



Mis 4 primeras recetas para eliminar tóxicos con ACEITES ESENCIALES

LIDIA FRAFER

BELLEZAYBIENESTARNATURAL



SERUM FACIAL ANTI MANCHAS

Necesitarás:

- 3 gotas aceite esencial de lavanda
- 2 gotas aceite esencial de incienso
- 2 gotas aceite esencial de copaiba
- 1 gota aceite esencial de limón.
- 10 ml. aceite vegetal

Mezclar todos los ingredientes en un frasquito de cristal, preferiblemente con cuentagotas o roll-on.

Utilizar siempre por la noche, con la piel limpia.

La lavanda calma y regenera la piel, **el incienso** es un potente antiarrugas, **la copaiba** es antiinflamatorio y **el limón** ayuda a eliminar las manchas

BELLEZAYBIENESTARNATURAL



REPARADOR CAPILAR

Necesitarás:

- 5 gotas aceite esencial de lavanda
- 5 gotas aceite esencial de incienso
- 2 gotas aceite esencial de menta
- 10ml. aceite de coco fraccionado o V-6

Mezclar todos los ingredientes en un frasquito de cristal, preferiblemente con cuentagotas.

Aplicar 3 a 5 gotas en medios y puntas del cabello lavado.

Quedará suave, brillante, fuerte y sano.

Todo gracias a las excelentes propiedades que los aceites esenciales utilizados tienen para reparar la fibra capilar.

BELLEZAYBIENESTARNATURAL



INSECTICIDA Y AMBIENTADOR

Necesitarás:

- un frasco de 250ml. con pulverizador
- una cucharada de jabón natural
- 10 gotas de aceite esencial de purificación
- rellenar con agua

Diluir el jabón natural con agua caliente.

Mezclar todos los ingredientes y agítalo siempre antes de usarlo.

Si rocías las plantas con este preparado, lograrás que estén sanas y libres de plagas.

Y además conseguirás ahuyentar moscas, mosquitos y demás insectos del hogar.

También sirve como ambientador y es respetuoso con tu salud y con el medio ambiente.

BELLEZAYBIENESTARNATURA



AMBIENTADOR PARA EL COCHE

Necesitarás:

- recipiente espray de 50ml.
- una cucharada de alcohol
- 10 gotas de aceite esencial de menta
- rellenar con agua

Mezclar todos los ingredientes y agitar antes de usar.

Con las propiedades del aceite esencial de menta, además de un buen olor en el coche, conseguimos mantener la mente alerta para la conducción y también es ideal para evitar el mareo en los viajes.

BELLEZAYBIENESTARNATURAL