

Salbeisalbe - Natürliches Heilmittel

Rezept und Schritt-für-Schritt-Anleitung

Wofür wird Salbeisalbe verwendet?

- Bei entzündeter Haut (z. B. Akne, Rasurbrand)
- Zur Schweißregulierung
- Bei kleinen Wunden
- Als Lippenpflege
- Zur Massage bei Muskelverspannungen

Einfaches Rezept (ca. 100 ml):

- 15 g frische oder 7 g getrocknete Salbeiblätter
- 100 ml Pflanzenöl (z. B. Olivenöl)
- 10 g Bienenwachs
- Optional: ätherisches Salbeiöl

Schritt-für-Schritt-Anleitung:

1. Salbeiblätter klein schneiden, im Öl ca. 30-60 Minuten bei 40-50 °C ziehen lassen.
2. Öl durch ein Sieb filtern.
3. Bienenwachs im Wasserbad schmelzen.
4. Gefiltertes Öl zum Wachs geben und gut verrühren.
5. Optional: einige Tropfen ätherisches Öl zugeben.
6. In saubere Tiegel abfüllen, abkühlen lassen und verschließen.