



Sylvia Stein Heilpraktikerin und
Physiotherapeutin

Schwerpunkt Stressabbau und Lebensqualität

Um deine **Deocreme** selber zu machen, benötigst du folgende Zutaten:

- 3 TL Kokosöl
- 2 TL Natron
- 2 TL Kartoffel -oder Maisstärke
- evtl. 10 Tropfen von einem ätherisches Öl deiner Wahl
- einen Löffel
- Schüssel zum Anrühren
- Behälter zum Abfüllen

Erwärme das Kokosöl in einem Wasserbad bis es flüssig ist und sich gut vermischen lässt.

Nun vermische das Natron mit der Stärke. Gib langsam etwas Kokosöl hinzu. Nicht alles auf einmal. Rühre es nach und nach unter, bis du eine cremige Konsistenz bekommst.

Zum Schluss kannst du 10 Tropfen ätherisches Öl hinzufügen.

Umfüllen, Fertig!