

Infuserade oljor, recept och tips



Massageolja

Blanda 5 % eterisk olja (går att köpa i flera olika affärer eller på nätet, det är ganska komplicerat att tillverka själv) i infuserad basolja. Eteriska oljor gjorda på t.ex. timjan, ringblomma eller lavendel innehåller antiseptiska och svampdödande ämnen medan t.ex. kamomill har anti-inflammatoriska egenskaper och t.ex. ingefära förbättrar blodcirkulation och mildrar kramper. Så vilken eterisk olja du väljer beror på hur oljan ska användas.

Du kan även blanda till en *slemhinneavsvällande bröstsavla* av;

- 4 tsk vegetabilisk olja eller vaselin
- 5 droppar av följande eteriska oljor: pepparmynta, eukalyptus, basilika, timjan.

Gnid in rygg och bröst innan du går och lägger dig. Oljan förångas under natten och håller luftvägarna fria.

Liniment

Liniment i flytande form innehåller olja och alkohol. Det används för att lindra smärta eller stelhet i muskler och leder. Detta behövs:

- 4 msk infuserad örtolja (gärna johannesört och/eller lager).
- 4 msk tinktur (gärna ringblomma och/eller echinacea).
- 5-10 droppar eterisk olja (valfri).

Blanda väl och håll på flaska. Omskakas väl före användning.

Salva

En fet salva som är till för att lena vid alla sorters skärsår, blåmärken, sträckningar, verk och reumatisk stelhet. Detta behövs:

- 2 ½ msk infuserad örtolja (gärna vallört).
- 1 tsk bivax
- 2-8 droppar eterisk olja (gärna rosmarin- eller lavendelolja).

Mät upp oljorna i en rostfri bunke i ett vattenbad. Hacka eller riv i bivaxet och låt det smälta ihop långsamt. Häll över i en ren burk.

Spray

Tillsätt 5 droppar valfri eterisk olja i 6 dl vatten och du får en uppfriskande rumsspray.

Läppbalsam

Tag 3 delar kakaofett och 1 del mandelolja i ett vattenbad. Tillsätt lika delar av kamomill, ringblomma och rosenblad. Infusera blandningen i två timmar i vattenbadet. Sila Och häll i rena små burkar.