

# *Master Plus* *Dag 3*

Thema: Voorjaar



# Voorjaar

Energie meer gericht naar buiten  
Vitaliteit, stroming, actie.

Bij vermoeidheid detoxen en bewegen.

# Detox



Citroen, grapefruit, sinaasappel, lemongrass, litsea

Rozemarijn, tijm, laurier, jeneverbes, oregano, cipres, ceder

# Recept detox scrub

Kokosolie, zout & 10 druppels essentiële olie

.....

.....

.....

.....

.....



# Huidolie detox

30 ml amandel/jojoba & 15-30 druppels  
essentiële oliën.

.....

.....

.....

.....

.....



# Magnesiumolie

Magnesiumvlokken & hydrolaat mengen tot het is opgelost. Voor op de huid aan te brengen of voor in bad bij o.a. vermoeidheid en spierklachten.

Hydrolaat:

.....

.....

