



Téli illóolajok 2.

2010 december 05. Flag

Szöveg méret

90

Mentés

-
-
-

- [0](#)

Értékelés kiválasztása

Még nincs értékelve

Mérték

Az illóolajokról szóló cikkünk második részében az olajok használati módjait vesszük górcs? alá. Bemutatjuk, hogy milyen áldásos hatásai vannak a finom illóolajoknak és bemutatjuk azt is miként kell használni ?ket mindennapjainkban.

Az illóolajok használati módjai

Párolgatás

Illatosítóként, párolgatóként használva teremthetünk általuk különleges légkört. A permet belélegezve **terápiás** szempontból is hasznos lehet. Ha **párolgató aromamécsest** használunk, tegyünk egy kis vizet a párolgató edény felső részébe, és 7-10 csepp illóolajat adjunk hozzá, mielőtt meggyújtjuk alatta a gyertyát.



Fürdővízbe

A **fürdővíz** melege nemcsak ellazít, hanem lehetvé teszi a bőr számára, hogy jobban magába szívhassa az illóolajokat. A hígított olajat a folyóvízhez adjuk, a hő így elősegíti a párolgását is. Csak a **nem irritáló illóolajokat**, mint a **levendulát** és a **német kamillát** lehet egyenesen **hozzáadni a fürdővízhez**, az összes többi olajat először az előírt alapolajban **fel kell hígítani**.



Receptek az aromaterápiás fürdő elkészítéséhez

Csepegtesse az illóolaj keveréket egy kád meleg vízbe. A fürdő 20 perces legyen.

Stresszoldó

1-2 dl vízányag vagy 5ml bázisolaj

2 csepp bergamottolaj

3 csepp gerániumolaj

4 csepp gyömbérolaj

Stresszoldó

1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj

2 csepp narancsvirágolaj

2 csepp levendulaolaj

5 csepp citromolaj

Nyugtató fürd?keverék

1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj

3 csepp rózsafaolaj

2 csepp zsályaolaj

2 csepp szantálolaj

1 csepp kamillaolaj

Depresszió elleni, nyugtató fürd?

1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj

2 csepp kamillaolaj

2 csepp zsályaolaj

2 csepp levendulaolaj

1 csepp ilang-ilangolaj

Depresszió elleni, élénkít? fürd?

1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj

4 csepp levendulaolaj

3 csepp rozmarinolaj

2 csepp gerániumolaj

2 csepp citromolaj

Lelki egyensúly fürd?

1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj

4 csepp gerániumolaj

4 csepp levendulaolaj

1 csepp bazsalikom

1 csepp vetiverolaj

Boldogság fürd?

1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj

4 csepp bergamottolaj

3 csepp narancsolaj

1 csepp bazsalikomolaj

1 csepp majorannaolaj

Önbecsülést fokozó fürd?

1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj

3 csepp rozmarinolaj

2 csepp ilang-ilangolaj

1 csepp pacsuliolaj

1 csepp borsosmentaolaj

Álmatlanság ellen

1-2 dl viv?anyag vagy 5ml bázisolaj

3 csepp majorannaolaj

2 csepp vetiverolaj

5 csepp citromolaj

Masszázs

Az **aromaterápiás masszázs** során az illóolaj jótékony hatását egyszerre élvezhetjük a masszázssával. Az érintés eleve nyugtatóan hat az idegekre.

**Inhalálás**

Az **inhalálás** a köhögés, megfázás, torokgyulladás és b?rtisztítás kiváló módja. Tegyük nagyon forró vizet egy tálba, és adjunk hozzá 3-4 csepp illóolajat. Ezután hajoljunk a tál fölé egy nagy törölköz?t borítva a fejünkre, és lélegezzük be a g?zt.

**Borogatás**

A betegségtől függően a **meleg vagy hideg borogatás** hatékony módja a helyi panaszok kezelésének.

Meleg borogatás elkészítéséhez öntsünk forró vizet egy tálba, majd adjunk hozzá illóolajat. Mártsunk a vízbe egy pamut törölközőt, és a fölösleges víz kicsavarása után azonnal helyezzük a gyulladt, fájó területre! A meleg borogatás igen hatékony olyan problémák esetében, mint a bőrgyulladás, izom- és ízületi gyulladás, köszvény, reuma, húzódás, ficam, hátfájás, stb.



Hideg borogatáshoz tegyünk néhány jégkockát egy tál hideg vízbe, majd adjunk hozzá illóolajat. A hideg borogatás rendkívül hatékony a fejfájás bizonyos fajtáira, lázcsillapításra, illetve különböző gyulladt felületekre.



V.N



Ajánló