

Masážní oleje

Uvedené receptury jsou na 100 g oleje. Můžete použít ideálně nějaký lehčí stabilní olej (meruňkový nebo mandlový), ten se dobře vstřebává. Dobře se vstřebává i sezamový, či se můžete hýčkat arganovým olejem. Popřípadě "říznout" olivový se slunečnicovým na půl. Masážím zdar!

Relaxační oddychová masáž

5 kapek EO citrón
1 kapka EO kadidlo
1 kapka EO santalové dřevo
2 kapky EO růže
2 kapky EO růžové dřevo

Na zklidnění a lepší spánek

5 kapek EO levandule
10 kapek EO meduňka
5 kapek EO majoránka

Svalová relax masáž po sportu

10 kapek EO rozmarýn
10 kapek EO eukalyptus
5 kapek EO kafr (linalool chemotyp - Ho wood)
5 kapek EO levandule

Erotická masáž

2 kapky EO ylang-ylang
20 kapek EO mandarinka
4 kapky EO citrón