

Alles über Aromatherapieöle

Für mich gibt es nur wenige Dinge, die so entspannend sind, wie ein heißes Bad mit herrlich duftenden Ölen zu genießen. Viele Bade- und Duschprodukte enthalten ätherische Öle, die aus natürlichen Quellen wie Blüten, Früchten, Blättern, Rinde und anderen Pflanzenteilen gewonnen werden. Es ist allgemein anerkannt, dass ätherische Öle sowohl Ihrem Geist als auch Ihrem Körper zugute kommen können. Hier ist ein kurzer Überblick über einige gängige ätherische Öle und ihre Vorteile. Versuchen Sie, diese Öle Ihrem Badewasser hinzuzufügen, oder wenn Sie die richtigen Aromatherapieöle nicht finden können, achten Sie auf eines der vielen Produkte, die diese Inhaltsstoffe enthalten. Neben …



Salbei

Für mich gibt es nur wenige Dinge, die so entspannend sind, wie

ein heißes Bad mit herrlich duftenden Ölen zu genießen. Viele Bade- und Duschprodukte enthalten ätherische Öle, die aus natürlichen Quellen wie Blüten, Früchten, Blättern, Rinde und anderen Pflanzenteilen gewonnen werden. Es ist allgemein anerkannt, dass ätherische Öle sowohl Ihrem Geist als auch Ihrem Körper zugute kommen können.

Hier ist ein kurzer Überblick über einige gängige ätherische Öle und ihre Vorteile. Versuchen Sie, diese Öle Ihrem Badewasser hinzuzufügen, oder wenn Sie die richtigen Aromatherapieöle nicht finden können, achten Sie auf eines der vielen Produkte, die diese Inhaltsstoffe enthalten. Neben Bade- und Körperprodukten können Sie das Aroma dieser Öle auch in anderen Produkten wie Duftsäckchen, Kerzen und Diffusoren genießen.

Bitte beachten Sie, dass einige ätherische Öle nicht für schwangere Frauen geeignet sind und es viele Diskussionen (und Verwirrung) darüber gibt, welche davon geeignet sind und welche nicht. Wenn Sie jedoch nicht schwanger sind, machen Sie weiter und genießen Sie...

Eukalyptus – Ideal, wenn Sie sich krank fühlen. Es hilft, Gelenkschmerzen zu lindern und hilft Ihnen, leichter zu atmen.

Weihrauch – Ein entspannendes Öl, das der Haut gut tut.

Lavendel – Ein beruhigendes Öl, das den Geist entspannt, müde Muskeln beruhigt und den Schlaf fördert.

Zitrone – Zitrone kann helfen, Ihre Stimmung zu heben und Halsschmerzen zu lindern.

Zitronengras – Kann helfen, die Muskeln zu entspannen und Verdauungsbeschwerden zu lindern.

Mandarine – Ein Zitrusöl, das helfen kann, sich zu entspannen und Stress abzubauen.

Neroli – Ein Blumenöl, das Ihrer Haut helfen und Ihre Stimmung heben kann.

Orange – Ein süßes Zitrusöl, das Ihnen helfen kann, leichter zu atmen und ein Gefühl der Ruhe zu fördern.

Patchouli – Ein beruhigendes Öl, das helfen kann, Ihre Haut zu pflegen.

Pfefferminze – Ein kühlendes Öl, das bei Verdauungsbeschwerden helfen und Ihnen bei einer Erkältung oder Grippe helfen kann, leichter zu atmen.

Kiefer – Ein frisch duftendes Öl, das helfen kann, schmerzende Muskeln zu entspannen.

Rose – Ein süß duftendes, blumiges Öl, das der Haut zugute kommt.

Salbei – Ein kühlendes Öl, das Gelenk- und Muskelschmerzen lindern kann.

Sandelholz – Ein holziges, maskulines Öl, das zur Entspannung beitragen kann.

Teebaum – Ein reinigendes Öl, das als natürliches Antiseptikum wirken kann.

Ylang Ylang – Ein beruhigendes Öl, das Ihrem Haar zugute kommen kann.

Dies sind einige der am häufigsten gefundenen Öle, aber es gibt auch viele andere Öle. Bei Schönheit geht es sowohl um den Geist als auch um den Körper und es ist so vorteilhaft, sich eine Auszeit vom Tag zu nehmen, um sich zu entspannen und zu entspannen. Ich bin sehr daran interessiert, fit zu bleiben und nach einem harten Training fühlt sich ein heißes Bad mit Ölen wie Eukalyptus und Kiefer so gut an! Hoffentlich hat Ihnen dieser

Beitrag ein wenig über die verschiedenen Öle beigebracht, damit Sie die Produkte auswählen können, von denen Sie am meisten profitieren.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki