

Лучшие эфирные масла для расслабления и снятия стресса

1. Лаванда

Масло лаванды является одним из лучших эфирных масел для релаксации и здоровья, благодаря фармакологическим преимуществам и богатству натуральных компонентов. Оно помогает избавиться от стресса и возвращает хороший ночной сон. Устраняет перевозбуждение и плаксивость. Кроме того, оно успокаивает и снимает мышечные спазмы, помогает привести ум в состояние покоя.

Богатство компонентов лавандового масла делает его первым выбором при производстве продуктов для ванн и тела. Пожалуй, это одно из лучших эфирных масел.

2. Апельсин

Подходит для использования и детям, и взрослым. Великолепное эфирное масло для расслабления, помогает успокоиться, снять стресс и избавиться от разочарования. Аромат апельсина хорошо помогает восстановить жизненные силы организма.

3. Иланг-Иланг

Эфирное масло иланг-иланга особенно полезно для сердца. Помогает при сердцебиении, нормализует высокое артериальное давление, снимает напряжение в теле и помогает сбалансировать гормональный фон. Аромат иланг-иланга позволит хорошо выспаться после трудного дня, и поможет бороться с ночными страхами у детей. Оказывает успокаивающее действие, уменьшает проявления синдрома хронической усталости.

4. Герань

Эфирное масло герани помогает в решении проблем, связанных с менопаузой у женщин, облегчает состояние при предменструальном синдроме. Герань успокаивает нервы, повышает умственную и физическую активность, особенно у пожилых людей, вызывает чувство бодрости.

5. Ладан

В дыме ладана содержится ацетат инценсола, обладающий антидепрессивным действием. Масло ладана очень расслабляет и успокаивает, это хороший способ успокоить тело и душу. Облегчает стресс, снимает перенапряжение. Помогает при бессоннице и ночных страхах. Ладан – отличный вариант и приносит большую пользу тем, кто его использует.

6. Бергамот

Это эфирное масло также известно как масло счастья, оно помогает энергии свободно течь по всему организму. Масло бергамота поможет вам справиться с эмоциональными проблемами, оно заметно снижает симптомы беспокойства, избыточного напряжения и депрессии.

7. Мандарин

Как и с маслом апельсина, не стоит выходить на прямые солнечные лучи сразу после его применения. Масло мандарина — прекрасное средство для расслабления, помогает снять раздражение и переутомление, успокоить нервы. Даже в холодные зимние дни фруктово-сладкий аромат мандарина создаст вам хорошее настроение. Благодаря своим ингредиентам его широко используют в косметологии и применяют при бессоннице. Оно придает тому, кто его использует, энергию и бодрость.

8. Мята

Оно хорошо для психического здоровья, помогает привести эмоциональное состояние к норме. Бодрящий, свежий ментоловый аромат мяты восстанавливает силы, устраняет перевозбуждение и депрессию. Его можно использовать, когда вы хотите положительно простимулировать организм, особенно после тренировок или другой физической активности. «Пробуждает» кожу, стирает с лица следы усталости и недостатка сна.

9. Роза

Предменструальный синдром приводит к гормональному дисбалансу, и это создает определенный дискомфорт для психического состояния. Эфирное масло розы очень хорошо помогает справиться с этими проблемами. Аромат розы вызывает чувство бодрости, повышает работоспособность, нормализует артериальное давление.

10. Майоран

Масло майорана полезно для сердца, очень эффективно снимает стресс и помогает при бессоннице. Богатый состав его компонентов часто делает его маслом выбора для опытных пользователей. Оно поможет согреть и тело, и душу. Майоран прекрасно помогает при бессоннице, особенно когда используется вместе с лавандой в теплой ванне перед сном.

Какое масло лучше всего подходит вам?

Найдите свое эфирное масло — то, которое подходит лучше всего именно вам. Пробуйте разные масла для расслабления, и вы найдете его. То, которое лучше всего подходит для вашего тела, и для вашего настроения.

Лучшие эфирные масла для расслабления и снятия стресса

Автор: adm

07.08.2017 06:48 -

Также подберите способ, который нравится вам больше всего. Можно добавлять масла в ванну, использовать аромалампы, добавлять их в крем для массажа, наносить на кожу и т.д.

Используйте разные масла и способы – и пусть ваше настроение будет безмятежным.