

LYUDMILA ANANIEVA



ETERI YAĞLAR

●sağlığınız ve güzelliğiniz için ●

Lyudmila Ananieva

**Eteri Yağlar – Sağlığınız
Ve Güzelliğiniz İçin**

«Tektime S.r.l.s.»

Ananieva L.

Eteri Yağlar – Sağlığınız Ve Güzelliğiniz İçin / L. Ananieva —
«Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304117-7

Bu kitap size: Eteri yağların tıbbi özellikleri ve nasıl etki gösterdikleri Kozmetolojik özellikleri Eteri yağların aracılığında ev yapımı kozmetik ürünlerin hazırlanması ile ilgili bilgi alma fırsatı sunar. Eteri yağlar, kozmetoloji açısından büyük önem taşımaktadır. Sebze/meyve yağları aracılığında birçok cilt sorunlarına çözüm bulunabilmektedir. Cilt, saç ve tırnakların durumuna bakteresidal etkisinden dolayı, en çeşitli kozmetoloji süreçleri eteri yağların kullanımı ile gerçekleştirilmektedir. Yaş ilerledikçe, cildimiz daha çok nemlendirilmeye ve beslenmeye, ayrıca, güneş, rüzgâr ve soğuk hava etkisinden korunmaya ihtiyaç duymaktadır. Dolayısıyla, yüz ve vücut cildinin bakımı için yavaş yavaş doğal eteri yağlara geçmekte yarar var. Eteri yağlar hem cildin bakımı, hem çeşitli hastalıkların önlenmesi için yararlı olabilir.

ISBN 978-8-87-304117-7

© Ananieva L.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

Eteri yağlar	6
Telif hakkı	7
İçindekiler	8
Cilt tipini belirleme:	10
Cilt tipiniz nasıl belirlenir?	11
Bu kitap size ne öneriyor?	12
İnsan vücuduna etkisi	15
Portakal yağının uygulama yöntemleri:	17
Tırnaklar için	18
Yüz cildi için	19
Vücut için	20
Fesleğen eteri yağ etkisi	23
Yüz cildi, vücut ve saç bakımı	24
Güzellik ve sağlık tarifleri:	25
İhtiyati önlemler:	26
Bergamot eteri yağının kozmetolojide kullanımı	29
Bergamot yağı ile tedavi	30
Bergamot yağı kullanımı ile ilgili kontrendikasyonlar	31
Etkisi:	33
Kozmetik amaçlarda uygulanması:	34
Yüz cildi, vücut ve saçlar için yararlı özellikleri:	35
Yüz maskesi tarifi:	36
Kontrendikasyonlar	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

LYUDMILA ANANIEVA



ETERI YAĞLAR

●sağlığınız ve güzelliğiniz için ●

Eteri yağlar sağlığınız ve güzelliğiniz için Bölüm 1

Tarafından yazılmıştır
Lyudmila Ananieva
Çevirmen
Shahista Rakhimova

Telif hakkı

Telif hakkı © 2017 Lyudmila Ananieva

Her hakkı saklıdır.

Bu e-kitap yalnızca kişisel zevkiniz için lisanslıdır. Bu e-kitap satılamaz veya başkalarına verilemez. Bu e-kitabı başka biriyle paylaşmak isterseniz, paylaştığınız her kişi için lütfen ek bir kopyasını satın alınız. Bu e-kitabı okurken ve satın almadıysanız, lütfen kendi yasal kopyasını satın alınız. Bu yazarın eserlerine saygı gösterdiğiniz için teşekkür ederiz.

İçindekiler

Kuver
Giriş sayfası
Telif hakkı
Genel özellikler
PORTAKAL
FESLEĞEN
BERGAMOT
VANİLYA
KEDİOTU (VALERİAN)
KARANFİL (KARANFİL AĞACI)
SARDUNYA
GREYFURT
YASEMİN
YLANG-YLANG (AROMATİK ASYA AĞACI)
ZENCEFİL
SEDİR AĞACI
LAVANTA
BUHUR
LİMON OTU
LİMON
MANDALİNA
NANE
KÖKNAR
PALMAROSA
BİBERİYE
SANDAL AĞACI
ÇAY AĞACI
ADAÇAYI
SITMA AĞACI
Teşekkür ederim
Genel özellikler

Eteri yağlar, ruhsal durum ve sağlığa yararlı kokulardır, fakat, bunun yanı sıra, eşi benzeri olmayan, tedavi edici, tıbbi özelliklere de sahiptirler. Eteri yağlar, aynı zamanda, iyonlaştırıcı radyasyon, ksenobiotikler ve karsinojenler gibi dış ortamın olumsuz etkilerine karşı vücudumuzun dayanıklılık gücünü artırır, hastalıklardan korur, çevreyi iyileştirir, olumsuz çevre faktörlerine karşı vücut direncini artırır vs.

