



bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

## Tannen-Deodorant für IHN

### Zutaten:

Wasser (stilles Mineralwasser)  
3 g Natron aus (= ½ TL)  
3 EL Tannenhydrolat  
100 ml Fläschchen mit Zerstäuber

### Anwendung:

Glas mit Alkohol desinfizieren. Tannenhydrolat ins Fläschchen geben, mit Wasser auffüllen, Natron beifügen und verschließen. Für all jene, welche sehr schwitzen, Natron bis zur doppelten Menge erhöhen.

Alles sehr gut schütteln, am besten vor jedem Gebrauch.

Natron hat eine desodorierende Wirkung, bindet Gerüche, ist basisch und entgiftend.

Anstelle von Tannenhydrolat kann gerne auch Rosmarinhydrolat verwendet werden oder ein Hydrolat Ihrer Wahl.