



PRIMAVERA®



WOHLTUEND

## PRIMAVERA DIY REZEPTE & RITUALE KÖRPERÖL „ENTSPANNTER BAUCH“

*Die Verdauung ist ein komplexes Thema, das außerdem eng mit den Gefühlen zusammenhängt. So kommt es vor, dass uns etwa emotionale Themen, im wahrsten Sinne, auf den Magen schlagen. Ätherische Öle können hier wirksame Helfer sein, wie zum Beispiel das ätherische Fichtennadelöl. Sein Duft fördert die Gelassenheit und wirkt in Verbindung mit einer liebevollen Massage besonders wohltuend bei Blähungen. Gemischt in einem Biopflegeöl ist es sehr hautverträglich und kann auch bei Kindern und älteren Menschen gut angewendet werden. Zusammen mit ätherischem Wacholderbeerenöl unterstützt das Körperöl die Verdauung.*

### WAS BRAUCHST DU DAZU?

#### ZUTATEN & UTENSILIEN

- 50 ml Mandelöl bio
- 1 Tropfen Fichtennadeln sibirisch
- 1 Tropfen Wacholderbeere bio

### ZUBEREITUNG

#### SCHWIERIGKEITSGRAD: ANFÄNGER

Ätherische Öle direkt in die Mandelölflasche tropfen und gut schwenken, damit sich die ätherischen Öle mit dem Biopflegeöl vermischen.

#### ANWENDUNG

Bei Blähungen und Bauchzwicken liebevoll im Uhrzeigersinn um den Bauchnabel massieren. Unterstützend kannst du vor oder nach dem Einreiben einen Wickel machen. Dazu einen Waschlappen mit warmem Wasser tränken, auswringen und auf den Bauch legen. Ein trockenes Handtuch darüber legen und mit einem Kirschkernkissen warmhalten.



Weitere spannende DIY Rezepte findest du auf unserer Website unter [www.primaveralife.com](http://www.primaveralife.com) oder auf unseren Social Media Kanälen.



#primaveradiy