



PRIMAVERA®

# ERKÄLTUNGSÖL



## PRIMAVERA DIY REZEPTE & RITUALE WOHLTUENDES ERKÄLTUNGSÖL

*Natürliche Balsame, Öle und Einreibungen helfen zur Vorbeugung gegen Schnupfen und Erkältung. Mit naturreinen, ätherischen Ölen kräftigen sie unser Immunsystem, fördern Entspannung und lassen uns wieder gut durchatmen.*

*Die Rezeptur dieses wirksamen Erkältungsöls basiert auf Bio Mandelöl, das sehr hautverträglich ist und die Haut intensiv pflegt. Das ätherische Öl des Thymian Linalool wirkt schleimlösend und wird in der Aromatherapie oft zusammen mit dem ätherischen Öl der Latschenkiefer bei Erkältungskrankheiten eingesetzt. Zusätzlich fördert das entspannende ätherische Öl des Lavendel fein einen gesunden Schlaf, weshalb sich das Erkältungsöl besonders gut zur abendlichen Anwendung vor dem Einschlafen eignet.*

## WAS BRAUCHST DU DAZU?

### ZUTATEN & UTENSILIEN

- 25 ml [Mandelöl bio](#)
- 3 Tropfen [Lavendel fein bio](#)
- 2 Tropfen [Latschenkiefer bio](#)
- 2 Tropfen [Thymian Linalool bio](#)
- kl. Schälchen zum Mischen
- kl. Glasflasche zur Aufbewahrung

## ZUBEREITUNG

### SCHWIERIGKEITSGRAD: ANFÄNGER

Das Mandelöl in ein kleines Schälchen geben, die ätherischen Öle zugeben und alles gut verrühren. Das Erkältungsöl in ein schönes Glasfläschchen füllen und mit Datum und Inhalt beschriften.

**Tip:** Alternativ kann man die ätherischen Öle auch direkt in eine 50 ml oder 100 ml Flasche Mandelöl geben und die Flasche zum Vermischen gut schwenken. Die Rezeptur muss dementsprechend auf die größere Menge hochgerechnet werden.

### ANWENDUNG

Eine kleine Menge des Erkältungsöls kräftig in den Handflächen verreiben, wodurch sich das Öl leicht erwärmt. Das Öl anschließend sanft im Brustbereich und zwischen den Schulterblättern in die Haut einmassieren.

Besonders gut eignet sich diese Mischung zur Anwendung vor dem Einschlafen, da sie entspannend wirkt und guten Schlaf fördert.



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



#primaveradiy