

Anleitung für selbst gemachtes Massageöl

Anleitung für Massageöl mit ätherischen Ölen

Das brauchen Sie

- 100 ml Basisöl
- ca. 10 Tropfen ätherisches Öl
- leeres Fläschchen
- ggf. Trichter



Und so geht's

1. Füllen Sie das Basisöl Ihrer Wahl in ein steriles Fläschchen. Nutzen Sie, wenn Sie möchten, einen Trichter, um das Öl sicher in das Behältnis zu gießen.
2. Geben Sie etwa zehn Tropfen eines beliebigen ätherischen Öls hinzu. Je nach gewünschter Duftintensität können Sie die Dosierung der Tropfen auch etwas erhöhen.
3. Verschließen Sie das Fläschchen gut und schütteln Sie die Mischung kräftig.
4. Bewahren Sie das Massageöl an einem dunklen Ort auf.

Die zweite Anleitung folgt auf der nächsten Seite.

Anleitung für Massageöl ohne ätherisches Öl

Das brauchen Sie

- Basisöl
- frische Zutaten wie Lavendel- oder Kamillenblüten, Zitruschalen oder Kräuter
- leeres Fläschchen
- Filter
- ggf. Trichter



Und so geht's

1. Beliebige frische Zutaten auswählen und in ein steriles Fläschchen geben.
2. Das Basisöl über die frischen Zutaten geben, sodass sie vollständig mit dem Öl bedeckt sind. Nutzen Sie, wenn Sie möchten, einen Filter zum Aufgießen des Öls.
3. Ziehen lassen, bis die gewünschte Duftintensität sich entfaltet. Blüten und Zitruschalen geben ihren Duft schneller an das Öl ab als Kräuter. Bei Letzteren brauchen Sie etwas mehr Geduld.
4. Das Öl durch einen Filter geben, um die festen Bestandteile vom Öl zu trennen.
5. Das Massageöl in dem Fläschchen an einem dunklen Ort aufbewahren.