

Grundrezept für Dusch- und Badesalz:

500 g Salz
1 EL Basisöl (z. B. Sonnenblumenöl, Jojobaöl, Olivenöl o. ä.)
max. 50 Tr reines ätherisches Öl (insgesamt!)

in einer Schüssel vermischen, dabei das Öl auf und mit dem Salz zerdrücken.

Soll das Dusch-/Badesalz länger als ein halbes Jahr haltbar sein:
zusätzlich ½ TL Weizenkeimöl unterrühren

Natürlich kann man auch weniger Salz anmischen, z. B.

250 g Salz
1 TL Basisöl
ca. 25 Tr reines ätherisches Öl (insgesamt!)

oder eben je nach Lust und Laune oder Größe des Gefäßes eben hoch- oder runterrechnen!

Die günstigste Mischung sind **ca. 3 verschiedene ätherische Öle**; dabei sollten Sie sich aussuchen, was SIE am liebsten riechen mögen.

Wenn allerdings z. B. Lavendel-, Weihrauch- oder Teebaumöl bei speziellen Hautproblemen sinnvoll sind, Sie diese aber nicht riechen mögen, „überdecken“ Sie diese Öle einfach mit einem Zitrusöl, welches SIE riechen mögen.

Die Wirkung ist trotzdem noch vorhanden!

Das Dusch- und Badesalz soll tatsächlich verwendet werden 😊, daher kann man sich natürlich auch 1 kg Salz oder mehr anmischen.

Es ist auch relativ lange haltbar, wenn es dunkel und eher kühl gelagert wird. Ich habe z. B. schon Badesalze nach 1 Jahr wiedergefunden und diese haben nicht ranzig gerochen.

Denn ein „umgekipptes“ Dusch- und Badesalz riecht wirklich ranzig!

Grundrezept für Körperöl

50 ml Basisöl (z. B. Oliven-, Hanf-, Sonnenblumen-,
Rizinus-, Mandelöl u. ä.) – auch mischbar!

ca. 10 - 15 Tr reines ätherisches Öl

Körperöle immer auf feuchter Haut auftragen.

Bei Massagen wird das Körperöl allerdings auf trockener Haut aufgetragen.

Grundrezept für Gesicht Öl

10 ml Basisöl (z. B. Jojoba-, Hanf-, Wildrosen-,
Mandel-, Rizinusöl)

3 (bis max. 5 Tr) reines ätherisches Öl

Auch Gesichtöle werden immer auf feuchter Haut aufgetragen!

Grundrezept für Lippenpflegeöl

auf eine 10 ml-Tropferflasche:

4 ml Mandelöl

3 ml Hanföl

3 ml Rizinusöl

Es gelten die gleichen Infos, wie bei den Kurzindikationen der ätherischen Öle (betr. Risiken, Nebenwirkungen, Haftungsausschluss usw.)