



Schmerzöl mit Arnika-Rotölbasis

50 ml Johanniskraut-Rotöl

50 ml Arnikaöl (hier auch nach ayurvedischer Art)

Folgende ätherische Öle:

<u>Menge des Öls</u>	<u>Art des Öls</u>
20 Tropfen	Wacholderbeere
20 Tropfen	Weihrauch
3 Tropfen	Rose
50 Tropfen	Zimtrinde
40 Tropfen	Latschenkiefer
40 Tropfen	Fichtennadel
40 Tropfen	Rosmarin
40 Tropfen	Kampfer
40 Tropfen	Lavendel

Öle in der Flasche mischen und dann vor dem ersten einsetzen mindestens einen Mondumlauf warten (für heutiges Öl, 6 Tage nach Vollmond)

