

LYUDMILA ANANIEVA



OLEJKI ETERYCZNE

• Dla twojego zdrowia i urody •

Lyudmila Ananieva

Olejki Eteryczne

«Tektime S.r.l.s.»

Ananieva L.

Olejki Eteryczne / L. Ananieva — «Tektime S.r.l.s.»,

ISBN 978-8-87-304474-1

Książka ta prezentuje: 1. Właściwości lecznicze olejków eterycznych i sposób, w jaki mogą pomóc 2. Właściwości kosmetyczne 3. Przepisy na kosmetyki domowej roboty z olejkami eterycznymi. Olejki eteryczne cieszą się ogromnym zainteresowaniem w kosmetologii. Za pomocą olejków roślinnych/owocowych można rozwiązać szereg problemów dermatologicznych. Różnorodne procedury kosmetyczne są przeprowadzane z wykorzystaniem olejków eterycznych, ponieważ mają one właściwości bakteriobójcze i wpływają na stan skóry, włosów i paznokci. Skóra z biegiem czasu potrzebuje więcej nawilżenia i odżywiania. A także ochrony przed słońcem, wiatrem, mrozem. Lepiej przy pielęgnacji skóry twarzy i ciała przestawiać się stopniowo na naturalne olejki eteryczne, które jednocześnie mogą być przydatne w profilaktyce różnych schorzeń.

ISBN 978-8-87-304474-1

© Ananieva L.
© Tektime S.r.l.s.

Содержание

PRAWO AUTORSKIE	6
Charakterystyka ogólna	7
POMARAŃCZA	9
BAZYLIA	12
Bergamota	15
Wanilla	18
Waleriana	20
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Lyudmila Ananieva
Olejki eteryczne
Dla twojego zdrowia i urody
Część 1

Tłumacz
Anna Klys

PRAWO AUTORSKIE

Copyright © 2017 by Lyudmila Ananieva

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejsza licencja książki elektronicznej obejmuje tylko Państwa prywatny użytek. Nie może być sprzedawana ani przekazywana innym osobom. Jeśli chcą Państwo podzielić się tą książką z inną osobą, prosimy o zakupienie dla każdej takiej osoby dodatkowej kopii, którą jej Państwo udostępnią. Jeśli czytają Państwo niniejszą książkę elektroniczną, choć jej nie kupili, prosimy o zakup własnej licencji. Dziękujemy za szacunek dla ciężkiej pracy jej autora.

Charakterystyka ogólna

Olejki eteryczne są zapachami, nie tylko zbawiennymi dla nastroju i zdrowia, ale także dzięki swoim unikalnym właściwościom leczniczym zwiększają odporność organizmu na niekorzystne czynniki środowiska zewnętrznego, takie jak promieniowanie jonizujące, ksenobiotyki oraz czynniki rakotwórcze. Odgrywają też ważną rolę w profilaktyce wielu schorzeń, optymalizacji otoczenia powietrznego, zwiększają ponadto odporność organizmu na niekorzystne czynniki ekologiczne itd.

Olejki eteryczne – to substancje bardzo skoncentrowane. Dlatego też w czystej postaci są prawie niestosowane. Wyjątki stanowią jedynie olejek lawendowy i z drzewa herbacianego.

Wszystkie inne olejki eteryczne rozpuszczają się zaś w jednym z szybkich rozpuszczalników bazowych – oleju roślinnym (oliwkowym, migdałowym, awokado, z nasion winogron itp., który to olej roślinny przedłuża działanie ulatniających się olejków eterycznych), mleku, jogurcie, alkoholu, szamponach, balsamach, kremach. Można też mieszać je z solą.

Jako rozpuszczalnik bazowy stosuje się mleko, śmietanę, jogurt, oleje alifatyczne, a także miód, wino lub wódkę.

Olejki eteryczne cieszą się ogromnym zainteresowaniem w kosmetologii. Za pomocą olejków roślinnych/owocowych można rozwiązać szereg problemów dermatologicznych. Różnorodne procedury kosmetologiczne są przeprowadzane z wykorzystaniem olejków eterycznych, ponieważ mają one właściwości bakteriobójcze i wpływają na stan skóry, włosów i paznokci.

Skóra z biegiem czasu potrzebuje więcej nawilżania i odżywiania. A także skutecznej ochrony przed słońcem, wiatrem i mrozem. Korzystnym dla pielęgnacji skóry twarzy i ciała jest stopniowe przestawianie się na naturalne olejki eteryczne, które jednocześnie mogą odgrywać ważną rolę w profilaktyce różnego typu schorzeń.

