Автор: Administrator
11.01.2012 21:58 -



В принципе выбрать масло в аптечку – это не особо сложное занятие, для любого человека, который достаточно понимает в ароматерапии. Но стоит при этом обратить внимание и на то, что предлагают для составлении аптечки профессионалы ароматерапии. Вне зависимости от того, какие именно масла вы предпочитаете, желательно добавить в аптечку несколько универсальных.

Самое часто используемое в наш неспокойный век – это масло апельсина. Оно имеет мощное успокаивающее действие, которое хорошо помогает против стресса и переутомления, придает энергию. Кроме того именно это средство является одним из самых лучших для ароматизации помещения.

При меланхолии, усталости, особенно хронического типа, нервном истощении апельсин уже не так хорош, как базилик. Он успокаивает, настраивает на раздумья, чем помогает избежать необдуманных слов и поступков. Не рекомендуется применять его долго, это скорее средство для экстренных случаев, однако при чрезмерном напряжении, когда сил уже не осталось именно оно поможет составить самые разумные планы, таким образом избежать дальнейшего перенапряжения.

При головной боли, при мигрени и проблемах со снижением работоспособности хорошо поможет герань. Оно также будет довольно эффективным при боли в сердце, скачках давления, гастроэнтерите. Рекомендуется при невралгии и неврите. Но снижает эффективность от противозачаточных таблеток.

Довольно часто применяется и лаванда. Популярность ее вполне заслуженна. При шоке

и истерике, депрессии и меланхолии, головной боли и боли в сердце это средство показывает одни из самых лучших результатов. Но при этом в отличие от базилика и апельсина является еще и сильным снотворным. Снимает боль при менструальном синдроме.

Не намного реже люди любят добавлять в аптечку лимон. Его свойства повышать концентрацию и внимательность в несколько раз снизят количество ошибок при напряженной или просто монотонной работе. Помогает он и при переутомлении и при неправильном питании. Точно так же как и апельсин, повысить чувствительность кожи к ультрафиолету.

Можжевельник не повышает работоспособности, но при этом хорошо успокаивает. Розмарин улучшает память.