



PRIMAVERA®

GESUND IM MUND



PRIMAVERA DIY REZEPTE & RITUALE ÖLZIEHKUR „GESUND IM MUND“

Seit Jahrhunderten gehören Ölziehkuren zur traditionellen indischen Heilkunst, wo sie zur Immunstärkung und bei gesundheitlichen Beschwerden eingesetzt werden. Sesamöl wird besonders im Ayurveda häufig verwendet, da es in Indien als Geschenk der Erde bezeichnet wird und ihm eine heilende Wirkung zugeschrieben wird. Die ätherischen Öle aus Latschenkiefer, Orange und Nelkenknospe runden die Komposition bezüglich ihres Wirkprofils perfekt ab und verwandeln die DIY Ölziehkur in eine schmackhafte Gesundheits-Routine.



WAS BRAUCHST DU DAZU?

ZUTATEN & UTENSILIEN

- 1 100 ml Sesamöl bio
- 9 Tropfen Latschenkiefer bio
- 9 Tropfen Orange bio
- 2 Tropfen Nelkenknospe

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEITSGRAD: ANFÄNGER

Ätherische Öle direkt in die Sesamöl-Flasche tropfen, verschließen und gut schütteln.

ANWENDUNG

Morgens vor dem Zähneputzen, Frühstück oder Wassertrinken 1 EL von der Mischung für ca. 5 Minuten im Mund bewegen und durch die Zähne ziehen. Anschließend in ein Tuch spucken und im Restmüll entsorgen.

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



#primaveradiy