

ЛИМОН И ЛАВАНДУЛА ГОНЯТ СТРЕСА

НАЙ-ЛОШОТО, КОЕТО МОЖЕ ДА СЕ СЛУЧИ

Доброто настроение усилва лечебния ефект на уханията

Вече ви е писнало да се тровите с химия? Не искате да се изнуравате със сложни и нерядко безполезни процедури? Тогава опитайте да се лекувате, вдишвайки благоуханието на цветята и билките. Това е много по-приятно. И често много по-ефективно. При привидната си простота ароматерапията /лечението с аромати/ е много действено нещо. Ароматичните масла влияят благотворно на нервната и имунната система, нормализират кръвообращението и храносмилателната система, ликвидират хормоналния дисбаланс.

Всички масла без изключение са прекрасни антисептици. Според каноните на ароматерапията лечението задължително трябва да предизвиква у пациента положителни емоции. Защото покрай лекуването на тялото непременно върви и лечение на душата. Колкото повече са положителните емоции, толкова по-голям е целебният ефект. Етеричните масла могат да се използват по различен начин - да се направи ароматична вана, масаж, инхалация, компрес. Може също човек да носи със себе си шишенце с масло. Почувства ли се зле - отваря го и вдишва съдържанието му. Такава моментна ароматерапия е особено подходяща за онези, които прекарват много време в пътешествия и командировки. Някои масла могат прекрасно да се справят с дискомфорта по време на полет, да нормализират кръвното налягане, да премахнат главоболието.

За снемане на стреса и повишаване на работоспособността е чудодейно съчетанието на ароматите на лавандула и лимон.

Силно облекчение при простуда носят маслото от лавандула (една капка), бор (две) и евкалипт (четири).

Маточината, лимонът и конският босилек понижават кръвното налягане.

Лимонът, конският босилек, хвойната, розата и розмаринът помагат в решаването на проблемите с черния дроб.

Благотворно въздействат на имунната система бергамотът, лайката, мушкатото, розовото, сандаловото дърво.



Ето каква храна за размисъл ни дава известният мъдрец Пол Брег, който посочва 10 опасности, дебнещи човека.

- Най-голямата грешка е да загубиш надеждата.
- Най-голямата слабост е ненавистта.
- Най-голямият нарушител на спокойствието е дърдоркото.
- Най-нелепата черта на характера е самомнението.
- Най-опасният човек е лъжецът.
- Твоите врагове са завистта, алчността, снизходителното отношение към собствените слабости, самосъжалението.
- Най-отвратителното у човека е възгордяването.
- Най-отблъскващото е тиранията.
- Най-лошата черта е високомерието.
- Най-големият препъникамък е невежеството.

10 СЪВЕТА КАК ДА СЕ ХАРЕСАШ НА ДРУГИЯ

- Всеки човек смята името си за най-доброто, старай се да се обръщаш към човека по име.
- Научи се да слушаш събеседника си, поощрявай го да говори за себе си.
- Започни разговор по тема, която интересува събеседника ти.
- Старай се да даваш на човека да почувства своята значимост.
- Не се стреми да побеждаваш в спора - това обижда събеседника ти.
- Направи копелимент на събеседника си, не е важен поводът - външността, прическата, вратовръзката и т.н.
- Никога не казвай направо на другия, че не е прав. Кажу му, че има и други мнения.
- Ако не си прав, признай това направо и в категорична форма.
- Старай се да получиш утвърдителен отговор от другия в началото на разговора ви.
- Дай на човека да почувства, че идеята, която си му подсказал, е негова.