

REZEPTIDEEN FÜR DEINE ENTGIFTUNG

Luftreinigende Diffuser-Mischung

2 Tropfen Lemon
2 Tropfen Grapefruit
1 Tropfen Tea Tree
1 Tropfen Rosemary

Inhalierstift "Tiefenatmung"

2 Tropfen Lemon
4 Tropfen Peppermint
3 Tropfen Lavender
4 Tropfen Eucalyptus

Roll-On (10ml) "Entgiftung"

8 Tropfen Geranium
10 Tropfen Grapefruit
5 Tropfen Juniper Berry
2 Tropfen Cilantro

mit einem Trägeröl deiner Wahl
auffüllen und auf deine
Lebergegend und/ oder deine
Fußsohlen auftragen.

Detox Peeling

5 EL feinkörniges Meersalz
3 EL Sesamöl
8 Tropfen Wild Orange
8x Grapefruit
5x Lemon

in einem Schraubglas gut
vermischen. Unter der Dusche
auftragen und mit Wasser gut
abspülen.

Entgiftungsbad

90g Meersalz
90g Bittersalz
40g Backnatron
120ml Apfelessig
4 Tropfen Rosemary
4 Tropfen Grapefruit
1 Tropfen Ginger

Alle Zutaten in einer Glasschüssel
vermischen. 3-4 EL der Mischung in
das warme Badewasser geben..

Detox Körperöl

100ml Sesam- oder Jojobaöl
8 Tropfen Lemon
8 Tropfen Bergamot
12 Tropfen Juniper Berry
8 Tropfen Lavender

In einer Glasflasche mischen, vor
Gebrauch gut schütteln und nach
dem Duschen den noch feuchten
Körper einölen.

Mehr zum Thema Detox und Entgiftung auf
www.yoga-katjakuegel.com