**😌 Kategorija: Stres & san**

**🌸 Recept: Ulje lavande za masažu**

**Opis:**  
Lavandino ulje djeluje kao prirodni relaksans – smanjuje napetost, poboljšava san i pomaže kod glavobolje uzrokovane stresom. Savršeno za blagu večernju masažu vrata, ramena i stopala.

**🧪 Sastojci:**

* 50 ml baznog ulja (npr. bademovo, jojobino ili maslinovo)
* 10 kapi eteričnog ulja lavande
* Mala tamna bočica s kapaljkom ili raspršivačem

**🧑‍🍳 Priprema:**

1. U čistu bočicu ulij bazno ulje.
2. Dodaj eterično ulje lavande.
3. Dobro promućkaj kako bi se ulja sjedinila.
4. Čuvaj na tamnom i hladnom mjestu.

**✅ Savjet za korištenje:**

Masažom umasiraj malu količinu ulja na sljepoočnice, vrat, ramena ili stopala. Možeš ga koristiti i kao ulje za kupku (dodaj 1 žlicu u vodu). Ne koristiti nerazrijeđeno eterično ulje direktno na kožu!