

SPRCHOVÝ GEL - BÁZE

Jak si udělat sprchový gel sobě na míru

VENDULA TRAXLER



UDĚLEJ SI SVŮJ OSOBNÍ

Jak jistě víš, pracujeme spolu hlavně bezpečně - tak se pojďme mrknout na oficiální čísla.

VENDULA TRAXLER

TABULKA ŘEDĚNÍ PODLE DRUHU APLIKACE ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ PRO DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA

Výpočet vychází z orientační hodnoty 20 kapek = 1 ml esenciálního oleje.
Skutečný počet kapek se může lišit podle hustoty oleje a typu kapátka.

DOPORUČENÉ TOPICKÉ ŘEDĚNÍ

APLIKACE	ŘEDĚNÍ %	POČET KAPEK NA 10 ML
PLEŤOVÁ KOSMETIKA	0,2-1,5%	1-3
TĚHOTENSTVÍ	1%	2
MASÁŽ TĚLA	1,5-3%	3-6
KOUPELOVÉ A TĚLOVÉ PRODUKTY	1,5-4%	3-8
LOKALIZOVANÉ NAPĚTÍ	5-20%	10-40
SPECIFICKÝ PROBLÉM KRÁTKODOBĚ	4-10%	8-20

Počet kapek představuje celkový počet kapek dohromady.
Neznamená to, že všechna tato ředění jsou bezpečná pro všechny druhy esenciálních olejů ve všech situací.





ORIENTAČNĚ:

5ml lahvička = cca 100 kapek

15ml lahvička = cca 300 kapek

1 kapka = cca 30 mg

*To se může lišit v závislosti na viskozitě a hustotě esenciálního oleje

TABULKA ŘEDĚNÍ PODLE DRUHU APLIKACE ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ PRO DOSPĚLÉHO ČLOVĚKA

Výpočet vychází z orientační hodnoty 20 kapek = 1 ml esenciálního oleje.
Skutečný počet kapek se může lišit podle hustoty oleje a typu kapátka.

ŘEDĚNÍ PRO VĚTŠÍ MNOŽSTVÍ:

OBJEM	1%	2,5%	3%	5%	10%
15ml	3	8	9	15	30
30ml	6	15	18	30	60
60ml	12	30	36	60	120
120ml	24	60	72	120	240

Počet kapek představuje celkový počet kapek dohromady.
Neznamená to, že všechna tato ředění jsou bezpečná pro všechny druhy esenciálních olejů ve všech situací.



ORIENTAČNĚ:

5ml lahvička = cca 100 kapek

15ml lahvička = cca 300 kapek

1 kapka = cca 30 mg



*To se může lišit v závislosti na viskozitě a hustotě esenciálního oleje



MÉNĚ JE VÍCE

A protože já si do báze ráda přidávám oleje podle nálady. Mám pro tebe i své recepty. Mám v nich ponížené množství esenciálních olejů.

VENDULA TRAXLER



10 VOŇAVÝCH SPRCHOVÝCH RITUÁLŮ BY KATEŘINA

VEČERNÍ HARMONIE
20 Orange
15 Stress Away
15 Lavender

ZIMNÍ ZKLIDNĚNÍ
25 Rosemary
15 Evegreen essence
10 Winter Nights

PRO NĚJ
15 Lemon
10 Dalmatian By Laurel
10 Rosemary

PRO NI
25 Rose
25 Jasmín

PRO KLIDNÝ VEČER
15 Lavender
12 Orange
12 Idaho Blue Spruce

MŮJ NEJOBLÍBENĚJŠÍ
15 Valor
20 Lavender
10 Orange

UVOLNĚNÍ PO TRÉNINKU
25 Eucalyptus
15 Black Spruce
5 Copaiba

PRO JEMNOU KŮŽI
20 Geranium
15 Lavender
15 Roman Chamomile

JAK PŘIDAT OLEJE?

- vyber si esenciální oleje dle potřeby, ráda ti s výběrem pomohu
- nakapej dohromady 50 kapek do láhve se sprchovým gelem
- pořádně lahví protřepej, ať se vše hezky smíchá
- nech 24 hodin odstát, aby se všechny složky pěkně spojily a tvůj nový zázrak na míru je připraven k použití



JAKÉ MNOŽSTVÍ POUŽÍT?



- množství je individuální záležitost, ale věř- méně je někdy více
- sprchového gelu stačí opravdu malé množství

MŮJ EXTRA TIP

Bázy si můžeš nechat v originále a vždy dát do dlaně množství na sprchování a do něj kápnout EO podle danné situace



UŽIJ SI SVOU KOUPEL

Nezapomeň na to, že sprcha nebo vana je přesně ten čas, který máme pro sebe! Tak si ho umocti něčím, co tě pohladí.

VENDULA TRAXLER