



Какво представлява ароматотерапия?

Този метод е чудесен, защото може да успокои мозъка и тялото ви по един прекрасен път. Още повече, че може да го използвате многократно.

Поставете в горящо олио малко от любимата ви есенция. Цялата стая ще се изпълни с приятен аромат, докато вие през това време правите упражнения

Смесете няколко вида масла и ги използвайте за масаж. Например може да направите следната консистенция от бадемово, масло от соя и гроздови семена, и масло от авокадо. С нея масажирате стегнатите части на тялото ви като ръце, крака и ходила.

Във ваната също бихте могли да добавяте по няколко капки, които ще предизвикат незабавен ефект на релаксация на тялото ви.

Кои трябва да бъдат внимателни с ароматотерапията?

Много е важно да се знае, че някои ароматни масла биха могли да повлияят зле на бременни жени и епилептици, затова е добре да се консултирате преди това със специалист.

Ароматотерапия. Рецепти срещу различни състояния

Съществуват различни комбинации от масла, които могат в значителна степен да облекчат състояния като стрес, паническо разстройство, различни форми на тревожно разстройство и депресия.

Напрежение и страх - масло от бергамот, лайка, тамян, майорана, жасмин, камфор

Мускулни болки - евкалипт, градински чай и розмарин

Депресия - бергамот, здравец, лавандула, жасмин, роза и иланг-иланг

Ароматотерапия. Стрес и аромати

Ароматите въздействат много силно на паническите атаки. Маслата са приготвени от определени части от даденото цвете. След това тези части стоят известно време във вода. Трябва да обърнем внимание, че ако екстрактът не е взет от точната част на растението, ефектът му е незначителен. Използвайте определения аромат за определеното страдание. Ето няколко етеричните масла, които вършат добра работа при стрес, тревожни състояния и депресия:

Паника - мимулус

Депресия - синап, сладък кестен