Przeciwzapalne, antyseptyczne, oczyszczające, nawilżające, zmiękczone i inne właściwości olejków eterycznych z powodzeniem od dawna są wykorzystywane w kosmetologii.

Do suchej skóry należy używać olejków eterycznych z lawendy, geranium, róży, ylang-ylang, kopru włoskiego, rozmarynu, majeranku, jaśminu, drzewa sandałowego i drzewa różanego w połączeniu z olejkami bazowymi.

Bazowe olejki dla skóry suchej: olejek z orzechów makadamia, jojoba, migdałowy. Olejek z pestek moreli i brzoskwini.

Do normalnej skóry można używać olejków eterycznych z lawendy, geranium, róży, cytryny w połączeniu z olejkami bazowymi.

Bazowe olejki dla skóry normalnej: olejek z orzechów makadamia, jojoba, migdałowy, olejek z pestek moreli, nasion winogron i brzoskwini.

Olejki eteryczne do skóry tłustej: z bergamoty, pomarańczy słodkiej, wetiwerowy, z grejpfruta, geranium, cytryny, lawendowy, ylang-ylang, z cyprysa, jałowca, cedrowy.

Bazowe olejki dla skóry tłustej: olejki z nasion winogron, olejek migdałowy, z pestek moreli i brzoskwini. Olejki te w połączeniu z olejkami eterycznymi normalizują równowagę tłuszczową skóry.

Określanie typu skóry:

Kosmetyk wyróżnia 5 głównych typów skóry: normalna, sucha, tłusta, mieszana, wrażliwa. Różnica pomiędzy poszczególnymi rodzajami skóry polega na różnej liczbie gruczołów łojowych, które wydzielają sebum i miejscach, gdzie są one najbardziej aktywne. Typ skóry zależy ponadto od dziedzicznej zdolności skóry do utrzymywania wilgoci.

Jak ustalić typ skóry?

1. Aby określić rodzaj skóry, trzeba ją najpierw dokładnie oczyścić, usuwając makijaż.
2. Następnie należy pozostawić skórę przez kilka godzin bez makijażu.

3. Przyglądamy się dokładnie skórze w świetle dziennym za pomocą prostego, ale dobrze powiększającego lusterka. To, co widzimy, może służyć nam jako przewodnik w wyborze kosmetyków.



Książka ta prezentuje:

1. Właściwości lecznicze olejków eterycznych i sposób, w jaki mogą pomóc
2. Właściwości kosmetyczne olejków eterycznych
3. Przepisy na kosmetyki domowej roboty na bazie olejków eterycznych.

POMARAŃCZA



Olejek eteryczny z pomarańczy to ciecz półprzezroczysta o żółtym lub pomarańczowym zabarwieniu.

Wpływ na organizm człowieka

Świeży i słodki aromat pomarańczy zawsze był bardzo atrakcyjny dla człowieka i od dawna był wykorzystywany w leczeniu. Nowoczesne badania wykazały, że główne właściwości lecznicze tego olejku można podzielić na następujące działania:

- uspokajające,
- przeciwzapalne,
- antyseptyczne
- stymulujące odporność,
- orzeźwiające.
- regenerujące.

Wewnętrzne użycie tego olejku jest zalecane w celu poprawienia pracy jelit, zwiększenia apetytu, obniżenia ciśnienia tętniczego, poprawy metabolizmu, zmniejszenia bólów spastycznych i jako środek uśmierzający. Olejek pomarańczowy należy przyjmować w ilości nie większej niż dwie krople na szklankę napoju nie częściej niż 2 razy dziennie.

1. Olejek pomarańczowy jest bardzo skuteczny w płukankach podczas anginy, w zapaleniu jamy ustnej, bólach zęba oraz w inhalacjach w przypadku kataru. Do płukanki dodajemy jedną kroplę olejku na szklankę wody. W przypadku inhalacji parowej należy dodać trzy krople olejku do szklanki gorącej wody..

2. Sucha inhalacja, w przypadku której trzy krople olejku aplikowane są na suchą tkaninę lub powierzchnię porcelanową, ma działanie uspokajające i przeciwzapalne. Inhalację przeprowadzać należy z zamkniętymi oczami.

