



Eva Hejman-Lenga
Dyplomowany Instruktor
Nails Company Zabrze
Administrator forum
www.nailscompany.pl
www.evahl.pl

Niezwykła moc olejków, cz. II

Zapraszam do drugiej części publikacji, w której przybliżę kilka kolejnych, nieco zapomnianych olejków pielęgnacyjnych. Zapewne każda z Was znajdzie coś dla siebie.

Zatem do rzeczy, oto kolejne moim zdaniem, wartościowe olejki, które na wysokim poziomie wspomogą nasze zabiegi pielęgnacyjne ciała.

OLEJEK Z AWOKADO

Olejek z awokado zyskał przydomek „zielonego złota”, posiada silne właściwości przeciwutleniające oraz zapobiegające powstawaniu wolnych rodników. Bardzo łatwo wchłania się w głębsze partie skóry. Ta silna bomba witaminowa ma aż siedem witamin (A, B, D, E, H, K, PP), dzięki czemu ma silne działanie przeciwzmarszczkowe i ujędrniające. Ten eliksir chroni przed wysuszeniem i promieniowaniem UV. Natomiast kwasy Omega3 oraz Omega9 opóźniają proces starzenia się skóry, pomagają utrzymać jej elastyczność oraz zapobiegają wiotczeniu. Ta bomba witaminowa pozwala przywrócić skórze jej młodzieńczą gęstość, zachować kontury oczu, twarzy i szyi. Idealny olejek dla starzejącej się skóry. Eliminuje uczucie pieczenia i ściągnięcia skóry. Z mojego doświadczenia mogę się pokusić tutaj o stwierdzenie, że olejek z awokado jest lepszy niż olejek arganowy (olejek z awokado zdecydowanie lepiej nawilża).

Jak większość olejków, tak i olejek z awokado ma wiele zastosowań. Sprawdza się w pielęgnacji włosów, paznokci oraz rzęs. Nawilży suchą skórę ciała poprzez bezpośrednią aplikację oraz, dodany do kąpiel, wyleczy poparzenia słoneczne i wszelkie podrażnienia skóry. Bardzo pomocny przy leczeniu egzemy oraz łuszczyicy.

Olejek z awokado działa przeciwalergicznie oraz hamuje parowanie wody ze skóry. W przypadku użycia go do masażu, ze względu na jego gęstość, powinno wymieszać się go z innym olejkiem np. ze słodkich migdałów, z pestek moreli, czy winogron.

OLEJEK RYCYNOWY

Jestem pewna, że każdy słyszał o olejku rycynowym. Stosowany jest głównie w pielęgnacji włosów. Stosowany jako maseczka na włosy, nawilża je, regeneruje, oraz delikatnie przyciemni. Systematyczne stosowanie sprawi, że włosy będą szybciej rosnać, staną się mocniejsze, gęstsze, lepiej będą się rozczesywać. Z powodzeniem można dodać

kilka kropli do szamponu przy każdym myciu.

Poza tym olejek ten świetnie nadaje się do pielęgnacji rzęs, brwi oraz paznokci.

OLEJEK CYPRYSOWY

Egzotycznie brzmiąca nazwa przywołuje na myśl ciepłe promienie słońca – i tak też kojąco wpływa ten olejek, nie tylko na nasze ciało, ale również i umysł. Już w starożytności doceniono jego moc i wykorzystywano jako środek leczniczy, zapachowy oraz uspokajający. Dodając kilka kropli olejku do kąpiel, do tego łyżkę miodu i mleka sprawi, że po takiej 15 minutowej kąpiel będziesz wypoczęta i zrelaksowana. Wszelkiego typu bóle mięśniowe, bóle reumatyczne, stan zmęczenia po ciężkiej pracy (wzmacnia koncentrację), przeziębienia, podrażnienia pęcherza moczowego, a także hemoroidy – na wszystkie te dolegliwości z całą pewnością pomoże olejek cyprysowy. Dodając go również do kąpiel stóp, ukoi ich ból oraz zadziała jak najlepszy dezodorant.

Poza tym olejek cyprysowy, świetnie nadaje się do pielęgnacji przesuszonej skóry – działa ściągająco, ujędrniająco oraz antyseptycznie. Po takiej pielęgnacji skóra nabierze aksamitnego blasku. Pomoże również przy cerze z rozszerzonymi porami oraz z problemami trądzikowymi. Z powrotem można go wykorzystać w kuracji przeciwzmarszczkowej, oraz pomoże w zwalczaniu stanów zapalnych skóry, czy przy pielęgnacji pękających naczyń krwionośnych lub obrzękach.

Olejek ten rewelacyjnie nadaje się także do masażu – jednak nie należy go stosować bez rozcieńczenia. Do masażu najlepiej rozpuścić 3-6 kropli olejku w 10 ml oleju podstawowego (z olejem migdałowym czy z olejem z oliwek i nasion winogron).

Jakby było mało, można go również z dużym powodzeniem wykorzystać w inhalacjach w przypadku kaszlu czy zapalenia oskrzeli. Olejek użyty w ten sposób, z uwagi na właściwości antyseptyczne, wspomaga leczenie antybiotykami. Pomaga również przy bólach menstruacyjnych, łagodzi objawy menopauzy oraz nadmiernego napięcia. Do takiej inhalacji wystarczy 1-2 krople olejku, natomiast parę należy wdychać maksymalnie 7 min. Istotne jest, aby w trakcie inhalacji oczy mieć zamknięte.

Dla proformy napiszę, że oczywiście można nim również wzbogacać kosmetyki, które już goszczą na naszych półkach – do 10-15 ml. produktu wystarczy dodać zaledwie 2-4 krople olejku aby nasz kosmetyk zyskał dodatkowe walory pielęgnacyjne.

Dla tych, którzy lubią jak w pomieszczeniu rozciąga się piękny, kojący zapach, mam odpowiedź, że olejek cyprysowy świetnie nadaje się do kominków

aromaterapeutycznych – do wody wystarczy dodać 4 - 6 kropli olejku. Poza tym olejek ten jest silnym afrodyzjakiem. Ważne: olejku tego nie powinny używać kobiety w ciąży. Nie powinno się go używać na ciało bez rozcieńczenia, a przed pierwszym użyciem wykonać próbę uczuleniową.

OLEJEK JAŚMINOWY

Olejek jaśminowy pozyskiwany jest w wyniku ekstrakcji kwiatów jaśminu wonnego, który uprawiany jest w Indiach. Jako ciekawostkę podam, że z 1 tony kwiatów można wyprodukować zaledwie 1 kg olejku – zatem tu leży główna przyczyna wysokiej ceny specyfiku oraz fakt, że najczęściej sprzedaje się go w połączeniu z naturalnym olejkiem jojoba. Olejek jaśminowy posiada właściwości lecznicze, jest stosowany w kosmetologii oraz w przemyśle perfumeryjnym. Z uwagi na fakt, iż jego skład jest bardzo zbliżony do naturalnej wydzieliny skóry – serum, jest bardzo dobrze przez nią tolerowany. Może być używany do cery wrażliwej, delikatnej i trądzikowej. Doskonale poprawia cyrkulację krwi i opóźnia procesy starzenia się skóry, wspomaga gojenie się ran oraz blizn.

Nie będzie też zaskoczeniem, jeśli napiszę, że olejek ten świetnie sprawdza się w temacie pielęgnacji włosów – jest składnikiem wielu maseczek regenerujących strukturę włosów. Rewelacyjnie nadaje się do ratowania włosów suchych, zniszczonych zabiegami fryzjerskimi np. trwałą ondulacją czy prostowaniem lub farbowaniem. Już na sam koniec wspomnę tylko, że olejek jaśminowy pięknie komponuje się, pod względem zapachu, z olejkami sandałowym, cytrusowym czy szałwiowym.

Podsumowując, olejki doskonale nawilżają zarówno skórę delikatną, wymagającą jak i całe ciało. Poza tym silnie regenerują, zawierają dużo bezcennych witamin, kwasów tłuszczowych i antyoksydantów. Wspomagają procesy leczenia. Swoją jakością niewiele różnią się od drogich kosmetyków z tzw. górnej półki. A przecież każdy z tych olejków, za niewielką cenę, możemy dostać w aptece czy sklepie zielarskim. Poza tym można je wykorzystać w aromaterapii czy w kominkach zapachowych.

Zapamiętaj

- Kupując jakiegokolwiek olejek należy się upewnić, aby data ważności była odpowiednio długa (olejki są bardzo wydajne, więc wystarczą na długi okres czasu).
- Po otwarciu buteleczki olejek przechowywać należy zgodnie z zaleceniami producenta. Taka informacja powinna być zawarta na opakowaniu.
- Olejki dobrej jakości często posiadają certyfikat potwierdzający, że produkowane są z roślin, które pochodzą z upraw ekologicznych.
- Aromaterapia niestety nie jest wskazana dla alergików, dzieci oraz kobiet w ciąży. Poza tym nie wolno przekraczać zalecanych dawek, aplikowanych kropli do inhalacji.
- Nie wolno bezpośrednio na ciało, używać nierozcieńczonych olejków zapachowych. ■