

### **Peeling für strapazierte Barfuss-Füsse (z.B. nach dem Waldspaziergang)**

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Zucker

Ätherische Öle:

- 1 Tropfen Arve (*Pinus cembra*)
- 1 Tropfen Lavendel fein (*Lavandula angustifolia*)

Alles miteinander vermischen, die Füße damit abreiben, danach abduschen. Erfrischt und entspannt zugleich die Beine nach einer Wanderung.

### **Sanftes Körperpeeling**

- 3 Esslöffel Zucker
- 2 Esslöffel Sesam- oder Mandelöl

Ätherische Öle:

- 1 Tropfen Grapefruit (*Citrus paradisi*)
- 1 Tropfen Rose 10% (*Rosa damascena*)
- 1 Tropfen Vanille (*Vanilla planifolia*)

Alles miteinander verrühren, sanft auf der nassen Haut verreiben und abduschen. Danach fühlt sich die Haut streichelzart und gepflegt an. Für das Gesicht kann man Puderzucker verwenden, dieser ist für die zarte Gesichtshaut geeigneter.

### **Händedesinfektions-Spray**

- 5 ml Aloe Vera Gel oder Mandelöl
- 100 ml Wodka

Ätherische Öle:

- 10 Tropfen Rosmarin 1,8 Cineol (*Rosmarinus officinalis* 1,8 Cineol)
- 10 Tropfen Zitrone (*Citrus limon*)
- 30 Tropfen Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Alles in eine Flasche geben und schütteln, in Mini- Sprühflaschen (30 ml) abfüllen. Dieser Spray kann regelmässig zur Desinfektion der Hände verwendet werden, er desinfiziert, neutralisiert Gerüche und pflegt zugleich die Haut.

