

# Какие эфирные масла стоит взять с собой в отпуск?

Разные проблемы могут подстерегать нас на отдыхе: солнечные ожоги, головная боль, простуда, вредные насекомые, дурной запах в помещении, укачивание в транспорте, привыкание к смене часового пояса.

Некоторые эфирные масла могут помочь в решении этих проблем.

Ни в коем случае не стоит использовать эфирные масла цитрусовых, таких как бергамот, грейпфрут, лимон, мандарин и апельсин и пр.  
, перед тем как идти загорать

**Солнцезащитный лосьон**, который не только защищает кожу от солнечных ожогов, но и отпугивает насекомых: на 50 мл увлажняющего крема без запаха добавить 1 чайную ложку (5 мл) масла ростков пшеницы, которое и защитит кожу от активного солнечного света, и по 2 капли цитронеллы и лаванды. Вместо увлажняющего крема можно использовать масла авокадо или кунжутное (сезамовое). Добавить по 5 мл масла ростков пшеницы и витамина Е, 15 капель лаванды и 5 капель масла семян моркови. Если есть аллергия на пшеницу, то такой лосьон не стоит использовать.

**Лосьон после загара**: на 50 мл масла жожоба или кокоса добавить по 5 мл масла ростков пшеницы и витамина Е, 20 капель лаванды и 5 капель розы.

**Ванна после загара**: добавить в воду 2 столовые ложки масла жожоба, 1 столовую ложку меда, 5-6 капель лаванды и 3-4 капли масла семян моркови.

**Увлажнение кожи после загара**: на ванну добавить по 2-3 капли эфирных масел сандала, розы (или пальмарозы, или герани) и семян моркови в четверть стакана молока, лучше козьего.

## Какие эфирные масла стоит взять с собой в отпуск

Автор: admin

17.07.2011 14:20 -

---

При **солнечных ожогах** лучше всего использовать масло кокоса. После охлаждающей ванны полезно его нанести на кожу, оно также хорошо защищает обгоревшую кожу в течение всего дня. Вместо чистого масла кокоса можно на 30 мл добавить по 10 капель лаванды и розмарина, и использовать для нанесения на обгоревшие участки кожи. Также рекомендуется холодный компресс с добавлением 5-7 капель лаванды, розмарина, эвкалипта или чайного дерева или любой смеси из них на места ожогов и покраснения. Для некоторого охлаждения кожи можно использовать мяту, но она обязательно должна быть растворена в растительном масле-основе.

**Предотвратить укусы насекомых** может следующий состав: на столовую ложку (10 мл) масла жожоба или миндального добавить по 2-3 капли цитронеллы и лаванды. Смесь надо втереть на открытые участки кожи.

**Укусы насекомых, ожоги и ранки** намазать нерастворенным эфирным маслом лаванды или чайного дерева. Эфирное масло чайного дерева также хорошо при воспалениях горла.

**Дезодорант для помещения:** на 240 мл воды добавить по 3 капли цитронеллы или лимонной травы, можжевельника и сосны, распыскать в помещении. А еще проще взять с собой в дорогу специальное ароматизирующее помещение кольцо на лампу, в которое добавить по 3-4 капли одного или смеси из этих эфирных масел.

При проблемах **адаптации к смене часового пояса** при дальнем путешествии поможет грейпфрут и ромашка. Грейпфрут также хорош для поднятия настроения, можно использовать при головных болях, нормализует и стимулирует пищеварение. Ромашка снимает тревогу, беспокойство и напряжение, снимает невралгическую боль и боль в мышцах из-за напряжения. Эфирное масло ромашки хорошо при диарее и колите.

При **тошноте**, вызванной пищевым отравлением, расстройством желудка или укачивании в транспорте надо сделать массаж (лучше в области живота) с использованием следующей смеси: на 1 столовую ложку масла-основы добавить по 1-2 капли имбиря, мяты перечной и ромашки. Имбирь хорошо снимает мышечную боль, используется при артрите и ревматизме, помогает при проблемах с пищеварением. Мята освежает, рекомендуется при горловых инфекциях, простуде, ларингите. Она снимает мышечную боль и спазмы, особенно в смеси с расслабляющим и согревающим эфирным маслом майорана.

**Расстройство и боль в желудке** снимет массаж смеси с добавлением 3-4 капель мяты на столовую ложку (10 мл) масла-основы. Мягко массажировать область в районе живота по направлению часовой стрелки.

При **головных и других болях и апатии** поможет розмарин. Также применяется при проблемах с желудочно-кишечным трактом.

При **диарее (понос)** рекомендуются масла: для уменьшения кишечных спазмов – кипарис, лаванда, мята, нероли, ромашка и эвкалипт; для уменьшения боли – бензоин, имбирь и черный перец; при диарее из-за нервозности и страха (проблемах нервной системы) – лаванда, ромашка и нероли. Добавить 5-6 капель мяты на количество теплой воды, необходимое для компресса на живот. Оставить компресс на 30 минут. Или можно сделать массаж в области живота, используя смесь из 1 столовой ложки масла-основы с добавлением по 1-2 капли ромашки, имбиря и мяты перечной.

При **простуде или гриппе** рекомендуется теплая ванна с 2-3 каплями лаванды, мяты или чайного дерева и эвкалипта. Масло эвкалипта можно заменить маслом кипариса или можжевельника. Можно принять массаж с использованием следующего состава: на 1 столовую ложку масла-основы добавить по 1-2 капли лимона, кипариса и эвкалипта или каяпута. Ингаляции с лавандой, мятой, розмарином или эвкалиптом помогут облегчить головные боли, возникающие из-за простуды или воспаленной носоглотки.

При **высокой температуре** есть два типа рекомендаций: в случае очень высокой температуры, когда надо ее снизить, рекомендуются эфирные масла бергамота, лаванды, ромашки, мяты любого вида и эвкалипта; для ускорения кризиса заболевания рекомендуются эфирные масла базилика, кипариса, лаванды, можжевельника, мяты любого вида, розмарина и чайного дерева. В случае очень высокой температуры рекомендуется холодный компресс на лоб или заднюю область шеи, например, с добавлением по 2 капли эфирных масел ромашки, лаванды и мяты перечной в воду для компресса. Можно также периодически протирать тело таким составом.

При **воспалении горла** можно применить полоскание или ингаляцию. Для полоскания добавить в стакан теплой воды 1 столовую ложку (10 мл) яблочного уксуса и по 1-2 капли эфирных масел лимона и чайного дерева или тимьяна. Можно делать массаж с использованием следующего состава: к столовой ложке масла-основы добавить по 1-3 капли лимона и эвкалипта или тимьяна. Ингаляции: по 1-2 капли бензоина, лаванды и

## Какие эфирные масла стоит взять с собой в отпуск

Автор: admin

17.07.2011 14:20 -

---

тимьяна или эвкалипта.

Обычно каждый из нас знает сам те проблемы и болезни, которым он и члены его семьи подвержены. Подготовьте и возьмите с собой несколько рецептов с эфирными маслами. Хорошего вам отдыха!

Автор - **Татьяна Солопова**

[Источник](#)