Cum sa-ti prepari uleiuri esentiale la tine acasa

Uleiurile esentiale au numeroase beneficii asupra sanatatii si starii tale, astfel incat nu ar trebui sa-ti lipseasca niciodata din casa. Pe langa faptul ca ele se pot cumpara, exista si posibilitatea de a le prepara chiar tu. ADPM iti propune astazi sa inveti cum iti poti prepara uleiuri esentiale de vanilie, portocale si lamaie.

Daca ai folosit vreodata uleiurile aromatice in scop terapeutic, atunci stii cu siguranta ce efecte uimitoare pot avea acestea asupra organismului tau. Daca nu ai facut-o, atunci macar ai auzit sau ai citit despre ele, macar o data-n viata. De la faptul ca-ti calmeaza nervii si-ti ofera o stare de relaxare, pana la faptul ca iti dau o stare mai buna si chef de viata, cand acestea iti lipsesc cu desavarsire, uleiurile aromatice au proprietati care pot face minuni!

Trebuie stiut ca ti le poti prepara chiar singur, acasa la tine, dupa bunul plac. Iti propunem astazi o reteta dupa care sa-ti prepari uleiuri esentiale de vanilie, portocala si lamaie. Asta deoarece vanilia te ajuta la relaxare si functioneaza ca un afrodisiac, in timp ce citricele alunga depresia si stres-ul, dandu-ti un plus de energie.



Ingrediente:

Coniac

Vodka

Coaja de portocala

Coaja de lamaie

4-5 pastai de vanilie

3 borcane

3 recipiente din sticla inchisa la culoare pentru depozitare

Mod de preparare:

Taie pe lung pastaile de vanilie si scoate de acolo boabele. Pune pastaile goale intr-un borcan, iar apoi aseaza cojile de portocala si lamaie in doua borcane diferite.

Umple apoi borcanele cu alcool (coniac pentru cel cu vanilie si vodka pentru cele cu citrice). Inchide bine borcanele cu capac!

Depoziteaza-le pentru doua saptamani intr-un loc intunecat si racoros. Agita zilnic borcanele.

Dupa aproximativ 14 zile, pune cele trei amestecuri in 3 recipiente diferite si lasa alcoolul sa se evapore.

Folosind tifon sau filtru de cafea, scurge uleiurile in recipiente din sticla inchisa la culoare. Ar trebui sa-ti ajunga pentru circa 6 luni.

Sursa: www.agentiadepresamondena.com