

BERUHIGENDES LAVENDELÖL

VORBEREITUNG: | GESAMTZEIT:
5 Minuten | 10 Minuten

DU BENÖTIGST:

- ✗ 20 g Lavendel
- ✗ ½ Liter Mandelöl

SO WIRD'S GEMACHT:

Reibe den Lavendel zwischen deinen Händen in ein verschließbares Glas. Durch das Reiben werden die ätherischen Öle freigesetzt.

Erwärme das Mandelöl bis es lauwarm ist und gieße es über den geriebenen Lavendel ins Glas. Der Lavendel sollte dabei vollständig bedeckt sein.

Verschließe nun das Glas, sodass es luftdicht ist und schüttle die Mischung ein paar Mal kräftig durch.

Nun kannst du das Lavendelöl an einem warmen Ort ruhen lassen.

TIPP: Wenn dein Lavendelöl auch nach 4 Wochen nicht so richtig nach Lavendel duftet, kannst du neue, frische Blüten einfach hinzufügen und diese dann weitere 2 Wochen im Öl einziehen lassen.

Das Lavendelöl dient zur äußerlichen Anwendung. Du kannst es ins Badewasser geben, auf den Schläfen einmassieren (zur Beruhigung) oder auch auf das Kopfkissen tupfen.

ACHTUNG: Nicht direkt in die Sonne stellen. Nach einem Monat kannst du die Pflanzenteile aus deinem selbstgemachten Lavendelöl abseihen und in kleine Fläschchen füllen.



Lavendel hilft gegen innere Unruhe und Stress. Er wird auch als Heilpflanze zur Behandlung von Angststörungen eingesetzt. Auch bei Schlafproblemen kommt Lavendel gerne zum Einsatz.

www.nicapur.com office@nicapur.com

www.instagram.com/nicapurvollerleben/ www.facebook.com/nicapurvollerleben/ www.pinterest.com/nicapur/

