



Örtolja

Att använda örtoljor är ett gammalt sätt för att stödja, bygga upp eller reparera skadad hud och slemhinnor.

Det finns torra, halvfeta och feta oljor alla har sin speciella doft, karaktär och funktion. Det är viktigt att du väljer en kallpressad gärna ekologisk olja. Kallpressade oljor håller bättre kvalitet och kan lättare tas upp av hud och slemhinnor.

Du kan använda färska eller torkade växter, men om de färska örterna innehåller för mycket vatten kan det orsaka bakterietillväxt, då är det bättre att torka dem först.

Plocka aldrig örter när det regnar!

Tips! Ta inte för stor burk, oljan är dryg. Gör hellre flera omgångar så att oljan inte hinner bli gammal :)

Så här gör du en örtolja

Oavsett om du tar färsk eller torkad ört ska växterna stötas eller skäras så att de aktiva ämnena frigörs.

Färsk ört:

Fyll en ren glasburk till hälften med ört (ej sammanpressad)
Häll olja över växten ända upp till locket. Ju mindre syre, desto mindre risk för mögel.

Låt oljan stå i 3 veckor med locket på, skaka burken försiktigt varje dag.

Torkad ört:

Fyll en ren glasburk med ca 1/5 del ört.

Häll på olja upp till locket, sätt på locket och ställ burken i en kastrull med vatten. Koka upp vattnet, stäng av plattan precis när det börjar koka och låt burken stå kvar tills vattnet svalnat.

Lyft ur burken och låt stå i 3 veckor, skaka burken försiktigt varje dag.

Sila sedan av i tex. en nylonsil eller silduk och häll upp på ren flaska eller burk.

Dela gärna upp i mindre förpackningar och förvara det du inte använder i kylskåp så håller oljan längre.

Oljan kan användas som den är eller i en salva.

Viktigt! Se till att alla redskap och tillbehör är väl rengjorda för att undvika bakterietillväxt.

Testa dig fram med olika örter och oljor för
att hitta din favorit.
Stort lycka till!

