



Zanna ulei esential de dafin 10 ml ADAMS SUPPLEMENTS

Uleiul esential de dafin este un ulei incalzitor, cu aroma proaspata si puternica. Este un antibacterian cu spectru larg, antiseptic si analgic recunoscut.

Dafinul este nativ in regiunea mediteranea si este renumit pentru proprietatile sale benefice. A fost utilizat inca de pe vremea imperiului Roman, unde era simbolul puterii, a invingerii, a pacii si a intelepciunii. Invingatorii de la Jocurile Olimpice primeau o coroana de dafin ca semn de victorie.

Uleiul de dafin:

- alunga transpiratia picioarelor,
- trateaza bolile pielii,
- alunga insomnia,
- ajuta depresia,
- este un remediu in reumatism.

Dafinul reprezinta un mare plus la uleiurile de masaj pentru efectul sau de incalzire asupra articulatiilor, muschilor si zonelor cu circulatie slaba.

Uleiul de dafin traditional se adauga la uleiuri de par si sampoane pentru proprietatile sale sanatoase. Este ideal pentru scalpul cu probleme si matreata. Totodata stimuleaza parul lipsit de viata.

Bai cu frunze de dafin:

Este ideal pentru hemoroizi, varice si reumatism! Pentru o baie se pun 4-6 picaturi de ulei esential (sau 4-6 picaturi de amestec) in 2-3 linguri de lapte nedegresat sau 2 linguri de ulei de baza, apoi se toarna in cada si se amesteca bine. Uleiurile se adauga inainte de a incepe baia iar baia va dura 10-20 minute!

Modul de intrebuintare in aromaterapie:

- Inhalatiile sunt foarte potrivite pentru tratarea problemelor respiratorii, a racelilor, gripei si pentru pregatirea tenului in vederea unui tratament cosmetic. Pentru aceasta, se toarna intr-un vas 1 l de apa clocotita si se adauga 3-4 picaturi de ulei. Vaporii degajati se inspira stand aplecat peste vas, cu capul acoperit cu un prosop mare.
- Masajul este una dintre cele mai populare metode de utilizare a uleiurilor esentiale. Pentru o sedinta de masaj se adauga 4-6 picaturi de ulei esential in aproximativ 10 ml ulei de masaj.
- Baia este o cale foarte placuta si totodata eficienta de a folosi uleiurile prin relaxarea care o induce

apa caldă și prin faptul că porii se dilată, permițând uleiului să patrundă prin tegumente. Uleiurile se adaugă înainte de a începe baie și nu mai devreme, deoarece datorită căldurii ele se evaporă foarte ușor. Astfel, pentru o baie se pun 4-6 picături de ulei esențial (sau 4-6 picături de amestec) în 2-3 linguri de lapte nedegresat sau 2 linguri de ulei de bază, apoi se toarnă în cadă și se amestecă bine. Baia va dura 10-20 minute.

- O compresă fierbinte este un mod eficient de a trata multe probleme ale pielii, ca de exemplu injecțiile, sau durerile musculare de natură reumatică. Cantitatea de ulei depinde de suprafața pielii pe care aplicați compresia: 2 picături pentru suprafețe mici, 6-8 picături pentru suprafețe mari.
- Candelă (lămpă) odorizantă se folosește pentru a aromatiza camera, pentru a genera o stare de spirit pozitivă, tonică, sau dimpotrivă de relaxare, sau pur și simplu pentru a crea o atmosferă specială. Pentru aceasta, se pune apă caldă în farfuria candelă, se adaugă 3-5 picături de ulei și se aprinde lămpă.

A se folosi pentru uz extern.