





# Entspann dich!

Die Vorweihnachtszeit kann manchmal ganz schön trübelig werden. Wie gut, dass Jules Moody noch rechtzeitig das Anti-Stress-Programm startet: mit feinem Badesalz und einem Tupfer Entspannungsöl.

IDEE + ANLEITUNG: JULES MOODY, FOTOS: BERND MAIER, JULIA ENGELBRECHTSMÜLLER

# Feines Milch-Badesalz

## Zutaten für ein Vollbad:

- 1 EL Buttermilchpulver
- 2 EL Meersalz  
(vorzugsweise vom Toten Meer)
- 2 EL Bittersalz (Epsom Salt)
- 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl
- 3 Tropfen ätherisches Sandelholzöl  
(optional getrocknete Lavendelblüten für die Deko)

**TIPP:** Verwendet am besten ausschließlich hochwertige, naturreine ätherische Öle!

## Werkzeuge:

- kleine Schüssel
- Esslöffel
- verschließbares Gefäß zum Abfüllen des Badesalzes
- hochprozentiger Alkohol (Sprühflasche)

## Vorbereiten:

Sprühe zum Desinfizieren zunächst alle Arbeitsmittel und Gefäße mit dem hochprozentigen Alkohol ein. Auf diese Weise verlängerst du die Haltbarkeit deiner fertigen Produkte.

## Verarbeiten:

1. Vermenge Meersalz, Bittersalz, Buttermilchpulver in der kleinen Schüssel.
2. Tropfe die ätherischen Öle in das Gemisch und rühre sie gleichmäßig unter.
3. Wenn du möchtest, kannst du noch getrocknete Lavendelblüten vom Stiel zupfen und untermengen.
4. Fülle dein Badesalz in das vorbereitete Gefäß und lege zwei getrocknete Lavendelblüten als Deko obenauf. Schon fertig!

**HALTBARKEIT:** So lange wie auf der Buttermilchpulver-Packung angegeben.

## Verwöhnen:

Gib das Badesalz ins Wasser und genieße für 20 Minuten dein Bad. Danach solltest du am besten viel trinken und dich ausruhen. Die Temperatur des Badewassers sollte idealerweise zwischen 32 und 35 Grad liegen, da bei diesen Temperaturen die Inhaltsstoffe besonders gut durch die geöffneten Poren aufgenommen werden können.

## Wundervolle Eigenschaften:

MEERSALZ enthält neben Natriumchlorid noch Spuren von anderen Stoffen, wie zum

Beispiel Kalium, Magnesium und Mangan. Es erhöht die Widerstandsfähigkeit der Haut, wirkt entschlackend, antibakteriell, entzündungshemmend und beseitigt Hautunreinheiten.

BITTERSALZ heißt eigentlich Magnesiumsulfat und ist eins der beiden Magnesiumsalze der Schwefelsäure. Da sein Geschmack sehr bitter ist, bekam es im Volksmund den Beinamen »Bittersalz« – doch es ist ein echter Detox-Geheimtipp! Das Bittersalz hilft dem Körper, wichtige Mineralstoffe aufzunehmen und kann damit die Schilddrüsenfunktion unterstützen. Außerdem wird es beim sogenannten »Floating« verwendet, um den Körper im Wasser schweben zu lassen.

BUTTERMILCHPULVER wird durch Trocknung frischer Buttermilch gewonnen – das Pulver löst sich gut in Wasser. Ins Badewasser gegeben pflegt es die Haut und macht sie streichelweich und zart.

Durch die Zugabe von ätherischem Lavendel- und Sandelholzöl wirkt das Milch-Badesalz außerdem entspannend, stabilisierend und harmonisierend.



## Julia Engelbrechtsmüller ist Jules Moody

»Mir ist es besonders wichtig, dass Menschen sich wohlfühlen in meiner Gegenwart, denn nur wenn man sich wohlfühlt, kann man auch den Moment richtig genießen.« Dieses Lebensmotto verfolgt Julia auch auf ihrem Blog Julesmoody.com: Dort animiert sie nämlich ihre Leser mit betörenden Rezepten für selbst gemachte Naturkosmetik zum Wohlfühlen und Genießen. Und wenn sie mit ihren DIYs dem einen oder anderen einen Schups in Richtung Kreativität geben kann, freut das die sympathische Österreicherin umso mehr. Nicht nur bei ihrer Kosmetik arbeitet die Mutter einer Tochter mit natürlichen Materialien, auch ihre anderen DIY-Projekte »erdet« sie meist mit natürlichen Bestandteilen wie Wolle, Kork oder getrockneten Blättern. Nach dem Arbeiten und Bloggen findet man Jules meistens im Garten, wo sie am liebsten ihren selbst angebauten Heilpflanzen und Kräutern beim Wachsen zuschaut. Die Natur inspiriert sie, aber auch Persönlichkeiten wie Albert Einstein, der gesagt hat »Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt«. Das schreiben wir uns hinter die Ohren, Albert und Jules!

julesmoody.com



Whoopie! Alle  
Rezepte und Tuto-  
rials findet ihr auf  
Jules Moodys Blog:  
julesmoody.com

Terminchaos? Mit  
diesem Kalender in  
kreativ gestalteter  
Korkhülle nur noch  
halb so schlimm.



Samtige Sohlen:  
Ein Fußbalsam tut  
nicht nur im Som-  
mer gut. Natürlich  
aus 100% Natur.



## Anti-Stress-Roll-on

### Zutaten:

- 10 ml Jojobaöl
- 4 Tropfen ätherisches Mandarinenöl (rote Mandarine)
- 2 Tropfen ätherisches Immortelleöl
- 1 Tropfen ätherisches Limettenöl

AUCH HIER GILT: Bitte verwendet ausschließlich  
hochwertige, naturreine ätherische Öle!

### Werkzeuge:

- 10-ml-Messbecher
- kleine Schüssel/Glas
- ggf. Pipette/kleiner Trichter
- Löffel
- Leeres Roll-on-Fläschchen (10 ml)
- hochprozentiger Alkohol in der Sprühflasche

TIPP: Bereitet am besten gleich mehrere Roll-ons vor, dann habt ihr  
tolle Wichtel- oder Weihnachtsgeschenke auf Vorrat!

### Vorbereiten:

Sprühe zum Desinfizieren zunächst alle Arbeitsmittel und Gefäße mit  
dem hochprozentigen Alkohol ein. Auf diese Weise verlängerst du die  
Haltbarkeit deiner fertigen Produkte.

### Zusammenbrauen:

1. Gib das abgemessene Jojobaöl in die kleine Schüssel, tropfe die  
ätherischen Öle hinein und verrühre alles miteinander.
2. Fülle die Mischung mit einer Pipette (oder einem kleinen Trichter)  
in das leere Roll-on-Fläschchen.
3. Verschließe das Fläschchen luftdicht und lagere es am besten bis  
zum Gebrauch kühl und dunkel.

HALTBARKEIT: mehrere Jahre, da Jojobaöl streng genommen kein Öl  
ist, sondern ein flüssiges Wachs. Auch die ätherischen Öle halten sich  
über einen längeren Zeitraum.

### Entspannen:

Roll-on vor Verwendung schütteln und wahlweise auf Handgelenk-  
innenseite, Schläfen und/oder Haaransatz im Nacken auftragen.  
Durch die Zugabe von ätherischem Mandarinen-, Immortelle- und  
Limettenöl wirkt das Roll-on entspannend und stimmt heiter, wenn  
der Winterblues kommt!

Winterblues ade!  
Dieses Öl ent-  
spannt nicht nur,  
sondern macht  
auch gute Laune!

