

В чем польза эфирных масел? Эвкалипт шаровидный

Шаровидный эвкалипт представляет собой вечнозеленое дерево, высота которого достигает 70 метров. Его отличает мощная корневая система и прочная древесина. Имея беловато-серый раскрас, кора ствола и ветвей гладкая и с отслаивающимся наружным слоем. Разнолистность эвкалипта привлекает взгляд: молодые листья отличаются яйцевидной формой, а листья старых деревьев – ланцетные, длиной до 10-30 см. Листья растут ребром к солнечным лучам и имеют специфический сильный запах.

Эвкалипт шаровидный относится к цветущим растениям. Причем цвести он начинает только к 3-5 годам жизни. Цветение приходится на осенний период. Найти эти деревья вы можете в Австралии, а также на черноморском побережье Кавказа.

Из глянцевых зеленых листьев растения путем паровой дистилляции получают эфирное масло, которое содержит альфа-пинен, альфа-миртенол, эйдесмол, глобулол. Полученное масло легкое, текучее, бесцветное, обладает охлаждающим, смолисто-терпким и мятно-камфорным ароматом.

Действие

Эфирное масло эвкалипта шаровидного обладает широким спектром действия. Его аромат **восстанавливает психоэмоциональное состояние**. А ванны с его добавлением способствуют восстановлению сил после **нервного напряжения**

или

физического переутомления

.

Еще одной отличительной особенностью масла является его благотворное воздействие на кожные покровы в качестве **антисептического и противовоспалительного средства** . Широкое

распространение оно получило в борьбе с **угревой сыпью**

: его добавляют в специальные масляные смеси. Также масло используют как средство **для укрепления волос**

и

предотвращения появления перхоти

.

Применение

1. Ингаляции

Горячие ингаляции. Возьмите небольшую кастрюлю с горячей водой, накапайте 1-2 капли эфирного масла, наклонитесь над емкостью и накройте голову полотенцем. Закрыв глаза, вдыхайте на протяжении 5-7 минут исходящие пары.

Холодные ингаляции. Поместите 1-2 капли в аромамедальон или нанесите их на платочек. Время вдыхания паров такое же, как и при горячей ингаляции.

2. Ароматизация воздуха

Накапайте 5-7 капель эфирного масла на верхнюю часть аромалампы, а в нижнюю поместите зажженную свечу. Как правило, масло испаряется за 15-30 минут. Этого достаточно для проведения одного сеанса.

3. Массаж

Возьмите любое масло (1-2 столовых ложки) для массажа или массажный крем и накапайте туда 3-5 капель эфирного масла эвкалипта шаровидного. После этого нанесите и втирайте в проблемные участки тела до полного впитывания в кожу.

4. Ванна

Заполните ванну водой, температура которой не должна превышать 37-38 градусов, добавьте в нее 5-7 капель масла, а также 1 столовую ложку любого другого ингредиента: например, молока, меда, морской или поваренной соли. Полежите в такой ванной 15-20 минут. После приема ополаскиваться не нужно – просто вытрите полотенцем.

5. Сауна

Находясь в сауне, возьмите ковшик с 1 литром воды и накапайте в него 5-7 капель масла. Затем побрызгайте такой водой в воздухе, избегая попадания на нагревательные приборы.

6. Компресс

Возьмите литровую емкость с водой комнатной температуры, накапайте в нее 15-20 капель эфирного масла, перемешайте. Затем возьмите хлопчатобумажное полотенце, смочите в этой воде, отожмите и наложите на больное место. Сверху положите компрессную бумагу (или целлофан) и накройте чем-нибудь шерстяным. Держите

компресс от получаса до 2 часов.

7. Косметические процедуры

Ухаживая за кожей лица и шеи, используйте такую смесь: возьмите 1 чайную ложку любого растительного масла и добавьте в него 1-2 капли масла эвкалипта, тщательно перемешайте и втирайте легкими массирующими движениями. Если вашей целью является очистить кожу, то смочите тампон в такой смеси и просто протрите её.

8. Уход за волосами

Возьмите 1 столовую ложку шампуня, бальзама или ополаскивателя и накапайте в него 3-5 капель масла. Затем втирайте эту смесь в кожу головы, оберните голову полотенцем и оставьте на 2 часа. По окончании процедуры волосы необходимо промыть шампунем.

Как видно, спектр применения эфирного масла эвкалипта шаровидного достаточно большой. Но перед применением **специалисты рекомендуют**, дабы предотвратить возможные аллергические реакции, **провести тестирование**

.

Так как масло нельзя использовать в чистом виде при контакте с кожей, то возьмите 1 каплю масла и смешайте ее с любым растительным маслом, затем нанесите за ухо. И если по истечении 12 часов аллергической реакции не наблюдается, можете смело использовать его всеми вышеописанными способами.

Автор - **Ольга Слесарчук**

[Источник](#)