

Verfrissing nodig?

Is het moeilijk voor jou om de dag door te komen met deze hitte? Sleep je jezelf van de ene zetel naar de andere?

Dan heb ik een middeltje dat jou kan helpen om heerlijk fris de hete dagen door te komen. Al gehoord van etherische olie? Dat is de vloeistof die wordt onttrokken aan planten. Dit noemen we distilleren. Je kan etherische olie aanschaffen bij Chi.nl, Sjankara of bij Oshadi. Dit zijn merken die voor mij althans kwaliteitsolie verkopen en die zeker het werk doen dat nodig is.

Wat moet je doen?

De eerste stap is schaf etherische olie van pepermunt aan. Dan heb je verschillende opties

Optie 1: Neem een sproeifles (bijvoorbeeld een nieuwe die wordt gebruikt voor planten). Vul deze met water en doe zo'n 10% zuivere alcohol erbij. De alcohol zorgt ervoor dat de etherische olie mengt met het water; Dan neem je jouw pepermunt olie en doe 15 druppels in het water/alcohol mengsel. Even schudden en het is klaar voor gebruik. Besproei jezelf hiermee en je ruimtes. Je zal snel merken dat dit heerlijk verkoelend werkt.



Optie 2: Neem een flesje van 10 ml. Vul dit met een basisolie, bijvoorbeeld amandelolie. Doe hierin 5 druppels maximum! Doe de dop erop en even mengen. Wrijf dit op je polsen, je voorhoofd, je nek... weldra zul je de weldadige koelte voelen van peppermint.



Optie 3: Neem een voetbad. Vul het met lauw tot warm water. Neem geen koud water want dat verwarmd jouw voeten nadien! Doe nu in een potje apart wat melk en druppel hierin 5 druppels peppermintolie. Meng dit even en doe het bij je voetbad. Geniet van je voetbad en van de koelte die dit schenkt.



Een verkwikkende dag toegewenst.

Lieve groet

Linda