



## Recept voor Massageolie

### Korte beschrijving

Met onderstaand recept maakt u ruim 100mL natuurlijke massageolie.

### Recept

#### Benodigheden

- Flacon van 100 mL met druppel of doseerdop
- Maatbeker of maatcilinder 100 mL
- Roerstaaf
- Etiket

#### Ingrediënten

- 100 mL Amandelolie
- 2 mL vitamine E acetaat (2mL = 40 druppels)

#### Optioneel

- 10 druppels geuroolie zoals Lavendel. (Liever niet gebruiken bij een overgevoelige huid.)

#### Bereidingswijze

Voer onderstaand stappenplan uit om uw massageolie te maken.

1. Bescherm het werkblad voor u aan de slag gaat.
2. Werk hygiënisch, dus zorg dat de materialen schoon zijn. Gebruik alcohol om de materialen te ontsmetten. Doe wat alcohol op een keukenpapiertje en wrijf hiermee de materialen in.
3. Meet met behulp van de maatbeker of maatcilinder de oliën af.
4. Voeg de vitamine E acetaat (en eventueel de etherische olie) toe aan de olie en roer alles goed door elkaar.
5. Schenk de olie in een flacon en draai de dop erop.
6. Vermeld de ingrediënten en de houdbaarheidsdatum op het etiket.

### Opmerkingen

- Bewaar massageolie het liefst op een koele plek buiten bereik van zonlicht.
- De houdbaarheid van de massageolie is gelijk aan de houdbaarheid van het ingrediënt met de vroegste vervaldatum.
- In deze handleiding is gekozen voor amandelolie als basisolie. Amandelolie heeft namelijk een hoge concentratie aan oliezuur. Oliezuurrijke oliën trekken goed maar langzaam in de huid. Daarom zijn ze zeer geschikt als massageolie. Voor meer informatie over de verschillende olie soorten, de dosering en de werking hiervan adviseren wij u het Lexicon van cosmetische grondstoffen aan te schaffen. Voor meer informatie over de verschillende olie soorten, de dosering en de werking hiervan adviseren wij u het Lexicon van cosmetische grondstoffen aan te schaffen.

### Aandachtspunt

- Massage is een prettige manier om te genieten van etherische oliën. Gebruik ethersiche oliën echter nooit puur op de huid, een enkele uitzondering daargelaten (Tea Tree en Lavendel).