3. Bardzo często olejek pomarańczowy jest wykorzystywany do nacierania, okładów, kompresów na bóle stawów, skurcze i bóle spastyczne, oraz przy przeziębieniach i anginie. Podczas stosowania go na dziąsła lub na bolesnym zębie olejek pomarańczowy jest podawany z taką samą ilością oleju roślinnego. Możliwe jest smarowanie taką samą mieszaniną nosa, w przypadku jego nieżyty.

4. Do masażu i nacierania podczas bólu głowy, przy przeziębieniu, zespole przedmiesiączkowym na łyżkę olejku bazowego należy dodać trzy krople olejku pomarańczowego. Jeśli mikstura jest przeznaczona dla dzieci (na przykład do masażu kojącego), to należy dodać jedną kroplę olejku eterycznego na łyżeczkę olejku bazowego.

5. Do nacierania stawów i kompresów należy dodać trzy krople olejku eterycznego na łyżeczkę bazowego olejku roślinnego.

Uśmierzające i odprężające działanie składników olejku pomarańczowego w przypadku bezsenności, stresu, nadmiernej ekscytacji najlepiej się uzyskuje wdychając jego opary. Bardzo dobrym pomysłem jest wykorzystanie go do kąpieli, w lampce aromatycznej:

dawka olejku, powinna być przeliczona następująco – 1 kropla na pięć metrów kwadratowych pomieszczenia, w celach pielęgnacyjnych wystarczą jedna-dwie krople;

do wanny należy dodać pięć kropli olejku, które muszą zostać zmieszane z solą, mlekiem, sodą lub innym emulgatorem;



W kosmetologii olejek pomarańczowy znajduje zastosowanie jako bardzo skuteczny środek do walki z cellulitem. Stosowany jest do masażu w postaci mieszanki olejkowej (tak samo, jak i w formie proszku), a także do okładów. W celu przygotowania okładu należy dodać pięć kropli olejku do dwóch

łyżek dowolnego kremu antycellulitowego lub dwóch łyżek glinki kosmetycznej rozcieńczonej wodą do konsystencji śmietany. Taka mieszanka antycellulitowa nakładana jest na miejsca problematyczne i zakrywana folią na kilka godzin. Olejek pomarańczowy przywraca elastyczność skóry i odświeża ją, sprzyja resorpcji blizn po trądziku, rozjaśnia nevus pigmentosus. Oznacza to, że jest szczególnie przydatny dla suchej skóry i włosów, a także do zwalczania łupieżu. Jest dodawany do kremu, maski lub szamponu tuż przed użyciem.

Do pielęgnacji twarzy konieczne jest dodanie trzech kropli olejku na łyżkę stołową kosmetyku, w przypadku szamponu dawka może być podwojona.

Olejek pomarańczowy cudownie wpływa na włosy: przyspiesza ich wzrost, eliminuje suchość i łupież, dodaje połysku i puszystości, a ponadto oferuje im delikatny przyjemny zapach. I jest stosowany z dobrym efektem przez tych, którzy marzą o długich włosach, gdyż stymuluje ich wzrost.

Kilka sposobów wykorzystania olejku pomarańczowego:

- dodać do już przygotowanego szamponu lub balsamu 3-5 kropli olejku;
- stosować jako środek do aromatycznego szczotkowania włosów, nakładając kilka kropli na szczotkę;
- używać jako jednego ze składników do przygotowywania maski do włosów (przygotować mieszankę olejków, na przykład, po łyżeczce olejku ze słodkich migdałów oraz pomarańczowego i utrzymać rozgrzaną mieszankę na włosach nie mniej niż pół godziny, a następnie zmyć szamponem).

Do paznokci

Regularnie można wcierać olejek w płytkę paznokcia i jego nasadę. Paznokcie staną się silniejsze i błyszczące, będą chronione przed suchością i łamliwością. Możliwe jest przeprowadzanie takiej procedury nie częściej niż raz w tygodniu, w celu uniknięcia alergii.

Można także pielęgnować dłonie w miseczce: dodając 1 łyżkę soli morskiej i 5 kropli olejku do ciepłej wody.

Do twarzy

Olejek pomarańczowy ma wpływ na złogi naczyń krwionośnych, dlatego jest niezastąpiony w walce z wieloma problemami skórными twarzy.

- Dla skóry z zatkanymi przez długi czas porami oraz płytkimi zapaleniami przyda się maska uspokajająca: ubić jajko do uzyskania białej masy, dodać 1 łyżkę niebieskiej gliny oraz 3-4 krople olejku pomarańczowego.
- Sucha zmęczona skóra doceni maskę z olejku Lucco zmieszanego z olejkami pomarańczowym w proporcji 2:1.
- Do walki z trądzikiem i plamistością skóry można używać olejku pomarańczowego jako środka przeciwbakteryjnego. Wystarczy umieścić go w miejscach zapalnych. Nie należy tego wykonywać częściej niż raz dziennie, może wywołać bowiem silne podrażnienie.

Do ciała

I wreszcie – receptury na walkę z cellulitem na bazie olejku pomarańczowego. Jak wiadomo, jest on najbardziej efektywnym olejkiem w walce z tą znaną dolegliwością.

- Dodać miód i kilka kropli olejku pomarańczowego do gęstej kawy. Używać mieszanki do peelingu problematycznych miejsc.
- Olejek pomarańczowy może być również stosowany jako podstawa do okładów antycellulitowych. Wystarczy zaaplikować go wraz z olejkami bazowymi w miejscach problemowych, cieszyć się wspaniałym zapachem przez godzinę, a następnie zmyć okład wodą.

BAZYLIA



Działanie: silne przeciwutleniające i przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, immunomodulacyjne, spazmolityczne.

Olejek eteryczny z bazylii zwalcza wirusowe, bakteryjne i grzybicze zakażenia oraz niedobór odporności, jest stosowany w profilaktyce grypy oraz do wzmacniania włosów.

Działanie olejku eterycznego bazylii

silnie przeciwutleniające i antybakteryjne o szerokim zasięgu (bakterie, wirusy, grzyby, mikoplazmy), przeciwzapalne, immunomodulacyjne, spazmolityczne, antysklerotyczne, odczulające, przeciwalergiczne, gojące rany, moczopędne, znieczulające, przeciwłękowe.

Pielęgnacja twarzy, skóry, ciała i włosów

Połączenia o właściwościach antyoksydacyjnych są szeroko stosowane w **kosmetykach do zwalczania oznak starzenia** pielęgnacji skóry problematycznej. Olejek z bazylii – to silny naturalny przeciwutleniacz. Składniki cieczy zapachowej pomagają wyeliminować negatywny wpływ wolnych rodników. Te niestabilne cząstki chemiczne pogarszają stan skóry, pogłębiając zjawiska zapalne.

Konieczna jest codzienna pielęgnacja twarzy i ciała, aby utrzymać je w czystości i odpowiednim nawilżeniu rano i wieczorem. Pomoże to uniknąć zmarszczek, plamek i wczesnego łysienia. Aromatyczną ciecz można dodawać do żeli i balsamów, oraz wzbogacać nią peeling, maseczki i kremy domowej roboty.



Przepisy dla upiększenia i utrzymania zdrowia

Kosmetyk eliminujący zmarszczki.

Działanie:

Czyści, nawilża i tonizuje słabą, delikatną skórę.

Przepis:

Olejek z bazylii – 10-12 kropli. Krem na dzień – 50 ml.

Zastosowanie.

Dodać podaną ilość olejku do tonizującego kremu na dzień. Umieścić wacikiem balsam na twarzy. Dla suchej skóry należy użyć mniej olejku eterycznego.

Na wrażliwej skórze może powodować podrażnienie.

Kosmetyk usuwający plamy skórne.

Działanie:

Zmniejsza lepkość tłustej skóry, głęboko rozjaśnia, oczyszcza.

Przepis:

Olejek bazyliowy – 10-12 kropli. Olejek jojoba – 50 ml.

Zastosowanie:

Wymieszać wszystkie komponenty, nałożyć wacikiem na oczyszczoną twarz.

Tonik do włosów

Działanie:

Poprawia mikrokrażenie i odżywianie mieszków włosowych, stymuluje wzrost włosów, zwiększa ich połysk.

Przepis:

Mleczko kokosowe – ½ szklanki.

Olejek rycynowy – 3 łyżki stołowe.

Olejek jojoba – 15 kropli.

Olejek z bazylii – 5-7 kropli.

Zastosowanie:

Mieszamy wszystkie składniki razem. Miksturę aplikujemy na skórę i pozostawiamy ją na 10 minut. Następnie myjemy głowę szamponem do włosów, dodawszy do 50 ml szamponu 15 kropli olejku z bazylii.

