



# Schleimhautpflege

## Behandlungsmöglichkeiten:

- regelmäßiges Einreiben mit Weizenkeimöl, Vogelmieren-, Ringelblumen- und/oder Beinwellsalbe
- unsere „unteren Lippen“ möchten genauso oft gepflegt werden, wie wir das mit unseren oberen Lippen tun
- regelmäßiger Geschlechtsverkehr: durch den Orgasmus kommt es zur natürlichen Befeuchtung
- adäquate Ernährung: Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, kaltgepresste Öle (Oliven-, Lein- oder Distelöl)

## Reizlindernde Vulvasalbe

(nach Margret Madejsky)

- Bienenwachs gelb 10g
- Johanniskrautrotöl 45 ml
- Calendulatinktur 5ml
- Lavendelöl ätherisch 6-8 Tropfen
- Rosenöl 3-5 Tropfen

Bienenwachs und Johanniskrautöl in einer Schale im Wasserbad erhitzen. Wenn das Bienenwachs flüssig ist, die Schale aus dem Wasserbad nehmen und unter mrühren die Urtinktur und die ätherischen Öle einarbeiten. Unter weiterem Umrühren erkalten lassen und in Salbendöschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahren, einige Monate haltbar.

Die Salbe ist sowohl für die oberen als auch für die unteren Lippen einer Frau sehr pflegend.