Eteri yağlar – konsantre edilmiş çok yoğun maddelerdir. Dolayısıyla, lavanta ve çay ağacı yağları hariç, katkısız ve saf görünüşte hemen hemen hiç uygulanmazlar.

Bütün diğer yağlar belli temel çözücü – (havada yavaşça buharlaşarak, eteri yağlar etkisini arttıran zeytin, badem, avokado, üzüm çekirdekleri vs. gibi) bitkisel yağlar, süt, yoğurt, alkol, şampuan, balsam, krem içinde mutlaka çözülür. Bunun dışında, tuz ile de karıştırılabilir.

Temel çözücü olarak süt, krema, yoğurt, alifatik yağ kaynağı, ayrıca, bal, şarap veya votka da kullanılır.

Eteri yağlar, kozmetoloji açısından büyük önem taşımaktadır. Sebze/meyve yağları aracılığında birçok cilt sorunlarına çözüm bulunabilmektedir. Bakteresidal etkisinden dolayı, cilt, saç ve tırnak bakımı ile ilgili en çeşitli kozmetolojik işlemlerde kullanılmaktadır.

Yaş ilerledikçe, cildimiz daha çok nemlendirilmeye ve beslenmeye, ayrıca, güneş, rüzgâr ve soğuk hava etkisinden korunmaya ihtiyaç duymaktadır. Dolayısıyla, yüz ve vücut cildinin bakımı için yavaş yavaş doğal eteri yağlara geçmekte yarar var. Eteri yağlar hem cilt bakımı, hem çeşitli hastalıkların önlenmesi için yararlı olabilir.

Eteri yağlar, iltihap söktürücü, antiseptik (mikrop öldürücü), temizleyici, nemlendirici, yumuşatıcı ve diğer özelliklerinden dolayı, kozmetoloji alanında uzun yıllardır başarılı bir şekilde kullanılmaktadır.

Kuru cilt için lavanta, sardunya, gül, ylang-ylang (aromatik Asya ağacı), rezene, biberiye, mercanköşk, yasemin, santal ve pembe ağaçtan alınan eteri yağları temel yağlarla uygunlaştırarak kombinasyon halinde kullanınız.

Kuru cilt için temel yağlar: Avustralya fındığı, jojoba ağacı, badem, kayısı ve şeftali çekirdeklerinden alınan yağlar.

Normal cilt için: lavanta, sardunya, gül, limon yağları temel yağlarla kombinasyon halinde kullanılabilir.

Normal cilt için temel yağlar: Avustralya fındığı, jojoba ağacı, badem, üzüm ve şeftali çekirdeklerinden alınan yağlar.

Yağlı cilt için eteri yağlar: bergamot, tatlı portakal, güve otu, greylift, sardunya, limon, lavanta, ylang-ylang (aromatik Asya ağacı), selvi, ardıç, sedir yağları.

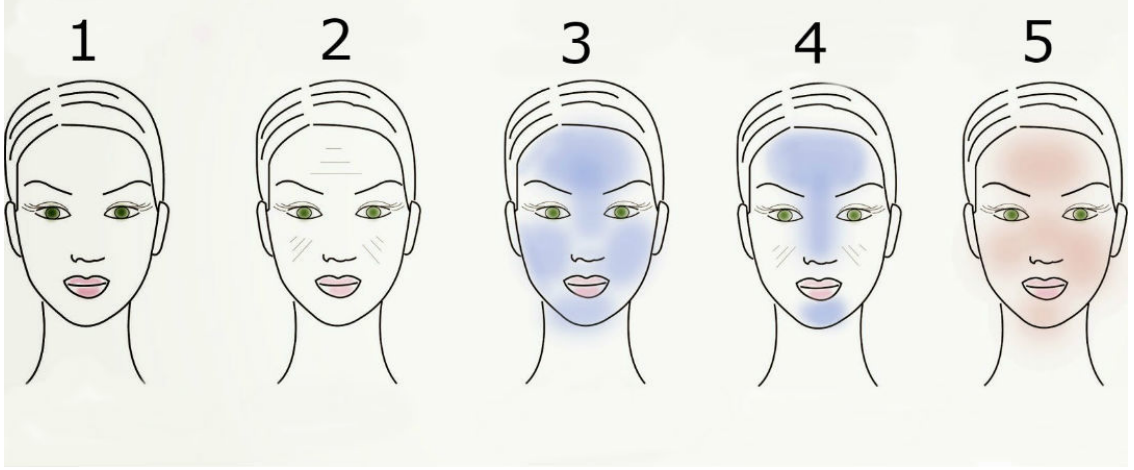
Yağlı cilt için temel yağlar: üzüm, kayısı ve şeftali çekirdeklerinden alınan yağlar. Bu yağlar, temel yağlarla uygulandığında, cildin yağ dengesini düzenleyerek, normal hale getirir.

