



ЕТЕРИЧНИ МАСЛА ANJOU

Какво е етерично масло ?

Етеричното масло е вид концентрирана хидрофобна течност, съдържаща летливи ароматни съединения от цветя, листа, стъбла, корени или плодове на растения, обикновено извлечени чрез дестилация, експресия (или студено пресоване). Този състав определя функцията, аромата и естеството на всяко етерично масло. Поради техните уникални химични компоненти, етеричните масла се различават по ефекти и функция.

Според историческите източници, първите капки етерично масло са произведени преди 5000 години в древен Египет. След това те са пътували през древна Гърция, Рим, Индия, Близкия Изток, Франция и Англия, носейки по пътя си своите благоприятни ползи на всеки, който ги е ползвал.

Как да ги използвам

За най-добър ефект на всеки вид етерично масло и за да се избегнат неправилни употреби.

1) Чрез дифузия

Дифузията е най-ефективният и разпространен начин да се насладите ароматично на етерични масла.

Добавете няколко капки от избория от вас етерично масло към дифузера.

2) Във вана

Използвайте във вана както за терапия, така и за удоволствие - добавете етеричното масло директно към ваната или (по-добре) го разреждете в супена лъжица растително масло, чаена лъжичка мед или половин чаша мляко.

3) Масаж

Ароматерапевтичният масаж отпуска мускулите, подобрява циркулацията и лимфния поток, успокоява физическото напрежение и облекчава психическия стрес.

4) Локално приложение

Локалното прилагане на етерични масла е безопасен и ефективен начин за човешкото тяло. Не забравяйте да го разреждате и използвате въз основа на състава на маслото, вашите предпочитания за употреба и чувствителността на кожата ви към определени масла.

Забележка: Не прилагайте чисто етерично масло директно върху кожата си, особено когато имате чувствителност на кожата, когато за първи път опитвате ново масло или използвате риган, канела, касия, карамфил, джинджифил, мащерка, евкалипт.

Техните функции и приложения

Етеричните масла могат да ви помогнат да се отпуснете, да заспите, да си подобрите кожата, да помогнат с храносмилането като ви освободят от депресия и възпаления, повишат имунитета и духовното състояние. Всички тези ползи надхвърлят приятната миризма.

1) Релаксация и сън

Едно от най-известните предимства е намаляването на стреса и безпокойството. Някои етерични масла имат успокоителни свойства и предизвикват спокойно и приповдигнато усещане.

Опитайте: Лавандула, римска лайка, бергамот, иланг иланг, сладък портокал, роза, тамян и ветивер.

2) Повишаване на енергията

Някои етерични масла имат стимулиращи ефекти и всъщност могат да увеличат кислорода до мозъка ви, което ще ви накара да се чувствате освежени, фокусирани и заредени с енергия.

Опитайте: Грейпфрут, лимон, лимонена трева, евкалипт и розмарин.

3) Вътрешен баланс

Някои масла помагат за балансиране на нивата на естроген и прогестерон в тялото ви, което може да подобри състоянието на вътрешните ви органи и облекчи симптомите на менопаузата.

Опитайте: Грейпфрут, лимон, лимонена трева, евкалипт и розмарин.

4) По-лесно дишане

Ароматерапията е полезен начин за изчистване на дихателните пътища при затруднено дишане. Етеричните масла могат да помогнат облекчават дихателните проблеми.

Опитайте: евкалипт, джинджифил, лавандула, майорана, мента, розмарин, чаено дърво и мащерка.

5) Подобряване на здравето на кожата и косата

Използването на етерични масла в продуктите за вашата кожа, коса и козметика е естествен и ефективен начин да поддържате грижата за своя външен вид.

Опитайте: лавандула, римска лайка, тамян, чаено дърво, здравец, смирна, хелихризум, розмарин и градински мъдрец.

Лавандула(Lavender): Добре позната билка с много приложения, но най- често се използван за възстановяване на баланса на тялото благодарение на нейните силни антибактериални и антистресови качества.

Сладък портокал(Sweet Orange): Основно ароматерапевтично масло за създаване на лека и ободряваща атмосфера.

Чаено дърво(Tea Tree): С топъл, свеж и пикантен аромат.То може да се ползва като антисептично, антибактериално, антивирусно и противогъбично средство. Може значително да помогне на имунната ви система.

Евкалипт(Eucalyptus): Един от най-разпознаваемите аромати. Той може олекоти дишането, подходящ за локално приложение и директно вдишване, особено през зимните месеци.

Лимонова трева(Lemon Grass): Използва се широко в Индия и Пакистан като лекарство за инфекциозни заболявания и треска. Ползва се и като инсектицид като допълнително и освежава стаята.

Мента(Peppermint): Полезна за тялото и ума. Подобрява дишането и отпускането на цялото тяло; често се използва при гадене, главоболие, зъбобол, спазми, диария, болки в гърлото и лошо храносмилане.

Тамян(Frankincense): Най-често се използва за ритуали, молитви и медитация. Много ценен за своите лечебни сили и опияняващ аромат - принадлежи към семейството на свещените аромати.

Розмарин(Rosemary): Енергизиращ, полезен за затопляне на крайниците и повишаване на умствената яснота и самочувствието. С дървесен аромат. Често се използва като ефективно почистващо средство за дома.

Лимон(Lemon): Остър аромат, който може бързо да изчисти и освежи уморения ум и да повиши настроението във вашия дом или на работното място.

Иланг Иланг(Ylang Ylang): Охлажда и успокоява. Повишава работата на мозъка и настроението, разкроява както старата, така и младата кожа като естествен регулатор на себума.

Канела(Cinnamon): Остър, пикантен и затоплящ мирис, внасящ облекчение в тялото и вдъхновение за ума, с лечебен ефект върху уморените или претоварени мускули и стави.

Бергамот(Bergamot): Мощен в стабилизиране на настроението, може да успокои ума, да насърчи яснотата и да повиши настроението, с красив аромат за спокоен сън и сладки сънища.