



Téli illóolajok 2.

2010 december 05. Flag

Szöveg méret

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

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

[Az illóolajok használati módjai](#)

Párolgatatás

Illatosítóként, párolgatóként használva teremthetünk általuk különleges légkört. A permet belélegezve **terápiás** szempontból is hasznos lehet. Ha **párolgató aromacéscset** használunk, tegyük egy kis vizet a párolgató edény felső részébe, és 7-10 csepp illóolajat adjunk hozzá, mielőtt meggyújtjuk alatta a gyertyát.



Fürdővízbe

A **fürdővíz** melege nemcsak ellazít, hanem lehetővé teszi a bőr számára, hogy jobban magába szívhasza az illóolajokat. A hígított olajat a folyóvízhez adjuk, a hő így elősegíti a párolgását is. Csak a **nem irritáló illóolajokat**, mint a **levendulát** és a **német kamillát** lehet egyenesen **hozzáadni a fürdővízhez**, az összes többi olajat először az előírt arányokban **fel kell hígítani**.



Receptek az aromaterápiás fürdő elkészítéséhez

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

Stresszoldó

- 1-2 dl vízányag 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 masszázssével. Az érintés eleve nyugtatóan hat az idegekre.



Inhalálás

Az **inhalálás** a köhögés, megfázás, torokgyulladás és b?rtisztítás kiváló módja. Tegyük 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 betegségtől függően 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 pamuttörölközőt, és a fölösleges víz kicsavarása után azonnal helyezzük a gyulladt, fájó területre! A meleg borogatás igen hatékony olyan problémák esetében, mint a bőrgyulladás, 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 különböző gyulladt felületekre.



V.N

[Tweet](#)



Raffay Ernő ajánlásával
Kortörténeti dokumentumgyűjtemény,
készült jelképesen **1919** sorszámozott példányban

Hangoskönyv CD melléklettel



The image shows a book cover with a historical illustration and a CD/DVD set with two discs. The book cover has the title 'A Magyar Kormányzat 1919-1920' and the author 'Raffay Ernő'. The CD/DVD set has the title 'Raffay Ernő Hangoskönyv' and the author 'Raffay Ernő'.



Logo of Magyar Menedék Könyvesház, featuring a stylized figure and the text 'MAGYAR MENEDÉK KÖNYVESHÁZ'.

Ajánló