Cilt tipini belirleme:

Kozmetik uzmanları, 5 temel cilt tipini belirler: normal, kuru, yağlı, karma, hassas. Bir cilt tipinin ötekisinden farkı - yağbezlerinin ne kadar sebum salgıladığı, ve yağbezlerinin yüzün hangi alanlarında daha etkili olduğu ile nitelendirilir. Ayrıca, cildin ırsi nem tutma yeteneği de önemlidir.

Cilt tipiniz nasıl belirlenir?

- 1.Cilt tipinin belirlenmesi için, önce güzelce yıkanması, makyajdan temizlenmesi lazım.
- 2.Cildinizin birkaç saat makyajsız dinlenmesi lazım.
- 3.Daha sonra gün ışığında, basit büyüteçli ayna aracılığıyla dikkatlice inceleyin. Aynada göreceğiniz görüntü, ileride kozmetik ürünlerini seçmenizde kılavuzluk edecektir.



- 1 Normal Cilt: Gergin ve yağlı olmayan cilt
- 2 Kuru Cilt: Gerginlik hissi veren cilt
- 3 Yağlı Cilt: Yağlılık hissi veren cilt
- 4 Karma Cilt: T-alanı yağlı, çevresi kuru/normal olan cilt
- 5 Hassas Cilt: Kızarmış, tahriş olmuş, yamalı cilt

Bu kitap size ne öneriyor?

Bu kitap sayesinde aşağıdaki konularda bilgi sahibi olacaksınız:

1. Eteri yağların tıbbi özellikleri ve etki gösteriş şekilleri,
2. Kozmetolojik özellikleri,
3. Eteri yağlarından üretilen ev yapımı kozmetik ürün tarifleri.

PORTAKAL



Portakal eter yağı, sarı veya turuncu renkte, yarı transparan sıvı görünümündedir.

İnsan vücuduna etkisi

Taze ve tatlı portakal aroması her zaman insanlara çekici gelmiş, ve uzun süre tedavi amaçlı olarak da kullanılmıştır. Modern araştırmalar, portakal eteri yağının temel tıbbi özelliklerinin aşağıdaki etkilere sahip olduğunu göstermiştir:

rahatlatıcı;
iltihap söktücü;
mikrop öldürücü;
bağışıklık uyandırıcı;
güçlendirici;
yenileyici.

Bu yağın ağız yoluyla kullanımı aşağıdaki durumlarda yatıştırıcı olarak önerilir:

bağırsak fonksiyonlarının düzeltilmesi,
iştah arttırılması,
atardamar basıncının düşürülmesi,
metabolizmanın iyileştirilmesi,
spastik ağrıların azaltılması.

Portakal yağı, günde en fazla 2 kere olmak üzere, 1 bardak herhangi bir içecek sıvıya en fazla 2 damla oranında katılarak tüketilir. Bu oran kesinlikle aşılmamalıdır.

1. Portakal eteri yağı anjin, ağız iltihabı ve dentagra durumunda çalkalama; nezle gibi hastalıklarda ise inhalasyon (soluma) yoluyla kullanıldığında çok etkilidir. Çalkalama için 1 bardak suya 1 damla yağ gerekir. Buhar inhalasyonu için ise, 1 bardak çok sıcak suya 3 damla yağ eklenir.

2. Kuru inhalasyon durumunda, 3 damla yağ kuru kumaş veya porselen yüzeye uygulanır. Rahatlatıcı ve iltihap söktürücü özellikleriyle inanılmaz etki gösterir, aromayı soluklamaktan zevk almanızı sağlar.

