



SELBST GEMACHT



Natürlich frisch

Schutz vor dem Schwitzen muss nicht immer chemisch sein. Auch ein selbst gemachtes Deodorant hält frisch.



Johanna hat für euch selbst gemachte Deos ausprobiert.

Viele Deodorants im Handel beinhalten Aluminium. Das Leichtmetall verengt die Poren, dadurch tritt weniger Schweiß aus und man fühlt sich länger frisch.

Aluminium steht allerdings im Verdacht, krebserregend zu sein. Wenn beim Rasieren Verletzungen entstehen, kann Aluminium in deinen Körper eindringen.

Neben Aluminium gibt es aber auch andere Stoffe, die eine ähnliche Wirkung haben und wahrscheinlich weniger schädlich sind. Natron verengt auch die Poren und du kannst damit leicht dein eigenes Deo herstellen.

Sprühdeodorant

Du brauchst:

- 1 Sprühflasche (100 ml)
- 2 TL Natron
- 100 ml Wasser
- 8-10 Tropfen ätherisches Pfefferminzöl (wahlweise auch Salbei oder Lavendel)
- 2 Tropfen ätherisches Teebaumöl

Das Wasser aufkochen und abkühlen lassen, bis es handwarm ist. Das Natronpulver unter Rühren darin auflösen und die ätherischen Öle zugeben. Die fertige Mischung in eine Sprühflasche füllen.

Trockendeodorant

Du brauchst:

- 20 g Natron
- 1 EL getrockneten Rosmarin
- 2 Tropfen ätherisches Rosmarinöl
- 1 Schraubglas

Den getrockneten Rosmarin mit Natronpulver mischen, in einem Mixer fein malen. Danach durchsieben, um grobe Stücke zu entfernen. Zwei Tropfen ätherisches Öl dazugeben, nochmals gut durchmischen und dann in einem Schraubglas aufbewahren.



Mischen, mahlen und in einem Glas aufbewahren