

## Рецепты с маслом мускатного шалфея:

### 1. Ароматное масло для кожи.

30 мл масла авокадо (или другого базового масла или крема/лосьона без ароматизатора), 4 капли эфирного масла лаванды, 8 капель эфирного масла семян моркови, 4 капли эфирного масла мускатного шалфея.

Смешайте эфирные масла с маслом-носителем и при необходимости нанесите на кожу в течение дня.

### 2. Массажное масло для снятия ПМС.

45 мл масла аргана, по 4 капли эфирного масла лаванды, герани и мускатного шалфея, 8 капель эфирного масла сандалового дерева.

Смешайте все эфирные масла, затем добавьте смесь к аргановой основе, хорошо взболтайте.

Наносите на нижнюю часть живота и поясницу при болезненных симптомах ПМС.

### 3. Смесь для нормализации гормонального баланса.

Эфирные масла ладана, мускатного шалфея, мирры, герани.

Все эти эфирные масла помогают сбалансировать гормональный фон. Вы можете смешивать и сочетать их по своему усмотрению, добавив несколько капель каждого из них в диффузор или арома-лампу.

<https://posvyashenie.ru/efirnoe-maslo-shalfej-muskatnyj-kashmirskij-salvia-sclarea>