3. Çoğu zaman portakal yağı, üşütme, grip ve anjin durumlarında, ayrıca, eklem ağrıları, spazm ağrıları ve spastik ağrıları gidermek için vücuda ovalama yoluyla uygulanır. Diş eti ve dişlere uygulanırken, portakal eteri yağı aynı miktardaki herhangi bitki yağı ile karıştırılır. Burun iltihaplanması durumunda, aynı karışımla burun boşluğu da yağlanabilir.

4. Baş ağrısı, üşütme, adet öncesi sendrom durumlarında vücuda masaj yapmak için 1 kaşık temel yağa 3 damla eter yağı eklenir; karışım çocuklara uygulanacaksa (örneğin, sakinleştirici ve dinlendirici masaj olarak), bu durumda 1 tatlı kaşık yağa 3 damla eter yağı eklenir.

5. Eklemlere ovalayarak uygulamak için veya yağlı kompres için 1 damla temel bitkisel yağa 3 damla eteri yağ eklenir.

Uykusuzluk, stres, aşırı heyecan durumlarında, portakal eteri yağının rahatlatıcı ve dinlendirici etkileri, aroma buharının teneffüs edilmesi veya kokulu banyo şeklinde alınması ile daha da artacaktır:

Yağ oranı – beş metre kare alana 1 damla yağ olmak üzere hesaplanır, çocuk odasının tamamına 1-2 damla yağın uygulanması yeterli olur;

Banyo için beş damla yağın tuz, süt, soda veya diğer çözücü maddelerle karıştırılarak küvette uygulanması yeterli olur;



Kozmetoloji alanında portakal yağının uygulanması selülitte karşı mücadelede çok etkili bir tedavi sayılır. Diğer yağlarla karıştırılarak, masaj sürecinde (ayrıca, tıpta pülverizasyon adıyla bilinen bir yöntemde), bununla beraber sargılama ve bandajlama gibi kozmetoloji süreçlerinde yaygın bir şekilde kullanılır. Sargılama yönteminde kullanılırken, beş damla eteri yağ 2 kaşık herhangi anti selülit kreminde veya su ile krema kıvamına getirilmiş kozmetik çamuruna eklenerek uygulanır. Böyle bir anti selülit karışımı sorunlu alanlara uygulanarak, streç filmiyle örtülerek, birkaç saatliğine bırakılır. Portakal yağı, cilt elastikliğini yeniden canlandırır, ayrıca, sivilce izlerinin emilerek rezorpsiyon edilmesini, doğuştan cilt bozukluğu ve lekelerin temizlenmesini sağlar. Kuru cilt ve kuru saçlara, özellikle kepeklenmeye karşı çok iyi gelir. Bu durumda, krem, maske veya şampuan içine, uygulamadan hemen önce eklenir.

Yüz bakımı için 1 kaşık malzemeye 3 damla yağ oranında kullanılır, bu doz iki kat arttırılabilir.

Portakal yağı, saçlara inanılmaz etki gösterir: uzamasını hızlandırır, kurumasını ve kepeklenmesini önler, parlaklık ve yumuşaklık katar, ayrıca, hafiften tatlı ve hoş bir koku verir. Uzun saçları hayal edenler tarafından sıkça kullanılır, çünkü saç uzamasını stimüle eder.

Portakal yağının uygulama yöntemleri:

önceden hazırlanmış şampuan veya balsam porsiyonuna 3-5 damla yağ eklenerek, saçlara uygulanır;

taraklara birkaç yağ damlatarak, aromalı saç tarama şeklinde, saçlara uygulanır;

saç maskesinin malzemelerinden biri olarak kullanılır (örneğin, bir kaşık tatlı badem yağı, pirina yağı ve portakal yağı karışımı ıltılır, saçlara uygulanır ve en az yarım saat bekletilir, daha sonra şampuanla yıkanır).

Tırnaklar için

Portakal yağı düzenli bir şekilde tırnak plağı ve tırnakların etrafını çevreleyen deri, yani katiküle uygulanabilir. Böylece, tırnaklar daha güçlü ve daha parlak görünüme sahip olur, kuruluk ve kırılganlıktan korunmuş olur. Alerjinin önlenmesi için, bu süreç, haftada sadece bir kere yapılabilir.

