

Природа дает нам все необходимое для здоровья, красоты и отличного самочувствия. Если вы научитесь правильно использовать натуральные ресурсы, то не будете знать многих проблем. Взять, к примеру, ароматерапию – масел существует не так много, а спектр их применения просто огромен. Главное подходить к делу с умом, поскольку эфирные масла при безграмотном использовании способны даже навредить. Итак, как проводить терапию ароматами и получать от этого сплошную пользу?

### Ароматерапевт – не забудьте обратиться

На первый взгляд кажется, что **ароматерапия эфирные масла** – это так просто, бери и пользуйся, но на деле все иначе. Так есть те составы, которые усиливают или, напротив, снижают эффективность принимаемых пациентом лекарственных и гомеопатических препаратов. Кстати, ароматерапия прекрасно сочетается с фитотерапией, но самостоятельно, без предварительной консультации с ароматерапевтом мы вам не советуем начинать такой лечение, оздоровление или релакс.

### Способы использования

Применяется ароматерапия эфирные масла в которой являются основой основ по-разному, но чаще всего люди ароматизируют воздух, которым дышат. Для этого удобно брать аромалампу – в нее наливается вода и несколько капель масла (количество эфира зависит от площади помещения). Ароматизация воздуха очень благотворно влияет на психоэмоциональное состояние человека, органы дыхания, очищает воздушные массы и просто оздоравливает.

Второй вариант использования эфирных масел – ванны. Высокое терапевтическое воздействие ванн на организм обуславливается тем, что активные вещества очень быстро вводятся в лимфатическую сеть через кожу, благотворное действие имеет вдыхание паров (по сути – ингаляция). Обратите внимание, что апельсина, грейпфрута или **лимона масло эфирное** нужно использовать для ванн в малых дозировках и тщательно перемешивать. Для органов дыхания полезны хвойные, эвкалиптовые ароматы.

При инфекциях легких и бронхов, заболеваниях кожи, суставов назначаются компрессы, аппликации. Добавьте требуемое количество капель масла в воду, смочите в ней хлопок или фланель и приложите к требуемому месту. Полость рта также можно полоскать ароматерапевтической водичкой, если есть соответствующие показания.

## Ароматерапия - польза без вреда

Автор: Алексей  
05.09.2014 08:30

---

Не знаете, лучше вам выбрать лимона масло эфирное или, например, хвои, апельсина? Для каждой цели существует свое средство, обратитесь за помощью к ароматерапевту, и он поможет вам его подобрать.