

# Do it yourself - Grundrezepturen

ALLE GRUNDREZEPTUREN  
FÜR KINDER AB 6 JAHREN  
GEEIGNET >>> GERINGSTE  
DOSIERUNG WÄHLEN



## KÖRPERÖL

50 ml Pflanzenöl nach Wahl  
10 - 15 Tropfen ätherische Öle

ALLE ZUTATEN IN EINER FLASCHE MISCHEN (Z.B. IN EINER HYGIENISCHEN PUMPFASCHE) UND NACH DEM DUSCHEN AUF DIE NOCH FEUCHTE HAUT AUFTRAGEN.



## DEKOLLETÉ-SPRAY

45 ml Hydrolat nach Wahl  
5 ml Alkohol 70%  
10-15 Tropfen ätherische Öle

ZUERST DIE ÄTHERISCHEN ÖLE MIT DEM ALKOHOL (MIND. 70%) MISCHEN, DIESE MISCHUNG DANN MIT DEM HYDROLAT ZUSAMMEN IN EINE SPRÜHFLASCHE FÜLLEN.

## ROLL ON



10 ml Jojobaöl oder Alkohol 70%  
5-20 Tropfen ätherische Öle

ALLE ZUTATEN (ALKOHOL MIND. 70%) IN DEN ROLL ON FÜLLEN. PUNKTUELL AUF DIE PULSE ODER DEN SOLARPLEXUS AUFTRAGEN.

FÜR DIE ANWENDUNG IN ROLL ONS SOLLTE IMMER JOJOBAÖL ODER ALKOHOL GEWÄHLT WERDEN, DA ANDERE PFLANZENÖLE AUF DER ROLL ON KUGEL SEHR SCHNELL RANZIG WERDEN!



## INHALIERSTIFT



4-8 Tropfen ätherische Öle  
auf das Watteröllchen des  
Inhalierstiftes träufeln und bei  
Bedarf intensiv daran riechen



Die Schüttelspray-Lotion ist bestens geeignet zur täglichen Pflege von Gesicht, Intimbereich, Windelpflege bei Babys, gereizter Haut und zum Abschnicken

## SCHÜTTELSPRAY-LOTION

1 Teil Hydrolat  
1 Teil Pflanzenöl

FÜLLE ZUERST DAS HYDROLAT IN EINE SPRÜHFLASCHE, DANN GIB DAS PFLANZENÖL DAZU. DIESE WASSER-ÖL-MISCHUNG MUSS VOR JEDER ANWENDUNG GUT GESCHÜTTELT WERDEN.

## DIY-DUSCHGEL

200 ml DIY-Duschgel  
20-30 Tropfen ätherische Öle

DIE ÄTHERISCHEN ÖLE ZUM DUSCHGEL DAZUGEBEN. GUT SCHÜTTELN UND EINE ETWA WALNUSSGROBE MENGE ZUM DUSCHEN BENUTZEN

