Автор: Administrator
15.02.2014 09:50 -



Простейшие способы, которые легко использовать даже только начинающим свое знакомство с маслами. Самые простые способы использования масел на каждый день мы и представим вашему вниманию.

1. Бессонница. Добавляйте в ванну масла ромашки. Можно добавить масло лаванды. Только не капайте в воду из флакончика – не растворите. Не более 10 капель масла или смеси масел сначала добавьте в молоко, растворите в нем а потом лейте в воду.
2. Боль в суставе снимет массаж. Для него можно использовать смешанные с простыми жирными маслами (оливковым к примеру) лимон и кедр, имбирь или гвоздику. Хороши будут в таком случае ванны. Их делайте с анисом, базиликом, розмарином эвкалиптом, корицей или сосной. Точно такой же список масел хорош в качестве основного действующего вещества в компресс – для него смешиваем не более 5 капель с горячей водой (250 мл)
3. Понизить давление можно при помощи ароматерапии. Тут наши помощники лимон и лаванда, восхитительный иланг-иланг, а также яркий аромат шалфея. В смеси с жирными маслами и для массажа, только точечного, использовать можно.
4. Кашляем? Спасут ингаляции. Мирра или имбирь, масло кедра или масло базилика прекрасно справятся с проблемами.
5. ОРВИ? Тоже проводим ингаляции. Вот только тут добавляем масло мяты, или масло тимьяна – их аромат делает процедуру намного приятнее традиционных «бабушкиных» очисток от картофеля. Дополняет лечение пара капелек эфира на наволочку и на платок, чтобы аромат всегда был около носа.
6. Слабый иммунитет? Исправляется при помощи массажей, или горячих ванн. А справиться тут помогут розмарин и шалфей, имбирь, грейпфрут, майоран.
7. Плохое самочувствие, усталость, депрессия? Смешиваем с основными маслами эфиры ладана или мандарина, иланг-иланга или лемонграсса, апельсина, герани. И массируем тело, особенно руки и ноги.
8. ПМС – вечная женская проблема, становится легче при использовании эфиров. Достаточно взять нероли или герань, лаванду или майоран, даже ромашку. Можно сделать из них духи на основе жирного масла, носить в специальном кулоне, а лучше еще на платочек капнуть и на наволочку.
9. Прекрасное средство от мигрени – холодный компресс. С базиликом, мятой, лавандой он будет намного эффективнее.
10. Желудок плохо работает? Смешиваем перечное масло с основным жирным и используем в качестве массажного масла.