



„GESUND & SCHÖN MIT DER KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE“

Neues DIY-Buch für selbsthergestellte Naturkosmetik

Im ADD-Verlag ist ein neues DIY-Buch erschienen: „Gesund & Schön mit der Kraft ätherischer Öle“ zeigt, wie sich Naturkosmetik und natürliche Hausmittel einfach und schnell selbst herstellen lassen. Neben zahlreichen DIY-Rezepten geht die Autorin Sybille Weigert in 25 Pflanzenportraits auch auf die wichtigsten ätherischen Öle und Basisöle ein. Außerdem enthält das Buch wertvolles Basiswissen zum Thema Aromatherapie und natürliche Hautpflege.

Nicht umsonst heißt es im Volksmund: „Die Haut ist der Spiegel unserer Seele.“ Eine schöne, gesunde Haut sieht nicht nur toll aus, sondern schützt uns auch vor äußeren Einflüssen, wie Kälte, Hitze, UV-Strahlen, Feinstaub und anderen Umweltfaktoren. Eine gute Hautpflege muss aber keineswegs viele Inhaltsstoffe enthalten und besonders teuer sein. Im Gegenteil: Mithilfe der Aromatherapie lassen sich schnell und einfach wertige und wirkungsvolle Pflegeprodukte für Haut und Haar selbst herstellen.

Das zeigen über 20 DIY-Rezepte für die Schönheit, die die gelernte Kosmetikerin und Naturkosmetik-Fachkraft Sybille Weigert in ihrem Buch zusammengestellt hat. Vom aktivierenden Zitrus Massageöl über die regenerierende Gesichtsmaske bis hin zur stimulierenden Haarölkur – hier ist für jede kosmetische Anwendung das passende DIY-Rezept dabei. Aber auch gesundheitliche Probleme können mit bestimmten ätherischen Ölen gezielt behandelt werden. Ergänzend zu den kosmetischen Rezepten enthält das Buch deswegen zahlreiche Rezepte für die Gesundheit, wie zum Beispiel Rezepte für ein Fußöl bei Fuß- und Nagelpilz, ein Massageöl bei Muskelkater oder ein Mundziehöl für frischen Atem.

Neben diesen Rezepten für selbsthergestellte Pflegeprodukte bietet das Buch auch einen einfachen und kompakten Einstieg in das Thema Aromatherapie und Naturkosmetik. Es gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um ätherische Öle und Basisöle und stellt die relevantesten Öle in kurzen Pflanzenportraits prägnant vor.

Das Buch „Gesund & Schön mit der Kraft ätherischer Öle“ ist ab sofort im TAOASIS Online-Shop sowie in gut sortierten Buchläden und Apotheken erhältlich.