

# ТОП-10 Эфирных масел

для вашего здоровья



# ЛАВАНДА

## Масло связи с матерью.

Гармонизирует эмоции: заблокированные связи, страх отказа, чувство, что тебя не слышат и не видят, напряжение, эмоциональная нечестность, Мощный антидепрессант. Устраняет бессонницу, меланхолию, истерию, страхи.

Способствует избавлению от старых обид и негативных переживаний.

## Успокаивает, регенерирует, антигистаминное.

- Нанесите на ступни ног и/ или на подушку перед сном, это поможет вам уснуть;
- Нанесите на место укуса насекомого, чтобы уменьшить боль;
- Добавляйте в ванную для усиления релаксационного эффекта;
- Смешайте с базовым маслом и нанесите на кожу при солнечных ожогах или на ошпаренные участки кожи;
- Нанесите на спину и стопы беспокойного ребенка;
- Используйте, для заживления любых кожных проблем (порезы, ссадины, сыпь, опрелости и т.п.) ;
- Успокаивает чувствительную кожу и сужает поры после эпиляции или бритья;
- Используйте в уходовых процедурах за кожей лица, тела и волос.



# ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО

## Эфирное масло ОПТИМИЗМА.

Восстанавливает после стрессов, устраняет волнение, истерию, придаёт решительность, способствует концентрации внимания. Работает с личными границами.

## Антисептик, против грибков, иммунитет.

- Используйте для укрепления иммунитета;
- Для профилактики и лечения ОРВИ/ОРЗ;
- Используйте для здоровья кожи головы и волос;
- Наносите на пальцы ног после душа, плавания или физической нагрузки для профилактики грибка;
- Используйте при герпесе;
- При боли в горле добавьте на стакан теплой воды 1 каплю масла с эмульгатором и полощите горло несколько раз в день;
- Используйте при акне в чистом виде;
- Профилактика цистита;
- Предупреждение и лечение кандидоза.



## МЯТА

**Снимает депрессию, нервное напряжение, восстанавливает силы, уравнивает эмоции.**

Повышает мыслительную активность. Освобождает шейно-воротниковую зону. Снимает контроль и чрезмерную серьезность по отношению к жизни. Помогает в моменты уныния и депрессии.

### **Адаптоген, антисептик, спазмолитик.**

- Снимает тошноту при токсикозе и укачивании;
- Нанесите на область живота с базовым маслом или примите одну каплю внутрь с носителем при расстройстве пищеварения;
- При распылении в помещении снимет усталость, наполняет организм энергией;
- Вдыхайте чтобы открыть дыхательные пути при заложенном носе и насморке;
- При головной боли нанесите на виски в чистом виде. И в разведении на шейно-воротниковую зону;
- Для роста волос и профилактики их выпадения, добавьте базовое масло для массажа кожи головы;
- Используйте с Лавандой и Лимоном в период сезонной аллергии.



## ОРЕГАНО

### Антидепрессант.

Ярко выраженное антистрессовое воздействие. Быстро снимает негативные психологические доминанты — («скорая помощь» при истерических припадках, различных видах зависимостей). Устраняет компульсивные пищевые приступы. Средство выхода из эмоциональных тупиков. Устраняет паттерны саморазрушения, зависимости. Раскрепощает, избавляет от комплексов.

### Поддержка иммунитета, природный антибиотик.

- Орегано очень сильное масло. При использовании необходимо всегда разбавлять в пропорции 1:20 с базовым маслом во избежание кожных ожогов;
- Используется для укрепления иммунитета взрослыми и детьми от 9 лет;
- Нанесите в разведении на ступни ног для натуральной защиты при ОРВИ, ОРЗ;
- Разбавьте фракционным кокосовым маслом и нанесите на натоптыши, в чистом виде на папилломы, бородавки, шипицы.



# ЛИМОН

## Масло внимания.

Позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям и к новым людям. Усиливает интерес к жизни, очень эффективно стимулирует мозговую деятельность. Способствует концентрации внимания. Восстанавливает жизненные силы. Снимает депрессию, чувство страха, тревоги, устраняет бессонницу.

## Очищает, освежает, устраняет запахи.

- При распылении и нанесении на виски, мочки ушей затылок – поднимает настроение;
- Добавьте каплю в мед при болях в горле, простуде;
- Добавьте в базовое масло для ежедневного массажа ногтей;
- Наносите на правое подреберье для улучшения желчеоттока и пищеварения (минимальные дозировки при наличии камней в желчном и почках)
- Добавьте каплю на зубную щетку при чистки зубов для отбеливания;
- При распылении нейтрализует неприятные запахи;
- Используйте для удаления жвачки, клея от этикеток, жирных пятен на тканях;



# ЛАДАН

## Масло правды.

Устраняет чувство покинутости, отделение от отца, духовное разъединение, незащищенность, духовную темноту.

