

RECEPTY K LEKCI MASÁŽ

Masážní směs při horečce a kašli

Do 30 ml rostlinného oleje přidejte
5 kapek citronu
3 kapky máty bergamotové
3 kapky eukalyptu citronovonného

Udělejte masáž nohou, zaměřte se na nártu na místa, hned za prsty. Je tam reflexní ploška plic. Naučte se jí znát. Při nově vzniklých bolestivých bouličkách doporučuji návštěvu lékaře.

Směsí můžete namasírovat i hrudník, případně EO použít na zábal.

Masážní směs na večerní dráždivý kašel

Do 30 ml rostlinného oleje přidejte
10 kapek lavandinu
5 kapek niaouli

namasírujte nožičky nebo hrudník. Případně EO můžete přidat do difuzéru.

RECEPTY K LEKCI MASÁŽ

Masážní směs na hrudník při kašli

Do 30 ml rostlinného oleje přidejte
5 kapek eukalyptu radiata
3 kapky borovice
3 kapky cypřiše

Udělejte masáž hrudníku touto směsí. Případně můžete použít na nohy nebo na olejový zábal.

Výroba olejového zábalu: rostlinný olej mírně zahřejte na tělesnou teplotu, přidejte EO, namočte látku do této směsi a přiložte na hrudník a záda. Zafixujte potravinářskou fólií a nechte alespoň půl hodiny.

Masážní směs na romantický večer

Do 30 ml rostlinného oleje přidejte
4 kapky ylang-ylang
1 kapka jasmínu
1 kapka růže
1 kapka kardamomu