

CAPSAICIN- WÄRMESALBE

VORBEREITUNG:

5 Minuten

GESAMTZEIT:

25 Minuten



DU BENÖTIGST:

- ✗ 3 Töpfe
- ✗ Mulltuch
- ✗ 2-3 sterile Einmachgläser oder Tiegel
- ✗ 250 ml Bio-Olivenöl oder Bio-Kokosöl
- ✗ 1-2 EL Cayennepfeffer
- ✗ 50 g Bienenwachspastillen (aus der Apotheke) oder veganes Carnaubawachs
- ✗ 10-12 Tropfen durchblutungsförderndes ätherisches Öl nach Wahl (z.B. Thymian, Eukalyptus, Ingwer, Latschenkiefer, Rosmarin)
- ✗ Optional etwas Kurkuma und Ingwerpulver zum Anregen

SO WIRD'S GEMACHT:

Gib das Pflanzenöl zusammen mit Cayennepfeffer, Ingwerpulver und Kurkuma in einen Topf und vermische alles gut.

Erwärme die Gewürz-Öl-Mischung langsam auf der Kochplatte. Lasse sie für eine gute halbe Stunde bedeckt bei mittlerer Hitze ziehen. Jeder Herd ist anders – achte darauf, dass die Mischung dampft, das Öl aber auf keinen Fall zu kochen beginnt.

Seihe das Öl anschließend durch das saubere Mulltuch ab, sodass du klares Cayennepfeffer-Öl gewinnst.

Erhitze nun das Wachs im Wasserbad und vermische es noch warm mit dem durchgezogenen Cayennepfeffer-Öl.

Gib nun optional einige Tropfen deines ätherischen Öls hinzu und rühre sorgfältig um.

Verteile die Mischung auf die Einmachgläser und lasse diese offen auskühlen. Verschließe die Gläser anschließend gut und bewahre sie an einem kühlen, lichtgeschützten Ort auf, etwa im Kühlschrank.

ACHTUNG:

Trage die Salbe wegen ihrer scharfen Inhaltsstoffe nicht auf offene Wunden, gereizte Haut oder in der Nähe deiner Augen auf! Nach dem Eincremen besonders gut Hände waschen.

TIPP:

Einen besonders wärmenden Effekt erhältst du, wenn du nach dem Eincremen ein warmes Handtuch auf deine Haut legst. Die Salbe zieht so noch schneller ein.