



NATURAL PRODUCTS
& DRUGS

DIY: Entspannendes Johanniskraut-Massageöl

Ein einfaches Massageöl mit Johanniskraut eignet sich ideal, um Muskeln und Rücken nach einem langen Tag oder nach sportlicher Aktivität zu entspannen.

Du brauchst

- 30 ml **Johanniskrautöl**
- 2–3 Tropfen **Lavendelöl**

So geht's

1. Fülle das Johanniskrautöl in eine kleine Glasflasche.
2. Gib die Tropfen Lavendelöl hinzu.
3. Verschließe die Flasche und schüttele sie leicht, damit sich die Öle gut vermischen.

Anwendung

Eine kleine Menge des Öls auf Rücken, Schultern oder Beine auftragen und sanft einmassieren.

Bonus-Tipp

Das Massageöl **nach einer warmen Dusche** anwenden – die Wärme hilft der Muskulatur zu entspannen und die Massage wirkt noch angenehmer.



+43 4762 44340



office@np-d.com



benaturalproducts.com