Применяется при медитации.

## Против новообразований и воспалений.

- Самое популярное масло в Америке и Европе для профилактики онкологии;
- Используйте для омоложения кожи лица и тела;
- Наносите на ступни ног для поддержки иммунной системы;
- Используйте при стрессе или головной боли;
- Наносите массажными движениями при болях в суставах, пояснице;
- Распыляйте при помощи диффузора для улучшения настроения и для профилактики простудных заболеваний;
- Используйте для восстановления после болезненных родов;
- Когда есть сомнение какое лучше масло использовать — используйте Ладан!



## БРИЗ

Эвкалипт, Мята перечная, Лавр, Равенсара

**Помогает осознать собственную глубокую эмоциональную или духовную потребность быть больным.**

Устраняет образы мыслей, которые непрерывно создают плохое здоровье. Придает смелости столкнуться лицом к лицу с собственными убеждениями и проблемами. Помогает отпустить привязанность к болезни. Помогает позволить себе быть здоровым и нести ответственность за свое здоровье.

**Здоровье дыхательной системы.**

- Наносите на грудную клетку и шею в разведении с базовым маслом 1:10, чтобы помочь при кашле;
- При насморке, в том числе аллергическом наносите на крылья носа;
- Используйте в диффузоре для более спокойного сна;
- Наносите на грудь и ступни ног для профилактики сезонных простуд;
- Вдыхайте во время физической активности для "раскрытия" дыхательной системы.





# ДАЙДЖЕСТЗЕН

Фенхель, Анис, Мята перечная, Кориандр, Кардамон

**Освобождает от чувства страха и одиночества, помогает при анорексии.**

Восстанавливает душевное равновесие, придаёт чувство уверенности, усиливает чувствительность. Фенхель восстанавливает чувство собственной ценности. Разжигает страсть к жизни. Придает человеку смелости жить в согласии с самим собой, несмотря на мнения окружающих.

**Здоровье пищеварительной системы.**

- Минимизирует расстройство желудка, уменьшает вздутие, газообразование;
- При любом дискомфорте пищеварения: тошноте, вздутии, изжоге, тяжести наносите массажными движениями на живот ;
- При Ротовирусной инфекции наносите в разведении на живот детям и взрослым;
- Взрослым допустим внутренний прием при отравлении любой природы.



# ОНГАРД

Корица, Гвоздика, Апельсин, Розмарин, Эвкалипт

## Масло сексуальной гармонии и личных границ

Устраняет неуверенность прикрываемую претензиями, показным поведением и гордостью. Снимает депрессивные состояния, избавляет от чувства одиночества и страха.

Усиливает чувственность.

## Противовирусное, иммуномодулятор, контроль аппетита.

- Наносите на стопы с базовым маслом в поддержку естественной антиоксидантной и противовирусной защиты организма;
- Принимайте внутрь в пустых капсулах с оливковым маслом для поддержки иммунной системы в сильные периоды ОРЗ, ОРВИ;
- Для укрепления иммунитета наносите на стопы и спину с базовым маслом;
- Используйте для полоскания рта, горла в период острых инфекций.
- Наносите на любые поверхности для дезинфекции;
- Распыляйте с помощью диффузора в помещении для очищения воздуха.



## ДИП БЛУ

Камфора, Грушанка, Мята перечная, Иланг-Иланг, Ромашка, Пижма

**Помогает отпустить негативные эмоции и боль.**

Помогает в том, чтобы отпустить потребность «быть правым». Учит доверию, восстанавливает способность принимать поддержку и заботу со стороны окружающих.

**Убирает причину боли в мышцах, поддерживает работу суставов**

- Наносите массажными движениями при растяжениях мышц или при болях в суставах, спине и пояснице (разбавьте 3-4 капли в 1 столовой ложке кокосового масла при массаже больших поверхностей);
- Наносить на ноги и колени после физической нагрузки, в разбавлении с базовым маслом 1:10;
- Используйте в качестве успокаивающего массажного масла в разбавлении — наносить на ступни перед сном;
- Используйте с кокосовым маслом для лечебного массажа и глубокой проработки мышц по необходимости, в том числе и для массажа лица.