

Aroma lampy provoní byt a pomůžou při nespavosti i nachlazení

Aroma lampy znali už naši předci v dávném starověku. S jejich pomocí léčili nemoci těla i duše. Ke zlepšení zdravotního stavu se aroma lampy používají i dnes. Kromě toho slouží jako příjemné dekorace našich obydlí. Vyrábí se z keramiky a jsou k dostání v mnoha různých provedeních jak v obchodech, tak na internetu.

Aroma lampy – jak je správně používat?

Vždy je důležité pořádku si aroma lampu s širokou miskou na vodu. Pokud vybereme misku malou, budeme muset vodu velmi často dolévat a hůře tak regulovat poměr oleje ve vodě. Dávkování je obvykle 4 – 8 kapek. Záleží na velikosti místnosti, ve které aroma lampu máme. Vodu do misky naléváme teplou, aby se lépe odpařovala. Nesmí ale přesáhnout teplotu 50°C. Horká voda totiž zničí léčivé účinky oleje. Na závěr zapálíme čajovou svíčku.

Éterické oleje

Aromaterapie je postavená na používání éterických olejů. Ty se získávají z rostlin. Lisují se, destilují nebo extrahují. Na každý typ oleje je potřeba jiná část rostliny – kůra, list, květ, plod – ze všech těchto částí se kapalina vyrábí. Do aroma lamp je možné koupit také pevné vonné vosky. Jak oleje, tak vosky musí být 100% přírodní. Syntetické příměsi jsou zdraví škodlivé.

Léčebné účinky aromaterapie

Při odpařování látek z aroma lamp se do našeho těla dostávají

zdraví prospěšné molekuly. V krvi je lze prokázat již po patnácti minutách od začátku aromaterapie. Vdechujeme je do průdušek, dále putují přes krevní oběh, lymfou až do tkání a do hladkého svalstva. Zároveň v těle spouštějí tvorbu endorfinu a adrenalinu. Díky tomu se cítíme uvolněnější a odpočatí. Aby byly účinky stoprocentní, doporučuje se zhluboka dýchat a koncentrovat se.

Některé oleje jsou vhodné k večernímu užití pro klidný spánek, jiné vás povzbudí na začátku dne. Podrobný rozpis toho, které oleje jsou nevhodnější v kterou denní dobu, najdete zde.

Různé typy olejů

Určitý olej pomáhá na určité zdravotní problémy. Mezi nejčastější obtíže, se kterými vám může aromaterapie pomoci, patří bolest hlavy, nespavost, nachlazení nebo stres. Od konkrétních potíží vám uleví oleje z těchto rostlin:

Bolest hlavy: · Kardamom, mateřídouška, levandule

Nespavost: · Kopr, levandule, meduňka

Nachlazení: · Eukalyptus, borovice, zázvor, citron

Stres a úzkost: · Vanilka, bazalka

Aroma lampy jsou vhodné, i když žádnými zdravotními problémy netrpíte. Dokáží dobře vydezinfikovat a osvěžit vzduch a vytváří tak zdravější prostředí. Nejvíce osvěžující jsou citrusové oleje z mandarinky nebo limetky. Dezinfekční účinky mají oleje z myrty, čajovníku, šalvěže a všechny jehličnanové (borovice, smrk, jedle).

Aromaterapie v těhotenství

Éterické oleje rády využívají také nastávající maminky. V průběhu těhotenství si mohou olejem potírat břicho. Při porodu poslouží tato kapalina k masírování celého těla, ke koupeli nebo se nechá odpařovat z aroma lampy. Osvědčené jsou citrusové vůně, které odstraňují napětí (například grep a pomeranč). Podobně působí jasmín. Rozmarýn pomáhá rozběhnout dlouhotrvající porod. Nejoblíbenější je olej z růže. Ten zklidňuje a příjemně působí i na novorozence.

Další metody a přínosy aromaterapie

Aromaterapie nabízí mnoho metod a přínosů. Zdraví prospěšná je masáž nebo koupel s éterickými oleji. S některými z nich můžete i vařit. Bazalkový olej skvěle dochutí běžné pokrmy. Musíte ale dodržovat správné dávkování. Vůně odpařující se z aroma lampy odpuzuje hmyz, což je praktické především v létě proti komárům. Působí i na moly. Své kouzlo nachází aromaterapie i v partnerském životě. Určité oleje fungují jako afrodiziakum. Levandulový olej například podporuje průtok krve u mužů o 40 % - vhodné jsou ale i další oleje.



