

En Çok Tercih Edilen Esansiyel Yağlar

Hoş kokulu ortamlarda bulunmak ruh halimizi pozitif etkileyen hatta bulunduğumuz ortamlarla bağ kurmamızı sağlayan bir etken. Sağlığa ve doğaya zararlı oda spreysini hayatınızdan çıkarıp doğal uçucu yağlarla evinizde ya da çalışma ortamınızda hoş bir ambiyans yaratabilirsiniz.

Uçucu yağlar aynı zamanda uyku problemlerini hafifletmek, soğuk algınlığı veya sinüs problemlerinden kaynaklanan semptomları hafifletmek için de yaygın olarak kullanılıyorlar.

Olumlu etkileriyle en çok tercih edilen 8 esansiyel yağdan zevkinize uygun olanı seçmek pek de kolay olmayacak. Belki de en iyisi bir aktara gidip sizi en çok cezbedeni bulmak.

Lavanta Yağı

Dinlendirici ve sakinleştirici bir yapısı olduğu yaygın olarak bilinen lavanta yağı, stresli olduğunuzda veya uyumakta zorlandığınızda sizi rahatlatır.

Okaliptüs Yağı

Okaliptüs esansiyel yağı anti-bakteriyeldir ve herhangi bir ev yapımı temizlik malzemesine eklenebilir. Soğuk algınlığı veya tıkalı sinüsler için de havaya püskürterek kullanabilirsiniz..

Limon Yağı

Limon, doğal ve güçlü bir antiseptiktir. Sadece bulaşıklarınızı ve yüzeyleri arındırmanıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda üst solunum yolu tıkanıklarında da rahatlatıcıdır.

Nane Yağı

Nane yağı bulantıyı ve baş ağrılarını hafifletmek için kullanılır. Ayrıca nane kokusunu enerji yükseltici etkisi için de kullanabilirsiniz.

Frankincense

Frankincense oldukça pahalı bir yağdır, ancak özellikle stres veya depresyon gibi duygusal rahatsızlıklarla ilgili olarak birçok şaşırtıcı olumlu etkiye sahiptir. Ayrıca baş ağrısını hafiflettiği bilinmektedir. Rahatlatıcı bir deneyim için, küvetinizde lavanta veya epsom banyo tuzları ile birlikte kullanmayı deneyebilirsiniz.

Çay Ağacı

Çay ağacı esansiyel yağı pek çok farklı amaç için kullanılabilir ve çokça faydaya sahip olduğu için her evde bulunması gerekir. Antimikrobiyal ve arındırıcı özellikleri sebebiyle ev yapımı temizleyiciler için güçlü bir katkı maddesi olarak kullanılır. Aynı zamanda cilt rahatlatıcı özellikleri sebebiyle sivilceler ve kaşıniya bağlı kabarıklıklar için de kullanılır.

Kekik Yağı

Genellikle baharat olarak kullanıldığından güçlü antibakteriyel özelliğini bilinmeyen bir yağdır. Yunan Salatası veya pizzayı hatırlatan güçlü bir kokusu olsa da, bağışıklık sisteminizi güçlendirecek etkileri sebebiyle tercih edilmelidir.

Yabani Portakal

Muhtemelen yabani portakalı sadece muhteşem kokusu için kullanıyor olsanız da, birden fazla harika özelliğe sahip olduğunu öğrenmek sizi de çok memnun edecektir. Yabani portakal antibakteriyel, anti-inflamatuar özelliklerinin yanında sedatif olarak ve sindirim bozukluklarında da oldukça etkili.

SATANİZM UYANIŞ

