



Die „Krone“ der Schönheit

Von Dr. DORIS GRABLOWITZ

Ätherische Öle

Frage von Fr. S. S.-L. aus Korneuburg: „Ich habe Ihren Tipp umgesetzt und mir während der Schwangerschaft ätherische Öle in meine Cremes gegeben, habe keine Schwangerschaftsstreifen bekommen. Ich bin begeistert! Danke. Können Sie mir heute bitte sagen, welche ätherischen Öle gut gegen unreine, fettige und trockene Haut sind?“

DG: „Bei unreiner Haut können Sie insgesamt 3-5 Tropfen folgender Öle in Ihre Tages- und Nachtfeuchtigkeitscreme mischen oder direkt auf einzelne Stellen im Gesicht tupfen und verreiben: Melaleuca, Alternifolia, Zedernholz, Eukalyptus, Manuka und roter Thymian. Gegen fettige Haut empfehlen sich grüne Minze, Muskat, Rosè-Pfeffer, Orange und Davana. Bei trockener Haut können Sie Sandelholz, blaue Zypresse, Zedernholz, Myrrhe, Nelke und Lavendel verwenden. Bitte testen Sie an einer unauffälligen Stelle zuerst aus, ob Sie das ätherische Öl gut vertragen und nicht allergisch darauf sind.“