



PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle  
„Gestärkt durch Entschlackung“  
Yvonne Bareiß

REZEPTSAMMLUNG

Seite 1 von 3



1. Mischung für den Leberwickel

4° Rosmarin Verbenon bio  
100 ml Sesamöl bio

Die ätherischen Öle in Sesamöl bio mischen und schwenken.

2. Lymphfluss-Massageöl

Buch: „Waldmedizin“ Anusati Thumm und Maria Kettenring

50 ml Sesamöl bio  
2° Lorbeerblätter bio  
3° Wacholder bio  
2° Zypresse bio  
6° Grapefruit bio  
3° Zitrone bio

2x täglich mit Streichbewegungen in Richtung Herz die Haut massieren.

3. Stoffwechsel-Booster

½ Bio Zitrone  
½ Bio Grapefruit  
1 Bio Gurken  
3 EL Ahornsirup  
Prise Meersalz  
1,5 l Quellwasser

---

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  
„Gestärkt durch Entschlackung“  
Yvonne Bareiß

REZEPTSAMMLUNG

Seite 2 von 3



4. Wacholder Detoxbad

Buch: „Waldmedizin“ Anusati Thumm und Maria Kettenring

- 250 g Totes Meer Salz
- 80 g Natron
- 70 g Heilerde
- 20° **Wacholderbeere bio**
- 12° **Zypresse bio**
- 12° **Grapefruit bio**

Das Meersalz in ein Schraubglas füllen und die ätherischen Öle hinzufügen und kräftig schütteln. Die Mischung reicht für 4 Bäder.

5. Orange-Ingwer-Kick

- 1 Bio Orange in Scheiben
- 4 cm Bio Ingwer schneiden
- 1 l Quellwasser

6. Körperöl „Wachmacher“

- 50 ml **Mandelöl bio**
- 5° **Pfefferminze bio**
- 3° **Zitrone bio**
- 2° **Grapefruit bio**

Das vitalisierende und anregende Körperöl in die feuchte Haut einmassieren.

---

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  
„Gestärkt durch Entschlackung“  
Yvonne Bareiß

REZEPTSAMMLUNG

Seite 3 von 3



7. Zitrus-Peeling

- 125 g Meersalz
- 1 Bio Zitrone
- 25 ml **Mandelöl bio**
- 6° **Zitrone bio**
- 3° **Zypresse bio**

Die Schale der Zitrone abreiben und in die Schüssel geben. Das Meersalz hinzufügen und verrühren. Mandelöl bio mit den ätherischen Ölen mischen und dann zum Meersalz-Zitrusschalen-Gemisch geben. Gut mischen. In einen Tiegel abfüllen oder gleich anwenden. Die fertige Mischung ist ca. 3 Monate haltbar.

Anwendung:

Ca. 2 EL des Körperpeelings unter der Dusche in die feuchte Haut einmassieren. Dann gut abduschen.

**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

