

### 3. Kendermagolajos nyugtató, lazító és élénkítő masszázsolaj

#### **Anyagszükséglet 1 főre:**

- 150 gramm kendermagolaj,
- 150 gramm extra szűz olívaolaj,
- 10-10 csepp levendula, borsmenta és rozmaring-illóolaj.

#### **Eszközsükséglet:**

- grammos mérleg,
- 2 db 250 ml-es hőálló üveg főzőpohár,
- papírtörülő,
- 3 db 100 ml-es üveg, kupakkal,
- 70 %-os alkohol 100 ml-es műanyag spray flakonban.

#### **Munkamenet:**

Folyóvíz alatt forró, mosogatószeres vízzel elmosogatjuk a főzőpoharat, az üvegeket, kupakokat és papírtörőn lecsöpögtetjük, cseppmentesre megszárazítjuk.

Bőrpróbát végzünk az illóolajokkal oly módon, hogy a csuklónk belső felületére cseppentünk 1-1 cseppet, amennyiben nem tapasztalunk égő, viszkető érzést 20 perc elteltével sem, bátran használhatjuk.

Kimérünk 50 gramm kendermagolajat és 50 gramm olívaolajat a mérlegen a két üvegpohárba.

Lassan beleöntjük a kendermagolajat az olívaolajba, amennyiben az allergia próba negatív lett a levendula-illóolajra, belecseppentjük, majd körkörös mozdulatokkal összevegyítjük.

Beleöntjük az üvegebe, befűjjük a kupakot alkohollal, rácsavarjuk.

Ugyanígy járunk el a borsmentás és rozmaringos változat készítésénél is, majd feliratozzuk, feltüntetve az összetevőket és a készítés idejét.

#### **Használat:**

A levendulás változat nyugtat, esti masszázshoz ideális, a borsmentás és rozmaringos kiváló sportolás előtt és után, bemelegítéshez, izomláz enyhítéséhez.

Hűvös helyen tartsuk, felhasználhatósági ideje 1 év.

**Tipp:** készítsünk díszes ajándékkártyát, és zsinnyel rögzítsük az üveg nyakára!