Ellerinizi bir kaşık malzemeyle memnun edebilirsiniz: ılık suya 1 kaşık deniz tuzu ve 5 damla yağ ekleyerek cildinize uygulayın, elleriniz rahatlasın.

Yüz cildi için

Portakal yağı kan oluğuna güçlü bir etki gösterdiği için pek çok yüz sorunlarına karşı mücadelede eşsiz ve benzersiz malzeme olarak kullanılır.

Tıkanmış gözenekleri ve yüzeysel iltihapları bulunan yüz cildi için şu şekilde rahatlatıcı bir maske önerilir: yumurta beyaz renk olana kadar çırpılır, 1 kaşık mavi çamur ile karıştırılarak, 3-4 damla portakal yağı eklenir.

Kurumuş ve yorgun bir cilt, 2:1 oranında karıştırılmış luccu ve portakal yağı maskesiyle daha iyi bir hale gelecektir.

Sivilce ve lekelerle karşı mücadelede portakal yağı gerçek bir antimikrobik ilaç olarak kullanılabilir. Sorunlu alanlara parmak ucu ile dokundurmak yeterlidir. Güçlü cilt tahrişi edici olduğundan, günde bir kereden fazla uygulanmamasına dikkat edilmelidir.

Vücut için

Ve nihayet, selülide karşı portakal yağı ile hazırlanan tarifler. Portakal yağı katkısıyla hazırlanan malzemeler, en kötü ve en kaba bir cilt için bile en etkili bir ilaç olarak bilinmektedir.

Kahve telvesine bal ve birkaç damla portakal yağı ekleyin. Karışımı sorunlu alanlara uygulayarak, malzemeyi scrub olarak kullanın.

Portakal yağı anti selülit sargılamada temel malzeme olarak kullanabilir. Bu durumda, temel yağ ile karıştırılarak, sorunlu alanlara uygulanır, sarılır ve bir saat bekletilir. Nefis kokudan zevk alın, keyfini çıkarın. Daha sonra su ile durulayın.

FESLEĞEN



Etkisi:Güçlü antioksidan, mikrop öldürücü, iltihap sökücü, bağışıklık sistemini düzenleyici ve spazm giderici etkiye sahiptir.

Fesleğen eteri yağı - virüslere, bakterilere ve mantar enfeksiyonlarına karşı mücadele eder, immün yetmezliğini giderir, grip gibi hastalıklardan korur ve saçları kuvvetlendirir.

Fesleğen eteri yağ etkisi

Çeşitli bakteri, virüs, mantar, mikoplazmalara karşı güçlü antimikrobik, antioksidan, iltihap söktürücü, bağışıklık sistemini düzenleyici, spazm ağrılarını giderici, anti skleroz, hassasiyet azaltıcı, antialerjik, yara iyileştirici, idrar söktürücü, anestezi, ve anti depresan etkiye sahiptir.

Yüz cildi, vücut ve saç bakımı

Antioksidatik özellikler, **yaşlanma etkilerini geciktiren kozmetik** ürünlerinde ve sorunlu cilt bakımı için amaçlanan malzemelerde yaygın olarak kullanılır. Fesleğen yağı – güçlü ve doğal bir antioksidanttır.

Serbest radikaller, cilt durumunu kötü yönde etkileyen, iltihap yapan tahrik eden ve sabit olmayan kimyasal parçacıklardır. Fesleğen yağının güzel kokulu içeriği, serbest radikallerin olumsuz etkisini ortadan kaldırmaya yardımcı olur.

Günlük yüz ve vücut bakımı için, sabah ve akşam cildin temizlenmesi ve nemlendirilmesi için çok önemlidir. Fesleğen eteri yağı, kırıksıklıklar ve lekeleri giderir, erken yaşta saç dökülmesini önler. Hoş kokulu sıvı jel, losyon, scrub, maske, ev yapımı kremlerinin içeriğinde bulunur ve onların etkisini daha da güçlendirir.



Güzellik ve sağlık tarifleri:

1. Kırışıklıkları giderici kozmetik malzeme.

Etkisi: Cansız ve soluk cildi temizler, nemlendirir ve güçlendirir.

Malzemeler: 10-12 damla fesleğen yağı. 50 ml gündüz kremi

Uygulaması:

Belirtilen miktardaki yağ tonik veya gündüz kreminde eklenir. Losyon veya krem pamuk bezler ile cilde uygulanır, hafifçe parmaklarla yayılır. Kuru cilt için daha az eteri yağ kullanmak lazım.

