

LYUDMILA ANANIEVA



ESENCIJALNA ULJA

●za Vaše zdravlje i ljepotu ●

Lyudmila Ananieva

**Esencijalna Ulja Za
Vaše Zdravlje I Ljepotu**

«Tektime S.r.l.s.»

Ananieva L.

Esencijalna Ulja Za Vaše Zdravlje I Ljepotu / L. Ananieva —
«Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304123-8

ISBN 978-8-87-304123-8

© Ananieva L.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Esencijalna ulja	6
Autorsko pravo	7
Sadržaj	8
Određivanje tipa Vaše kože:	10
Kako odrediti tip Vaše kože?	11
Ova knjiga Vam nudi :	12
Utjecaj na ljudsko tijelo	15
Nekoliko načina za primjenu:	17
Za nokte	18
Za lice	19
Za tijelo	20
Dejstvo bosiljkovog eteričnog ulja	23
Njega lica i kože, tijela i kose	24
Recepti za ljepotu i zdravlje	25
Kozmetika protiv pjega.	26
Toner za kosu	27
Mjere predostrožnosti.	28
Bergamotovo eterično ulje u kozmetologiji	31
Tretman bergamotovim uljem	32
Kontraindikacije upotrebe bergamotovog ulja	33
Primjena u kozmetičke svrhe:	36
Svojstva korisna za kosu lica, tijelo i kosu	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Esencijalna ulja za Vaše zdravlje i ljepotu Dio 1

Napisao
Lyudmila Ananieva
Prevoditelj
Tomislav Bertolino

Autorsko pravo

Autorsko pravo © 2017 Lyudmila Ananieva

Sva prava pridržana.

Ova e-knjiga je licencirana samo za vaš osobni upitak. Ova e-knjiga ne smije se prodavati niti dati drugima. Ako želite podijeliti ovu e-knjigu s drugom osobom, kupite dodatnu kopiju za svaku osobu s kojom ga podijelite. Ako imate ovu e-knjigu i niste ga kupili, kupite vlastiti pravni primjerak. Hvala što ste poštovali naporan rad ovog autora.

Sadržaj

[korice](#)

[Naslovnica](#)

[Autorsko pravo](#)

[Opće karakteristike](#)

[NARANJA](#)

[BOSILJAK](#)

[BERGAMOT](#)

[VANILA](#)

[ODOLJEN](#)

[KLINJA](#)

[GERANIJ](#)

[GREJPFRT](#)

[JASMIN](#)

[YLANG-YLANG \(KANANGA\)](#)

[ANJUT](#)

[CEDAR](#)

[LAVANDA](#)

[TAMJAN](#)

[LIMUNOVA TRAVA](#)

[LIMUN](#)

[MANDARINA](#)

[MENTA \(METVICA, NANA\)](#)

[JELA](#)

[PALMAROZA](#)

[RUŽMARIN](#)

[SANDALOVO DRVO](#)

[ANJNO DRVO](#)

[KADULJA](#)

[EUKALIPTUS](#)

[Hvala ti](#)

[Opće karakteristike](#)

Eterična ulja su mirisi i ljave tvari koje, ne samo da povoljno djeluju na raspoloženje i zdravlje, nego su im prirođena i jedinstvena medicinska svojstva; ona povećavaju otpornost organizma prema neprijateljskim faktorima okoliša, kao što su jonizirajuća zračenja, ksenobiotici, karcenogeni, djeluju profilaktički prema bolestima, optimiziraju zračenje okruženje, povećavaju otpornost organizma prema neprijateljskim ekološkim faktorima i tako dalje.

Sva ostala eterična ulja zasigurno su ekspresno rastvoriva u nekom od baznih rastvarača - biljno ulje (maslinovo, bjamovo, ulje avokada, kokosovo i tako dalje, a time se ostvaruje i dugotrajno djelovanje eteričnih ulja, jer se jako usporava isparavanje na zraku), mlijeko, jogurt, alkohol, balzami, kreme. Također se mogu mijenjati i sa solju.

Uz mlijeko, skorup, jogurt, ili alifatična ulja, kao bazni rastvarači koriste se još i med, vino, ili vodka.

Eterična ulja imaju veliki značaj za kozmetologiju. Pomoću ulja iz povrća i voća moguće je riješiti niz dermatoloških problema. Eteričnim uljima izvode se najrazličitiji

kozmetološki postupci, budući da ona imaju baktericidno dejstvo i utječu na stanje kože, kose i noktiju.

