Dr. med. Katja Oomen-Welke
Praktische Ärztin Psychotherapie Homöopathie Akupunktur
Frankentalerstrasse 55 8049 Zürich 044 688 03 18 praxis@yoga-medizin.ch

Grundsätzliches zu den Rezepten

Ich verwende Hanfsamenöl, Kaffee und Süßholz-Tee als Grundlage für meine Cremes und Bodylotions, da sich bei Ekzemen Bitterstoffe (die in Kaffee enthalten sind), süßer Geschmack (in Süßholz) und Hanfsamenöl als Hautpflege bewährt haben. Alle drei wirken hautberuhigend. Hanfsamenöl verleiht zusätzlich eine Gefühl der Einhülltseins und vermittelt Geborgenheit.

Bei der Herstellung von Cremes erwärmen wir die Fettphase in einem Gefäß im Wasserbad unter Rühren auf ca. 40 Grad Celsius, bis die festen Bestandteile sich gelöst haben. Dann titrieren wir unter ständigem Rühren langsam den Kaffee oder Tee hinzu, der ebenfalls auf ca. 40 Grad Celsius abgekühlt sein sollte. Die Emulgatoren helfen, dass sich Wasser- und Fettphase gut miteinander verbinden. Die Wirk- und Geruchs-Stoffe füge ich erst hinzu, wenn die Creme auf ca. 30 Grad Celsius abgekühlt ist. Zum Abwiegen der Zutaten verwende ich eine Feinwaage.

Hanfsamenöl-Gesichtscreme

Inhaltsstoffe: Kaffee, Hanfsamenöl, pflanzliches Glycerin, Lamecreme (pflanzlicher Emulgator), Sheabutter, Vitamin E, Cetylalkohol (Co-Emulgator), Aloe vera 10fach Konzentrat, ätherische Öle (Fichtennadel und Sandelholz), Kaliumsorbat.

Fettphase	200g Hanfsamenöl
	64g Lamecreme (pflanzlicher Emulgator)
	56g Sheabutter
	8g Cetylalkohol (Co-Emulgator)
Wasserphase	520g Kaffee
	2,5g Kaliumsorbat (Konservierungsstoff)
Wirkstoffe	100 ml pflanzliches Glycerin
	5g Vitamin E
	5g Aloe vera 10fach Konzentrat

Zur Reduzierung von Falten evtl. 100 Tr. pflanzliches Fibrostimulin P hinzufügen.

für den Geruch	80 Tropfen ätherisches Fichtennadel-Öl
	20 Tropfen ätherisches Sandelholz-Öl
	Je nach Vorliebe können andere ätherische Öle verwendet werden.

Dr. med. Katja Oomen-Welke
Praktische Ärztin Psychotherapie Homöopathie Akupunktur
Frankentalerstrasse 55 8049 Zürich 044 688 03 18 praxis@yoga-medizin.ch

Bodylotion mit Hanfsamenöl, Süßholz und Kaffee

Inhaltsstoffe: Kaffee, Süßholzwurzel-Tee, Hanfsamenöl, pflanzliches Glycerin, Lamecreme (pflanzlicher Emulgator), Sheabutter, Vitamin E, Cetylalkohol (Co-Emulgator), Aloe vera 10fach Konzentrat, ätherische Öle: Fichtennadel, Sandelholz

Fettphase	200g Hanfsamenöl 64g Lamecreme (pflanzlicher Emulgator) 56g Sheabutter 8g Cetylalkohol (Co-Emulgator)
Wasserphase	520g Kaffee 500g Süßholz-Tee 2,5g Kaliumsorbat (Konservierungsstoff)
Wirkstoffe	100 ml pflanzliches Glycerin 5g Vitamin E 5g Aloe vera 10fach Konzentrat
Zur Wirkung gegen Krampfadern evtl.	20 ml Rosskastanien-Extrakt 20 ml Efeu-Extrakt hinzugeben.
für den Geruch	100 Tropfen ätherisches Fichtennadel-Öl 20 Tropfen ätherisches Sandelholz-Öl Je nach Vorliebe können andere ätherische Öle verwendet werden.

Winter-Lippen-Pomade gegen Herpes und eingerissene Mundwinkel

2g Bienenwachs
6g Kakaobutter
18g Hanfsamenöl
2 Tr. Sanddornfruchtfleischöl in die nicht mehr ganz warme Masse
2 Tr. Myrrhe gegen Herpes
2 Tr. Melisse / Zitronenmelisse gegen offene Mundwinkel
3 Tr. Zitrone macht die Lippen weich
1 TL Honig
3 Tr. Propolis

Deo-Creme 100 ml

40g Sheabutter
30g Natriumbicarbonat = Natriumhydrogencarbonat = Natron
20g Maisstärke
6g Hanfsamenöl
20 Tr. Palmarosa Öl