

Körperöl „Vital“

Dieses Körperöl pflegt die Haut, und die ätherischen Öle des **Ingwers** und der **Limette** beleben und bringen Schwung. Das Körperöl am besten nach der Dusche auf die noch feuchte Haut auftragen – so zieht das Körperöl schön ein.



Das brauchst du!

- ✿ 100 ml [Jojobaöl](#)
- ✿ 15 Tropfen [Ingweröl](#)
- ✿ 15 Tropfen [Limettenöl](#)
- ✿ 100 ml-Flasche

So geht's:

Die ätherischen Öle in eine 100 ml-Flasche geben und mit Jojobaöl auffüllen.

Vorsicht:

Das Limettenöl nicht höher dosieren als 15 Tropfen pro 100 ml (0,7%ige Verdünnung), da es die Empfindlichkeit der Haut auf Sonnenlicht erhöht.

Tipp

Es gibt von *Primavera* eine Körperfliegerie mit Ingwer und Limette ([Körperöl](#), [Duschcreme](#), [Körperlotion](#)), falls du keine Lust auf's Selbermachen hast. Duftet herrlich!

Raumspray „Happy“

Zaubere mit einem Raumspray mit **Zitrusdüften** einen fröhlichen und erfrischenden Duft in deine Wohnung. Zitrusdüfte sind richtige Glücksmacher – sie heben mit ihrem leichten Duft die Stimmung, stärken gleichzeitig das Immunsystem und desinfizieren auch noch die Raumluft. Der perfekte Duft gegen Frühjahrsmüdigkeit!



Das brauchst du:

- ☼ 100 ml Wodka oder Wasser

- ☼ 20 Tropfen [Orangenöl](#)
- ☼ 10 Tropfen [Zitronenöl](#)
- ☼ 10 Tropfen [Limettenöl](#)
- ☼ 100 ml-[Sprühflasche](#)

So geht's:

1. Alles in die Sprühflasche füllen und mischen.
2. Fertig!

Vor Gebrauch musst du die Mischung **immer gut schütteln**, da die ätherischen Öle im Wasser und selbst in Wodka obenauf schwimmen.

Gesichtsspray „Energy“

Rosmarin gilt als der „Espresso“ der Aromatherapie. Besonders Rosmarin CT cineol ist ein richtiger Muntermacher und bringt den Kreislauf in Schwung.

In Kombination mit dem aufmunternden **Zitronenöl** und dem ausgleichenden **Rosengeranienöl** gibt die folgende Mischung frische **Energie** bei Frühjahrsmüdigkeit.

Einfach auf Gesicht und Dekolleté sprühen und die Mischung einatmen. Das Glycerin sorgt außerdem für extra Feuchtigkeit.



Das brauchst du:

- ☼ 49 ml [Rosmarinhydrolat](#)
- ☼ 1 ml pflanzliches [Glycerin](#) (optional)
- ☼ 5 Tropfen [Zitronenöl](#)
- ☼ 5 Tropfen [Rosengeranienöl](#)
- ☼ 50 ml-[Sprühfläschchen](#)

So geht's:

Die ätherischen Öle und das Glycerin in das Sprühfläschchen geben und mit Hydrolat auffüllen.

Ab und zu Gesicht und Dekolleté damit besprühen.

Vor Gebrauch musst du die Mischung **immer gut schütteln**, da die ätherischen Öle im Hydrolat obenauf schwimmen.