



PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle
„Fit@home - seelisch und körperlich fit“
Anusati Thumm

REZEPTSAMMLUNG

Seite 1 von 2



1. Akut-Schmerzöl

50 ml	Johanniskrautöl bio
5°	Cajeput extra
5°	Rosmarin Campher bio
5°	Lavendel fein bio
1°	Wintergrün bio
5 °	Mandarine rot bio

2. Zitruspeeling Detox

125 g	feinkörniges Meersalz
25 ml	Mandelöl bio
6°	Zitrone demeter
3°	Zypresse bio

Tiegel zum Aufbewahren

Eine Zitrusfrucht mit unbehandelter Schale (z. B. Bio Zitrone, Bio Orange)

3. After- Sun- Schüttelemlusion

70 ml	Lavendelwasser bio
30 ml	Aloe Vera Öl bio
20°	Lavendel fein bio

In 30 ml Aloe Vera Öl bio das ätherische Öl Lavendel fein bio eintropfen.

Öl in 70 ml Lavendelwasser geben, gut schütteln.

Vor Gebrauch immer kräftig schütteln und direkt auf die Haut sprühen.

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246





PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle
„Fit@home - seelisch und körperlich fit“
Anusati Thumm

REZEPTSAMMLUNG

Seite 2 von 2



4. Hausputz mit ätherischen Ölen

3-5 l	heißes Putzwasser
10-20 ml	Apfelessig
7-8°	ätherisches Öl (z.B. Zitrone bio , Orange bio , Lavandin demeter)

Ätherische Öle im Essig auflösen und dem Wasser zugeben.
Essig desinfiziert, reinigt und löst Kalk.

5. Tonisierende Schüttelemlusion nach dem Sport

50 ml	Sesamöl bio
50 ml	Pfefferminzwasser bio
8°	Majoran bio
7°	Pfefferminze bio
10°	Zitrone bio

6. Handbad

3 l	heißes Putzwasser
5 ml	Apfelessig
3°	Weihrauch indisch

Warmes Wasser in eine kleine Wanne oder Schüssel geben.
Apfelessig mit Weihrauch bio vermischen und im Wasser verschütteln.
5-10 Minuten Hände ins Wasser legen und danach gut eincremen oder ölen.

Dir fehlt noch das ein oder andere Öl?

Alle Öle sind bereits zu unserem Online-Shop verlinkt. * 1° = 1 Tropfen

PRIMAVERA LIFE GmbH · 100 % NATURREINE ÄTHERISCHE ÖLE · BIO- & NATURKOSMETIK · WOHLFÜHLPRODUKTE

Naturparadies 1
D-87466 Oy-Mittelberg
www.primaveralife.com

Tel + 49 8366 8988-0
Fax +49 8366 8988-4099
info@primaveralife.com

Geschäftsführung: Martin Frevert, Kurt Ludwig Nübling
Registergericht Kempten HRB 3510
USt.-Id. Nr. DE 128 797 246

