

# Natūralių eterinių aliejų naudojimo atmintinė

AR  MA



**Inhaliacijoms.** Lašelį aliejaus galima užlašinti ant nosinės, tačiau aromaterapijai efektyviausi yra garintuvai (difuzoriai).



**Vonioms.** Kelis lašelius aliejaus galima įlašinti į šiltą vonią ir joje pagulėti 10 min.



**Masažams.** Eterinį aliejų reikėtų iš pradžių atskiesti baziniame augaliniame aliejuje (alyvuogių, migdolų), sumaišyti su kremu ir tik tuomet naudoti masažui.



**Kosmetikos gaminio, praturtinto eteriniu aliejumi,** poveikis sustiprinamas kelis kartus, nes naudingos medžiagos greičiau ir giliau pernešamos į odos ląsteles ir poodinius audinius.



**Pirtis ir sauna.** Įlašinti 3-6 lašus eterinio aliejaus į vandens dubenį, šiuo mišiniu apipilti medinius paviršius. Mišinio nerekomenduojama pilti tiesiai ant įkaitusių akmenų.

