

KREIERE DEINE EIGENEN AROMAMISCHUNGEN

ANLEITUNG ZUR DOSIERUNG ÄTHERISCHER ÖLE FÜR DIE HAUTPFLEGE

FÜR WEN?

ERWACHSENE

JUGENDLICHE

AB 12 JAHREN

FÜR WELCHE ANWENDUNG?

PUNKTUELL

Pur: Lavendel
fein, Pfefferminze,
Erste Hilfe
Mischung Kraft-
konzentrat

KÖRPER-ANWENDUNG TEILBEREICH

z. B. Rücken,
Füße

GANZKÖRPER-ANWENDUNG

z. B. Körperöl

GESICHTS-ANWENDUNG

z. B. Gesichtsl

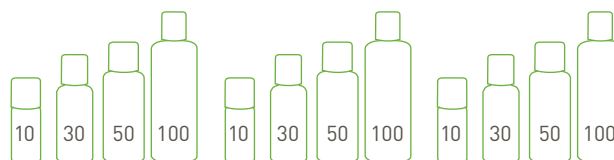
ANZAHL TROPFEN ÄTHERISCHES ÖL

Maximale Dosierung in %



BIO PFLEGEÖL IN ML

20–25 Tropfen ätherisches Öl = circa 1 ml



ANWENDUNG

SO GEHT'S

Gesichts-, Körper-, Massageöl

Die ätherischen Öle
direkt in das Bio
Pflegeöl tropfen.
Durch Schwenken
oder Rühren auf eine
gute Durchmischung
achten.

Schüttelemulsion für Gesicht und Körper

Bio Pflegeöl mit ätherischem Öl versetzen.
Bio Pflanzenwasser
und Bio Pflegeöl in
Glasflasche mischen.

Dampfbad für das Gesicht

Bis zu 3 Tropfen
ätherisches Öl in
eine Schale mit 2
Liter heißem Wasser
geben. Kopf über die
Schale halten, mit
Handtuch abdecken.

Spray für Gesicht & Körper

Ätherische Öle in 5–10
ml Alkohol mischen.
Dann in 100 ml Bio
Pflanzenwasser geben.
Vor jeder Anwendung
schütteln. Auf die Haut
aufsprühen.

BEWÄHRTE REZEPTUREN

GESICHTSÖL GLOW

20 ml Aprikosenkernöl,
10 ml Hanfsamenöl
2 Tr. Immortelle
4 Tr. Orange

AFTER-SUN EMULSION

50 ml Aloe Vera Öl,
1 ml Sanddorn-
fruchtfleischöl,
6 Tr. Lavendel fein
50 ml Lavendelwasser

HAUTKLÄRUNG

Salbei, Ho-Blätter

IN DER KALTEN JAHRESZEIT

Cajeput,
Eukalyptus radiata

BELEBENDES BEINSPRAY

100 ml Pfefferminz-
wasser,
15 Tr. Rosmarin
Campher,
15 Tr. Wacholderbeere



KINDER

4 – 12 JAHRE

ÄLTERE | EMPFINDLICHE MENSCHEN

KÖRPER-ANWENDUNG TEILBEREICH

z. B. Rücken,
Füße

GANZKÖRPER-ANWENDUNG

z. B. Körperöl

GESICHTS-ANWENDUNG

z. B. Gesichtsöl

BABYS | KLEINKINDER

6 MONATE – 4 JAHRE

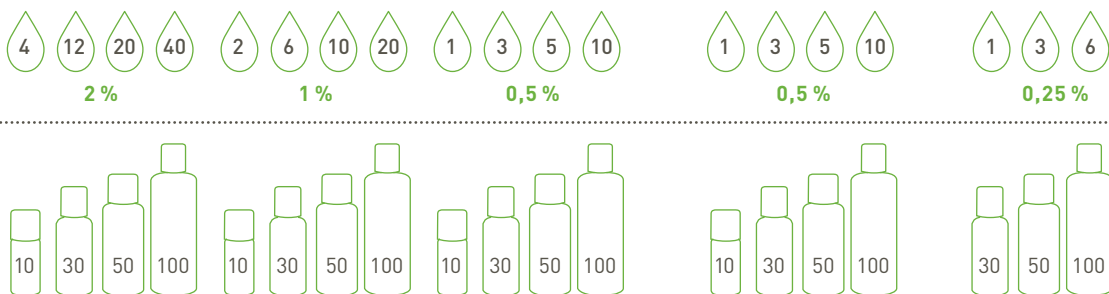
NUR KINDERGEEIGNETE
ÄTHERISCHE ÖLE*

KÖRPER-ANWENDUNG TEILBEREICH

z. B. Rücken,
Füße

GANZKÖRPER-ANWENDUNG

z. B. Körperöl



Peeling für Gesicht, Lippen, Körper

Etwas Bio Pflegeöl mit äth. Öl mischen. Für das Gesicht mit Feinzucker, für den Körper mit Meersalz mischen. In die feuchte Haut einmassieren, gut abspülen.

GLÄTTENDES KÖRPERPEELING

5 Tr. Grapefruit
5 Tr. Zypresse
3 EL Meersalz

Gesichtsmaske, Körperpackung

3 EL Quark, Heilerde oder Hafermehl mit etwas Bio Pflanzenwasser und ätherischem Öl verrühren. Auf gereinigte Haut auftragen, Augenpartie aussparen. Nach 15 Minuten mit Wasser abwaschen.

BERUHIGENDE GESICHTSMASKE

Hafermehl | Haferflocken
Lavendelwasser
2 Tr. Kamille blau oder Lavendel fein

Wickel, Kompressen

Ätherisches Öl mit etwas Meersalz mischen, in 1 Liter Wasser auflösen. Baumwolltuch tränken, auf die Haut auflegen. Mit Handtuch abdecken. Ruhen.

KÜHLENDER WADENWICKEL

5 Tr. Zitrone mit 1 EL Meersalz mischen, in körperwarmem Wasser auflösen. Wickel tränken und anwenden wie oben beschrieben.

Badezusatz für Vollbad, Sitzbad, Fußbad

Die ätherischen Öle tropfenweise mit 2–4 EL Sahne, Honig oder Meersalz mischen. Diese Mischung dann in das einfließende Badewasser geben.

FÜR MÜTTER NACH DER GEBURT

10 Tr. Hautstreichler Kraftkonzentrat (ätherische Öle Mischung) in 200 g Meersalz, esslöffelweise für Sitzdampfbäder verwenden.



Besonders empfehlenswerte ätherischen Öle für Babys und Kleinkinder
www.primaverallife.com/faq

*Für Babys unter 6 Monate, Schwangere, Epileptiker und Schwer-
kranke bitte Aromaexpert*in oder Fachliteratur zurate ziehen.