



KÖRPERPFLEGE



Natürlich gepflegt.

Einfache DIY-Rezepte
mit ätherischen Ölen
für Haut, Haare & Nägel



Speichern & natürlich pflegen





KÖRPERPFLEGE



Detox Badesalz

Entspannend & reinigend 



DAS BRAUCHST DU FÜR 200 G:

- 💧 100 g Epsom Salt bzw. Bittersalz
- 💧 100 g feines Meersalz oder Himalayasalz in Zartrosa
- 💧 1/2 TL Natron

ÄTHERISCHE ÖLE:

- 💧 15 Tropfen Grapefruit
- 💧 10 Tropfen Orange
- 💧 5 Tropfen Rosmarin
- 💧 5 Tropfen Fichte



SO GEHT'S:

- 1 Epsom mit Salz und Natron mischen
- 2 Anschließend die ätherischen Öle hinzufügen
- 3 Solange verrühren, bis sich Salz & Öl miteinander verbinden
- 4 Abfüllen und bei geöffnetem Tiegel mind. 12 h trocknen lassen



2 handvoll Badesalz für ein Vollbad –
Haltbarkeit ca. 1/2 Jahr

*Sollte auf einen der oben genannten Stoffe eine Allergie vorliegen,
wird dringend von der Verwendung abgeraten.*

Nicht für Kinder und Schwangere geeignet.



aromacoach.academy



KÖRPERPFLEGE



Basiscreme - einfache Ausführung

Das brauchst du:

15 g gelbes Bienenwachs

60 ml Mandelöl

4 - 6 Tropfen eines ätherischen Öls deiner Wahl



So geht's:

- Bienenwachs mit dem Öl in einer feuerfesten Schale über einem Topf mit kochendem Wasser zerlassen
- Gut umrühren und vom Herd nehmen
- Wenn die Mischung etwas abgekühlt ist, das ätherische Öl hinzufügen



Kühl und trocken gelagert 2 bis 3 Monate haltbar.

20 ml Weizenkeimöl in der Mischung (hoher Vitamin E-Gehalt) verlängert die Haltbarkeit und steigert die Wirksamkeit.





KÖRPERPFLEGE



Nagelöl - intensiv pflegend

- Unisex -



DAS BRAUCHST DU:

- 💧 10 ml dunkles Nagellack-Fläschchen
- 💧 1 Teelöffel Mandelöl
- 💧 1 Teelöffel Jojoba- oder Arganöl



ÄTHERISCHE ÖLE:

- 💧 3 Tropfen Lavendel
- 💧 2 Tropfen Teebaum
- 💧 3 Tropfen Weihrauch und
- 💧 2 Tropfen Rosmarin



SO GEHT'S:

- Fülle alles zusammen in das Fläschchen und kurz aufschütteln



- Vor dem Zubettgehen oder auch zwischendurch mit dem Pinsel auf die Nägel und Nagelhaut auftragen und leicht einreiben.



Sollte auf einen der oben genannten Stoffe eine Allergie vorliegen, wird dringend von der Verwendung abgeraten.

Nur 100% reine ätherische Öle aus vertrauenswürdiger Quelle verwenden.





KÖRPERPFLEGE



UNISEX

Kühlendes After Shave Gel



DAS BRAUCHST DU:

- 2 Esslöffel Aloe Vera Gel (rein)
- 1 Esslöffel fraktioniertes Kokosöl oder Jojoba- oder Mandelöl
- 1 Glasgefäß



ÄTHERISCHE ÖLE:

- 2 Tropfen Lavendel
- 2 Tropfen Teebaum
- Optional 1 Tropfen Pfefferminz



SO GEHT'S:

- Fülle das Aloe Vera Gel in das Glas
- Rühre das Trägeröl vorsichtig ein, bis es leicht vermischt ist
- Gebe dann die ätherischen Öle hinzu und vermische alles, bis eine angenehme Textur entsteht



Dieses wunderbar kühlende After-Shave-Gel kombiniert die beruhigende und feuchtigkeits-spendende Wirkung der Aloe mit der Wirkung ätherischer Öle.



Sollte auf einen der oben genannten Stoffe eine Allergie vorliegen, wird dringend von der Verwendung abgeraten.



Nur 100% reine ätherische Öle aus vertrauenswürdiger Quelle verwenden.



KÖRPERPFLEGE



Haare & Kopfhaut



Trockenes Haar

- 300 ml destilliertes Wasser oder 50/50 Rosenwasser
- 3 Tropfen Jasmin oder Ylang Ylang
- 3 Tropfen Sandelholz oder Lavendel
- 4 TL Rum



Fettiges Haar

- 300 ml Orangenblütenwasser
- 3 TL Rum
- 3 Tropfen Wachholder
- 3 Tropfen Sandel- oder Zedernholz



Schuppen

- 150 ml destilliertes Wasser oder Blütenwasser
- 150 ml Hamamelis
- 1 TL Apfelessig
- 6 Tropfen Rosmarin oder Zedernholz oder jeweils 3 Tropfen



So geht's:

- Öle in Rum und Wasser/Blütenwasser geben gut mischen
- in eine dunkle Sprayflasche füllen und nach jeder Haarwäsche verwenden



Tipp:

Die entsprechenden Öle können auch dem Shampoo beigelegt werden



Sollte auf einen der oben genannten Stoffe eine Allergie vorliegen, wird dringend von der Verwendung abgeraten





Wichtig zu wissen



QUALITÄT ZÄHLT

Verwende 100 % reine, ätherische Öle aus vertrauenswürdiger Quelle.



HAUTFREUNDLICH

Bei empfindlicher Haut Öle immer gut verdünnen und testen.



AUFBEWAHRUNG

Kühl, trocken und dunkel lagern – so bleiben die Inhaltsstoffe stabil.



NATÜRLICH & BEWUSST

Weniger ist oft mehr. Höre auf die Bedürfnisse deines Körpers.



FÜR DICH & ANDERE

Selbst gemacht mit Liebe – für dein Wohlbefinden und zum Teilen.

Wenn dir diese
Rezepte gefallen,
speichere diesen
Beitrag und teile
ihn mit Menschen,
die dir wichtig sind.



Sollte auf einen der oben genannten Stoffe eine Allergie vorliegen, wird dringend von der Verwendung abgeraten.



Nur 100% reine ätherische Öle aus vertrauenswürdiger Quelle verwenden.