S godinama koža treba više vlaženja i ishrane. Također zaštitu od utjecaja sunca, vjetra, mraza. Bolje je postupno prelaziti na prirodna eterična ulja za njegu kože i tijela, a u isto vrijeme ona mogu biti korisna i za prevenciju raznih bolesti.

Kozmetika se odavno s uspjehom služi svojstvima eteričnih ulja, poput protuupalnih, antiseptičkih, pročišćujućih, hidratirajućih, omekšavajućih i drugih.

There are such properties of essential oils as anti-inflammatory, antiseptic, clearing, moistening, softening and others and successfully are used for centuries in a cosmetology.

Za suhu kožu koriste se eterična ulja lavande, geranija, ruže, ylang-ylanga (Cananga odorata), komorača, ružmarina, maćurana, jasmina, sandalovog i ružinog drveta, u kombinaciji s baznim uljima.

Bazna ulja za suhu kožu: makadamija, jojoba, bajam. Ulja iz jezgri marelice i breskve.

Za normalnu kožu moguće je koristiti eterična ulja lavande, geranija, ruže, limuna, u kombinaciji s baznim uljima.

Bazna ulja za normalnu kožu: makadamija, jojoba, bajam. Ulja iz jezgri marelice i breskve, te sjemenki grožđa.

Eterična ulja za masnu kožu: bergamot, slatka naranča, vetiver, grejpfrut, geranij, limun, lavanda, ylang-ylang, eukaliptus, kleka, cedar.

Bazna ulja za masnu kožu: ulje iz sjemenki grožđa, te jezgri marelice i breskve. Ova ulja u kombinaciji s eteričnim uljima normaliziraju balans masti kože.

Određivanje tipa Vaše kože:

Kozmetolozi su utvrdili 5 glavnih tipova kože: normalna, suha, masna, kombinirana, osjetljiva. Dva tipa se međusobno razlikuju po tome koliko je intenzivno izlučivanje loja iz lojnih žlijezda, te u kom predijelu lica su lojne žlijezde najaktivnije. Također ima značaja i nasljedna sposobnost kože da zadržava vlagu.

Kako odrediti tip Vaše kože?

1. Da bi se odredio tip kože, ona mora biti brižljivo očišćena i amina uklonjena.
2. Pustiti kožu da se odmori nekoliko sati bez amina.
3. Nakon toga pažljivo ispitati kožu na dnevnom svjetlu pomoću običnog, a još bolje uvećavajućeg, zrcala. Ono što budemo vidjeli poslužit će nam kao vodič pri izboru kozmetike.



Ova knjiga Vam nudi :

1. Uvid u medicinska svojstva eteričnih ulja i kako ona mogu pomoći.
2. Kozmetološka svojstva.
3. Recepte za izradu kozmetike s eteričnim uljima u kućnoj radinosti.

NARANJA



Narančino eterično ulje predstavlja poluprozirnu tekućinu $\frac{3}{4}$ ute ili narančaste boje.

Utjecaj na ljudsko tijelo

Svježa i slatka aroma naranče uvijek je bila vrlo privlačna ljudima i odavno je korištena za tretmane. Suvremeni istraživači pokazali su da se glavna medicinska djelovanja ovog ulja razvrstavaju u sljedeća područja:

umirujuće;
protu-upalno;
antiseptičko;
pospješivanje imuniteta;
tonično;
regenerirajuće.

Unutarnja primjena ovog ulja preporučuje se za poboljšanje rada crijeva, poboljšanje teka, sniženje krvnog tlaka, poboljšanje metabolizma, umanjeње spazmičkih bolova i kao mukoprotektivni agens. Narančino ulje se može unositi u ne više od dvije kapi po obroku bilo kog puta dva puta dnevno, ne više.

1. Narančino eterično ulje vrlo je efikasno za ispiranje usta u slučaju angine, stomatitisa, zubobolje, te za inhalacije u slučaju katarskih bolesti. Za ispiranje je potrebna kap tvari po obroku i vode. Inhalacija parom zahtijeva tri kapi ulja po obroku i vrele vode.

2. Suha inhalacija, pri kojoj se tri kapi sredstva puste na tkaninu ili na porcelansku površinu ima umirujuće i protuupalno dejstvo i aroma se udiše na slijepo.

3. Vrlo često se narančino ulje koristi za pudere, obloge, komprese, u slučaju bolova zglobova, spazmi i spazmičkih bolova, prehlada i angina. Za primjenu na desnim, ili na bolnom zubu, narančino eterično ulje razblažuje se podjednako količinom bilo kog biljnog ulja. Istom smjesom mogu se podmazivati nosnice u slučaju rinitisa.

