

Композиция эфирных масел

Лаванда (*Lavandula Officinalis*)



Лавандовое масло получают из соцветий лаванды обыкновенной, срезанных вместе с частью стебля. Лаванда произрастает главным образом на склонах гор в странах Средиземного и Черного морей, но коммерчески культивируется и в ряде других стран, например, таких как Англия и Франция. Лавандовое масло является одним из первых эфирных масел, использованных в ароматерапии, и одним из любимых ароматов многих людей на протяжении тысячелетий. Пожалуй, ни одно из эфирных масел не сравнится с лавандовым маслом по широте спектра его применения и мало найдется ситуаций, при которых лаванда не смогла бы помочь.

Обладая обширными общетерапевтическими свойствами, лаванда широко используется, как противобактериальное, противогрибковое, противовирусное и противопаразитарное средство, являясь при этом натуральным природным антисептиком. Универсальное и безопасное средство, лаванда идеально подходит для домашнего использования. В качестве антисептика успешно используется для быстрого заживления ран, ожогов, снятия раздражения кожи. Смягчает последствия от укусов насекомых, солнечных ожогов, эффективно при всех видах угревой сыпи, при экземах, воспалениях кожи, дерматозах, перхоти, выпадении волос, грибковых заболеваниях, молочнице влагалища, лишаях и вшивости. Снижает кровяное давление и предупреждает скопление жидкости в организме. Регулирует гастрические расстройства, колики, вздутия, тошноту. Является ценным компонентом, используемым при гриппе, простудах, насморке, воспалении горла, астме. Лавандовое эфирное масло уникально не только по своей способности устранять многие недуги, но и является незаменимым помощником в быту. Достаточно добавить несколько капель масла лаванды в ведро с водой, когда вы делаете влажную уборку, чтобы продезинфицировать все помещение, особенно ванную комнату и туалет. И ничто не поможет вам так устранить стойкий запах животных или табака, как лаванда.

Герань (*Pelargonium Graveolens*)

Эфирное масло герани получают из листьев и побегов душистой герани, выращиваемой в Египте, Алжире, Франции, Италии, Испании и острове Реюньон, путем водно-паровой дистилляции. Использование герани известно в течение многих лет, благодаря своим антисептическим и исцеляющим свойствам при воспалениях среднего уха и пазух носа, бронхите, трахеите, спазматическом кашле. Гераниевое масло оптимально влияет на работу сердечнососудистой системы и может применяться при аритмии, ишемии и для нормализации артериального давления. Гераниевое эфирное масло снижает содержание сахара в крови и ароматерапевты используют его в диабетическом профилактическом лечении. Благодаря



своим возможностям поддерживать равновесие гормонов, масло герани применяется при нарушениях во время менопаузы и снятии предменструального синдрома. В дерматологии, обладая регенерирующим и заживляющим свойствами, гераниевое масло способствует заживлению ран и язв, устранению дерматитов, экзем, псориаза и воспаления кожного покрова и грибковых заболеваний, а также ускоряя заживления после ожогов. Действуя успокаивающе на нервную систему, оно стимулирует поднятие настроения, снятие депрессивного настроения, напряженности, сонливости. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта, печени, и почек. Кроме того, запах герани не переносят насекомые.

Лимон (Citrus Limon)



Эфирное масло лимона получают из кожуры плодов лимона методом прессования. Лимонное дерево выращивается в США, Бразилия и Аргентине. Лимонное масло, подобно лавандовому, помогает при многочисленных недугах и имеет широкий спектр действия. Как любое цитрусовое масло, масло лимона обладает антисептическими и антибактериальными свойствами, поэтому с успехом применяется при различных инфекционных заболеваниях органов дыхания: простудах, ОРЗ, катаре верхних дыхательных путей, ангине, гриппе, облегчает лихорадку, способствует нормализации температуры тела. Эфирное масло лимона является незаменимым средством в косметологии по уходу за кожей.