Fenoller ve tarpenler içeren eter yağlarının aşırı miktarlarda kullanılması, yanlış cilt bakımına yol açar. Hassas cilt üzerinde tahrişlerin oluşmasına neden olabilir.

2. Lekelere karşı kozmetik bakım.

Etkisi: Yağlı ciltteki yağ hücre kümelerinin viskozitesini azaltır, derinlemesine temizler, arındırır.

Malzemeler: 10-12 damla fesleğen yağı 50 ml jojoba yağı

Uygulaması:Malzemeleri karıştırın, temizlenmiş yüz cildine pamuk beziyle uygulayın.

3. Saç toneri

Etkisi:

Kıl foliküllerinin oluşumunu ve mikrosirkülasyonunu iyileştirir, saç uzamasını stimule eder, güç ve parlaklık verir.

Malzemeler:

½ bardak hindistancevizi sütü 3 kaşık kastor (keneotu) yağı 15 damla jojoba yağı 5-7 damla fesleğen yağı

Uygulaması:

Malzemeleri karıştırın ve her saç yıkamadan önce kafa derisine uygulayın, 10 dakika ovalayın ve 10 dakika bekletin. Daha sonra 50 ml'ye 15 damla oranında eklenmiş fesleğen yağlı şampuanla saçlarınızı yıkayın.

İhtiyati önlemler:

Dikkat! Cilde uygulanırken, belirgin fototoksik etki gözlemlenebilir. Bu bağlamda, Uluslararası Parfüm Birliği (IFRA) tarafından parfüm birleşimlerinde acı portakal yağının oranı sınırlandırılmıştır. Kan koagülabilitesini arttırabilme etkisinden dolayı hamilelik döneminde kesinlikle kullanılmaz. Fazla miktarda kullanıldığı zaman sinir sistemini baskı altına alabilir. Hassas cildin tahriş olmasına neden olabilir.

Bergamot



Bergamot yağı birçok yararlı özelliklere sahiptir. Spazm çözücü, rahatlatıcı, dinlendirici ve antiseptik olarak kullanılır; yorgun ve bitkin vücut masajında çözücü madde görevini yapar.

Kozmetik işlemler yapılırken, bergamot yağı kendine has özelliği ile içyağı ve ter bezlerinin salgısına yardım eder, cilt gözeneklerinin sıkışmasını sağlar.

Bergamot eteri yağının kozmetolojide kullanımı

Masaj: 5-7 damla bergamot yağı 10 g temel yağ ile karıştırılır, vücuda uygulanarak, masaj yapılır.

Kozmetikte katkı maddesi olarak: 1-5 miktardaki bergamot yağı çözüntüsü herhangi cilt kremi, tonik, saç kremi veya yüz temizleme kreminde eklenir. Bergamot yağında mevcut olan özellikler herhangi kozmetik ürüne geçerek, içeriğini daha da zenginleştirir.

Cilt için arındırıcı madde: 5 damla bergamot yağı 1 kaşık üzüm yağı ve aynı miktardaki kekik yağı karışımı içinde çözülür. Günlük olarak, günün herhangi vaktinde cilde ovalayarak sürülür.

Cildin yağlanması: tatlı badem yağı (50 ml) esas olarak alınır, 5 damla bergamot yağı, 5 damla limon yağı, 3 damla herhangi bir yağ ve 1 damla biberiye yağı eklenir. Bu karışım tazeleyici, yenileyici, canlandırıcı ve serinletici etkiye sahiptir.

Yağlı cilde karşı: 75 ml damıtılmış suya 15 ml gliserin eklenir, 5 damla sardunya yağı, 5 damla bergamot yağı, 3 damla sandal ağacı yağı karıştırılır. Bütün malzemeler iyice karıştırılıp, yüze sürülür ve gece boyunca etkilemeye bırakılır. Bu maske ciltteki yağlı parlamaları önleyerek, yağbezlerinin metabolizması sürecini normalleştirir.

Saç bakımı: 1 damla bergamot yağı masaj tıraşına uygulanarak, saçlar çeşitli yönlerde taranır. Saçlarınız parlaklık ve inanılmaz bir koku kazanır.

El ve tırnak bakımı: 1-2 damla bergamot yağı cilde uygulanır, tırnaklar dahil, tüm yüzey boyunca yayılarak sürülür. Elleriniz yenilenme, serinleme ve gençleşme dozunu almış olur.