4. Za masažu i utrljavanje u slučaju glavobolje, prehlade, premenstrualnog sindroma, potrebne su tri kapi proizvoda u slučaju baznog ulja; ukoliko je smjesa namijenjena djeci (primjerice za opuštanje masažu) potrebna je jedna kap eteričnog ulja u najnoj količini baznog.

5. Za utrljavanje u zglobove i za obloge potrebne su tri kapi eteričnog ulja u najnoj količini glavnog biljnog ulja.

Opuštajući i relaksirajući efekti sastojaka narančinog ulja protiv nesnice, stresa, ili razdraženosti najbolje se postižu udisanjem njegovih isparenja, ili mirisnim kupkama. Veoma je poželjno držati ga u kupaonici u formi mirisnih lampica:

doziranje se izračunava prema omjeru - kap ulja na pet četvornih metara prostorije; za dječju sobu dovoljna je kapljica - dvije.

za mirisnu kupku potrebno je pet kapi ulja, pomiješanih sa solju, mlijekom, sodom, ili drugim emulzifikatorom.;



U kozmetologiji naranĉino ulje nalazi primjenu kao vrlo efikasno sredstvo za borbu s celulitom. Koristi se u mjeĉavini ulja za masaĉu (istoj kao i za medicinsko zapraĉivanje), a takoĉer i u formi zavoja. Za zavijanje treba dodati pet kapi supstancice u dvije stolne ĉlice neke anticelulitne kreme, ili u dvije stolne ĉlice kozmetiĉke gline razrijeĉene vodom do ĉvrstine kisele pavlake. Ta anticelulitna mjeĉavina primjenjuje na problematiĉnim mjestima, uz zaĉtitu folijom nekoliko sati. Naranĉino ulje koĉi vraĉa elastiĉnost i osvjeĉava je, podstiĉe resorpciju ĉavova akne, izbijaĉuje madeĉe (nevus pigmentosus). To znaĉi da je osobito korisno za suhu koĉu i kosu, a takoĉer i za prhut. Dodaje se kremama, maskama, ili ĉamponima. pred samo koriĉenje.

Za njegu licapotrebnice su tri kapi na stolnu ĉlicu baznog ulja, za ĉampone se doza moĉe udvostruĉiti.

Naranĉino ulje ĉudotvorno djeluje na kosu: ubrzava joj rast, eliminira suhoĉu i prhut, sjaji je i posvijaĉuje, a osim toga, daje joj i blag, ugodan miris. Aktivno ĉete ga primjenjivati ako ĉelite najduĉu moguĉu kosu, jer ono stimulira njen rast.

Nekoliko načina za primjenu:

dodati 3-5 kapi u već gotovu porciju šampona ili balzama;
primjena u formi mirisnog šetkanja, puštanjem nekoliko kapi na šetku
za kosu;

koristiti kao komponentu za pripremu maski za kosu

(na primjer, pomiješati u stolnoj žlici bajamovo ulje, piririmu Syagrus pseudococos i
narančinovo ulje, te držati na kosi zagrijanu smjesu barem pola sata, a potom isprati šampon).

Za nokte

U pravilu je moguće utrljati ulje u plohu nokta i u pokosnicu. Tako će nokti biti jači i sjajni, zaštiteni od sušenja i lomljivosti. Taj postupak se može obavljati ne više nego jednom tjedno, kako bi se izbjegle alergijske reakcije.

Također se mogu držati ruke u lavoru tople vode u koji je ubačena jedna stolna žlica soli s 5 kapi ulja.

Za lice

Narančino ulje ima snažan utjecaj na krvotok, te je stoga nezamjenljivo u borbi s mnogim problemima na licu.

Za kožu s kratkotrajnim i površinskim upalama bit će korisna i umirujuća ovakva maska: ulupati bjelance jednog jajeta, odvojiti jednu stolnu žlicu plave gline i dodati 3-4 kapi narančinog ulja.

Suha koža će biti zahvalna za masku od maslinovog ulja pomiješanog s narančinim u omjeru 2:1.

U borbi protiv akni i pjega narančino ulje se može koristiti kao pravo antimikrobiotičko sredstvo. Dovoljno je staviti ga izravno na upaljeno mjesto. To se ne smije činiti češće od jednom dnevno, jer može izazvati jaku iritaciju.

Za tijelo

I konačno - recept na bazi narančinog ulja za borbu protiv celulita. Ono je općenito priznato kao najefikasnije sredstvo u borbi protiv ozloglašanih krljušti.

dodati meda i nekoliko kapi narančinog ulja talogu kave. Tom smjesom trljati problematične zone.

Također može biti korišteno i kao osnova za anticelulitske zavoje. Dovoljno je primijeniti ga skupa s baznim uljem na problematičnim mjestima, uživati nekoliko sati u prekrasnom mirisu, te ga potom isprati vodom.

BOSILJAK



Dejstvo: moćno antioksidantsko i antimikrobiotičko, protuupalno, imunomodulatorno, antispazmično.

Bosiljkovo eterično ulje efikasno je u borbi protiv virusnih, bakterijskih i gljivičnih infekcija, prevenciji gripe i za jačanje kose.

Dejstvo bosiljkovog eteričnog ulja

može biti antioksidant i antimikrobiotik širokog spektra djelovanja (bakterije, virusi, gljivice, mikoplazme), protuupalnog, imunomodulatornog, antispazmičnog, antisklerotičnog, antialergičnog, zarađujućeg, diuretičnog, anestetičnog, antianksioznog i smanjivanja osjetljivosti.

Njega lica i ko³/₄e, tijela i kose

Veze s antioksidantskim svojstvima na³/₄iroko se koriste u kozmetici protiv starenja i kao sredstvo za njegu problemati[#]nih integumenata. Bosiljkovo ulje je mo[#]an prirodni antioksidant. Sastojci miri³/₄ljave teku[#]ine poma³/₄u u eliminiranju negativnih utjecaja slobodnih radikala. Ove nestabilne kemijske parti[#]ele pogor³/₄avaju stanje ko³/₄e i [#]ine ozbiljnijim pojave upala.

Neophodna je svakodnevna njega lica i tijela, [#]i³/₄enje i vla³/₄enje ujutro i nave[#]er. To [#]e pomo[#]i da se za³/₄titite od bora, pjega i rane [#]elavosti. Miri³/₄ljava teku[#]ina uklju[#]ena je u sastav gelova i losiona, a mo³/₄ete je dodati na [#]etke, u maske, ili u ku[#]ne kreme.



Recepti za ljepotu i zdravlje Kozmetika za uklanjanje bora.

Dejstvo: Å#isti, hidratizira i tonira lijenu, opuÅ;tenu koÅ¾u. Recept: Bosiljkovo ulje â## 10â##12 kapi. Dnevna krema â## 50 ml. Primjena: Dodajte naznaÅ#enu koliÅ#inu ulja u toniÅ#nu dnevnu kremu. Losion nanesite na lice diskom vate, a kremu jagodicom prsta. Za suhu koÅ¾u uzmite manje eteriÅ#nog ulja.

Pretjerana sklonost esencijama s fenolima i terpenima vodi do reakcije epidermisa. Na osjetljivoj koÅ¾i moÅ¾e prouzroÅ#iti iritaciju.

Kozmetika protiv pjega.

Dejstvo: Reducira viskozitet masnoć koja koži, dubinski pročišćava. Recept: Bosiljkovo ulje 10 kapi. Ulje jojobe 50 ml. **Primjena:** Pomiješati komponente, pomoću diska vate nanijeti na očišćeno lice.

Toner za kosu

Dejstvo: Poboljšava mikrocirkulaciju i obnavljanje folikula, stimulira rast kose, daje joj sjaj. Sastav: Kokosovo mlijeko 1/2 šalice. Davorovo ulje 3 stolne žlice. Ulje jojobe 15 kapi. Bosiljkovo ulje 5 kapi. Primjena: Pomiješati komponente i smjesu primijeniti na kosu pri svakom pranju glave, masirati deset minuta, pa sačekati još deset minuta. Potom oprati kosu šamponom, u koji je na 50 ml dodano 15 kapi bosiljkovog ulja.

Mjere predostrožnosti.

Kad se nanese na kožu zapaža se poseban fototoksični efekat. S tim u vezi IFRA ograničava sadržaj ulja gorke naranče u parfimerijskim kompozicijama i ulje se ne može upotrebljavati u trudnoći i pri povišenoj koagulabilnosti krvi. Pretjerano korištenje može deprimirati nervni sustav. Može uzrokovati iritaciju kože kod osoba s osjetljivom kožom.

BERGAMOT



Bergamotovo ulje ima mnogo korisnih svojstava. Koristi se kako antispazmodik, umirujuće sredstvo, rastvarač, za masažu umorne kože, a također i kao antiseptik.

Pri izvođenju kozmetičkih postupaka odlike bergamotovog ulja pomažu normalizaciju izlučivanja masnoća i znojne žlezde, od koristi je i sposobnost pročišćavanja kožnih pora.

