



Alba Agoras
-Hälsa för Kropp och Själ-

10 tips med eteriska oljor



1. Sov skönt och avslappnande

Tänd aromalampan ca 20 min före du går och lägger dig, kom ihåg att släcka den innan du kryper i säng.

Blanda :

1 dr Ylang Ylang + 2-3dr Lavendel + 2dr mandarin

2. Härlig smak i kakorna

Blanda i 2-3dr per kaksmet

Exempel : kardemumma, citron, apelsin, pepparmynta

3. Festen ska börja med glädje bjud in till skratt med eteriska oljor

Tänd aromalampan 20 min innan gästerna kommer, glöm inte att släcka den eller fylla på nytt vatten + oljor.

Blanda : 2 dr apelsin + 2 dr grapefrukt eller citron + 2dr Ylang Ylang

4. Ett uppiggande fotbad när du kommer hem från en hel dags arbete gör att du känner dig piggt och alert resten av kvällen

Blanda : 1dr enbär + 2 dr cypress eller mejram + 2 dr pepparmynta + 1 dr rosmarin eller geranium rör ut det i 1msk grädde eller varför inte köpa hem lite Turkisk rödolja (gjord av ricinolja) den kan du blanda dina egna eteriska oljor med för att göra fina badoljor också.

5. Meditation härligt med en doft som omsluter dig och tar hand om dig när du mediterar. Tänd aromalampan ca 5 min före du mediterar så finns doften hela tiden med dig under meditationen.

Blanda 2dr cederträ + 2dr olibanum + 3dr HO eller rosenträ

6. Kreativitet – när det lilla extra behövs

Tänd aromalampan eller droppa på en aromasten.

Blanda : 3dr citron + 2dr rosmarin + 2dr lagerblad – aromalampa

2dr citron + 1dr rosmarin + 1dr lagerblad – aromasten

7. Värmande – ombonande

Tänd aromalampan.

Blanda : 3dr apelsin + 2dr benzoin + 1dr kanel

8. Öka självkänslan – bra vid samtal, svåra uppgifter mm

Tänd aromalampan eller droppa på en aromasten. Här kan du också droppa på en pappersnäsduk och ta med dig vid tex intervjun.

Blanda:

1dr jasmin + 3dr bergamot + 1dr cederträ - aromalampan

1dr jasmin + 2dr bergamot + 1dr cederträ -
aromasten/ näsduken

eller

1dr ylang ylang + 3dr tall + 1dr lagerblad - aromalampan

1dr ylang ylang + 2dr tall + 1dr lagerblad -
aromasten/ näsduken

9. Afrodite – underbar kärleksolja

Tänd aromalampan ca 20 min före du går och lägger dig, kom ihåg att släcka den innan du kryper i säng.

Blanda :

1dr jasmin + 3dr svartpeppar + 1dr myrten - aromalampan
eller

1dr ros + 3dr svartpeppar + 1dr sandelträ - aromalampan

10. Svettlukt i skor – svårt att få bukt med.

Blanda 2 dl ren alkohol med 5dr salvia + 5dr citrongräs + 10dr tea tree.

Spraya i skorna låt stå och dra ur doften under natten.