



Συνταγή για άρωμα

Υλικά

1 κούπα Απιονισμένο νερό

6 κουτάλια της σούπας καθαρό οινόπνευμα

1 κουταλάκι του γλυκού γλυκερίνη (στα φαρμακεία)

25 σταγόνες αιθέριο έλαιο της επιλογής σου ή και περισσότερα
αλλά συνολικά 25 σταγόνες για αυτήν τη ποσότητα

Τρόπος

Ανακατεύουμε πρώτα το νερό με το οινόπνευμα και την γλυκερίνη καλά μέχρι να σιγουρευτούμε ότι όλο αυτό έχει γίνει ένα μίγμα. Στην συνέχεια προσθέτουμε το μίγμα με τα αιθέρια έλαια και ανακατεύουμε εξίσου καλά. Όλη η διαδικασία πρέπει να γίνει σε γυάλινα δοχεία .

Βάζουμε το μίγμα μας στο σκούρο μπουκάλι και το κρύβουμε σε ένα δροσερό μέρος. Κατόπιν πρέπει να αποφασίσουμε αν το θέλουμε Απαλό, Μέτριο, Δυνατό και ανάλογα με την απόφαση να το αφήσουμε να ωριμάσει στο συγκεκριμένο χρόνο και να το ανακατεύουμε ανάλογα με την διάρκεια ωρίμανσης.

Για μίγματα με έντονο άρωμα

(αιθέρια έλαια καλής ποιότητας)

Απαλό 12 ώρες ανακατεύοντας το μπουκάλι με κλισμένο καπάκι
κάθε δυο ώρες.

Μέτριο 24 ώρες ανακατεύοντας το μπουκάλι με κλισμένο καπάκι
κάθε τέσσερις ώρες

Δυνατό 48 ώρες ανακατεύοντας το μπουκάλι με κλισμένο καπάκι
κάθε οκτώ ώρες

Αναλγητική κηραλοιφή

για μυϊκούς πόνους και τραβήγματα, κατάγματα, στραμπουλήγματα, μώλωπες, ραγάδες, ρευμα αρθρικά, ρευματοειδή αρθρίτιδα, πρησμένα πόδια, για πόνους πλάτης και ώμων...

Θα χρειαστείς:

1 κ. σούπας φυσικό κερί μέλισσας

5 κ. σ. λάδι άρνικας

2 κάψουλες Βιταμίνη Ε

Μέχρι 20 σταγόνες αιθέρια έλαια καμφοράς, ευκαλύπτου, πεύκου, τσίλι.

ΚΕΡΑΛΟΙΦΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ (ΥΛΙΚΑ)

1 κ.σ. Κερί μέλισσας

5 κ.σ. Ελαιόλαδο ή όποιο λάδι ψυχρής έλασης θέλετε (αμυγδαλέλαιο, έλαιο τριαντάφυλλου, λάι καλέντουλας, έλαιο jojoba ή μίξη αυτών).

5 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο μέντας

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο τειϊόδεντρου

3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεμονιού

2 κάψουλες βιταμίνης Ε

1 κουταλάκι του γλυκού πρόπολη