

Рецепти аромакраси

з ефірними оліями Aroma Fields

Aroma  Fields



Ефірні олії

з омолоджуючими властивостями

Безсмертник
Шавлія мускатна
Насіння моркви
Ладан
Герань
Німецька ромашка
Лимон
Мірра
Апельсин
Римська ромашка



Ефірні олії

для тіла і рук

Копайба

Римська ромашка

Безсмертник

Ладан

Кипарис

Насіння моркви

Лимон

Лаванда

Розмарин

Мірра

Чайне дерево

Пачулі

Ветивер

Іланг-іланг

Ефірні олії

для догляду за волоссям

Іланг-іланг

Шавлія мускатна

Кипарис

Чайне дерево

Герань

Троянда

Розмарин

Тим'ян

Насіння моркви



Напружені м'язи? Прийміть ванну!



Базова суміш

1 склянка харчової соди, 1 склянка англійської солі (сульфат магнію), 1/2 склянки морської солі

Додайте 12 - 24 краплі ефірних олій залежно від ваших особистих уподобань, віку чи чутливості шкіри. Ретельно перемішайте, помістіть у невеликі ємності (співвідношення становить 6 крапель на 1/2 склянки сухої суміші. Відрегулюйте для більш сильного/слабкого аромату). Суміш спочатку розбавляється у склянці молока, потім додається у ванну.

Харчова сода підлужує організм, а також сприяє більш рівномірному розподілу олій.

Історично відомо, що англійська сіль знижує м'язову напругу. Ви також отримуєте користь від магнію і сірки для шкіри, кісток і м'язів

Морська сіль пом'якшує воду. Використовуйте дрібний помел для швидкого розчинення

Гаряча ванна: 37° - 40° виводить токсини та усуває болі у м'язах

Тепла ванна: 32° - 36° найкраще заспокоює та очищує

Холодна ванна: 23° < звужує кровоносні судини, зменшує набряки

База

1/2 склянки суміші морських солей
дрібного помолу

1/2 склянки цукру дрібного помолу

1/3 склянки рослинної олії

20 крапель ефірних олій

Опції ефірних олій

При целюліті:

Лимон, грейпфрут, розмарин, апельсин,
мандарин, кедр

Для покращення стану шкіри:

Ромашка, шавлія, ладан, герань,
лаванда, меліса, мірра, апельсин, пачулі,
сандал, іланг-іланг



Скраб після ванни

Засіб від жирного блиску



Що вам знадобиться

5 столових ложок органічного гелю алое вера
20 крапель ефірної олії лаванди
10 крапель ефірної олії чайного дерева

Як приготувати

Розмішайте у ємності гель алое вера з ефірними оліями лаванди та чайного дерева. Після змішування суміші перелийте в скляну баночку і нанесіть суміш на обличчя. При необхідності нанесіть зволожуючий крем. Зберігайте готовий гель протягом 15-20 днів з моменту приготування в прохолодному місці

Рецепт для...



Відчуваєте свою шкіру втомленою та блідою, шкіра не отримує достатньо кисню? Зробіть собі скраб - відмінний відлущуючий засіб, що очищує! Ефірна олія герані надасть шкірі здорового вигляду, а харчова сода м'яко видалить відмерлі клітини.

Що вам знадобиться

- 1 столова ложка кокосової олії або олії жожоба
- 1 чайна ложка харчової соди
- 5 крапель ефірної олії герані

Скраб для сяючої шкіри обличчя



Як приготувати

Повільно змішайте у ємності харчову соду з рідкою кокосовою олією або олією жожоба. Перемішуйте до тих пір, поки суміш не стане однорідною. Додайте ефірну олію герані. Почніть акуратно масажувати обличчя невеликою кількістю суміші протягом 30-60 секунд. Змийте і нанесіть зволожуючий крем

Маска для живлення шкіри



Якщо у вас суха шкіра, спробуйте цю розкішну спа-маску, насичену авокадо, медом та кокосовою олією

Що вам потрібно

- 1 чайна ложка меду
- 1 чайна ложка кокосової олії або олії жожоба
- ¼ стиглого авокадо
- 2 краплі ефірна олія Helichrysum (безсмертник)

Як приготувати

Розітріть авокадо до однорідної консистенції
Додайте всі інші інгредієнти та добре перемішайте
Нанесіть маску на обличчя та шию
Залиште на 15 хвилин, потім змийте теплою водою
Нанесіть зволожуючий крем

Цілюща олія для СУХОГО ВОЛОССЯ

30 мл олії жожоба
2 краплі герані
3 краплі апельсина
3 краплі іланг-іланга
3 краплі лаванди
2 краплі ладану
2 краплі римської ромашки
2 краплі мірри

Нанести уздовж проборів волосся,
легко втерти масажними рухами,
обернути голову теплим рушником,
змити за годину або вранці.
Застосовувати 3-4 рази на тиждень

