DIY Geschenkideen

REZEPTE FÜR SELBERGEMACHTE WEIHNACHTSGESCHENKE



lizatsingaris.eft

www.lizatsingaris.ch

INHALT:

1. LIPPEN BALM MIT BIENENWACHS
2. LIPPEN PEELING MIT HONIG
3. MASSAGEÖL
4. BODYBUTTER
5. BODY PEELING
6. BADEBOMBEN
7. KOPFWEH MASSAGEBALM
8. ERKÄLTUNGS BALM
9. RAUMSPRAY
10. DEO CREME



Rezept für Lippenbalm mit Bienenwachs



Gerade im Herbst und Winter sind unsere Lippen oft trocken und spröde. Doch das muss nicht sein! Damit deine Lippen wieder geschmeidig werden und nicht mehr spannen, zeigen wir, wie du mit wenigen natürlichen Inhaltsstoffenschnell Lippenpflege selber machen kannst.

- **10 g Kakaobutter oder Sheabutter**
- **10 g Pflanzenöl (Jojobaöl, Ringelblumenöl oder Olivenöl)**
- **6 – 10 g Bienenwachs**
- **ätherisches Öl nach Geschmack, Lavendel oder Orange ist immer eine gute Wahl**

Ansonsten brauchst du:

- **Topf fürs Wasserbad**
- **Hitzefeste Schale fürs Wasserbad**
- **Löffel**
- **Leere Dose oder Tiegel zur Aufbewahrung**

Anleitung: Lippenbalsam herstellen
In einer Schüssel im Wasserbad alle Zutaten schmelzen. (Zuerst den Bienenwachs)
1. Alles gut verrühren, bis eine homogene Masse entsteht.
2. Mit dem ätherischen Öl beduften, 4-5 Tropfen reichen.
3. Kurz abkühlen lassen, bevor du die Lippenpflege in Döschen füllst. Ist der Lippenbalsam zu fest, kannst du ein paar Tropfen Öl hinzugeben, ist er zu flüssig, fügst du noch etwas Bienenwachs hinzu und erwärmst ihn nochmals.
4. Nun in eine Cremedose abfüllen und vor dem Verwenden für mindestens eine Stunde geöffnet ganz abkühlen lassen. Schneller geht’s im Kühlschrank.

lizatsingaris.eft

www.lizatsingaris.ch



Rezept für Lippen Peeling mit Honig

Spröde Lippen treten das ganze Jahr über auf: Ob Sommer, Sonne und Meerwasser oder kalter Wind, Regen und Heizungsluft – die sensible Haut kommt schnell aus dem Gleichgewicht.
Solche Lippenpeelings tragen abgestorbene Hautschüppchen ganz sanft ab, ohne dabei die Haut zur reizen.

Ein Peeling mit braunem Zucker pflegt trockene Lippen besonders intensiv und versorgt sie mit Feuchtigkeit. Das Peeling für geschmeidige Lippen kannst du einfach selber machen:

3 TL Olivenöl oder Jojobaöl mit
1 TL braunem Zucker und einem
1 TL Honig
in einer kleinen Schüssel vermischen.

In kleine Döschen oder Gläser abfüllen.





Rezept für ein Massageöl

Ein Massageöl kannst du aus zwei Zutaten herstellen. Es braucht nur ein Basisöl sowie ätherisches Öl für einen angenehmen Duft. Bei beidem solltest du auf die Qualität achten. Verwende bio-zertifizierte und naturbelassene Pflanzenöle sowie naturreine ätherische Öle zum Beispiel die von doTERRA, für eine gute Verträglichkeit. Welches du verwendest, hängt einerseits von deinen Duftvorlieben ab. Andererseits kommt es darauf an, welche Wirkung du durch das ätherische Öl erzielen möchtest.

Basisöle bilden die Grundlage. Dabei handelt es sich um Pflanzenöle, die weitgehend geruchsneutral sind und gut mit anderen Ölen und Düften vermischt werden können. Zum Beispiel eignet sich, Jojobaöl, Mandelöl oder auch Olivenöl.

- **100 ml Basisöl**
- **ca. 10 Tropfen ätherisches Öl von doTERRA**
- **leeres Fläschchen 100ml**
- **Trichter**

Und so geht’s
1. Fülle das Basisöl deiner Wahl in ein steriles Fläschchen. Nutze, wenn du möchtest, einen Trichter, um das Öl sicher in das Behältnis zu giessen.
2. Gib etwa zehn Tropfen eines beliebigen ätherischen Öls hinzu. Je nach gewünschter Duftintensität kannst du die Dosierung der Tropfen auch etwas erhöhen.
3. Verschliessen das Fläschchen gut und schüttel die Mischung kräftig.
4. Bewahre das Massageöl an einem dunklen Ort auf.

lizatsingaris.eft

www.lizatsingaris.ch

Rezept für einen Bodybutter



Mit wenigen Zutaten kannst du eine 100 % natürliche, plastikfreie und intensive Body Butter zaubern.

Was du brauchst (für ca. 200 g Body Butter):
- **60 g Sheabutter Bio**
- **60 g Kakaobutter Bio**
- **60 ml Jojobaöl Bio oder Mandelöl Bio oder Olivenöl Bio**
- **60 g Kokosöl Bio**
- **4-7 Tropfen ätherisches Öl, z.B. Zitrone-Sandelholz oder Orange-Zimt**
- **1 Schüssel**
- **1 Handrührgerät**
- **Behälter zum Aufbewahren mit Deckel, z.B. Glas**

1. Gebe Shea Butter, Kakaobutter und Kokosöl in eine Schüssel und erwärme sie zusammen im Wasserbad. Bringe Sie unter ständigem Rühren langsam zum Schmelzen.
2. Sobald alles flüssig ist, kannst du das Jojobaöl (oder Mandelöl) und zuletzt noch das ätherische Öl deiner Wahl hinzufügen. Alles nochmals gut miteinander verrühren. Achte darauf, dass zu keinem Zeitpunkt Wasser in deine Body Creme-Masse gelangt, um Verunreinigungen vorzubeugen.
3. Fülle das Ganze in ein sauberes Glas und verschliesse es gut. Alternativ kannst du natürlich auch eine grosse Dose verwenden. Wichtig ist, dass dein Behälter keimfrei, im besten Fall abgekocht ist.

lizatsingaris.eft
www.lizatsingaris.ch



Rezept für ein Körperpeeling

Salz, vor allem das etwas gröbere Meersalz, oder brauner Zucker ist ideal für ein reinigendes Körperpeeling. Zusammen mit einem pflegenden Öl wird es deine Haut verwöhnen.
Für dieses selbstgemachte Körperpeeling mischst du zwei Esslöffel feines Meersalz oder brauner Zucker mit einem EL Sonnenblumen-, Sesam- oder Olivenöl zusammen. Das Meersalzpeeling oder Zuckerpeeling in kreisenden Bewegungen auf die Haut auftragen und kurz einwirken lassen. Anschliessend gut mit Wasser abspülen.

Du kannst einfach ein Glas deiner Wahl mit Salz und ein paar Tropfen ätherischem Öl füllen und mit dem Öl deiner Wahl übergiessen und gut mischen.
So schnell kann selbstgemachtes gehen.

www.lizatsingaris.ch
lizatsingaris.eft

Rezept für Badebomben

www.lizatsingaris.ch
lizatsingaris.eft



200 g Natron
100 g Zitronensäure Pulver
50 g Maisstärke Bio
40 g Kakaobutter
ätherisches Öl ca. 20 Tropfen

Die Kakaobutter langsam (auf niedrigster Stufe) im Wasserbad einschmelzen.
In der Zwischenzeit Natron, Zitronensäure und Maisstärke zusammen in eine grosse Schüssel geben und gut vermischen.
Die gewünschte Menge ätherisches Öl in die geschmolzene Kakaobutter geben und rühren, bis die Kakaobutter Handwärme von ca. 30 Grad erreicht hat.
Ist die Kakaobutter zu heiss, fängt die Mischung an zu reagieren. Die Form bleibt nicht zusammen, beide Hälften haften nicht und man bekommt sie nicht mehr aus der Form gelöst. Sollte die Kakaobutter verklumpen, die Schüssel kurz ins Wasserbad zurückstellen, damit sie sich wieder erwärmt und sich somit besser verarbeiten lässt.
Die lauwarme, geschmolzene Kakaobutter in die Pulvermischung giessen und die Mischung mind. 3 Minuten zu einem Teig kneten (Konsistenz von feuchtem Sandkastensand). Zum Verkneten am besten Handschuhe tragen.
Die Mischung jeweils in die Hälften der gewünschten Badekugelform drücken. Aber nur soviel, dass die Mischung mit der Kante abschliesst. Damit die Form zusammen klebt, etwas Pulvermasse locker oben drauf legen und beide Hälften vorsichtig zusammendrücken. Eventuell ausquellende Überreste entfernen und für 60 Minuten in den Kühlschrank zum Aushärten legen.
Es können auch Silikonformen oder Ausstechförmchen nach Wunsch verwendet werden.
Nach 60 Minuten wird die Form vorsichtig geöffnet und die Kugel herausgelöst werden.
Sie ist jetzt zwar fest, sollte aber noch richtig durchtrocknen.

