

## Rezeptur fürs Ölziehen mit ätherischen Ölen

100ml Sesamöl

4 Tropfen ätherisches Spearmintöl

2 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl

5 Tropfen ätherisches Orangenöl

3 Tropfen ätherisches Teebaumöl (Melaleuka)

alles vermengen (je nach Geschmack kann man das Aroma durch leichtes Variieren der Tropfenanzahl beeinflussen).

Von der Mischung morgens einen Esslöffel voll mehrere Mengen lang im Mund bewegen und anschließend ausspucken.

Die Menge reicht für ca. eine Woche