Bergamot yağı ile tedavi

Klasik tarif: 1 kaşık bal içine 2-5 damla bergamot yağı damlatılır. Bu karışım yemekten 30 dakika önce alınır. Kulak ve boğaz çevresindeki, idrar kesesi ve cinsel alanlardaki iltihapları ortadan kaldırır. Ayrıca, harareti düşürür, iştahı açar ve bağırsak parazitlerini yok eder.

Bergamot yağı kullanımı ile ilgili kontrendikasyonlar

Bergamot yağı ve güneş ışığı birbiriyle uyumsuz! Dolayısıyla, bergamot yağı ile yapılan herhangi prosedürden sonra, cildin istenmeyen lekelenmesini önlemek için güneşe çıkılmaz, güneş altında kalınmaz. İşte bu yüzden, günümüzde kozmetik alanında doğal bergamot yağı kullanılmamaktadır.

Sindirim organlarının akut hastalıklarının sıkıntısını çeken insanlara bergamot yağının ağız yoluyla alınması önerilir. Hamile ve epilepsi hastalarına bergamot yağı sınırlı oranlarda verilebilir.

VANİLYA



Etkisi:

Antiseptik (mikrop öldürücü), iltihap söktürücü, ağrı kesici, rahatlatıcı, zayıflatıcı, antidepresif etkiye sahiptir.

Vanilya eter yağı, çok güçlü zayıflatıcı etkisine sahiptir ve aynı zamanda mükemmel bir yatıştırıcıdır.

Kozmetik amaçlarda uygulanması:

Kozmetik açıdan cildi gençleştirme, yenileme ve nemliliğini koruma gibi mükemmel özelliklere sahiptir; cildi zayıflatır, elastikliğini artırır, sıkılaştırır, iltihapları giderir, sinir döküntüsü ve tahrişleri yok eder. Ayrıca, beyazlatıcı ve matlaştırıcı etki gösterir.

Yüz cildi, vücut ve saçlar için yararlı özellikleri:

Vanilya eteri yağı, yüz ve vücut cildi bakımında yaygın olarak kullanılır. Bu esans yağı temelinde krem ve maskeler hazırlanır. Onların yararlı ve etkili unsurları cildi besler ve nemlendirir, iltihapları giderir, cildin elastik ve ipek gibi yumuşacık olmasını sağlar.

Uçucu yağın uygulanması sonucunda cilt kabuklanma ve ayıklanmadan kurtulur, sağlıklı görünüm kazanır. Bu yağ katkılı krem, beyazlatıcı etkiye de sahiptir. Ayrıca, hücre değişimini düzenleyerek olgun cildi yeniler ve canlandırır.

Uçucu bitki yağlarının saç güzelliği ve sağlığına olan etkisi uzun zamanlar önce bilinmiştir. Yağların etkisiyle saçlar pürüzsüz hale gelir, hacim kazanır, kolay taranır ve güzel kokar. Eterli yağlar kafa derisini nemlendirir, saç uzaması ve kalınlaşmasını sağlar.

"Yağlı" vanilya diğer malzemelere katılarak masajlarda veya banyo yaparken uygulanır. Sedatif özelliklerinden dolayı rahatlatıcı ve sakinleştirici etki gösterir, vücudu gevşeterek dinlendirir. Aynı zamanda, vanilya yağının doğal unsurları ciltte tamamen emilerek, cildin yararlı maddelerle beslenmesini ve güçlenmesini sağlar.



Yüz maskesi tarifi:

Vanilya yağı, temel kozmetik yağların etkisini daha da arttırır. Cilt için besleyici maske hazırlamak için:

- 15 ml jojoba yağı
- 15 ml üzüm esansı
- 6 damla vanilya esansı;
- 3 damla gül yağı
- 3 damla sandal ağacı yağı karıştırılır.

Yukarıdaki malzemelerden elde edilen bir maske günlük olarak uygulanabilir. Cilde dairesel yönde ovalayarak, masaj yaparak uygulanır, 15 dakika bekletilir, ılık suyla durulanır. Bu işlem sonucunda cildinizin daha pürüzsüz, elastik ve parlak olduğunu göreceksiniz.

Kontrendikasyonlar

Vanilya yağı içeriğine karşı kişisel intolerans bulunma durumunda, hamilelik döneminde ve bebekler için kesinlikle tavsiye edilmez.

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.