

ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΚΗΡΑΛΟΙΦΗ

ΥΛΙΚΑ (για 20 βαζάκια των 30ml ή 12 των 50ml)

- * 100 γραμμάρια μελισσοκέρι (νιφάδες ή κομμάτι)
- * 500ml ελαιόλαδο
- * 12ml αιθέριο έλαιο της επιλογής μας
- * Ετικέτες
- * 12 γυάλινα βαζάκια των 50 ml ή 20 βαζάκια των 30 ml

ΣΚΕΥΗ

- * Ηλεκτρικό μάτι ή γκαζάκι
- * Μπρίκι
- * Κατσαρολάκι (να χωράει το μπρίκι)
- * Κουτάλι (κατά προτίμηση ξύλινο)
- * Τρίφτης

Συμβουλή: η ιδανική αναλογία μελισσοκεριού προς λάδι είναι 1 προς 5, δηλαδή για κάθε 1 μέρος μελισσοκέρι, προσθέτουμε 5 μέρη λάδι!

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

1. Αποστειρώνουμε τα βαζάκια σε μπεν μαρί για 8 λεπτά.
2. Τρίβουμε το μελισσοκέρι με έναν τρίφτη (εάν δεν είναι ήδη σε νιφάδες).
3. Ζεσταίνουμε νερό στο κατσαρολάκι μέχρι την μέση.
4. Προσθέτουμε το κερί στο μπρίκι και τοποθετούμε το μπρίκι στο κατσαρολάκι με το νερό.
5. Μόλις λιώσει το κερί, προσθέτουμε σιγά σιγά το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε προσεκτικά.
6. Προσθέτουμε το αιθέριο έλαιο και ανακατεύουμε προσεκτικά.
7. Αφαιρούμε το μπρίκι από το μπεν μαρί και γεμίζουμε ένα—ένα τα βαζάκια.
8. Αφήνουμε την κηραλοιφή μας στην άκρη, μέχρι να κρυώσει. Μόλις σταθεροποιηθεί τελείως είναι έτοιμη για χρήση!

Αιθέρια Έλαια & οι χρήσεις τους

Λεβάντα: καταπραΰνει τα δερματικά εξανθήματα

Μέντα: βοηθά στην ναυτία και τον πονοκέφαλο

Βασιλικός, Θυμάρι: βοηθούν στο κρυολόγημα

Λεμόνι: απολυμαίνει

Εσπεριδοειδή: ανεβάζουν την ψυχολογία

Ευκάλυπτος: βοηθά στην συμφόρηση & το άσθμα



Συνδυασμοί αιθέριων ελαίων

Μέντα & ευκάλυπτος: για την ρινική συμφόρηση

Λεβάντα & χαμομήλι: για εγκαύματα & γρατζουνιές

Λεβάντα, μέντα & λεμόνι: για τα τσιμπήματα από κουνούπια

Δεντρολίβανο & θυμάρι: για πονοκέφαλο και ενίσχυση της μνήμης

Πορτοκάλι/Μανταρίνι/Γκρειπφρουτ: για ηρεμία & χαρά