Przeciwwskazania

Podczas rysowania na skórze obserwuje się działanie fototoksyczne. W związku z tym IFRA ogranicza wykorzystanie olejku gorzkiej pomarańczy w kompozycjach perfumeryjnych. Olejku tego nie powinny stosować kobiety w ciąży oraz osoby ze zwiększoną koagulacją krwi. Przy nadmiernym użyciu może powodować nerwowość. Może powodować podrażnienie skóry u osób z wrażliwą skórą.

Bergamota



Olejek z bergamoty ma wiele przydatnych właściwości. Stosuje się go jako środka antyspazmatycznego, uspokajającego, odtruwającego w masażu zmęczonej skóry, a także jako środka antyseptycznego.

Podczas zabiegów kosmetycznych właściwości olejku bergamoty pomagają w regulacji wydzieliny łojowej i potu, a jego skuteczność w zwężaniu porów skórnych jest także użyteczna.

Olejek eteryczny bergamoty w kosmetologii

Masaż: Należy wymieszać 5-7 kropli oleju z bergamoty z 10 g olejku bazowego, a następnie otrzymaną miksturę zastosować do masażu ciała.

Dodatek do kosmetyków: dodać od 1 do 5 kropli olejku bergamoty do dowolnego kremu, toniku lub odżywki. Wzbogaci on wszelkie kosmetyki bazowe, nadając im nowe właściwości związane z bergamotą.

Środek oczyszczający dla skóry: rozpuścić w 1 łyżce oliwy z winogron 5 kropli olejku z bergamoty i tyleż olejku tymianku. Codziennie nacierać skórę.

Olej do ciała: do olejku ze słodkich migdałów (50 ml) dodać 5 kropli olejku z bergamoty, 5 kropli olejku z cytryny, 3 krople olejku neroli i 1 kroplę olejku rozmarynowego. Mikstura ma efekt orzeźwiający i schładzający.

Balsam dla skóry starzejącej się: dodać 15 ml gliceryny do 75 ml wody destylowanej. Następnie dołożyć 5 kropli olejku z geranium i 5 kropli olejku z bergamoty, a także 3 krople olejku z drzewa sandałowego. Dobrze wymieszać, nanieść wszystko na twarz i pozostawić na całą noc. Balsam likwiduje tłusty połysk, normalizuje tłuszczowy metabolizm gruczołów łojowych.

Odżywka do pielęgnacji włosów: dodać jedną kropelkę olejku bergamoty na szczotkę do włosów i po prostu rozczesać włosy. Włosy zyskają połysk i niezapomniany aromat.

Balsam do rąk i paznokci: nałożyć 1-2 krople oleju z bergamoty na skórę rąk, rozsmarować na całej powierzchni rąk, łącznie z paznokciami. Twoje ręce otrzymają doskonały balsam z odświeżającym i odmładzającym działaniem.



Leczenie olejkami bergamotkowymi

Klasyczna receptura: do łyżeczki miodu dodaj 2-5 kropli olejku bergamoty 30 minut przed jedzeniem. Pomoże to pozbyć się zapalenia wokół "ucha-gardła-nosa", będzie miało dobry wpływ na pęcherz moczowy oraz sferę seksualną. Mikstura ta ma zastosowanie także do obniżenia temperatury, do zwiększenia apetytu i do zlikwidowania pasożytów jelitowych.

Przeciwwskazania

Olejek z bergamoty i słońce nie współpracują ze sobą! Dlatego po jakimkolwiek zabiegu z olejkiem z bergamoty nie powinno się wychodzić na zewnątrz, gdy słońce świeci – skóra może pokryć się niepożądanym pigmentem. Z tego właśnie powodu w kosmetykach nie stosuje się naturalnego olejku z bergamoty.

Nie używaj go lub ogranicz maksimum w przypadku ostrych chorób układu pokarmowego, w ciąży i jeżeli cierpisz na padaczkę.

Wanilla



Działanie: antyseptyczne, przeciwzapalne, przeciwbólowe, uspokajające, osłabiające, przeciwdepresyjne.

Olejek eteryczny wanilii jest doskonałym środkiem uśmierzającym ból, posiadającym bardzo silne działanie pobudzające.

Zastosowanie w kosmetykach:

Odmładza i bardzo pozytywnie wpływa na skórę, czyniąc ją silniejszą, bardziej elastyczną i napiętą, wspierając jej regenerację i utrzymanie wody. Usuwa stany zapalne, eliminuje wysypkę nerwową i podrażnienie. Ma działanie wybielające i oczyszczające.

