



## Rezept für Tigerbalsam ohne Kampfer

Tigerbalsam hilft an den Nasenflügeln Atemwegs-befreiend, als Schleim- und Hustenlöser auf der Brust, an den Schläfen gegen Kopfschmerzen, gegen Verspannungen, Zerrungen, Rücken-, Arthrose- und Gelenkschmerzen. Die ätherischen Öle im Tigerbalsam wirken schmerzlindernd, wärmend und durchblutungsfördernd.

Je nach Konzentration fällt der Tigerbalsam unterschiedlich stark aus. Wie stark der Balsam konzentriert sein soll, sollte jede Person selber ausprobieren. Hier ein möglicher Richtwert:

- Kleine Gefässe
- 4 Gramm Bienenwachs oder Vaseline
  - 16 Gramm Kokosöl
  - 14 Gramm Sonnenblumenöl
- 6 Gramm ätherisches Pfefferminzöl
- 7 Gramm ätherisches Cajeputöl
- 3 Gramm ätherisches Nelkenöl
- 4 Gramm ätherisches Rosmarinöl

Die Basis-Stoffe (Bienenwachs oder Vaseline, Kokosöl und Sonnenblumenöl) im Wasserbad schmelzen. Die Mischung vom Feuer nehmen. Die ätherischen Öle einrühren und das Ganze in die kleinen Büchsen (o.ä.) abfüllen. Beim Abkühlen noch einige Male rühren.

Der Tigerbalsam wird aufgrund der reizenden Öle **nicht** zur Anwendung bei Kindern oder bei Schwangeren empfohlen!

Quelle: <https://langsamerleben.wordpress.com/>