

### **Badesalz mit Rosmarin**

*Zutaten:*

1 kg Meersalz, grob gekörnt  
30 Tropfen ätherisches Rosmarinöl  
10 ml Alkohol 96%  
2-3 mittelgrosse frische Rosmarinzweige  
Verschliessbares Glas

*Anleitung:*

Meersalz in eine Schale geben.  
Ätherisches Rosmarinöl mit dem Alkohol vermischen, in einen Zerstäuber geben und über das Salz sprühen. Von Zeit zu Zeit gut mischen.  
Zur optischen Verschönerung die Rosmarinzweige zerschneiden und unter das Salz mischen. Anschliessend die Masse in die Gläser abfüllen und anschreiben.

*Anwendung:*

Für ein Vollbad ca. 3 EL zugeben, für ein Fussbad 1 EL begeben.

*Wirkung:*

Regt die Durchblutung an, hilft gegen Gelenksschmerzen, wärmt auf (sehr gut bei kalten Füssen geeignet), regt den Kreislauf an und wirkt gegen Stress.

### **Rosmarin – Massageöl**

*Zutaten:*

100 ml Oliven oder Mandelöl  
20 Tropfen Rosmarinöl (aus der Apotheke)

*Anleitung:*

Das Olivenöl mit dem Rosmarinöl mischen und gut schütteln. Bis zu 6x pro Tag einreiben.

*Wirkung:*

Es eignet sich bei rheumatischen Beschwerden, weil es die Durchblutung fördert und auch bei Sportverletzungen (Prellungen, Verstauchungen, Quetschungen). Nicht auf offene Wunden anwenden. Zudem eignet es sich hervorragend für Rückenmassagen.

## Tonikum gegen unreine Haut

### *Zutaten:*

200 ml Alkohol 45%

1 EL Weidenrinde

1 TL Thymian

1 TL Rosmarin

1 TL Wallwurz

### *Anleitung:*

Alle Zutaten zusammen zehn Tage ziehen lassen. Danach abfiltrieren und die unreine Haut damit zweimal pro Tag mit einem Wattenpad bestreichen.

### *Wirkung:*

Weil Rosmarin antibakterielle Eigenschaften hat, hilft das Tonikum gegen unreine Haut.