

## Dekalog aromaterapii

Korzystaj z dobrodziejstw aromaterapii i niezwykłych właściwości naturalnych olejków eterycznych dla zdrowia i przyjemnych wrażeń.

- 1 - Używaj tych olejków i mieszanek olejków eterycznych, których zapach najbardziej Ci odpowiada.
- 2 - Przygotowując mieszankę nie mieszaj ze sobą więcej niż 5 olejków eterycznych. I tak każdy z nich zawiera wielkie bogactwo cennych składników.
- 3 - Nie stosuj większych dawek olejków niż to wskazane: 5-10 kropli w kominku aromaterapeutycznym, 10-15 kropli do kąpieli w wannie, 15-30 kropli w 50 ml oleju roślinnego do masażu.
- 4 - Nie stosuj olejków eterycznych doustnie.
- 5 - Nie stosuj nie rozcieńczonych olejków bezpośrednio na skórę. Do masażu rozpuszczaj je w tzw. nośniku, którym powinien być naturalny olej roślinny.
- 6 - Przed pierwszym zabiegiem aromaterapeutycznym wykonaj 12godzinny test uczuleniowy. Kroplę olejku lub mieszanki rozpuść w łyżeczce oleju roślinnego i wetrzeć w skórę za uchem albo na mostku. Jeżeli w ciągu tego czasu nie pojawi się czerwony odczyn, swędzenie lub pieczenie, olejek możesz stosować.
- 7 - Nie łącz kąpieli aromaterapeutycznych z myciem ciała w płynach pianotwórczych. Zanurz się w ciepłej kąpielі przynajmniej na 15 minut i poddaj się relaksowi.
- 8 - Pamiętaj o ogólnych przeciwwskazaniach. W przypadku ciąży, uczulenia, wieku dziecięcego, wystawiania skóry na promienie UV stosuj się do zaleceń aromaterapeuty.
- 9 - Stosuj tylko olejki eteryczne wysokiej jakości.
- 10 - Stosuj olejki eteryczne z przekonaniem o ich leczniczych właściwościach czerpiąc przyjemność z piękna ich zapachów.

## Przesilenie wiosenne

Okres wiosenny, to piękny czas. Przyroda budzi się do życia. Wszystko zakwita, a w okóło roztaczają się typowe dla wiosny zapachy świeżości i radości. Dla człowieka jednak czas ten to okres wiosennego przesilenia. Organizm przestawia się z czasu zimowego na letni. Niestety wielu ludzi cierpi z tego powodu. Codziennością są wiosenne przeziębienia, osłabienie organizmu. Dopadają nas wahania nastrojów, podenerwowanie i bezsenna. Na wszystko jednak znajdzie się sposób. Jeśli chcesz bezboleśnie i w spokoju ducha przejść przez zmienność aury, a co za tym idzie pogorszonego samopoczucia, zastosuj terapie olejkami eterycznymi. Taka terapia zawsze pomaga. Wzmacnia i pobudza chęć do życia.

Przy zmiennych nastrojach, dołkach psychicznych, depresji, zniechęceniu czy bezzasadnym podenerwowaniu zastosuj olejek geraniowy o kwiatowym, słodkim, intensywnym zapachu, a także olejek drzewa różanego (nie mylić z olejkiem różanym) o subtelnym, świeżym zapachu kwiatów róży. Olejek drzewa różanego pomaga w szczególności w stanach zniechęcenia, uczucia podenerwowania, gdy człowiek jest przybity.

Gdy interesuje Cię wersja bardziej wyszukana, niż pojedynczy olejek i o bardziej świeżym, lotnym zapachu, możesz przygotować sobie mieszankę:

- olejek geraniowy (*Pelargonium graveolens*) – 5 kropli
- olejek cytrynowy (*Citrus limonum*) – 5 kropli  
lub
- olejek drzewa różanego (*Aniba rosaeodora*) – 5 kropli
- olejek cytrynowy (*Citrus limonum*) – 5 kropli

Mieszanki należy zastosować do odparowania w kominku aromaterapeutycznym.

Działanie olejków eterycznych możesz wspomóc poprzez kąpiel w Olejku do kąpieli perełkowej rozmarynowo – sosnowym. Olejek zawiera naturalne olejki eteryczne o działaniu relaksującym, przeciwdepresyjnym, popra