Автор: Administrator
12.11.2011 18:39 -

Найти аромалампу сегодня не проблема. Ведь именно они являются самыми простыми и самыми распространенными средствами для проведения ароматерапии в домашних условиях. Но при этом далеко не все понимают, что значит, на самом деле проводить при помощи аромалампы именно полезные, а не просто приятные сеансы. При неправильном использовании есть точно такие же шансы, как и при неправильном выборе лампы или масла – в лучшем случае вы не получите никакой пользы. Как же правильно использовать аромалампу?

Самое главное правило, которое чаще всего нарушают именно в нашей стране, это концентрация ароматических масел на площадь помещения. Стоит запомнить, что в первую очередь вы привыкаете к аромату, а меньше он не становится. Аромат не должен быть навязчив или чрезмерно активен. Для воздействия достаточно, чтобы он хоть немного затрагивал подсознание. На пять квадратных метров площади комнаты вполне достаточно одной-двух капель. Больше не надо, иначе это будет уже не терапия. При правильной концентрации человек, который только вошел в помещение, не должен чувствовать аромат дольше, чем пару минут. Но при этом все время на его подсознание оказывается лечебное влияние.

Кроме того, при использовании лампы используется, конечно же, вода. Но она должна быть температурой около шестидесяти градусов, чтобы при нагреве свойства масла не испортились. При правильном подборе и температуры, и лампы аромат будет постоянным и легким, а также максимально эффективным. Ведь свеча должна только поддерживать температуру, и ни в коем случае не давать закипать воде. Время работы – около часа-двух.

И также немаловажное правило – обязательно мыть чашку после каждого сеанса.

Только так есть возможность получить все, что только можно от этого древнего способа лечения.