



Meine persönliche **BADEMISCHUNG**

BADEKULTUR

Ein wohltuendes oder anregendes Bad nehmen heißt heute eintauchen in eine Welt fernab der täglichen Hektik. Eine Welt voller Duft und Harmonie. Damit der Tag, der Abend oder auch die Nacht ein klein wenig etwas Besonderes wird, machen Sie aus einem einfachen Bad jetzt einfach eine Badekultur.

Für folgende Rezepturen (1 Vollbad) benötigen Sie 50 ml Basisölmischung (Jojoba-, Karotten- und Ringelblumenöl) aus Ihrer Apotheke oder 50 ml Schlagobers, Milch, Molke oder Honig als Emulgator. Auch grobes Meersalz eignet sich hervorragend als Träger für ätherische Öle.

MORGENMUFFELBAD® bei Müdigkeit und Antriebsschwäche

- 3 Tropfen Rosmarin
- 3 Tropfen Ingwer
- 3 Tropfen Wacholder
- 1 Tropfen Pfefferminze

AFTERWORKBAD® Nach einem anstrengenden Tag entspannend und beruhigend.

- 8 Tropfen Bergamotte
- 2 Tropfen Neroli
- 3 Tropfen Majoran
- 2 Tropfen Patchouli
- 8 Tropfen Zeder

LA-LE-LU® Herrliches Bad zum Einschlafen.

- 10 Tropfen Lavendel
- 7 Tropfen Rosenholz
- 6 Tropfen Römische Kamille.

Selbstverständlich können Sie sich auch die fertige Mischung in Ihrer APOTHECUMapotheke mischen lassen!

Die Traditionelle Tibetische Medizin empfiehlt bei „Unwohlsein“ als Soforthilfe eine *Dusche*. Bei erhöhtem „Unwohlsein“ ein *Bad*. Und als Draufgabe sozusagen, eine *Massage*.



DIE VERSCHIEDENEN DUFTARTEN IN DER AROMATHERAPIE

Zitrusdüfte. Wirken erfrischend, belebend aufbauend, ausgleichend und konzentrationsfördernd (Grapefruit, Orange, Zitrone).

Blütendüfte. Wirken ausgleichend, beruhigend und aufbauend, entspannend. Blütendüfte eignen sich sehr gut zur Hautpflege (Rose, Jasmin, Neroli).

Krautige Düfte. Wirken desifizierend, sind gut zum Einreiben, Inhalieren und zur atmungserleichternden Raumbeduftung geeignet (Salbei, Pfefferminze, Rosmarin, Eukalyptus).

Aromatische Hölzer. Wirken festigend, stärkend, reinigen die Raumluft und dämpfen störende Gerüche (Fichte, Tanne, Kiefer, Sandelholz).

EIN SERVICE VON

APOTHECUM_{plus}⁺

 Folgen Sie uns auch auf
www.facebook.com/APOTHECUM

