

Több, mint illat

Különösen a téli időszakban szívesen használunk párologtatókban különböző illatokat, melyekkel igyekszünk meghitt otthont, kellemes hangulatot varázsolni. Azonban nem mindegy, hogy természetes, vagy mesterséges illatoknak adunk-e teret! (Ez utóbbiakról később részletesen is írok, most csak annyit emelnék ki, hogy a mesterséges illatok inkább ártanak, mint használnak!)

A természetes alapanyagokból kinyert, tiszta illóolajok már az ókorban szerepet kaptak a gyógyításban.

Tudományos kutatások igazolják az emberi szervezetre gyakorolt jótékony hatásukat.

A központi idegrendszer tekintetében nyugtató, altató, szorongást csökkentő hatásukat vizsgálták.

Külsőleg a reumás és mozgásszervi panaszok enyhítésében segíthetnek. Emésztést segítő, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító hatásuk is ismert.

Bármilyen betegség esetén először mindig szakorvoshoz kell fordulni a pontos diagnózis és a megfelelő kezelés meghatározása érdekében, ezután érdemes kiegészítő kezelésként a természetes gyógymódokat is kipróbálni.

Néhány tipp a legismertebb olajokhoz:

Citrom olaj:

- belélegezve kitisztítja az elmét, frissességet ad
- herpesz, szájfekély, rossz lehelet, fogászati beavatkozás esetén öblögetéssel tud segíteni
- arcüreg, melléküreg gyulladásnál inhaláljuk vele
- öregedés-gátló, feszebb szöveteket eredményez, de közvetlenül a bőrrel csak óvatosan érintkezzen, mert bőrfoltosodást okozhat, fényérzékenyvé tehet
- zsíros bőrnél a faggyúmirigy túlműködést csökkenti
- samponba, testápolóba, arckémbe tehető
- testápolóval keverve szúnyog-, rovarriasztó
- párologtatva tisztítja a levegőt
- WC-tartályba rakható
- öblítőhöz tehető
- lúgosító hatása van

Borsmenta olaj:

- elősegíti a tiszta gondolatokat, a világos látást, segít a teljesítőképesség fokozásában, a kisebbségi komplexus leküzdésében, a bizonytalanság megszüntetésében
- szájvízként is és garatöblögetésre is használható
- légút tisztító
- fájdalomcsillapító, homlok-fej területét masszírozva segít migrén, szédülés esetén
- csípéseknél nyugtató, viszketéscsillapító
- izomlazító, menstruációs görcsöknél görcsoldó
- lázcsillapításkor érdemes a borogatásnál alkalmazni végtagokon, nyakon
- duzzadt ízületeknél talpra, tenyérre cseppentve, bemasszírozva fokozza a vérkeringést
- szúnyogriasztó
- éhségrohamot csillapít

Levendula olaj:

- élénkít, frissít, ugyanakkor nyugtat és stresszoldó hatású, elősegíti a mély alvást
- félelmek oldását segíti
- ekcémára, pikkelysömörre, aknéra használható
- gombaölő, fertőtlenítő hatású
- bőrhibákat javít
- hányás, hányinger, terhességi rosszullét esetén segíthet
- fokozza a hajnövekedést
- tetvek ellen segítség
- molyirtó

Fontos, hogy nem minden illóolaj az, ami annak látszik!

A növény minősége (termőterület, termesztési körülmények) és a feldolgozás milyensége nagyban befolyásolja az olajok hatását, ezért csak ellenőrzött minőségű készítményeket használjunk!