

# Julklapp DIY tips

## ROOMSPRAY

**15 ml Glycerin eller minst 70% alcohol**  
**0,5 tesked / 4 pipetter Vitamin E olja**  
**10 droppar eterisk olja**  
**Destillerad vatten**

Blanda Glycerin/Alcohol, Vitamin E olja och dropparna eteriska oljor i en 100 ml sprayflaska. Blanda noga genom att skaka

Fyll på flaskan med destillerad vatten. Skaka alltid innan användning.

### Tips på oljor:

*WC-spray:* Purification\* + Lemon\* + R.C.\*

*Pillowspray:* Cedarwood + Lavender\* +

Pine/Northern Lights Black Spruce

*Jul roomspray:* Christmas Spirit + Vanilla

*Flowerly scent:* Orange\* + Joy

*Romantic:* Ylang Ylang + Sacred

Mountain

## HÅROLJA / HÅRINPACKNING

**30 ml Argan olja**  
**4 droppar Rosemary**  
**4 droppar Lavender**  
**4 droppar Cedarwood**  
**eller Geranium**

Blanda arganolja med eteriska oljor i en pipettflaska. Blanda genom att vända på flaskan några gånger. Ta bara några droppar i handflatan och massera sedan in i hårtopparna. Hejdå torrt hår!  
 Denna oljan kan även bli använd som hårinpackning. Rosemary och Cedarwood stödjer vid tillväxten av håret.

## ANSIKTSSERUM

**5 ml Jojoba olja / V-6 basolja**  
**1 droppe Frankincense\***  
**1 droppe Copaiba\***  
**1 droppe Lavender\***

Tillsätt alla droppar i en 10 ml pipettflaska och fyll upp med basolja. Vänd flaskan för att blanda oljorna. Massera några droppar på ren hud i slutet av din kvällsrutin.

*Det här är grundreceptet med eteriska oljor som egentligen passar alla hudtyper. Det går att anpassa ansiktsserumet på olika sätt så att det passar precis din hy. Kolla i handboken Skönhet & Kroppsvård för mer info om vilka basoljor samt eteriska oljor som passar bäst för din hy.*

## BADSALT/FOOTBAD

**120 ml Epsom salt**  
**40 ml Himalaya salt**  
**15 ml torkade blomblad/ citrusskal**  
**10 ml V-6 basolja eller annan basolja**  
**10 droppar eteriska oljor**

Blanda basoljan med de eteriska oljorna i en skål, tillsätt sedan Epsom och Himalayasaltet och blanda noggrant. Portionera upp i burk, förvara torrt och svalt. Tillsätt blomblad/skal som en finishing touch.

**Visste du att...** Epsomsalt innehåller magnesium, som är viktigt för kroppens funktioner. Det kan hjälpa till att minska stress och förbättra sömnen. Att tillsätta eteriska oljor kan ytterligare bidra med minskad stress och förbättrad sömn. Så med dem två tillsammans kan du skapa en riktig "selfcare moment" för dig själv eller någon annan.

## MASSAGE OLJA

**2 droppar Orange\***  
**2 droppar Frankincense\***  
**2 droppar Stress Away\***  
**Jojoba olja eller V-6 olja**

Tillsätt alla oljor i en 15 ml pipettflaska och fyll på med V-6 basolja eller Jojoba olja. Vänd flaskan för att blanda oljorna och använd önskad mängd till en avslappnande massage.  
 Hellre en massageolja till sportmassage? Byt då ut oljorna till 3 PanAway\*, 1 Peppermint\* och 3 Copaiba\*.

## BODYSCRUB

**1/4 dl kokosolja**  
**1/4 dl Dr. Bonnier's Castile tvål**  
**1 dl Himalayasalt**  
**1/2 dl Epsomsalt**  
**27 droppar eteriska oljor**  
*(Till exempel Stress Away\*, Lime, Bergamot, Lavender\* och Peppermint\*. Eller en kombination mellan dessa.)*

Värm upp kokosoljan i en skål över ett vattenbad, låt det inte smälta helt, utan bara så att den får en mjuk konsistens.

Häll över kokosoljan i en skål och tillsätt castille tvålen och eteriska oljorna. Blanda noga. Tillsätt saltet och blanda igen.

Det blir ungefär 130 ml scrub, som du kan förvara i en burk. Använd den 1 eller 2 gånger per vecka över hela kroppen.

**Tips!** Denna scrubben är också väldigt skön som trädgårds handscrub med 12 droppar Lemongrass, och 5 droppar av Lavender\*, Lemon\* och Peppermint\*.

# Jultips till barn



## DOFTANDE PLAY DO

- 5 dl vetemjöl**
- 2 dl salt**
- 1 tsk citronsyra**
- 5 dl hett vatten**
- 1,5 msk olja**
- Karamellfärg**
- 10-15 droppar eteriska olja, till exempel Christmas Spirit**

Blanda torra ingredienserna i en bunke. Sedan lägger du till resterande ingredienserna och blandar de till en mjuk lera. Förvaras i plastpåse i kylan. Eller i en glasburk, som även är fint att ge bort i present.

*Några andra härliga lugnande oljor du skulle kunna använda är:*

- Stress Away + Orange
- Lavender + Pine + Cedarwood
- Northern Lights Black Spruce + Copaiba + Bergamot
- Peace&Calming II
- Gentle Baby



## ANTI-MONSTERSPRAY

Ibland kan barn känna sig orolig när de ska lägga sig. Kanske de till o med nämner att det är monster under sängen. För att stötta barnet då, kan det vara effektivt att fysiskt göra något åt det. Använd en monsterspray! Låt barnet spraya bort de monster i rummet med en doft som direkt har en lugnande effekt på dem själva.

- 5 ml Glycerin eller minst 70% alcohol**
- 3 droppar Lavender\***
- 3 droppar Frankincense\***
- 3 droppar Orange\***

Blanda Glycerin/Alcohol, Vitamin E olja och dropparna eteriska oljor i en 100 ml sprayflaska. Skaka för att blanda noga. Fyll på flaskan med destillerad vatten. Skaka alltid innan användning. En färdig blandning som Gentle Baby eller Peace&Calming II kan även vara en härlig alternativ.

## NATURLIG PARFYM

- 15 ml 70% alcohol / vodka**
- 25 droppar eterisk olja**
- Destillerad vatten**

Blanda Alcohol och dropparna eteriska oljor i en 30 ml sprayflaska. Skaka försiktigt för att blanda noga. Fyll på flaskan med destillerad vatten. Skaka alltid innan användning.

Vill du göra detta recept till en vuxen, då kan du få dubbla antal droppar.

*Tips på oljeblandningar:*

*6 droppar Orange\* + 6 droppar Bergamot\* + 9 Stress Away\* + 4 Vanilla*

*9 Lavender\* + 6 Frankincense\* + 5 Ylang Ylang + 5 Orange\**

*8 Pine + 4 Ylang Ylang + 7 Bergamot + 6 Cedarwood*

## SOV GOTT ROLLER

- 1 droppe Lavender\***
- 1 droppe Frankincense\***
- 1 droppe Cedarwood**
- Basolja / V-6 olja**

Tillsätt alla droppar i en 10 ml rollerflaska och fyll på med V-6 basolja eller en annan basolja.

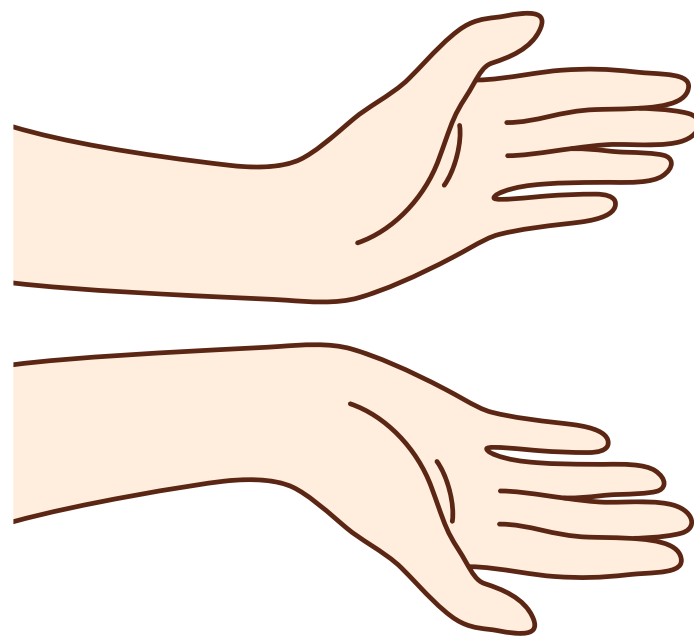
Vänd flaskan för att blanda oljorna. Rulla under hakan och på handledarna innan läggs daggs. Att andas in doften medveten kan hjälpa hjärnan att slappna av och göra melatonin.

*Antal droppar av eteriska oljor i denna rollern är till barn från 2+. Från och med 6+ får du dubbla antal dropparna.*



**Detta är en julklapp till dig**, så att du kan göra dina egna hållbara och personliga julklappar i år. Vi hoppas att du blir inspirerad och vågar testa.

*Skulle du vilja ha hjälp av oss att få tag på allt du behöver till pysslandet? Tveka inte att mejla oss [hejenaturalfrontiers.se](mailto:hejenaturalfrontiers.se)*



Visste du att **det finns ännu mer tillgänglig** när man blir en Natural Frontier? I vår community har vi både Svenska och Nederländska **handböcker fullspäckade med recept och information till en mer naturlig livsstil utan giftiga ämnen.**

Vill du se en av våra smidiga handböcker?

**Ladda ner vår GRATIS E-BOK**

på hemsidan för att få en liten smakprov.

Där finns även mer info om våra premium startkits.

Vi önskar dig en underbar jul

**NATURALFRONTIERS**

