

**De eerste zalf die ik wilde maken (en nog steeds mijn favoriet) is zalf van smeerwortel ofwel *Symphytum officinale*.**



Op de huid is dit plantje namelijk een echt EHBO-kruid, met een veelzijdige en diepe werking. Het verbetert de doorbloeding, bevordert de aanmaak van nieuwe cellen en weefsel, werkt ontstekingsremmend, bloedstelpend en pijnstillend. Daarnaast vermindert het zwelling. Hierdoor is het dé zalf om in de buurt te hebben voor sportblessures, kneuzingen, blauwe plekken, slecht genezende wonden, kloven, spierpijnen, acné, schaaf- en brandwonden (nadat je met water gekoeld hebt uiteraard!) en op peesontstekingen.

De zalf werkt tot diep in de huid en omdat het de heling van wonden versnelt kan het littekenvorming verminderen. Daarbij maakt het de wond ook schoon van binnenuit, iets wat arnica en goudsbloem die ook huid herstellend werken niet doen. De zalf wordt gemaakt door de wortel (in het voorjaar of in de herfst) voorzichtig te verwerken in een vette basis (ik gebruik cacaoboter, sheabutter en bijenwas). Het is een tijdrovend maar wel heel leuk werkje om alle kracht optimaal in de zalf te krijgen, door minimaal 4 keer smelten, roeren en weer opstijven gedurende minimaal 24 uur. Ik heb er nog wat druppeltjes etherische lavendelolie bij gedaan om er een extra verzachtende werking én natuurlijk een aangename geur aan te geven... heerlijk!

Mocht je zelf aan de slag willen ermee weet dan dat er ook alkaloiden in zitten die bij het innemen (van grote hoeveelheden) schade aan de lever kunnen geven. Gebruik het dus alleen uitwendig, voor de zalf of in kompressen.