Właściwości dla skóry twarzy, ciała i włosów

Aromatyczny olejek wanilii jest szeroko stosowany do pielęgnacji skóry twarzy i ciała. Na jego bazie wykonywane są kremy i maski do twarzy. Składniki olejku odżywiają i nawilżają komórki, usuwają stany zapalne, sprawiają, że skóra staje się jedwabista i elastyczna.

Dzięki zastosowaniu preparatów wykonanych na bazie tego olejku eterycznego, sucha skóra przestaje się łuskać, odzyskuje zdrowy wygląd. Krem z olejkiem waniliowym działa również wybielająco i przywraca proces wymiany w komórkach dojrzałej skóry.

Od dawna wiadomo, że olejek waniliowy ma właściwości służące pięknu i zdrowiu włosów. Włosy stają się gładkie, zwiększają swoją objętość, łatwo się czeszą i mają przyjemny zapach. Eteryczny olejek waniliowy odżywia skórę głowy, pobudzając wzrost włosów.

„Olejkowa” wanilia jest dodawana do preparatów do masażu, jest wykorzystywana do sauny, kąpieli i nacierania. Jej działanie uspokajające sprzyja relaksowi. Jednocześnie naturalne składniki olejku waniliowego są wchłaniane przez skórę i wzbogacają ją w użyteczne substancje.



Przepis na maseczkę do twarzy:

Olejek waniliowy wzmacnia działanie podstawowych olejków kosmetycznych. Aby przygotować pożywną maskę dla skóry, potrzebne jest:

- 15 ml olejku jojoba + 15 ml olejku winogronowego;
- 6 kropli olejku eterycznego z wanilii;
- 3 krople olejku różanego i olejku z drewna sandałowego

Maska o takim składzie może być stosowana codziennie. Może być wykorzystywana do masażu trwającego kwadrans, następnie należy umyć twarz ciepłą wodą. Skóra staje się bardzo gładka, elastyczna i lśniąca.

Przeciwwskazania

Nie zaleca się używania olejku waniliowego przez osoby, które wykazują nietolerancję na jego składniki, a także kobiety w ciąży i niemowlęta.

Poza tym, ten olejek eteryczny uaktywnia promieniowanie ultrafioletowe, dlatego po jego nałożeniu na skórę należy unikać bezpośredniego nasłonecznienia.

Waleriana



Olejek walerianowy jest szeroko stosowany w medycynie, ale jego głównym działaniem jest efekt uspokajający. Olejek pomaga na stresy i relaksuje po ciężkiej pracy, a często działa wzmacniająco. Jego zastosowanie wycisza bóle serca i normalizuje rytm serca, zatrzymuje skurcze i bóle głowy spowodowane schorzeniami układu nerwowego; zmniejsza ból w zapaleniu nerwu i nerwobóle, działa przeciwdrgawkowo.

Przy zaburzeniach hormonalnych jest stosowany na złagodzenie objawów: na przykład w schorzeniach tarczycy i klimakterium. Olejek walerianowy pomaga w złagodzeniu skurczy mięśni, po zmieszaniu z olejkim bazowym (3-5 kropli na 10 ml). W niektórych przypadkach olejek walerianowy zalecany jest do użytku wewnętrznego – JEDYNIĘ przez specjalistę. Zwykle kropla olejku rozpuszczana jest w 1/2 łyżeczce miodu i przyjmowana 2 razy dziennie, popijana przez szklankę mleka.



W kosmetologii

Olejek eteryczny z waleriany nie jest stosowany jak inne olejki, ale wykorzystywany jest do leczenia atopowych i zwykłych zapaleń skóry, wyprzeń skóry i podrażnień poprzez wzbogacenie nim kosmetyków. Na 10 ml balsamu, mleka lub kremu dodaje się nie więcej niż 4 krople olejku.

Olejek ten usuwa hipostazę, poprawia krążenie krwi i pozwala skórze otrzymać więcej składników odżywczych, a także uważany jest za silny adaptogen: pomaga zmniejszyć wrażliwość skóry na czynniki zewnętrzne – spadki temperatury, silny wiatr i inne "kaprysy" pogody.

Olejek z waleriany na użytek zewnętrzny jest stosowany w sposób rutynowy. Tak jak w przypadku innych olejków eterycznych do lampy aromatycznej – na 15 m² pomieszczenia należy dodać 2-4 krople olejku.

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.