



Kissen-Spray für guten Schlaf

Ihr braucht

- 80g destilliertes Wasser
- 40g billiger Vodka

Ätherische Öle nach Wahl:

- z.B. 15 Tropfen Lavendel und
15 Tropfen Rosenholz

• Es sind natürlich auch andere ätherische Öle möglich, die entspannend wirken.

Ausrüstung: Leeres Marmeladenglas zum Mischen, Waage, Holzstäbchen zum Umrühren, kleine Sprühflasche (125 ml), kleiner Trichter, Klebeetikett, Stifte

1. Marmeladenglas auf die Waage stellen.
80g destilliertes Wasser und 40g Vodka einfüllen.
2. Ätherisches Öl zutropfen, insgesamt 30 Tropfen. Ich habe je 15 Tropfen Lavendel und Rosenholz genommen.
3. Gut mit dem Holzstäbchen umrühren, so dass sich Wasser, Vodka und die Öle einigermaßen vermischen.
4. Die Mischung durch den Trichter in die Sprayflasche gießen.
5. Jetzt noch ein schönes Etikett gestalten, z.B. mit „Spray für süße Träume - Direkt vor dem Zubettgehen auf das Kopfkissen sprühen“ und aufkleben.

Die Mischung löst sich gerne wieder in ihre Einzelbestandteile auf, daher vor dem Gebrauch die Flasche schütteln.

Mit dieser Methode können auch Raumdüfte hergestellt werden, die z.B. anregend wirken. Dieses Spray könnt ihr dann einfach im Raum zerstäuben und die Wirkung genießen.

