

ОЛІЇ СТИМУЛЯТОРИ:



1. М'ята + лимон — піднімають тиск і стимулюють організм до тренувального процесу. Нанести по одній крапельці на долоні, за 10 хвилин до заняття та вдихати. Такої інгаляції достатньо на те, щоб за 2-3 хвилини підготувати нервову систему до навантаження.

2. Апельсин + кориця — тренувальні адаптогени. Кориця розігріває, апельсин збуджує та налаштовує. По одній краплі на долоні на 10 хвилин та подихати. Корицю у поєднанні з цитрусовими ефірними оліями можна окремо наносити на тіло. Вони дуже добре розганяють кровообіг. Тому, як тільки мембрани клітин почнуть розігріватися, вони легше віддають в кровообіг накопичені глюкозні відкладення із жирових ДЕПО.

3. Евкаліпт + м'ята + олія чайного дерева — наносити на комірці тренувального одягу, на пов'язку для лобу. Така суміш дозволяє продовжити тренувальні процеси та поступово адаптуватися до підвищення навантаження. За допомогою ефірів, прискорюється доставка кисню по клітинам та енергія вивільнюється швидше.

4. Апельсин \ лимон \ м'ята — на вибір 1 крапля на 1 літр мінеральної або лужної води краще у скляну пляшку. У звичайній воді олія не розчиниться, але вода збереже свої властивості та освіжить!



Масла адаптогени для швидкого відновлення:

(при будь-яких запаленнях)



1. Ладан + меліса — 2-3 краплі у дифузор або 30 мл базової олії та зробити масаж стоп або всього тіла. Через стопи ефіри швидше проникають у кровообіг та можна відчутти смак на язиці. Так відбувається тому, що на стопах немає жирових ДЕПО, і ефіри по лімфі рухаються вгору, проникаючи у кровообіг. Тому важливо слідувати, щоб ці олії були харчовими.

2. Олія чайного дерева + евкаліпт + лимон — на 30 мл базової олії, застосовуючи її під час масажу тіла. Важливо пам'ятати, що при використанні олії в адаптивних цілях, важливо збільшити пиття, щоб олія активно рухалася та проникала у клітини по всьому тілу.

3. Лаванда — 1 крапля на подушку, прямо перед сном. Повільно занурює в сон та налаштовує організм до нічної адаптації. Кращий сонний час для клітин з 23:00 до 03:00. Цей час не компенсується у денний час. В цей період синтезуються основні гормони, у тому числі і гормон росту. на рівні з лавандою працює м'ята — ввечері розслабляє, а зранку бадьорить.

