



ОЛЬГА ПОНАМАРЕВА

Психолог, интегративный психотерапевт
Проводник игры самопознания Лила
Сертифицированный специалист по эфирным
маслам терапевтического класса

КОНТАКТЫ

(для приобретения натуральных эфирных масел, аромадиагностики, аромаконсультации, регистрации аккаунта в компании doTERRA)



+7 (967) 730-66-63



https://t.me/aromatherapy_msk



<https://olgaponomareva.ru/essentialoils>

АРОМОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ ДЛЯ ПРИНЯТИЯ ВАННЫ

(рецепты смесей эфирных масел)

Смесь эфирных масел для спокойного и качественного сна

- 5 капель Лаванды
- 3 капли Ромашки
- 2 капли Сандала

Смесь эфирных масел при ОРЗ и простуде

- 5 капель Эвкалипта
- 3 капли Чайного дерева
- 2 капли Лаванды

Смесь эфирных масел для очищения (вывода шлаков)

- 3 капли Можжевельника
- 3 капли Ромашки
- 3 капли Лимона
- 1 капля Имбиря

Смесь эфирных масел для успокоения нервной системы

- 5 капель Мелиссы
- 3 капли Лаванды
- 2 капли Сандала

Смесь эфирных масел для поднятия тонуса (тонизирующая ванна идеальна для утреннего приема)

- 5 капель Розмарина
- 3 капли Мята перечной
- 2 капли Лимона

Смесь эфирных масел, рекомендованная при целлюлите

- 5 капель Лимона
- 3 капли Нероли
- 2 капли Можжевельника

Ванна-антистресс

- 5 капли масла Лаванды
- 3 капли масла Корицы
- 2 капля масла Розмарина

Смесь эфирных масел для поднятия женского либидо

- 5 капель Иланг-иланга
- 3 капли Жасмина
- 2 капли Нероли

Смесь эфирных масел при депрессии

- 5 капель Лаванды
- 3 капли Розы
- 2 капли Апельсина