

## Óleos para massagem

Uma massagem feita com óleos essenciais, mesmo que não seja feita por um profissional da área de massoterapia, além de proporcionar grande prazer, melhora o tônus da pele, alivia a tensão, estimula a circulação, nutre a pele e auxilia a eliminação de resíduos.

Aplique a massagem no local desejado em movimentos suaves, circulares e ascendentes.

### Óleo facial calmante

10 ml de óleo vegetal de semente de uva  
1 gota de óleo essencial de camomila-azul  
1 gota de óleo essencial de ylang ylang  
Misture o óleo vegetal com os óleos essenciais. Armazene em um vidro âmbar de 10 ml.

### Óleo facial nutritivo

7 ml de óleo vegetal de abacate  
3 ml de óleo vegetal de arroz  
1 gota de óleo essencial de sálvia esclarea  
1 gota de óleo essencial de palmarosa  
Misture o óleo vegetal com os óleos essenciais. Armazene em um vidro âmbar de 10 ml.

### Óleo facial

10 ml de óleo vegetal de amêndoa  
1 gota de óleo essencial de camomila-romana  
1 gota de óleo essencial de gerânio  
Misture o óleo vegetal com os óleos essenciais. Armazene em um vidro âmbar de 10 ml.

### Óleo para celulite-1

15 ml de óleo vegetal de amêndoa  
1 gota de óleo essencial de alecrim  
1 gota de óleo essencial de erva-doce  
1 gota de óleo essencial de lavanda  
Misture o óleo vegetal com os óleos essenciais. Armazene em um vidro âmbar de 15 ml.

### Óleo para celulite-2

15 ml de óleo vegetal de semente de uva  
1 gota de óleo essencial de manjeriço  
1 gota de óleo essencial de erva-cidreira  
1 gota de óleo essencial de lavanda  
Misture o óleo vegetal com os óleos essenciais. Armazene em um vidro âmbar de 15 ml.

