

Использование эфирных масел позволяет окунуться в чарующую атмосферу ароматерапии. Они с успехом применяются для лечения и профилактики заболеваний, в косметических процедурах, парфюмерных композициях. Кроме этого, [эфирные масла](#) влияют на эмоциональный фон, могут помочь взбодриться или же наоборот, успокоиться. Достаточно лишь правильно его подобрать и применить.



Советы по выбору эфирных масел: их достоинства и недостатки

Чтобы эфирное масло не разочаровало своим качеством, а его применение привело к ожидаемому эффекту, при покупке необходимо придерживаться следующих рекомендаций. Необходимо:

- не экономить (дешевые масла производят из синтетических компонентов, которые имеют лишь запах оригинала);
- обязательно обращать внимание на срок годности и консистенцию препарата (слишком густое эфирное масло является доказательством его неправильного хранения);
- обращать внимание на соответствие стандартам качества;
- не существует эфирного масла из сирени, ландыша, абрикоса, клубники, персика, киви, манго, арбуза, дыни, огурца, яблока, лотоса, липы, банана, клубники (эти растения не относятся к эфирномасличным).

Эфирные масла характеризуются следующими достоинствами:

- экологичность и натуральность;
- широкие области применения;
- невысокая цена, но не нужно путать со слишком дешевыми;
- экономичный расход ввиду его высокой концентрированности (как правило, используют пару капель);
- достаточно длительный срок годности.

Эфирные масла имеют такие недостатки:

- противопоказаны при определенных болезнях и состояниях (нужно внимательно ознакомиться с инструкцией, особенно при беременности, сердечно-сосудистых заболеваниях и т.д.);
- способны оставить ожог при несоблюдении дозировки;
- длительное применение одного и того же эфирного масла длительное время снижает его эффективность;
- быстро выветриваются из приготовленных кремов, мыла, масок и т.д.

Итак, чтобы эфирное масло принесло исключительно положительный эффект и подарило привлекательность, здоровье, прекрасное настроение, необходимо правильно его выбрать, хранить, применить. И, конечно же, грамотно подобрать.