20.15 Dvojníci komedie

- 6.35 Ben 10 (25)**
- 6.50 Transformers: Roboti v utajení IV (15)**
Americký animovaný seriál (2017)
- 7.20 M*A*S*H (113)**
Americký válečný seriál (1972-1982).
- 7.50 M*A*S*H (114)**
Americký válečný seriál (1972-1982).
- 8.25 M*A*S*H (115)**
- 8.55 Autosalon**
Světové novinky, nelitostné testy, koncepty budoucnosti

**CHCEŠ BÝT: ZEDNÍK NEBO KOMINÍK?
CHCEŠ STUDOVAT: CESTOVNÍ RUCH?
PŘIJĚ K NÁM.**



Integrovaná střední škola Rakovník
tel.: 313 515 336
e-mail: issrako@iol.cz
www.issrako.cz
Možnost ubytování v našem Domově mládeže

- 10.10 M*A*S*H (116)**
- 10.45 Prima Partička**
- 11.45 Máme rádi Česko**
- 13.25 ČESKO SLOVENSKO MÁ TALENT**
- 14.50 Mravnost nade vše** **čb**
Na Hugo Haase jako vášnivého zastánce mravopěstnosti se provalí jeho hříchy z mládí. Česká komedie (1937).
- 16.40 Víím, že jsi vrah** **čb**
Trojnásobný vrah je usvědčen hned na počátku případu. Kdo však stojí v pozadí? To musí vyřešit začínající kriminalista Eduard Cupák.
Český kriminální film (1971).
- 18.55 VELKÉ ZPRÁVY**
- 19.40 Divošky**
- 19.55 TOP STAR**
- 20.15 Dvojníci**
Česká komedie (2016).
- 22.25 47 metrů**
Lisa a Kate jsou sestry, které si vyjely na společnou dovolenou. Lisa se trápí rozchodem a tím, že jí bývalý přítel obvinil, že je nudná. I proto ji Kate přesvědčí, aby společně vlezly do klece, ze které budou pozorovat žraloky. Klec se s nimi utrhne, a obě jsou tak uvězněny na dně oceánu s omezeným vzduchem v přítomnosti žraloků...
Britsko-americký horor (2016).
- 0.20 Mlčení jeňátek**
Mladá agentka FBI je zapojena do týmu, který vyšetřuje sérii brutálních zločinů. Na stopu ji může přivést jiný masový vrah mimořádně inteligentní psychiatr dr. Hannibal Lecter, který je vězněn za nejvyšších bezpečnostních opatření... Americký thriller (1991).
- 2.40 Vraždy v Midsomeru V**
Britský kriminální seriál (2001).

BAREFOOT SHOES

Krok správním směrem...

Příroda vytvořila lidskou nohu pro co nejelegantnější pohyb. Bosá chůze znamená velký návrat k této přirozenosti skrze žití bez bot. Ochrana nohy, sociální podpora a rytmus přinesly chůzi v botách. Lidé začali ovšem nosit boty, které se od přirozené anatomie chodidla velmi liší a naše tělo díky tvrdým podrážkám a podpěrkám trpí problémy s bolestí kolen, kyčlí i zad. Když už si tedy potřebujete obuv z etických, módních či ochranných důvodů nazout, budete ohleduplní vůči svému zdraví a obujete se do lepšího života naboso!

Benefity Barefoot obuvi: Dává prostor přirozenému pohybu · Přibližuje se k bosé chůzi · Umožňuje lepší vnímání pohybu vlastního těla · Podporuje pružnost a vytrvalost nohou · Stimuluje reflexní zóny na chodidle · Zvyšuje odolnost nohou vůči chorobám · Posiluje imunitu, zlepšuje otužilost

Bosé boty mají tyto vlastnosti: Nízká hmotnost · Bez zvýšené paty · Bez podpory klenby · Tenká ohebná podrážka · Široký prostor pro prsty · Bez neohébné přívředě špičky

Barego

www.Barego.cz Barego

Ivana Olbrachta 40 · Brandýs nad Labem · Tel.: 774 076 736

www.automodels.cz

Zdro: www.pressweb.cz