



AROMATYCZNA PRZESTRZEŃ – MOC OLEJKÓW ETERYCZNYCH DLA ZDROWIA I DOBROSTANU

Strefa **Light**

PORADNIA DIETETYCZNA



Zapach ma niezwykłą moc.

**Potrafi przenieść nas wspomnieniami
w ukochane miejsca, poprawić nastrój,
ukoić nerwy, a nawet wspierać procesy
zdrowienia. Olejki eteryczne to esencja
natury – skoncentrowane dobro roślin,
które działają jednocześnie na ciało,
umysł i emocje.**

**W tym krótkim przewodniku dowiesz
się, jak olejki mogą wspierać Twoje
zdrowie, poznasz najpopularniejsze z
nich oraz odkryjesz, jak masaż z
olejkami wpływa na organizm.**

Strefa **Light**

PORADNIA DIETETYCZNA

🌿 Dlaczego olejki eteryczne wspierają zdrowie?

- działają aromaterapeutycznie – przez zmysł węchu regulują emocje, wspierają układ nerwowy,
- mają właściwości antybakteryjne i przeciwwirusowe,
- wspomagają układ odpornościowy,
- mogą redukować napięcie i stres,
- poprawiają jakość snu i koncentrację,
- wspierają naturalną regenerację organizmu.

Strefa **Light**

PORADNIA DIETETYCZNA



🌸 *Najpopularniejsze olejki eteryczne i ich działanie*

- **Lawenda** – uspokaja, wycisza, wspiera zasypianie, łagodzi bóle głowy.
- **Pomarańcza** – poprawia nastrój, działa antydepresyjnie, dodaje energii.
- **Eukaliptus** – oczyszcza drogi oddechowe, wspiera odporność, dodaje świeżości.
- **Mięta pieprzowa** – orzeźwia, wspiera koncentrację, łagodzi napięciowe bóle głowy.
- **Drzewo sandałowe** – relaksuje, pogłębia oddech, wspiera równowagę emocjonalną.
- **Rozmaryn** – pobudza krążenie, poprawia pamięć i koncentrację.
- **Goździk** – działa antybakteryjnie i przeciwbólowo, wspiera odporność, rozgrzewa ciało.
- **Cynamon** – pobudza krążenie, działa antyseptycznie, poprawia nastrój i dodaje energii.
- **Trawa cytrynowa** – orzeźwia, działa przeciwzapalnie, łagodzi napięcie mięśniowe.
- **Bergamotka** – uspokaja, łagodzi stres, poprawia nastrój, harmonizuje emocje.

Strefa **Light**

PORADNIA DIETETYCZNA



Masaż z olejkami – korzyści

**Połączenie dotyku i aromaterapii wzmacnia efekty relaksu.
Masaż z użyciem olejków eterycznych może:**

- **Redukować napięcia mięśniowe i bóle** – olejki wnikają w skórę, a dotyk rozluźnia mięśnie.
- **Poprawiać krążenie krwi i limfy** – wspiera naturalną detoksykację organizmu i regenerację tkanek.
- **Wspomagać układ odpornościowy** – zarówno dzięki właściwościom olejków, jak i poprawie krążenia.
- **Łagodzić stres i napięcie psychiczne** – dotyk i aromat wywołują relaksacyjną reakcję ciała, zmniejszając poziom kortyzolu.
- **Poprawiać jakość snu** – masaż relaksacyjny ułatwia zasypianie i wprowadza w głębszą fazę snu.
- **Wspierać równowagę emocjonalną** – olejki eteryczne działają kojąco na układ nerwowy, a masaż wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i komfortu.

Strefa Light

PORADNIA DIETETYCZNA

✧ *Masaż w świetle świec*

Atmosfera tworzona przez świece w trakcie masażu potęguje jego korzyści:

- **Relaks dla oczu i umysłu** – delikatny, migoczący blask sprzyja wyciszeniu i medytacji.
- **Wzmacnia odczuwanie aromaterapii** – świece mogą dodatkowo uwalniać subtelne zapachy, harmonizując przestrzeń.
- **Tworzy poczucie intymności i bezpieczeństwa** – ciepłe światło sprzyja odprężeniu, co pogłębia efekty masażu i oddechu.
- **Sprzyja obecności tu i teraz** – skupienie na płomieniu pomaga oderwać myśli od codziennych trosk i wejść w stan pełnego relaksu.

Masaż w połączeniu z aromaterapią i blaskiem świec staje się prawdziwym rytuałem dla zmysłów, który pozwala poczuć głęboki spokój i harmonię.

Strefa **Light**

PORADNIA DIETETYCZNA

✧ Zaproszenie do Aromatycznej Przestrzeni

Jeśli chcesz doświadczyć na własnej skórze niezwykłej mocy zapachów, dotyku i oddechu – zapraszam Cię na wyjątkowy wieczorny rytuał „**Aromatyczna Przestrzeń**”.

To zabieg, który odbywa się w blasku świec i łączy masaż z sesją oddechową oraz aromaterapią. Jest idealny, aby na chwilę zatrzymać czas, uwolnić napięcia i przywrócić ciału harmonię.

✧ Zatrzymaj się. Oddychaj. Doświadczaj. Twoja Aromatyczna Przestrzeń czeka na Ciebie.

Zadzwoń do mnie 500 061 246

lub napisz: malgorzata.wasiak@strefalight.pl

*Znajdziesz mnie też na FB
i mojej stronie internetowej*

Strefa Light

PORADNIA DIETETYCZNA