Birken-Porling-Schüttellotion selber machen

Ich liebe Selbstgemachtes! Da kann ich ganz nach meinen Vorlieben oder Bedürfnissen über die Inhaltsstoffe selbst entscheiden. Das gilt auch für meine Körperpflege. Denn meine Haut „isst“ auch, und deshalb lasse ich am liebsten nur das auf meine Haut, was ich auch essen könnte.

Wildpflanzen und Heilkräuter begleiten mich ja schon sehr lange und kommen alltäglich zum Einsatz.
Allerdings ist mir erst während meiner PilzCoach-Ausbildung bewusst geworden, dass sich auch Vitalpilze, mit ihren vielen gesundheitlichen Vorteilen, hervorragend für eine natürliche, selbstgemachte Körperpflege verwenden lassen.

Pilze sind allgegenwärtig, sie stehen uns ebenfalls als Geschenke der Natur zur Verfügung, und zwar nicht nur unter kulinarischen Gesichtspunkten.
Mit der Pilz-Coach-Ausbildung ist mir dies ganz deutlich ins Bewusstsein gekommen, ich bin eingetreten ins Reich der Pilze und freue mich auf viele spannende Entdeckungsreisen…😃

Als Liebhaberin von Naturkosmetik, der „Grünen Kosmetik“ oder Wildpflanzenkosmetik ist es mir ein Anliegen, nun auch heimische Vitalpilze in eine natürliche Körperpflege zu integrieren.

Nun denn – auf geht`s in die

„WildePilzKosmetik“!

Mein Rezept für die Birken-Porling-Schüttellotion verbindet die belebende Frühlingskraft der Birkenknospen-, Birkenkätzchen und Birkenrinde mit den hautpflegenden Wirkungen des Birkenporlings.

Schüttellotionen sind die Nummer 1, wenn es um selbstgemachte Kosmetik geht – sie sind absolut am einfachsten herzustellen und gleichzeitig super pflegend. Man benötigt dafür lediglich ein Auszugsöl und einen wässrigen Anteil (z.B. Tee und etwas Tinktur, durch den Alkohol wird auch die Haltbarkeit verlängert).

Für 50 ml Birken-Porling-Schüttellotion brauchst Du:
30 ml Birken-Ölauszug (in Mandelöl ausgezogene Knospen, Kätzchen und Rinde von herab gefallenen Birkenästen nach einem Sturm oder privatem Baumschnitt)
15 ml abgekühlter Birkenporling-Tee
5 ml Birkenporling-Tinktur

Zubereitung:
Alles in eine 50ml-Flasche geben und mit einem Sprühaufsatz verschließen.
Wer mag, könnte noch 5 – 7 Tropfen naturreines ätherisches Öl dazu geben (z.B. Palmarosa). Ich wollte das Ganze aber „pur“, also nur den natürlichen fein-süßlichen Duft des Birkenauszugöls gemischt mit dem sehr dezent-pilzigen und angenehmen Hauch von Birkenporling.

Anwendung:
Die Schüttel-Lotion vor Gebrauch kräftig schütteln und auf die Haut sprühen. Das Schütteln (also die Muskelkraft) bewirkt, was sonst durch Emulgatoren erreicht wird, nämlich dass sich Öl und Wasser zu einer Emulsion verbinden. Nach kurzer Zeit trennen sich der wässrige und der ölige Anteil wieder. Im Ruhezustand schwimmt das Öl immer oben, da es leichter ist, als der Wasseranteil.
Verwendung: als Gesichtstonikum, zur Gesichtsreinigung und für die gesamte Körperpflege.
Haltbarkeit: 2 bis 3 Wochen

Nach meiner Wahrnehmung und Erfahrung ist die Birken-Porling-Schüttellotion eine hervorragende Feuchtigkeitspflege, sie macht eine sehr zarte, erfrischte Haut und die Hautregeneration wird unterstützt.

Wirkungen:

Mandelöl ist ein fettes Pflanzenöl, mit feinem, mandelartigen Duft. Es zieht gut ein, nährt und pflegt die Haut, macht sie samtig-zart und eignet sich für alle Hauttypen.

