



Aromatherapie: 3 ätherische Öle – 10 Rezepte



Anti-Cellulite-Massageöl Grapefruit-Eucalyptus

- 10 Tropfen Grapefruitöl
- 6 Tropfen Eucalyptusöl
- 30 ml Macadamiaöl

Grapefruitöl mit Eucalyptusöl und Macadamiaöl mischen. Mit kreisenden Bewegungen kräftig in die Problemzonen einmassieren.



Lavendel-Shampoo zur Kopfhautberuhigung

- 10-20 Tropfen Lavendelöl
- 200 ml mildes Haarshampoo (z.B. Haar G'sund Sensitiv Shampoo [[Link zum Produkt](#)])

Lavendelöl auf das Haarshampoo geben, gut vermischen und ganz normal als Shampoo verwenden.



Lavendel-Gesichtsöl gegen lokale Hautirritationen und bei Insektenstichen

- 3 Tropfen Lavendelöl
- 1 TL Macadamiaöl

Lavendelöl in das Macadamiaöl geben, auf die irritierte Gesichtspartie auftragen und sanft einmassieren. Tipp bei Insektenstichen: zur Beruhigung etwas dieser Ölmischung auf die Stichstelle geben.



Grapefruit-Gesichtsmaske bei fettiger Haut

- 1 EL Joghurt
- 2 Tropfen Grapefruitöl

Joghurt und Grapefruitöl mischen. Auf das gereinigte Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Gründlich mit Wasser abwaschen.



Grapefruit-Lavendel-Bad zur Entspannung

- 3 Tropfen Grapefruitöl
- 5 Tropfen Lavendelöl
- 4 EL Salz (z.B. Ur-Kristallsalz fein)

Badewasser (Wassertemperatur ca. 37 Grad) einlaufen lassen. Grapefruitöl und Lavendelöl mit dem Salz mischen und zum Badewasser geben. Badedauer: ca. 20 Minuten. Danach möglichst zugedeckt ausruhen.



Lavendel-Eucalyptus-Fußbad zur Desinfektion und Fuß-Frische

- 3 Tropfen Lavendelöl
- 2 Tropfen Eucalyptusöl
- 1 TL Honig

Fußbad (Wassertemperatur ca. 37 Grad) einlaufen lassen. Lavendelöl und Eucalyptusöl mit dem Honig vermischen und ins Wasser geben.



Eucalyptus-Lavendel-Dampfbad bei gereizten Atemwegen

- 1 Tropfen Eucalyptusöl
- 1 Tropfen Lavendelöl
- 1 Liter heißes Wasser

Eucalyptusöl und Lavendelöl in das heiße Wasser geben und den Dampf einige Minuten tief einatmen.



Eucalyptus-Grapefruit-Raumduft zur Konzentrationssteigerung

- 5 Tropfen Eucalyptusöl
- 4 Tropfen Grapefruitöl
- 2 Tropfen Lavendelöl

Eucalyptusöl, Grapefruitöl und Lavendelöl auf einen Wattebausch oder in die Duftlampe geben, reicht zur Beduftung eines Raums von mittlerer Größe.



Grapefruit-Baiser

- 3 Eiweiß
- 100 g Zucker
- 3 Tropfen Grapefruitöl

Eiweiß und Zucker steif schlagen und das Grapefruitöl unterziehen. Kleine Häufchen auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backrohr bei 180 Grad etwa 10-15 Minuten backen, bis der Eischnee leicht gebräunt ist.



Eucalyptus-Lavendel-Kompresse bei Kopfschmerzen

- 2 Tropfen Eucalyptusöl
- 2 Tropfen Lavendelöl
- 1 Liter kaltes Wasser

Eucalyptusöl und Lavendelöl in das kalte Wasser geben. Eine Kompresse damit tränken und auf die Stirn und/oder Schläfen legen. Kompresse zwischendurch immer wieder ins kalte Wasser tauchen.