Bergamotovo eterično ulje u kozmetologiji

Masaža: Umiješati 5-7 kapi bergamotovog ulja u 10 g glavnog ulja radi primjene za masažu tijela.

Kozmetički aditiv: dodati 1 do 5 kapi bergamotovog ulja bilo kojoj kremi, toniku, kondicioneru, ili maski za lice. To će obogatiti bilo koje sredstvo, dajući mu nove odlike, prirode bergamotu.

Proširujuće sredstvo za kožu: u jednoj šalici ulja od grožđa rastvoriti 5 kapi bergamotovog i istu količinu ulja majčine dužice (timijan). Ovo sredstvo treba utrljavati u kožu svakodnevno u bilo koje vrijeme.

Ulje za tijelo: uzeti bajamovo ulje (50 ml) kao bazu za dodavanje 5 kapi bergamotovog, 5 kapi limunovog, 3 kapi ulja naranče (gorke naranče) i 1 kapi ružmarinovog ulja. Ovo sredstvo ima osvježavajući i rashlađujući efekt.

Sredstvo za masnu kožu: dodati 15 ml glicerina u 75 ml destilirane vode, pa ubaciti po 5 kapi ulja geranijuma i bergamotovog ulja, te 3 kapi ulja sandalovog drveta. Sve to izmiješati i držati na licu tijekom noći. Ovo sredstvo vraća sjaj i normalizira metabolizam masti lojnih žlijezda.

Sredstvo za njegu kose: pustiti jednu kap bergamotovog ulja na četku za masažu i samo četkati kosu u raznim pravcima. Kosa će dobiti sjaj i nezaboravan miris.

Sredstvo za ruke i nokte: pustiti 1-2 kapi bergamotovog ulja na kožu ruku i distribuirati je po cijeloj površini uključujući i nokte. Važno je dobiti izvanredno sredstvo za snabdijevanje, rashlađivanje i podmlađivanje.



Tretman bergamotovim uljem

Klasični recept: nakapati 2-5 kapi bergamotovog ulja u stolnu ¼licu meda i uzeti 30 minuta prije jela. To će pomoći da se oslobodite upale "uha-grla-nosa", mjehura, ili spolnih zona. Ovo sredstvo se primijenjuje radi snižavanja temperature, jačanja apetita i iskorijenjivanja crijevnih parazita.

Kontraindikacije upotrebe bergamotovog ulja

Bergamotovo ulje i sunčeva svjetlost su inkompatibilni! Stoga nakon bilo kakvog tretmana bergamotovim uljem nije moguće sunčanje - koža će dobiti neželjenu pigmentaciju. Iz tog razloga danas se u kozmetici ne koristi prirodno bergamotovo ulje.

Za unutrašnju upotrebu, osobama koje pate od akutnih bolesti probavnog trakta, trudnicama i epilepticima bolje je da ograniče unos bergamotovog ulja.

VANILA



Dejstvo: antiseptičko, protu-upalno, analgetičko, umirujuće (sedativ), jačajuće, antidepresivno.

Vanilino eterično ulje je izvrsno umirujuće sredstvo sa snažnim relaksirajućim dejstvom.

Primjena u kozmetičke svrhe:

podmlađuje i ima dobar kozmetološki utjecaj na kožu, čineći je relaksiranom, elastičnijom i čvršćom, podstičući regeneraciju i održavanje vlage. Uklanja upale, eliminira nervozne osipe i iritacije. Izbijeljuje i uklanja presijavanje.

Svojstva korisna za kožu lica, tijelo i kosu

Aromatično ulje vanile na široko se koristi za njegu kože lica i tijela. Na njegovoj bazi izrađuju se kreme i maske. Korisni sastojci prihranjuju i navlažuju stanice, uklanjaju upale, čine kožu svilastom i elastičnom.

Zahvaljujući primjeni sredstava na bazi eteričnog ulja suha koža prestaje biti gruba i izgleda zdravo. Takva krema također ima izbijajuće dejstvo i obnavlja proces zamjene stanica u starijoj koži.

Odavno su poznata svojstva eteričnog ulja korisna za ljepotu i zdravlje kose. Ona postaje glatka, voluminozna, lako se češlja i ugodno miriše. Eterično ulje prihranjuje kožu glave, podstičući rast kose.

"Uljasta" vanila dodaje se sastavu sredstava za masažu, za kupanje i za utrljavanje. Njena sedativna svojstva smiruju, uklanjaju iritaciju, relaksiraju. U isto vrijeme, prirodni sastojci vanilinog ulja bivaju potpuno apsorbirani od kože, obogaćujući je korisnim tvarima.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.