



BONUSOVÉ RECEPTY

NA BOLAVÁ ZÁDA

Bc. Tereza Krčmářová | mentorka sebejistých žen
www.terezakrcmarova.cz



Bolavá záda

Budete potřebovat:

10 kapek Rozmarýnu **lékařského**

4 kapky **Mandarinky**

5 kapek Zázvoru

do 30 ml bio oleje z černého kmínu a sezamu

Smíchejte ÉO do 30 ml lahvičky s bio
rostlinnými uvolňujícími oleji.

Máte před sebou ideálního voňavého
pomocníka při akutních bolestech zad a svalů.

Tato směs uvolňuje svalové napětí, svaly
prohřívá, prokrvuje a rozpouští spasmusy.

Odstraňuje fyzické i emoční blokády
a je nám zdrojem nasycení, ze kterého můžeme
čerpat. Vhodná při stavech, kdy cítíme
chlad a oslabení celé oblasti páteře
(zj. bederní a křížové oblasti).



NA BOLAVÁ ZÁDA

6 k rozmarýnu cineol

6 k palmarosy

4 k majoránky

Aroma masáž

- směs EO přidejte do 30 ml třezalkového a mandlového bio oleje
- třezalkový RO je u bolesti zad důležitý - vyživuje meziobratlové ploténky a uvolňuje
- pravidelně si potírejte nebo nechte namaširovat celá záda
- pokud zvládáte, zacvičte si jógové cviky na uvolnění a/nebo protažení

Potírání

- nezoufejte, když nemáte po ruce nikoho, kdo by Vám udělal prima masáž :-)
- namíchejte si směs dle pokynů výše a namažte si zádička tam, kde doáete sama. Už jen tou péčí se tělu uleví :)

cíl: ulevit od bolesti

recept na masážní olej:

Záda nebolí

- 7 kapek Majoránky
- 5 kapek Bergamotu bez bergaptenu
- 5 kapek Levandule lékařské
- 3 kapky Pačuli
- do 30 ml bio rostlinného oleje (mandlový např.)

Smícháním éterických olejů v rostlinném oleji získáváš masážní olej.

Dopřej si pravidelný vědomý dotek – večer se po koupeli zastav
a s láskou, směrem od nohou k srdci jemně
namaž nebo namasíruj své tělo.

Můžeš poprosit partnera, aby Tě namasíroval.

Tato směs krásně uvolňuje bolest, napětí, stažení, spasmusy
(bolestivé “hrudky svalů”) a pomáhá pustit taky touhu mít
vše pod kontrolou – čímž se hodně dostáváme do křeče.

www.terezakrcmarova.cz

NA BOLEST BEDER

- *5 k rozmarýnu lékařského*
- *5 k palmarosy*
- *5 k majoránky*

Smíchejte EO do 30 ml bio oleje z černého kmínu, sezamu nebo mandle a jemně masírujte oblast beder, kříže a zadečku.

Pracujte na posílení ledvin a mezilidských vztahů.

www.aromaterapiehabibi.cz





Aromaterapie HABIBI

HOUSER

- 5 kapek Majoránky
- 5 kapek Bergamotu bez bergaptenu
- 3 kapky Cedru atlas
- 3 kapky Copaivy

Éterické oleje smíchejte dohromady. Přidejte 30 ml bio rostlinných olejů - ideální makový, pupálkový, sezmový nebo slunečnicový. Protřepejte a masírujte oblast bederní a křížové páteře min. 2x denně.

Dopřejte si vědomý a uvolňující dotek. Dopřejte si zpomalení a dovolte odpočinek svým ledvinám. Snadněji tak dáte vale svým strachům a pochybnostem .

Když únava předběhne tělo

Připravte si:

5 kapek Cedru atlas

4 kapky Pačuli

3 kapky Pomeranče hořkého

3 kapky Levandule

1 kapka Helichrysum

Smíchejte ÉO do 30 ml lahvičky s bio rostlinnými oleji z máku a slunečnice. Dopřejte si masáž celého těla nebo sami sebe opečujte - vědomě, láskyplně, pomalu a s citem.

Tato směs je podporou ve stavech únavy až vyčerpání, kdy si saháme na dno svých sil. Je zdrojem opory pro ty, kteří se (snadno) vyčerpají.

Směs pomáhá povznést a zjednodušit myšlení. Zoceluje tělo - ulevuje při bolestech, napětí, vnitřním stažení.





BOLAVÉ KRČISKO

- 5 kapek Majoránky
- 5 kapek Levandule lékařské
- 3 kapky Tangerinky
- 3 kapky Kopaivy

Smíchejte éterické oleje dohromady a zalijte je bio rostlinnými oleji (z černého kmínu a meruňky) do 30 ml lahvičky. Dopřejte své šíji a zádům vědomý a laskavý dotek.

Směs rozpouští spasmusy, napětí a bolesti v oblasti šíje a trapézů. Zklidňuje a pozvedá psyché.

Péčující masážní olej

15 k Benzoe

10 k Mimózy

7 k Koriandru

5 k Kakao, extraktu

do 50 ml bio mandlového oleje LZS

Smíchejte ÉO dohromady, vytvořte synergii mezi esencemi a zalijte bio mandlovým rostlinným olejem.

Použijte k laskavé, vědomé masáži a vychutnávejte si péči o sebe a/nebo partnera.



Klub

Vůněmi k sobě

Regenerační koupel

- 5 k Rozmarýnu lékařského
- 5 k Levandule lékařské
- 3 k Jalovce obecného / viržinského
- 3 k Grapefruitu
- smíchejte ÉO do 1 PL bio RO LZS, pro zjemnění pokožky přidejte 1 PL plnotučného mléka a dobře promíchejte
- dopřejte si regenerační koupel v teplé vaně, min. 15 minut
- tato směs regeneruje tělo po výkonu, při těžším období, dodá radost, lehkost, vyrovnává krevní tlak a podporuje činnost krevního oběhu

TIP:

Dopřejte si voňavou koupel, pokud se cítíte psychicky i fyzicky zesláblí, nemáte radost ze života a vše vnímáte těžší.

