

"Schönheit ist eine harmonische Verbindung
zwischen Seele und Körper."

– Plato

Inhaltsverzeichnis

Ätherische Öle – 39 Schönheitsrezepte für den Sommer4

Ätherische Öle für strahlende Haut und gesundes Haar ... 5

Sommerliche Schönheitspflege: Tipps von Mutter Natur	5
Selbstgemachte Bienenwachs-Salbe: Natürliche Pflege für trockene und rissige Haut.....	7
Kokosnuss-Ingwer-Zucker-Peeling.....	8
Heilende Salbe für Verbrennungen: Natürliche Linderung für die Haut.....	9
Ingwer-Körperpeeling.....	11
Avocado-Hautcreme.....	12
Hausgemachte Creme bei Ekzemen.....	13
Roll-On Mischung für geprüfte Muskeln.....	14
Das Öl, das glücklich macht.....	15
Ätherische Öle für süße Träume.....	16
Eine entspannende Badesalz-Mischung.....	17
Die Cellulite-Kur.....	18
Eine beruhigende Kindermischung.....	19
Eine anatibakterielle Ölmischung.....	20
Eine Mischung gegen Juckreiz.....	21
Ein Rezept für schmerzhaft Muskeln.....	22
Rezept für den schmerzenden Rücken.....	23
Giftiger Efeu.....	24
Eine sanfte Gute-Nacht-Massage.....	25
Rosmarin Haar und Kopfhaut Spray.....	26
Entfernung von Chlor aus dem Haar.....	27

Ein Rezept für gesunde Fingernägel	28
Der natürliche Nagellackentferner	29
Ein natürliches, starkes Schmerzmittel	30
Ein natürliches Antihistamin bei Allergien.....	31
Ein hautfreundlicher Allzweckstift.....	32
Ein duftendes Körperspray.....	33
Natürliches, gesundes Deodorant.....	34
Rezept für eine bessere Lymphzirkulation.....	36
Ein leichter sommerlicher Parfümhauch	37
Das entspannende Fußbad.....	38
Das Erste-Hilfe Spray.....	39
Ein kühlendes Spray bei Sonnenbrand	40
Natürlicher Sonnenschutz.....	41
Ein natürliches Insektenschutzmittel	42
Ein natürliches Insektenspray Mittel.....	43
Insektenstiche und Bisse: Die natürliche Linderung.....	44
Natürliche Zeckenvorsorge.....	45
Insektenschutz aus der Natur.....	46
Bonusrezepte für deine Schönheit.....	47
Pflegender Lippenstift mit ätherischen Ölen	48
Kühlendes Gesichtsspray	49
Belebendes Körperpeeling	49
Beruhigendes Aftersun-Gel	50
Erfrischendes Fußspray	50
Haarpflegeöl.....	51
Feuchtigkeitsspendendes Körperspray.....	51

Beruhigendes Gesichtsserum.....	52
Pflegendes Haaröl	52
Erfrischender Körperschaum.....	53
Kühlendes Gesichtswasser.....	53
Pflegender Körperbalsam.....	54
Erfrischendes Fußspray	55
Entspannendes Badesalz.....	55
Anti-Aging-Gesichtsöl.....	56
Kühlendes After-Sun-Spray.....	56
Haarschutz-Spray	57
Belebende Körperlotion.....	57
Erfrischender Roll-On-Deodorant.....	58
Eine DIY Augencreme	58
Dein Ratgeber für sommerliche Schönheitsrezepte.....	60
Anhang.....	61
Richtlinien zur sicheren Anwendung ätherischer Öle....	61
Ressourcen.....	66

