



Rosmarin – Haar-Öl

Selbstgemachtes aus der
Kräuterküche



Disclaimer

Die nachfolgenden Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert. Es besteht weder Anspruch auf Richtigkeit noch Vollständigkeit. Die Verwendung unserer Anleitungen zur Herstellung von Hausmitteln und Wellnessprodukten erfolgt auf eigene Gefahr. **Es liegt in deiner Verantwortung, gesundheitliche Risiken auszuschliessen.** Wir empfehlen den **Rat einer Fachperson** einzuholen. Besondere Vorsicht ist geboten bei Kindern, Schwangeren und während der Stillzeit.

Zutaten

- 100 ml Traubenkernöl
- 10 g frischer Rosmarin (ca. 3 - 4 grosse Zweige)
- Optional: 10 Tropfen ätherisches Rosmarin-Öl

Schonende Zubereitung (Kaltauszug)

1. Für eine besonders schonende Zubereitung den Rosmarin fein hacken, mit dem Öl mischen und in einem geschlossenen Gefäss für 4 - 6 Wochen an einem warmen, lichtgeschützten Ort aufbewahren.
2. Das Öl durch ein feines Tuch filtern. Nach eigenem Ermessen 10 Tropfen ätherisches Rosmarin-Öl einrühren und in eine Braunglasflasche abfüllen.



Wenn du es eilig hast (Warmauszug)

Für einen möglichst schonenden Warmauszug verwendest du am besten zwei Pfannen, wobei die kleinere mit Deckel in der grösseren Platz haben sollte.

1. Die kleinere Pfanne etwa bis zur Hälfte mit kaltem Wasser füllen.

Den Rosmarin fein hacken und zusammen mit dem Öl in eine Schale legen, die auf der kleinen Pfanne Platz hat.



2. Den Pfannendeckel auf die Schale auflegen.

Die grosse Pfanne soweit mit kaltem Wasser füllen, bis die kleinere Pfanne etwa zur Hälfte im Wasser steht.



3. Für eine möglichst schonende Zubereitung benötigst du ein Küchenthermometer. Schalte den Herd auf kleiner Stufe ein. Sobald das Öl eine Temperatur von gegen 40 Grad erreicht, auch die grosse Pfanne mit einem Deckel verschliessen und den Herd auf kleinstmögliche Stufe zurückschalten. Den Herd 1 Stunde lang eingeschaltet lassen. Danach ausschalten und das Öl abkühlen lassen.

Falls du kein Küchenthermometer hast, schalte den Herd so lange auf mittlere Hitze bis sich am Boden der Pfanne erste Blasen bilden. Herd sofort auf kleinstmögliche Stufe zurückschalten und wie oben beschrieben verfahren.

4. Das Öl durch ein feines Tuch filtern. Nach eigenem Ermessen 10 Tropfen ätherisches Rosmarin-Öl einrühren und in eine Braunglasflasche abfüllen.

Verwendung

Nach jeder Haarwäsche einige Tropfen in die Haare einmassieren. Bestimmt findest du schnell heraus, wieviel Öl deine Haare aufnehmen können, ohne fettig auszusehen.



Symbolische Bedeutung der Zutaten



Rosmarin

Reinigung, Heilung, Sicherheit, Stärkung,
Bewahrung