

17 Φεβρουαρίου 2018

Τα αιθέρια έλαια στα αιθέρια κορμιά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Και τ' ομορφότερο έργο τέχνης αν στη μοίρα του αφεθεί θα μαζέψει κι αράχνες και σκόνες. Όλα θέλουν προσοχή γιατί ότι παύει να αρέσει σε μας δεν αρέσει και στους άλλους. Πρώτος και κύριος ο εαυτός μας. Πως θα συντηρήσουμε τον αυτοθαυμασμό και αυτοσεβασμό απέναντι στα σχόλια και την κακή διάθεση; Ροφήματα, διατροφή, λουτρά, κρέμες, οροί, με τι ξεκινάμε;

Σας έφτιαξα κάποια προγράμματα, που αν τα ακολουθήσετε θα κερδίσετε την ικανοποίηση κι εφόσον υπάρχει το κατάλληλο υπόστρωμα θα χτίσουμε υπέροχα πράγματα. Κάθε αριθμός 1, 2, 3, 4 θα εκφράζει την αντίστοιχη μέρα πχ πρώτη, δεύτερη, τρίτη...

Ξεκινάμε:

Πρώτη μέρα: Το πρωί και το απόγευμα ένα ωραίο και χαλαρωτικό πλύσιμο προσώπου με χλιαρό προς ζεστό νερό. Μετά απλώνουμε 2-3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας - καλής ποιότητας χωρίς να ξεπλύνουμε. Το απογευματάκι πίνουμε αντί καφέ, μαύρο βασιλικό και βάζουμε 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο τίλιο στη συσκευή αρωματοθεραπείας να εξατμίζονται αργά αργά. Τέλος, πολύ πιο ήρεμοι πια ετοιμάζουμε το λουτρό. Σε μια μπανιέρα με χλιαρό προς ζεστό νερό κατά τα 2/3 βάζουμε 10 σταγόνες τίλιο και 10 λεβάντα και μπαίνουμε μέσα για 30-31

λεπτά. Είναι ο καλύτερος χρόνος. Φυσικά στη πορεία, αν κρυώνουμε προσθέτουμε επιπλέον ζεστό νερό. Το λουτρό είναι ολόσωμο. Βγαίνουμε και απλώς σκουπιζόμαστε και παραμένουμε με ζωντανό το χάδι της ηρεμίας που προσφέρουν τα αιθέρια έλαια.

2. Συσκευή αρωματοθεραπείας: Λεβάντα, βασιλικός 10 +10 σταγόνες.

Ροφήματα: Καφές (αν δε μπορεί να κοπεί), Λεβάντα, Βασιλικός.

Λουτρά: 10 σταγόνες ροδάκινο + 10 περγαμόντο.

3. Συσκευή αρωματοθεραπείας: Μαντζουράνα, Βασιλικός, πορτοκάλι, 4 σταγόνες από το καθένα.

Ροφήματα: Μέντα, βασιλικός, λίγο τζίντζερ.

Λουτρά: Λεβάντα, τίλιο, τριαντάφυλλο 7 σταγόνες από το καθένα.

4. Συσκευή αρωματοθεραπείας: Μέντα, λεμόνι 6 σταγόνες από το καθένα.

Ροφήματα: Τσάι βουνού - earl grey tea - Βασιλικός.

Λουτρά: Χαμομήλι, τριαντάφυλλο, ορχιδέα, 10 σταγόνες από το καθένα.

5. Συσκευή Ας: μέντα, λεμόνι, πορτοκάλι 5 σταγόνες από το καθένα.

Ροφήματα: Μαύρος Βασιλικός, Μαύρο κινέζικο τσάι, Λουίζα - ο καφές

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ!!! Λουτρά: Λεμόνι 7-8 σταγόνες, πορτοκάλι 10 σταγόνες, Ροδάκινο 15 σταγόνες.

6. Συσκευή αρωματοθεραπείας: Λεβάντα 5 σταγόνες, πορτοκάλι 3, Ευκάλυπτος 4, τριαντάφυλλο 6-7.

Ροφήματα: Μαντζουράνα, φασκόμηλο, μέλι, Ιπποφάες.

Λουτρά: Λεμόνι 6 σταγόνες, Μέντα 6, Ευκάλυπτος 12, Υάκινθος ή ορχιδέα 4 ή 5.

7. Συσκευή αρωματοθεραπείας: Ματζουράνα 6 σταγόνες, φασκόμηλο 5 σταγόνες, λυγαριά 6 σταγόνες, ροδάκινο 8 σταγόνες.

Ροφήματα: Φασκόμηλο, λυγαριά, gunpowder tea κίνας, λίγος τριμμένος βολβός ορχιδέας (σαλέπι). Καφές

ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ!!! Λουτρά: Τριαντάφυλλο 9 σταγόνες, Υάκινθος 11, ορχιδέα 9, γαζία 6, βιολέτα 5.

Αυτά είναι ένα πολύ απλό πρόγραμμα για την πρώτη εβδομάδα, που πάνω του μπορούμε να χτίσουμε δεκάδες άλλα πράγματα πχ αλοιφές, περιποίηση για ειδικές περιοχές και πάρα πολλά άλλα. Όλα εν καιρώ.

Κάθε μέρα και μια είδηση καινούργια κι όπως πάντα λέω, είμαι πάντα ανοιχτός σε ερωτήσεις κι απορίες.

Πηγή: chronographimata.gr