

DIY recept



LIPBALM

1 tesked Bivax
1 tesked Sheasmör
1 tesked Kokosolja
2 droppar Orange*
1 droppe Peppermint*

Smält bivaxet i ett vattenbad och när det har smält helt tillsätter man sheasmöret och kokosoljan.

Låt det bli rumstempererat eller högst 30 grader varmt. Tillsätt då dropparna av den eteriska oljan och blanda noggrant.

Det ska vara tillräckligt till 2 hylsor lipbalm. Häll över blandningen i hylsorna och frys eller vänta tills det stelnat innan användning.

Tips! Testa använda lavendel oljan. Den är bra på blåmärken eller skadad hud.

SKÄGGOLJA

1 droppe Cedarwood
2 droppar Bergamot
2 droppar Northern Lights Black Spruce
1 droppe Cinnamon Bark

Tillsätt alla droppar i en 10 ml pipettflaska och fyll på med V-6 basolja. Vänd flaskan för att blanda oljorna och massera några droppar noggrant i både skägget och huden under.

ALLA ETERISKA OLJOR MED * FINNS I PREMIUM STARTERKITET, DET ÄR ÄVEN V-6 OLJAN SOM ÄR MED I KITET. ALLA ETERISKA OLJOR GÅR ATT KÖPA VIA YOUNG LIVING.

BODYSCRUB

150 gram kokosolja
60 gram Himalayasalt
75 gram Epsomsalt
15 droppar eteriska oljor
(Till exempel Stress Away, Lime, Bergamot, Lavender* och Peppermint*. Eller en kombination mellan dessa.)*

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

Häll över kokosoljan i en skål och tillsätt de eteriska oljorna. Blanda noga.

Tillsätt saltet och blanda igen.

Förvara scrubben i en 250 ml burk och använd den 1 eller 2 gånger per vecka över hela kroppen.

Tips! Vill du ha en ännu mjukare och mindre fet variant? Ersätt minst 60 gram av kokosoljan med sheasmör.

BADSALT/FOOTBAD

120 ml Epsom salt
40 ml Himalaya salt
15 ml torkade blombblad/ citrusskal
10 ml V-6 basolja
10 droppar eteriska oljor

Blanda V-6 oljan och de eteriska oljorna i en skål, tillsätt sedan Epsom och Himalayasaltet och blanda noggrant. Portionera upp i burk och förvara torrt och svalt.

Tillsätt blombblad/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. I samband med eteriska oljor som kan förstärka det, kan du skapa en riktig "selfcare moment" för dig själv eller någon annan.

ANSIKTSSERUM

2 droppar Frankincense*
2 droppar Lavender*
2 droppar Copaiba*

Tillsätt alla droppar i en 10 ml pipettflaska och fyll upp med V-6 basolja. Vänd flaskan för att blanda oljorna. Massera några droppar på ren hud i slutet av din kvällsrutin.

ROOMSPRAY

15 ml Glycerin eller 70-90% alcohol
10 droppar eterisk olja
Destillerad vatten

Blanda Glycerin och dropparna eteriska oljor i en 100 ml sprayflaska. Skaka för att blanda noga.

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 + Thieves*

Flowerly scent: Release + Orange* +

Ylang Ylang

