

Esenciálne oleje pre ženy

O priam až magickej moci esenciálnych olejov nemožno pochybovať. Každý z nich má jedinečné vlastnosti a účinky, z dôvodu ktorého by ste si mali naozaj dôkladne a starostlivo vybrať ten pravý pre vás. Aké esenciálne oleje sú najobľúbenejšie medzi ženami?



Myší chvost

Ženy s poruchami menštruačného cyklu, s PCOS či extrémnym PMS často siahajú po odvaru z Myšieho chvosta v podobe **čaju**. Málokto rá však tuší, že esenciálny olej prináša ešte viac blahodarných účinkov na ženské zdravie a harmóniu.

Myší chvost prináša úľavu od bolestí v podbrušku, navodzuje psychickú pohodu a upravuje menštruačný cyklus v prípade jeho **nepravidelnosti** (napríklad pri folikulárnych cystách na vaječníkoch). Priaznivo ovplyvňuje aj výkyvy nálad a návaly tepla v období klimaktéria.

Šalvia

Šalvia v podobe esenciálneho oleja je pre ženy naozaj ako stvorená. Dokáže navodiť celkovú pohodu od uvoľnenia kĺčov cez psychiku a dobrý spánok až po migrénu. Šalviu ocení väčšina žien najmä z jej antiseptického hľadiska, kedy dokáže pomôcť v prípade **chronických infekcií** močových ciest, kde účinne bojuje proti ich najčastejším vyvolávačom (Escherichia Coli, skr. E. Coli, Klebsiella pneumoniae).

Citrus

Krčové žily či **hemoroidy** patria medzi bežné ženské ťažkosti, o ktorých sa však hovorí veľmi málo. Pri týchto ženských problémoch pozitívne účinkuje práve esenciálny olej s vôňou citrusu, ktorý v lete zároveň pôsobí ako dokonalý repelent proti komárom.



Levanduľa

Levanduľa sa pridáva nielen do čajov a voľnopredajných liekov určených na kvalitný spánok či psychickú pohodu, ale aj do éterických olejov, kde prinášajú naozaj účinnú úľavu od nadmerného preťaženia, stresu a stuhnutosti svalov. Pravidelná inhalácia levandule telo príjemne **harmonizuje**, vďaka čomu ho zbavuje nielen psychickej ťažoby, ale aj prípadných neurologických porúch vrátane migrény či tetánie.

Ruža

Okrem toho, že éterický olej z ruže dokonale uvoľňuje a zbavuje telo zápalových procesov, množstvo žien si ho pochvaľuje aj na základe svojich **afrodiziakálnych vlastností**. Vzhľadom k tomu, že samotná vôňa ruží dodáva žene optimálnu dávku sebavedomia, na druhej strane sa to odzrkadľuje práve na jej prirodzenej príťažlivosti, čo vplýva aj na samotnú sexualitu.