



PRIMAVERA®

WEB-Seminar für alle  
„Symptome bei Erkältung mildern“  
Maria M. Kettenring

REZEPTSAMMLUNG

Seite 1 von 3



1. „Frühlingserwachen“  
Raumspray

50 ml Leerflasche mit Sprühaufsatz

15° **Neroli 10%**

5° **Orange bio**

2° **Pfefferminze bio**

5° **Zitrone bio**

5-20 ml Alkohol (unvergällt)

Auffüllen mit **Orangenblüten-, Hamamelis- oder Pfefferminzwasser**.  
Nach Belieben 10-20° **Lemongrass bio** zur Raumdesinfektion hinzufügen.

Alternativ:

„**Happy Lemongrass**“ Raumspray mit desinfizierenden Ölen zusätzlich ergänzen.

2. Riechsatz

2° **Zitrone bio**

2° **Myrte türkisch bio**

3° **Lemongrass bio**

2 EL Meersalz fein

In ein leeres Braunglas einträufeln. Das Glas mit Deckel schließen und die ätherischen Öle an der Glaswand entlanglaufen lassen. Danach feines Meersalz einfüllen.

---

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  
„Symptome bei Erkältung mildern“  
Maria M. Kettenring

REZEPTSAMMLUNG

Seite 2 von 3



3. „Putzfee Lavandin“  
Reinigung und Desinfektion

1 EL Neutralseife  
12-15° **Lavandin demeter**

Je nach Menge des Wassers 1 Teelöffel – 1 Esslöffel der Mischung verwenden.

4. Duftmischung für frische Räume

2° **Lavandin demeter**  
2° **Myrte türkisch bio** oder **Fichtennadeln sibirisch**  
5° **Zitrone bio**

5. „Grippewelle Raumspray“  
Rezept aus „Hausapotheke“

30 ml Braunglas Sprühflasche  
10 ml Weingeist  
20 ml **Orangenblütenwasser bio**  
20° **Zitrone bio**  
10° **Lavandin demeter**  
5° **Lemongrass bio**

Öle in den Alkohol träufeln und mit dem  
Orangenblütenwasser oder destilliertem Wasser auffüllen.  
Den Raum kräftig lüften und danach mehrmals 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  
„Symptome bei Erkältung mildern“  
Maria M. Kettenring

REZEPTSAMMLUNG

Seite 3 von 3



6. „Willensstark“  
für Duftlampe und Inhalierstift

2° **Lorbeerblätter bio**  
3° **Lemongrass bio**  
2° **Zitrone bio**

7. „Raumreinigungsmischung“  
für Duftlampe und Aromavernebler

5° **Zirbelkiefer bio**  
3° **Myrte Anden bio** oder **Myrte türkisch bio**  
2° **Zitrone bio**

8. „Himalaya-Seife“  
aus dem Buch „Waldmedizin“ zum Schutz vor Keimen und zur Handdesinfektion

250 ml neutrale Flüssigseife  
10° **Himalayazeder extra**  
10° **Lemongrass bio**  
3° **Thymian Thymol bio**

**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