Добавленное в любое жирное растительное масло или мягкий крем, удаляет пигментные пятна и веснушки, отбеливает и разглаживает кожу, прекрасное средство против морщин, хрупких и ломких ногтей. Лимонное масло поможет избавиться от перхоти, а капля масла, добавленная к зубной пасте, сделает Ваши зубы необыкновенно белыми. Масло лимона прекрасно регулирует функции желудочно-кишечного тракта, нормализует работу печени и поджелудочной железы, устраняет застой желчи, обладает мочегонным и камнерастворяющим действием. Полезно людям с избыточным весом, так как оно нормализует обмен веществ и накапливание жиров, а за счет своих мочегонных свойств помогает избавиться от целлюлита. Лимонное масло улучшает кровообращение и тонизирует мышцы венозной стенки, что препятствует варикозному расширению вен. Масло лимона обладает свойством понижать артериальное давление, поэтому не рекомендуется людям с пониженным кровяным давлением. Масло может облегчить головные боли и мигрени, поможет избавиться от головокружений, вызванных спазмами сосудов головного мозга. Эфирное масло лимона широко используется и в дерматологии, как средство, способное избавить Вас от сыпей различного происхождения, герпеса, бородавок и трещин на ладонях и подошвах ступней. С недавних пор многие клиники Европы и США используют это масло в медицинских кабинетах, так как оно способствует снятию чувства страха и тревоги, способствует повышению настроения и улучшению физического самочувствия.

Мята перечная (Mentha Piperita)

Масло мяты перечной получают из растения, широко распространенного и известного в Европе, Северной Америке, Китае и Египте. Мятное масло получают водно-паровой дистилляцией из всех частей растения. Мятное масло широко применяется при различных недугах, связанных с желудочно-кишечным трактом — тошнота; несварение пищи, вызванное либо слишком жирной пищей или напряжением и беспокойством; диарея; хорошо стимулирует функцию печени, уменьшая застой желчи или действуя, как тонизирующее средство. Масло мяты прекрасно борется с неприятным запахом изо рта, причиной которого являются проблемы с пищеварением, плохие зубы или курение. Эфирное масло перечной мяты



хорошо помогает при простудных заболеваниях — синусите (воспалении околоносовых пазух, костных полостей в черепе), бронхите, катаре верхних дыхательных путей, астме (приступах удушья, наступающих вследствие острого сужения просвета бронхов). В гинекологии применяется при предменструальном синдроме и болезненных менструациях. Масло мяты эффективно используется в ароматерапии при слабости, обусловленной возрастом или болезненным состоянием организма, после полного упадка сил или травмах. Снимает состояние заторможенности, состояние усталости и отсутствия энергии, которое может быть результатом болезни. Оно прекрасно избавляет от головной боли, вызванной расширением церебральных артерий, спазмом мышц и недостаточным снабжением

головы кислородом. Обязательно следует упомянуть о том, как благотворно влияет масло перечной мяты на нервную систему, снимая чувства ярости и раздражения. Мятное масло великолепно снимает мышечные боли, связанные с сильной нагрузкой, а также укрепляет венозные стенки сосудов при варикозном расширении вен. В дерматологии масло мяты перечной применяется при различных воспалениях кожи, угревой сыпи, дерматите, экземе и крапивнице.

Эвкалипт (*Eucalyptus Globulus*)



Эфирное масло эвкалипта получают из листьев и молодых побегов вечнозеленого дерева, произрастающего в Австралии, Индии, Бразилии, Китае и Испании, методом водно-паровой дистилляции. Применение масла эвкалипта в ароматерапии основывается на его противостудных свойствах. Благодаря своему антивирусному, бактерицидному и отхаркивающему действиям устраняет воспалительные процессы в легких, бронхах и трахее, очень эффективно помогает при ангине, гриппе, гайморитах, тонзиллитах и ларингитах. Масло эвкалипта всегда и повсеместно использовалось как жаропонижающее средство при лихорадке. Оно полезно также при инфекциях мочеполового тракта, быстро устраняет воспаление мочевого пузыря и простаты. Эфирное масло эвкалипта прекрасно стимулирует иммунитет, оказывает обезболивающее действие при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата, при мышечных тупых и резких болях, ревматизме. Ароматерапевты рекомендуют эвкалиптовое масло людям, страдающим диабетом так, как оно является одним из наиболее сильных естественных средств, способным снизить уровень сахара в крови. Хорошо помогает при мигрени и невралгии. Эфирное масло эвкалипта незаменимое средство при различных воспалениях кожи, способное снять ожог, ускорить заживление язв и ран, избавиться от герпеса и угревой сыпи, нейтрализовать воспаление и отек после укусов насекомых. Масло эвкалипта является прекрасным средством по уходу за волосами, так как препятствует образованию перхоти и выпадению волос, укрепляя волосяную луковицу и питая кожу головы. Обладая высоким дезинфицирующим действием, хорошо подходит для применения его в домашнем хозяйстве при проведении влажной уборки (для этого достаточно добавить 8-10 капель масла на 0,5 литра воды). Эфирное масло эвкалипта необходимо иметь в домашней аптечке и в летнее время года, так как оно является хорошим средством для отпугивания насекомых.