



PRIMAVERA®

WOHLTUEND



PRIMAVERA DIY REZEPTE & RITUALE LINDERNDES ZYKLUSÖL

Das selbstgemachte Zyklusöl ist ein duftender Begleiter während des weiblichen Zyklus. Es wirkt dank ätherischen Ölen aus Bio-Zypresse und Bio-Rosmarin Verbenon hormonregulierend und krampflösend. Besonders das ätherische Zypressenöl wird in der Frauenheilkunde geschätzt, da es regulierend bei starken Blutungen wirkt. Der krautig-frische Duft der beiden ätherischen Ölen schenkt Halt, wenn wir nah am Wasser gebaut sind und vertreibt trübe Gedanken. Er ist außerdem ideal für alle, die während des Zyklus eher frische Düfte bevorzugen. Gemischt in kaltgepresstem Hanfsamenöl ist die Einreibung auch eine Wohltat für die Haut und macht sie streichelzart.



WAS BRAUCHST DU DAZU?

ZUTATEN & UTENSILIEN

- 50 ml Hanfsamenöl bio
- 5 Tropfen Zypresse bio
- 1 Tropfen Rosmarin Verbenon

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEITSGRAD: ANFÄNGER

Ätherische Öle direkt in die Flasche des Hanfsamenöls tropfen. Flasche verschließen und schwenken, so dass sich die Öle gut miteinander vermischen.

ANWENDUNG

Auf Unterbauch und Kreuzbein auftragen und in kreisenden Bewegungen einmassieren. Mit einem Kirschkernkissen oder einer Wärmflasche warmhalten.

Weitere spannende DIY Rezepte findest du auf unserer Website unter www.primaveralife.com oder auf unseren Social Media Kanälen.



#primaveradiy