



INGREDIENZAS

1 cria da liter chaus da flura
calendula
ieli d'uliva
Tschaira da avieuls
Fluras da lavanda

Itg da flura calendula

Racoltar la flur calendula tranter ils mais da zercladur ed october.

Trair dapart in zic il chau da las fluras e tschentar en in cria per exempel en in cria da mesirar agiuntar insaquantas fluras da lavanda.

Cuvrir las flurs calendula cun ieli d'uliva.

Laschar trair 1 di en il stgir. Metter la maschaida en ina chazzetta e stgaurdar enfin curt avant buglir. Dar vitiers la tschaira d'avieuls zic a zic. Controllar la consistenza. Pli blera tschaira e pli spess che l'itg daventa.

Alla fin crivlar giu las fluras cun in culin ed emplenir pitschnas cuppas da plastic u da vaider cun l'itg da calendula. Far ina pitschna etichetta per scriver si il data.

l'itg da calendula pon ins duvrar immediat e conservar en il frestg enfin passa in onn.

Bun per tut las pels da noss corp era bun per mucosa.

Bun reussir!