



Авитаминоз в начале весны становится проблемой для многих людей. Они начинают испытывать апатию, нервную возбудимость, усталость, и многочисленные неприятные явления дают знать и в отношениях, и в работе... Эфирные масла могут помочь избавиться от такого явления.

Для того, чтобы бороться с такими явлениями, как проявления авитаминоза, например, чрезмерная возбудимость, лучше использовать немного седативные, и обязательно успокаивающие масла. Например, это и эвкалипт, который весной обладает сразу несколькими полезными свойствами. Он поможет не только снять нервное напряжение, но и например, уменьшить вероятность заболевания при помощи уничтожения микробов, которые находятся в организме человека, и конкретно в его дыхательных путях, через которые в основном и происходит заражение. Он не поднимает тонус организма, а помогает привести его в порядок, дать ему успокоиться и так далее. Примерно таким же действием, только еще и успокаивающим, обладает и масло лаванды. Оно считается самым сильным из седативных масел, и может оказать хорошее действие в периоды сильного нервного напряжения и во время стресса. А стресс достаточно частое явление во время авитаминоза. Хорошим действием в такой ситуации будет обладать и апельсин. Не просто так его называют «маслом радости». В случае если основным проявлением авитаминоза для вас является депрессия, то немаловажно использовать и поднимающие настроение и заряжающие энергией масла. Среди них чаще всего используется именно апельсин. Улучшает настроение и также может помочь во время депрессии и лимон. Он менее теплый, но более легкий и действует ненавязчиво.

Если основным симптомом такого явления как нехватка витаминов для вас является тревога и постоянное волнение, то обязательно обратите внимание на жасмин, он сделает это явление значительно менее активным, не уменьшая активности остальных систем организма.

Часто последствием нехватки витаминов является и то, что вы перестаете испытывать сексуальное желание. Такое неприятное явление может уменьшить иланг-иланг, который также и снимает перенапряжение нервной системы, помогает перевести энергию организм в другое русло.