

Grundrezepte mit ätherischen Ölen

Viel ist nicht besser



Badesalz

für ein Vollbad:

2 – 3 EL Salz und

5 – 10 Tropfen ätherisches Öl

Durch das Mischen mit einem Basisöl (1 EL) wird das Risiko von Hautreizungen minimiert.

Fußbad:

Als Faustregel werden bei einem Fußbad etwa 3-5 Tropfen ätherisches Öl, mit einem Emulgator (z.B. fette Milch, Sahne oder Meersalz 1-2 EL) gemischt.

Körperpeeling (einmalige Anwendung)

2 EL feines Meersalz

1-2 EL Basisöl

3-5 Tr. ätherisches Öl

Achtung:

Für Babys, Kinder, Schwangere und geschwächte Menschen gelten in der Aromatherapie besondere Anwendungsregeln und Dosierungen.

Beachten Sie, die möglichen Nebenwirkungen der ätherischen Öle!

In den Kurzbeschreibungen meiner ätherischen Öle, finden Sie auch die möglichen Nebenwirkungen.