

Как пользоваться эфирными маслами



На ладонку 1-2 капли эфирного масла, ладонки растереть, сложить домиком и глубоко дышать раз 10. Потом провести ладонками вдоль лица, над головой и далее вдоль всего тела. Как бы создаём эфирный «скафандр» вокруг своего тела – своеобразный эфирный оберег.

Можно так же 2-3 капли на ладонки после души или ванны на влажное тело промазать прям физическое тело, масло впитается с водой в кожу и проникнет в кровь

Можно принять ванну с эфирными маслами : закрыть затычку в ванной, засыпать соль(можно самую дешёвую, 1 кг) и на эту соль накапать 5-9 капель, для начала лучше начать с 5 капель, потом тол ко открыть кран и заполнить ванну водой. Ванну принимать 15 – 20 минут