

Co daje aromaterapia?

Aromaterapia to kuracja w której używamy olejków **eterycznych i żywicy z roślin**. Składniki zawarte w olejkach dostają się do organizmu **przez drogi oddechowe** lub **skórę**, i uwalniają swoje właściwości.

Substancje aktywne olejku czyli zapach znajduje się w pomieszczeniu i działa nawet jeśli tego nie czujesz! :)

Olejki eteryczne na zimę to:



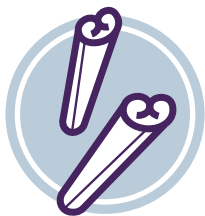
1. Słodka pomarańcza

- poprawia nastrój, relaksuje, łagodzi stres,
- dobrze działa na bezsenność,
- hamuje rozwój grzybów,
- odstrasza pajęczaki i owady.



2. Goździk

- znieczula i dezynfekuje,
- leczy reumatyzm i niestrawność,
- łagodzi ukąszenia owadów,
- jest antyseptyczny.



3. Cynamonowy z kory

- działa przeciwzapalnie i antyseptycznie,
- rozgrzewa i pobudza,
- poprawia cyrkulację krwi i limfy,
- pomaga przy leczeniu boreliozy.



4. Imbir

- działa przeciwzapalnie,
- rozgrzewa i silnie pobudza krążenie,
- dobrze działa na przeziębienie i kaszel,
- przynosi ulgę w bólach głowy i bólach menstruacyjnych.

Pamiętaj!

- Nie stosuj olejków eterycznych doustnie.
- Nie stosuj czystych olejków bezpośrednio na skórę.
- Podczas kąpieli nie łącz olejków z płynami do kąpieli.



Najlepsze metody stosowania olejków:

dyfuzor

5–6 kropli 

Rozpyla olejki na zimno, dzięki czemu cenne właściwości zostają w pełni zachowane

kąpiel

0–15 kropli 

Rozpuść krople w oleju nośnikowym, np. w bezzapachowym olej słonecznikowym i wlej do wanny

kominek aromaterapeutyczny podgrzewany świeczką

5–10 kropli 

Nie sprawdza się z lekkimi olejkami, takimi jak cytrusowe, ponieważ wysoka temperatura łatwo je niszczy

Jak kupować olejki najwyższej jakości?

Sprawdzaj etykiety!

W opisie powinnyś znaleźć:

- nazwę łacińska rośliny
- informację, z której części rośliny otrzymano olejek
- metodę pozyskania
- kraj pochodzenia
- trwałość

