

DIY

TRÄUM SCHÖN / KOPFKISSENSPRAY



Rezept für 5 x 50 ml Spray:

- 50ml selbstgemachtes Lavendelöl oder
- 5 x 15 Tropfen ätherisches Öl*
- 25 ml Vodka (klar) oder Ansatzschnaps
- 200 ml destilliertes Wasser
- 5 Sprühfläschchen
- kleinen Trichter

So geht es

alle Zutaten miteinander vermischen und dann in die Fläschchen abfüllen.

Am schnellsten geht es mit ätherischen Ölen, hierzu bitte unbedingt auf die Qualität des ätherischen Öls achten.

*schlaffördernde Kräuter sind:

Baldrian, Hopfen, Johanniskraut(Rotöl!),
Kamille, Lavendel, Melisse (keine Minze!!),
Passionsblume und Orange