

Téli illóolajok 2.

2010 december 05. Flag

Szöveg méret

90
Mentés

- 0

Értékelés kiválasztása Még nincs értékelve

Mérték

Az illóolajokról szóló cikkünk második részében az olajak használati módjait vesszük górcs? alá. Bemutatjuk, hogy milyen áldásos hatásai vannak a finom illóolajoknak és bemutatjuk azt is miként kell használni ?ket mindennapjainkban.

Az illóolajak használati módjai

Párologtatás
Illatosítóként, párologtatóként használva teremthetünk általuk különleges légkört. A permet belélegezve **terápiás** szempontból is hasznos lehet. Ha **párologtató aromamécsest** használunk, tegyünk egy kis vizet a párologtató edény fels? részébe, és 7-10 csepp illóolajat adjunk hozzá, miel?tt meggyújtjuk alatta a gyertyát.



Fürd?vízbe
A **fürd?víz** melege nemcsak ellazít, hanem lehet?vé teszi a b?r számára, hogy jobban magába szívhassa az illóolajakat. A hígított olajat a folyóvízhez adjuk, a h? így el?segíti a párolgását is. Csak a **nem irritáló illóolajakat**, mint a **levendulát** és a **német kamillát** lehet egyenesen **hozzáadni a fürd?vízhez**, az összes többi olajat el?ször az el?írt alapolajban **fel kell hígítani**.



Receptek az aromaterápiás fürd? elkészítéséhez

Csepegtesse az illóolaj keveréket egy kád meleg vízbe. A fürd? 20 perces legyen.

Stresszoldó
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
2 csepp bergamottolaj
3 csepp gerániumolaj

4 csepp gyömbérolaj

Stresszoldó
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
2 csepp narancsvirágolaj
2 csepp levendulaolaj
5 csepp citromolaj

Nyugtató fürd?keverék
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
3 csepp rózsafaolaj
2 csepp zsályaolaj
2 csepp szantálolaj
1 csepp kamillaolaj

Depresszió elleni, nyugtató fürd?
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
2 csepp kamillaolaj
2 csepp zsályaolaj
2 csepp levendulaolaj
1 csepp ilang-ilangolaj

Depresszió elleni, élénkít? fürd?
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
4 csepp levendulaolaj
3 csepp rozmaringolaj
2 csepp gerániumolaj
2 csepp citromolaj

Lelki egyensúly fürd?
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
4 csepp gerániumolaj
4 csepp levendulaolaj
1 csepp bazsalikom
1 csepp vetiverolaj

Boldogság fürd?
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
4 csepp bergamottolaj
3 csepp narancsolaj
1 csepp bazsalikomolaj
1 csepp majorannaolaj

Önbecsülést fokozó fürd?
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
3 csepp rozmaringolaj
2 csepp ilang-ilangolaj
1 csepp pacsuliolaj
1 csepp borsosmentaolaj

Álmatlanság ellen
1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj
3 csepp majorannaolaj
2 csepp vetiverolaj
5 csepp citromolaj

Masszázs

Az **aromaterápiás masszázs** során az illóolaj jótékony hatását egyszerre élvezhetjük a masszázséval. Az érintés eleve nyugtatóan hat az idegekre.



Inhalálás

Az **inhalálás** a köhögés, megfázás, torokgyulladás és b?rtisztítás kiváló módja. Tegyünk nagyon forró vizet egy tálba, és adjunk hozzá 3-4 csepp illóolajat. Ezután hajoljunk a tál fölé egy nagy törölköz?t borítva a fejünkre, és lélegezzük be a g?zt.



Borogatás

A betegségt?l függ?en a **meleg vagy hideg borogatás** hatékony módja a helyi panaszok kezelésének.
Meleg borogatás elkészítéséhez öntsünk forró vizet egy tálba, majd adjunk hozzá illóolajat. Mártsunk a vízbe egy pamuttörölköz?t, és a fölösleges víz kicsavarása után azonnal helyezzük a gyulladt, fájó területre! A meleg borogatás igen hatékony olyan problémák esetében, mint a b?rgyulladás, izom- és ízületi gyulladás, köszvény, reuma, húzódás, ficam, hátfájás, stb.



Hideg borogatáshoz tegyünk néhány jégkockát egy tál hideg vízbe, majd adjunk hozzá illóolajat. A hideg borogatás rendkívül hatékony a fejfájás bizonyos fajtáira, lázcsillapításra, illetve különböz? gyulladt felületekre.



V.N



Ajánló