

## Grundrezepturen: Werde selbst aktiv!



### Der Klassiker: Ölmischung

100 ml Pflanzenöl  
20 - 60 Tr. ätherische Öle  
für Erkältungs-, Massage-,  
Schmerz-, Entspannungsöle (...)



### Zweierlei Balsam

90 g Pflanzenöl, 10 g Bienenwachs  
20 - 60 Tr. ätherische Öle  
oder  
90 g Sheabutter, 10 g Pflanzenöl  
20-60 Tr. ätherische Öle



### Aroma-Spray

15 ml Weingeist 96%  
75 ml Hydrolat/dest. Wasser  
20 - 60 Tr. ätherische Öle  
Vor Gebrauch immer schütteln!

Als Raum-, Körperumfeld-,  
Kleider-, Hauben- oder  
Aura-Spray (...)



### Badesalz

Für ein Vollbad:  
50 g Salz  
10 Tr. ätherische Öle  
(Für Kids die Hälfte)



### Aroma-Dusche

2-3 Tr. ätherische Öle auf  
den Boden der Dusche  
träufeln, Wasser auf und  
los gehts! Tief einatmen!  
Toll bei Erkältungen!



### Merke:

- # Verdünne ätherische Öle im Bereich von **0,5-3 %**.
- # Achte beim Kauf auf **naturreine** ätherische Öle in **Bio-Qualität**.
- # Mach bei neuen Ölmischungen einen **Patch-Test** (Allergietest) in der Ellenbeuge.
- # Bewahre ätherische Öle **außerhalb** der Reichweite von Kindern auf.

Art.nr. 60303



### Inhalierstift

4-6 Tr. ätherische Öle auf  
das innenliegende Vlies  
tropfen. Praktisch für  
Schule, Arztbesuch,  
Reiseübelkeit ...



### Trockeninhalation

1 Tr. äth. Öl auf ein  
Taschentuch geben,  
vor die Nase halten  
und tief einatmen.



### Ätherische Öle im Vernebler

Auf eine Raumgröße von 20 m<sup>2</sup>, je nach  
persönlichem Duftempfinden & verwendetem Öl,  
ca. 4-6 Tr. ätherische Öle. Für Kids die Hälfte verwenden.

### Roll-on

4-8 Tr. äth. Öle auf 10 ml Jojobaöl. Aufgrund der  
punktuellen Verwendung ist die Dosierung höher.



Art.nr. 60226/60260

