



WELLNESS 13. 04. 2021

Domácí olej do koupele 4x jinak. Dopřejte si luxusní relaxaci v pohodlí domova

Domácí olej do koupele si můžete připravit kdykoliv do zásoby. Kromě jiného vám tak nenabourá rozpočet, jako když byste si ho šli zakoupit do drogerie. Stačí si obstarat pár nejn nutnějších ingrediencí, jako jsou éterické olejíčky, základní olej a můžete se pustit do zábavné, a hlavně voňavé home made výroby.

Pokud si připravíte **domácí olej do koupele** v dostatečném množství, můžete si dopřát aroma lázeň v pohodlí domova klidně i **několikrát za týden**. Kvantita v tomto případě však neznamená horší kvalitu. Je to právě naopak. Přesně víte, jaké suroviny jste použili a v jakém množství. A vše je především **čistě přírodní**.

Domácí olej do koupele 4x jinak: Jak produkt připravit?

Ať už zvolíte jakýkoliv **domácí olej do koupele** z níže uvedených receptur, vždy postupujte následovně: ingredience **důkladně protřepejte v tmavé anebo čiré skleněné lahvičce**, pevně

uzavřete a dejte na tmavé místo „zrát“ asi na **14 dní**. Poté použijte k relaxační lázni ve vaně dle potřeby. Ideální je nakapat do teplé vody **množství do deseti kapek** produktu. Uchovávejte taktéž na temnějším místě (například v koupelnové skřínce) do dalšího upotřebení.

Domácí olej do koupele 4x jinak: Pro lepší náladu

Chcete navodit v pošmourném dni **euforickou náladu**? Potom si připravte **domácí olej do koupele** z následujících ingrediencí:

- **4 lžíce základního oleje** (vybírat lze z mandlového, olivového, slunečnicového, ricinového nebo jojobového)
- **12 kapek éterického oleje s vůní santalového dřeva**
- **8 kapek éterického oleje s vůní pomeranče**
- **4 kapky éterického oleje s vůní růže**
- **2 kapky éterického oleje s vůní borovice**
- **2 kapky éterického oleje s vůní citronu**

Domácí olej do koupele 4x jinak: Pro hlubokou meditaci ve vaně

Měli jste velmi náročný den a potřebujete se **náležitě uvolnit**? Připravte si tedy **domácí olej do koupele** z následujících surovin:

- **4 lžíce základního oleje** (vybírat lze z mandlového, olivového, slunečnicového, ricinového nebo jojobového)
- **10 kapek éterického oleje s vůní santalového dřeva**
- **5 kapek éterického oleje s vůní jasmínu**
- **5 kapek éterického oleje s vůní růže**
- **5 kapek éterického oleje s vůní bergamotu**



Domácí olej do koupele 4x jinak: Pro pocit přitažlivosti

Chcete se cítit **svůdně a přitažlivě**? Pak použijte k odpočinku ve vaně tento domácí olej do koupele. Dokonale **provoní vaši pokožku**. Potřebujete následující ingredience:

- **4 lžíce základního oleje** (vybírat lze z mandlového, olivového, slunečnicového, ricinového nebo jojobového)
- **20 kapek éterického oleje s vůní jasmínu**
- **8 kapek éterického oleje s vůní pomeranče**

Domácí olej do koupele 4x jinak: Pro dokonalou revitalizaci

Potřebujete se **co nejlépe zregenerovat**, protože vás čekají náročné dny? Tento domácí olej do koupele **s revitalizací pomůže**. Smíchejte si tyto ingredience:

- **4 lžíce základního oleje** (vybírat lze z mandlového, olivového, slunečnicového, ricinového nebo jojobového)
- **12 kapek éterického oleje s vůní pelargonie**
- **6 kapek éterického oleje s vůní santalového dřeva**
- **6 kapek éterického oleje s vůní citronu**
- **2 kapky éterického oleje s vůní šalvěje**

Domácí olej do koupele 4x jinak: Účinky jednotlivých éterických olejů

Zajímalo by vás, jaké konkrétní účinky mají jednotlivé **éterické oleje**, které jste použili na domácí

olej do koupele? Zde je několik z nich: **aroma růže vyvolává pocit štěstí a celkově uvolňuje, aroma citronu působí skvěle antidepresivně** stejně jako [bergamot](#), **aroma jasmínu je výborné proti apatii, stresu, únavě** a **aroma [santalového dřeva](#) probouzí smysly**. Rovněž má afrodiziakální účinky.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)