



Эфирные масла помогают не только наладить состояние здоровья, но и просто гармонизировать психологическое состояние человека. Даже самого сложного. То есть если в вашей жизни начинается достаточно сложная полоса, можно использовать масла чтобы привести в порядок настроение и психику. Но вот какие в каком случае использовать? Постараемся ответить.

Если у вас просто плохое настроение, то хорошо воздействовать будут такие цитрусовые, как мандарин и апельсин. Причем последний воздействует особенно сильно, помогая вселить в себя оптимизм. Кроме того, для поднятия настроения можно использовать и кориандр, и лемонграсс, и мелиссу, и цитронеллу, родственную лимонной траву. Нежно воздействует розовое дерево. Тысячелетник также помогаем смотреть на жизнь оптимистичнее. Но эти масла будут не так эффективны при депрессии, кроме апельсина. Если состояние такое серьезное, то решить все можно при помощи жасмина и герани, гвоздики и базилика, тимьяна, нероли и липпии.

Если вы находитесь в состоянии упадка сил или испытываете резкое чувство вины, то надо применять масло сосны – оно воздействует не так резко, но помогает думать более отчетливо.

Состояние лени и апатии легко побороть при помощи аромата все той же сосны, и не только ее. Нежный иланг-иланг, эстрагон и бергамот, имбирь и лайм – все они смогут придать тонуса организму, и лишить человека лени. Они хорошо воздействуют при применении в том числе и на рабочем месте.

На работе полезно будет и масло розы и моркови, кедра и мелиссы, можжевельника и петрушки, нероли. Потому что именно они помогают устранить в человеке напряженность и устранить состояние стресса и даже его последствия.

Если надо просто приобрести немного равновесия, и улучшить состояние нервной системы, то есть успокоиться, можно использовать розовое дерево. Но помогут и фиалка, и знаменитые ладан и лаванда, и даже такой банальный сельдерей. Смешивать их не надо. Кстати, сильнее всего воздействуют именно ладан и лаванда, и они же приводят человека в самое продуктивное для размышлений и просто расслабления состояния. Но если вы хотите расслабиться на самом деле, и даже уснуть, то и тут масла могут помочь. Только для этого купите масло липы или ромашки. Не менее эффективны, хоть и более редки масла благородного лавра и танжерина.