

Yoni Creme Rezept

Das Rezept angelehnt an das Rezept aus dem Buch *Alchemilla* von Margret Madejsky (Seite 128/129).

ZUTATEN

- * 100 ml fettes ÖL (50 ml Mandel- oder Jojobaöl und 50 ml Weledaöl je nach Duftrichtung zB. Granatapfel, Wildrosenöl etc.)
 - * 3 TL (ca. 15 g) gelbes Bienenwachs
 - * 3 TL (ca. 15g) Lanolin / Wollwachs
- * Urtinkturen: zB 20 ml Alchemilla Frauenmantel). Ich verwende für meine Yoni Cremes je 5 ml Frauenmantel, Schafgarbe, Taubnessel und Calendula zB von Ceres.
 - * Je 3 Tropfen ätherisches Öl: Rose, Lavendel, Geranium

ZUBEREITUNG

- * Die 100 ml Öl, das Bienenwachs & das Lanolin in ein Konfitürenglas (mit Deckel) geben und in einer Pfanne erwärmen. Das Glas wird so lange im Wasserbad erhitzt, bis das Bienenwachs und das Lanolin sich vollständig aufgelöst haben.
 - * In einem anderen Glas die Urtinkturen erwärmen und dem Ölglas beifügen.
- * Danach einige Tropfen ätherisches Öl beifügen (ist für die Haltbarkeit der Creme)
- * Nachdem alles zusammengefügt wurde, das Glas gut verschliessen und mit einem Küchentuch umwickeln und 3 Minuten lang am Stück so kräftig wie möglich schütteln, damit sich die Bestandteile gut verbinden.
Sofort heiss in die entsprechenden Dosen abfüllen oder im Glas abkühlen lassen.

ANWENDUNG

- * Bei Bedarf 1-3x täglich auftragen oder je nach Empfinden
 - * Zur Pflege der Vulva
 - * Bei Erkrankungen der Brust
 - * Bei Erkrankungen des äusseren Genitals
- * Weitere Infos und Rezepte zur „Kräutersalbe für Seele und Körper“ finden Sie im Buch *Alchemilla* auf Seite 128/129

VIEL FREUDE BEIM HERSTELLEN DER YONI CREME! IHRE EVELINE LUTZ

Die Cremes können auch bei mir bestellt werden. Duftsorten: Wildrose, Sanddorn, Granatapfel, Nachtkerze, Lavendel, Calendula
Dose klein 2,5 ml Fr. 3.50 oder Dose gross 15 ml Fr. 19.-

Praxis für Entspannung, Hypnose &
Körpertherapie www.wayofheart.ch

