Lavendelölbad Anleitung

Das brauchen Sie:

- Ein altes «Configlas» mit Deckel
- Olivenöl
- Lavendelblüten
- Kaffeerahm

Schrittweises Vorgehen mit Bilderklärung:

Glas mit verschliessbarem Deckel bereitstellen

Olivenöl einfüllen

Lavendelblüten beigeben

Mit dem Deckel verschliessen

Leicht schwenken, damit sich das Öl mit den Blüten mischt. Dann für ca. 3 Wochen an einem dunklen Ort stehen lassen. Das Glas alle 3-4 Tage schwenken, damit sich die Blüten mit dem Öl mischen können.

Die Blüten nach 3 Wochen vom Öl trennen und das reine Öl wieder ins Glas zurück leeren.

Wenn Sie ein Fuss- oder Ganzkörperbad nehmen, das Öl mit ca. 2-3 ml Kaffeerahm mischen, damit es sich spalten resp. mit dem Wasser mischen kann. Wenn Sie keinen Kafferahm beimischen, schwimmt das Öl auf dem Wasser auf. Wenn Sie den Kaffeerahm und das Öl gemischt haben, wird es leicht milchig.

Viel Freude und entspannte Momente wünscht Ihnen das Team von Alzheimer Zürich!