

## De kleine Alchemist

### Wellness massage balsem

De kleine Alchemist ben JIJ! Jij kunt alles creëren wat je maar wilt! De kleine Alchemist legt het je in deze rubriek haarfijn uit. In deze maandelijks terugkerende rubriek gaan we alles zelf maken. Van deodorant tot schoonmaakmiddel, van hoestsiroop tot je eigen huidbalsem! Tips voor je lichaamsverzorging en gezondheid. Allemaal gemakkelijk zelf te maken! Super voordelig en zeer gemakkelijk!

**W**anneer ben jij voor het laatst gemasseerd? Hoe heerlijk is het om even niets dan weldaad te ervaren. Vooral in de wintermaanden die in het teken staan van bezinning en rust kan een massage je dichterbij jezelf brengen. Creëer samen met je vrienden en vriendinnen de 100% natuurlijke wellness massage balsem en masseer elkaar. Iedereen kan masseren, volg gewoon je hart dan gaat het vanzelf.

De massage balsem is gemaakt van drie eenvoudige ingrediënten en is voor iedereen gemakkelijk te bereiden. Allereerst de kokosolie, die weldadig de huid verzorgt. De amandelolie is verzachtend en laat je naar binnen keren, dus geweldig voor gevoelige mensen. De lavendelolie laat je ten diepste ontspannen en wegdromen naar verre oorden.

#### Wat heb je nodig?

- Pan
- Grote glazen pot van minimaal 250 ml
- Water voor een bodempje in de steelpan
- Houten spatel om te roeren
- Weegschaal
- Onderzetter

#### Welke ingrediënten gebruik je?

- 100 gram kokosolie (geurende)
- 100 ml amandelolie (liefst biologisch)
- 20 druppels lavendelolie
- eventueel een paar druppels geranium etherische olie



#### Hoe ga je te werk?

- weeg de ingrediënten af en doe deze (behalve de lavendelolie) in de glazen pot
- zet de glazen pot in de pan met water
- roer de ingrediënten met de houten spatel tot deze gesmolten zijn, niet koken, alleen verwarmen
- als alles vloeibaar is, haal de pan van het vuur en zet deze op de onderzetter
- wacht een paar minuten en voeg de lavendel olie toe
- roer even alles door en doe de schone deksel op de pot

Maak een mooi etiket met de naam en ingrediënten en aanmaak datum. Plak deze op de pot!  
Niet in de koelkast bewaren!

#### Tips van de kleine Alchemist:

Tip 1. Maak de massageruimte extra rustgevend met aromatische oliën, gedempt licht en rustgevende muziek. Schenk na afloop een relaxende kruidenthee, bijvoorbeeld kamille / lavendel.

Tip 2. Verwarm deze balsem even voor je gaat masseren. Let op: aromatische oliën vervliegen tijdens het verwarmen, dus voeg daarna nog extra lavendelolie toe.

Tip 3. Deze balsem is ook zeer geschikt voor de verzorging van een gevoelige huid.

Volgende maand gaan we een detoxkuur maken.

Meer leren? Kijk op:

[www.sundancer.nl](http://www.sundancer.nl)

[www.dekleinealchemist.nl](http://www.dekleinealchemist.nl)

