

Õli

Rosmariiniõli

{Rosemarinus officinalis}

on õlide seas üks tõhusamaid stimulaatoreid.

Värskendab mälu, soodustab keskendumist ja selget mõtlemist. Asjatundjad soovivad kasutada õli juuste hooldamiseks (veidi õli piserdada juukseharjale või šampooni), massazh- ja nahahooldusõlide koostises. Lihastevalu ja väsimust vähendab ravivann (kuni 6 tilka vannivette). Peavalu leevendamiseks määrada otsaesist, meelekohti ja kukalt.

Kasutamine: massazh, vann, inhalatsioon, lõhnalamp (8 tilka), aerosoolid, lõhnapall. Lahjendamisel alus-õliga piirduda 1,5-3% lahusega (2-3 tilka 100 tilga kohta).

Bergamotiõli

{Citrus bergamia}

Ylang ylang

{Cananga odorata}

Piparmündiõli

{Mentha piperita}

Teepuuõli

{Melaleuca alternifolia}

Lavendliõli

{Lavendula angustifolia}

Eukalüpt

{Eucalyptus polybraktea}

Apelsiniõli

{*Citrus aurantium*}

– 24. 02. 2025

From:

<https://sannebild.eu/> - **Sanne Andi Bild**

Permanent link:

<https://sannebild.eu/ee/oli>

Last update: **08.04.2025 11:47**