Rezept für einen Kopfwehbalm & Erkältungsbalm



30 g Mandelöl.
20 g Kokosöl.
5 g Bienenwachs

ätherische Öle von doTERRA für den Kopfwehbalm
10 Tr. Pfefferminze
5 Tr. Eukalyptus
5 Tr. Lavendel
7 Tr. Rosmarin
5 Tr. Copaiba

ätherische Öle von doTERRA für den Erkältungsbalm
10 Tr. Thymian
5 Tr. On Guard Mischung
5 Tr. Lavendel
7 Tr. Zitrone
5 Tr. Ingwer

Scmelze den Bienenwachs in einem Glas im Wasserbad, mische den Bienenwachs mit Kokosöl und Mandelöl, lass die Masse etwas auskühlen und gib die ätherischen Öle dazu.
Dann in kleine Döschen oder kleine Gläschen abfüllen und auskühlen lassen.

lizatsingaris.eft
www.lizatsingaris.ch



Beruhigende Atmosphäre
Lavendel, Orange, Sandelholz

Stimmungsaufhellend
Zitrone, Orange, Bergamotte, Pfefferminze

Für Konzentration und Fokus
Eukalyptus, Pfefferminze, Rosmarin, green Mandarin

Desinfizierende Wirkung bei Erkältung
Teebaum, Eukalyptus, Pfefferminze, Ingwer

Rezept für einen Raumspray

Wer ein Raumspray selber machen möchte, sollte auf alle Fälle naturreine ätherische Öle benutzen wie die von doTERRA. Wähle das ätherische Öl, das dir gut tut. Die verschiedenen Öle haben unterschiedliche Wirkungen auf Körper und Geist. Wie viel Tropfen du von dem jeweiligen Öl benutzt, hängt davon ab, wie intensiv das Raumspray duften soll.

Für dein individuelles Raumspray benötigst du folgende Zutaten:

- 100 ml Sprühflasche (Sprühflaschen aus Glas)
- 70 ml Wasser (bevorzugt destilliert)
- 30 ml Alkohol ab 40% Vol. (z.B. Wodka)
- 5 g Natron
- 5 – 10 Tropfen ätherische Öle nach Wahl

Mische das Wasser mit dem Natron, bis es sich aufgelöst hat. Anschliessend gibst du den Alkohol dazu und rührst alles gut um. Nun tropfst du das ätherische Öl deiner Wahl hinzu. Fülle alles mit einem Trichter in eine leere Sprühflasche. Fertig.
Vor jedem Gebrauch solltest du das Raumspray gut schütteln.

Rezept für eine Deo Creme



Eine Deocreme ist blitzschnell gemacht und lässt sich ganz einfach anwenden, indem eine kleine Menge sanft in die Haut unter den Achseln einmassiert wird.

Um eine Deocreme selber zu machen, benötigst du folgende Zutaten:
3 TL Kokosöl
2 TL Natron
2 TL Kartoffelstärke (oder Mais- oder Pfeilwurzstärke)
3-4 Tr. ätherisches Öl von doTERRA deiner Wahl
für den Duft geeignet sind Salbei, Teebaum oder Lavendel

1. Natron und Stärke gleichmässig vermischen.
2. Einen Teil des flüssigen Kokosöls hinzufügen (nicht alles auf einmal, damit man die Konsistenz besser steuern kann).
3. Alles gut miteinander verrühren, bis eine cremige Paste entsteht.
4. Bei Bedarf mehr Kokosöl ergänzen, bis eine weiche Creme entstanden ist.
5. Zum Schluss optional 10 Tropfen ätherisches Öl einarbeiten für den Duft.
6. Die Deo-Creme in einen Tiegel, kleines Glas oder Döschen umfüllen – fertig.

lizatsingaris.eft
www.lizatsingaris.ch



Ich wünsche dir viel Spass beim ausprobieren
wenn du eigene ätherische Öle bestellen
möchtest, kannst du das über diesen LINK tun.
Bei Fragen schreib mir gerne,
alles liebe Liza
www.lizatsingaris.ch