

DUFTÖL SELBER HERSTELLEN



IHR BENÖTIGT:

- ETWA 2 HÄNDE VOLL (CA 20G) BLÜTEN (Z.B. ROSEN, FLIEDER, LAVENDEL)
- CA 90ML ÖL (SONNENBLUME, DISTEL ODER OLIVE (KALTGEPRESST, BIO-QUALITÄT))
- 1 KLEINES MARMELADENGLAS
- 1 SIEB MIT TUCH
- 1 KLEINE GLASFLASCHE



UND SO GEHT'S:

- 1) REINIGT DIE BLÜTEN (NUR DIE BLÜTENBLÄTTER), LASST SIE EINEN TAG TROCKNEN UND ZUPFT SIE ETWAS KLEIN.
- 2) GEBT DIE BLÜTENTEILE IN EIN KLEINES GLAS
- 3) ÜBERGIEBT SIE MIT DEM ÖL
- 4) LASST SIE 4 WOCHEN AUF DER FENSTERBANK IN DER SONNE (ODER AN EINEM ANDEREN WARMEN ORT) DURCHZIEHEN.
- 5) RÜHRT IN DEM GLAS ZWISCHENDURCH IMMER MAL WIEDER, ODER SCHÜTTELT ES, DAMIT SICH AN DEN BLÜTEN KEIN SCHIMMEL BILDET
- 6) FILTERT DAS FERTIGE ÖL DURCH EIN SIEB, IN DAS IHR EIN BAUMWOLL-, ODER LEINEN TUCH LEGT
- 7) FÜLLT DAS ÖL IN KLEINE, AM BESTEN DUNKLE FLÄSCHCHEN AB UND LAGERT ES KÜHL UND DUNKEL

VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN:

ALS BADEZUSATZ: MISCHT JEWELNS 1 ESSLÖFFEL DUFTÖL MIT 3 ESSLÖFFEL SAHNE. SCHÜTTELT DIE MISCHUNG GUT DURCH UND GEBT SIE IN DAS EINLAUFENDE BADEWASSER.

WER MÖCHTE KANN AUCH NOCH EINEN ESSLÖFFEL HONIG ZUGEBEN. DANN MISCHT SICH DAS ÖL NOCH BESSER MIT DEM WASSER.

ALS MASSAGEÖL: IHR KÖNNT DAS ÖL BEISPIELSWEISE FÜR EINE LIEBEVOLLE HAND- ODER FUßMASSAGE NUTZEN. WENN IHR DAS ÖL WIEDER MIT SAHNE VERMISCHT, WIRKT DAS GANZE EHER WIE EINE CREME.

VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN!

