



## Lippenflegestift aus Kamille

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Diese heimische, wilde Heilpflanze hat wahrscheinlich viele von Ihnen durch die Kindheit begleitet.*

- ) Die Kamille unterstützt z.B. die Bildung des Glückshormons Serotonin)
- ) Sie hat eine starke wundheilende und entzündungshemmende Wirkung und ist daher auch sehr wohltuend als Heilöl oder Salbe.
- ) Sie kann gut bei Bauchschmerzen helfen, weil sie krampflösend wirkt.
- ) Als so genannte Seelenpflanze kann sie sogar angstlösend und tröstend wirken und ist damit auch in einem Duftkissen oder Gute Nacht-Tee gut platziert.
- ) Ihr Pflanzen-Steckbrief umfasst allerdings mehr als 60 verschiedene Heilwirkungen.

*Die wilde, echte Kamille fühlt sich an und für sich auf unseren heimischen Äckern und Feldern sehr wohl aber zu viele Düngemittel haben sie in einigen Regionen schon sehr selten werden lassen. Die geruchlose Hundskamille dagegen kommt noch öfter vor, aber die hat halt leider keine Heilkräfte. Den Unterschied zwischen den beiden erkennen Sie am besten am hohlen Blütenboden und den hängenden Blütenblättern bei der echten Kamille.*

*In meinem Garten wächst die echte Kamille gern und gut zwischen Sellerie, Lauch und Radieschen. Und die römische Kamille habe ich zwischen Trittsteinen gepflanzt. Sie besitzt ebenfalls Heilkräfte und passt herrlich in einen strapazierfähigen Duftstrassen. Aus beiden mache ich sowohl ein süßes Blütenpesto mit Honig und einen pflegenden Lippenbalsam.*

### Rezept „Lippenbalsam“ aus Kamille

Für den Lippenbalsam seihe ich zuerst dieses Kamillenöl ab. Ich habe es vor 2 Wochen mit einer Hand voll Kamillenblüten und einem ¼ Liter Bio-Kokosöl angesetzt. Jetzt wird das angereicherte Öl langsam im Wasserbad erwärmt und dann rühre ich 1 EL Bienenwachs ein. Wenn es sich verflüssigt hat, fülle ich leere Stifthüllen mit dem flüssigen Balsam. Den Pflgestift kann ich bei Temperaturen bis zu 25 Grad C immer in der Handtasche dabei

Quelle: Natur im Garten, Uschi Zezelitsch

haben. Eher kühl aufbewahrt hält der Lippenbalsam ein gutes, halbes Jahr lang.

Und damit haben Sie jetzt ein kostengünstiges, natürliches Pflegemittel, dessen Inhaltsstoffe sie kennen und außerdem haben Sie bestens für schöne Kusslippen gesorgt.

