

Rezept # 38 - Antimykotische Seife - gegen Hautpilz

Zutaten:

200 g getrocknete Wurzeln, Rinde und Blätter von Saponaria officinalis (Seifenkraut)

1000 ml destilliertes Wasser

2 EL Borax

40 Tropfen Teebaumöl

Optional: zusätzliche Kräuter oder ätherische Öle für Duft und zusätzliche Hautpflege (z.B. Rosenblüten, Lavendel, Ringelblumen)

Anleitung:

Vorbereitung: Schneide die Wurzeln des Seifenkrauts in kleine Stücke, damit sie ihre Waschwirkung besser entfalten können.

Kochen: Gib die zerkleinerten Wurzeln, Rinde und Blätter in einen Topf mit 500 ml Wasser.

Füge das Borax dazu und rühre um, bis es sich komplett aufgelöst hat. Lasse die Mischung ohne Deckel köcheln, bis die Flüssigkeit zur Hälfte verdampft ist.

Abseihen: Filtere die Mischung durch ein feines Sieb oder ein Tuch, um die festen Bestandteile zu entfernen.

Nun ist die Seifenkrautbrühe fertig, welche wir im nächsten Schritt benötigen

Zutaten:

500 g Kokosöl

200 g Natriumhydroxid (NaOH)

500 ml unserer Seifenkrautbrühe

1-2 Esslöffel Honig (optional, für zusätzliche Pflege)

Ätherische Öle nach Wahl (z.B. Lavendel, Teebaumöl, Kamille) für Duft und heilende Eigenschaften

Optional: getrocknete Kräuter oder Blüten (z.B. Ringelblume, Kamille)

Anleitung



Vorbereitung:

Trage Schutzkleidung, Handschuhe und eine Schutzbrille, da Natriumhydroxid stark ätzend ist. Arbeite in einem gut belüfteten Bereich.

Lauge herstellen: Gib das Natriumhydroxid langsam in das destillierte Wasser (niemals umgekehrt!) und rühre vorsichtig, bis es sich vollständig aufgelöst hat. Lass die Mischung abkühlen.

Fette schmelzen: Schmelze das pflanzliche Fett in einem großen Topf bei niedriger Hitze.

Mischen: Wenn sowohl die Lauge als auch die geschmolzenen Fette eine Temperatur von etwa 40-50°C erreicht haben, gieße die Lauge langsam in das Fett und rühre kontinuierlich.

Rühren: Rühre die Mischung mit einem Stabmixer oder einem Schneebesen, bis sie eine puddingartige Konsistenz erreicht (dieser Prozess wird als „Trace“ bezeichnet).

Zusätze: Füge den Honig, die ätherischen Öle und optional die getrockneten Kräuter oder Blüten hinzu und rühre gut um.

Formen: Gieße die Seifenmasse in eine vorbereitete Form und decke sie mit einem Handtuch ab, um die Wärme zu halten.

Ruhezeit: Lass die Seife 24-48 Stunden ruhen, bis sie fest genug ist, um aus der Form genommen zu werden.

Reifen: Schneide die Seife in Stücke und lasse sie an einem kühlen, trockenen Ort für mindestens 4-6 Wochen reifen. Dies ermöglicht die vollständige Verseifung und sorgt dafür, dass die Seife mild und hautfreundlich wird.

Diese Kernseife ist besonders hautfreundlich und kann bei regelmäßiger Anwendung helfen, die Haut zu pflegen und heilen. Und, zeigt dem Hautpilz seine Grenzen

Einkaufsliste:

Saponaria officinalis (Seifenkraut)



Borax



Teebaumöl



Kokosöl



Natriumhydroxid



Wenn Euch meine Rezepte gefallen und Wirkung zeigen, würde ich mich über den einen oder anderen Spendenbeitrag freuen! Wir wünschen viel Erfolg und bleiben Sie gesund! ©