Die Birke verkörpert mit ihrem schlanken Wuchs, der leuchtenden weißen Rinde, den biegsamen Ästen und kleinen, zarten, hellgrünen Blättern in aller Deutlichkeit das Element Luft. Sie ist ein Symbol für Leichtigkeit, Reinheit, Jugendlichkeit und für wiedererwachenden Lebens.
Die Birkenrinde enthält das weiße Triterpen Betulin, das eine entzündungshemmende und wundheilende Wirkung hat. Von Februar bis etwa April kann man die Birkenknospen sowie die Kätzchen sammeln. Auf Haut und Gewebe wirken sie regenerierend und belebend.

Birkenporling:
Die ein-jährigen Fruchtkörper bilden sich meist von August bis Oktober. Das ganze Jahr über ist der Pilz an geschwächten Birken oder abgestorbenem Birkenholz zu finden.
Schon seit Urzeiten wird der Birkenporling für Gesundheitszwecke genutzt. „Ötzi“, die in Südtirol gefundene Eismumie, trug ihn an einem Lederband als Reiseapotheke bei sich. Auch wissenschaftlich ist inzwischen nachgewiesen, dass der Pilz nicht nur lindernd bei allen Arten von Magen- und Darmerkrankungen wirkt, sondern auch immunstärkend und krebshemmend sowie antibiotisch, antiviral, entzündungshemmend und hautschützend.

Herstellung des Birkenölauszugs im Salbenstövchen:

Für einen intensiven Ölauszug gebe ich etwa eine 1/2 Tasse saubere, zerkleinerte Teile der papierartigen, dünnen Birkenrinde, 1/2 Tasse Birkenkätzchen sowie 1 Fingerhut voll Birkenknospen in einen Hochleistungsmixer und übergieße mit so viel Bio-Mandelöl, dass die Pflanzenteile etwa 2-3 Fingerbreit mit Öl bedeckt sind. Alles wird dann gut vermixt und zerkleinert. Den Pflanzen-Öl-Mix gieße ich ins Oberteil des Salbenstövchens.
Darunter stelle ich zwei Teelichter (Brenndauer etwa vier Stunden), dadurch wird der Pflanzen-Öl-Mix sanft erwärmt und die Wirkstoffe gehen ins Öl über. Zwischendurch rühre ich immer wieder mal um. Dann lasse ich den Ölauszug abkühlen. An den nächsten beiden Tagen wiederhole ich die Prozedur von Erwärmen, Umrühren und abkühlen lassen. Danach filtere ich das Birkenauszugsöl ab.

Meine Tipps zur Herstellung von Naturkosmetik und Ölauszügen kannst Du Dir im Ewilpa-Podcast September 2023 (#32) unter folgendem Link anhören: https://dr-strauss.net/der-ewilpa-podcast-by-claudia-maschner-32/

Wie bereitet man einen Birkenporling-Tee zu?

1 Esslöffel frische, in kleine Stücke geschnittene Pilze (oder 1 Teelöffel getrocknete Pilze oder Pilzpulver) in einem Topf mit 300 ml Wasser übergießen und zum Kochen bringen.

15 - 30 Minuten köcheln lassen, dann abfiltern.

Eine bewährte alternative Zubereitung ist:
Die Pilze über Nacht in kaltem Wasser einweichen und dann am Morgen kochen.

Vom Birkenporling-Tee die entsprechende Menge für die Schüttellotion verwenden und den Rest trinken (fördert die Gesundheit, schmeckt halt etwas bitter).

Wie wird eine Birkenporling-Tinktur hergestellt?

Einen kleinen Mixbehälter zu 1/3 mit gesäuberten und zerkleinerten Pilzen befüllen, mit Wodka auffüllen, alles feinmixen und dann in ein Weithalsglas füllen und verschließen.

Bei Zimmertemperatur ohne starke Sonnen-einstrahlung 2-3 Wochen ziehen lassen.
Den Ansatz täglich schütteln.

Danach in eine saubere Braunglasflasche abfiltern und beschriften.
Die Haltbarkeit beträgt mindestens 1 Jahr.

Von der Tinktur die entsprechende Menge für die Schüttellotion verwenden.

Zum Einnehmen: 3x am Tag oder bei Bedarf können von der Tinktur 5 Tropfen direkt eingenommen oder in Wasser gelöst getrunken werden. Es ist allerdings wichtig, auf das eigene Körpergefühl zu achten und die eigene passende Dosis zu finden.
Innerlich nicht verwenden für Kinder, Schwangere oder Stillende, Leber- oder Alkoholkranke.