

LYUDMILA ANANIEVA



# ESENCIJALNA ULJA

• za Vaše zdravlje i ljepotu •

**Lyudmila Ananieva**  
**Esencijalna Ulja Za**  
**Vaše Zdravlje I Ljepotu**

*Esencijalna Ulja Za Vaše Zdravlje I Ljepotu:*  
*ISBN 978-8-87-304123-8*

# Содержание

Esencijalna ulja	5
Autorsko pravo	6
Sadržaj	7
Određivanje tipa Vaše kože:	11
Kako odrediti tip Vaše kože?	12
Ova knjiga Vam nudi :	13
Utjecaj na ljudsko tijelo	16
Nekoliko načina za primjenu:	20
Za nokte	21
Za lice	22
Za tijelo	23
Dejstvo bosiljkovog eteričnog ulja	26
Njega lica i kože, tijela i kose	27
Recepti za ljepotu i zdravlje	29
Kozmetika protiv pjega.	30
Toner za kosu	31
Mjere predostrožnosti.	32
Bergamotovo eterično ulje u kozmetologiji	35
Tretman bergamotovim uljem	37
Kontraindikacije upotrebe bergamotovog ulja	38
Primjena u kozmetičke svrhe:	41
Svojstva korisna za kosu, lice, tijelo i kosu	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43



# **Esencijalna ulja za VaÅ¡e zdravlje i ljepotu Dio 1**

Napisao

Lyudmila Ananieva

Prevoditelj

Tomislav Bertolino

# Autorsko pravo

Autorsko pravo © 2017 Lyudmila Ananieva

Sva prava pridržana.

Ova e-knjiga je licencirana samo za vaš osobni upitak.

Ova e-knjiga ne smije se prodavati niti dati drugima. Ako želite podijeliti ovu e-knjigu s drugom osobom, kupite dodatnu kopiju za svaku osobu s kojom ga podijelite. Ako žitate ovu e-knjigu i niste ga kupili, kupite vlastiti pravni primjerak. Hvala što ste poštovali naporan rad ovog autora.

# Sadržaj

korice

Naslovnica

Autorsko pravo

Opće karakteristike

NARANJA

BOSILJAK

BERGAMOT

VANILA

ODOLJEN

KLINJA

GERANIJ

GREJPFROT

JASMIN

YLANG-YLANG (KANANGA)

JA#UMBIR

CEDAR

LAVANDA

TAMJAN

LIMUNOVA TRAVA

LIMUN

MANDARINA

MENTA (METVICA, NANA)

JELA

PALMAROZA

RUÅ½MARIN

SANDALOVO DRVO

ÄAJNO DRVO

KADULJA

EUKALIPTUS

Hvala ti

OpÄ#e karakteristike

EteriÄ#na ulja su miriÄ;ljave tvari koje, ne samo da povoljno djeluju na raspoloÅ¾enje i zdravlje, nego su im priroÄ#ena i jedinstvena medicinska svojstva; ona poveÄ#avaju otpornost organizma prema neprijateljskim faktorima okoliÅ;a, kao Å;to su jonizirajuÄ#a zraÄ#enja, ksenobiotici, karcenogeni, djeluju profilaktiÄ#ki prema bolestima, optimiziraju zraÄ#no okruÅ¾enje, poveÄ#avaju otpornost organizma prema neprijateljskim ekoloÅ;kim faktorima i tako dalje.

Sva ostala eteriÄ#na ulja zasigurno su ekspresno rastvoriva u nekom od baznih rastvaraÄ#a - biljno ulje (maslinovo, bjamovo, ulje avokada, koÅ;pica groÅ¾Ä#a i tako dalje, a time se ostvaruje i dugotrajno djelovanje eteriÄ#nih ulja, jer se jako usporava isparavanje na zraku), mlijeko, jogurt, alkohol, balzami, kreme. TakoÄ#er se mogu mijeÅ;ati i sa solju.

Uz mlijeko, skorup, jogurt, ili alifatiÄ#na ulja, kao bazni rastvaraÄ#i koriste se joÅ; med, vino, ili vodka.

EteriÄ#na ulja imaju veliki znaÄ#aj za kozmetologiju. PomoÄ#u ulja iz povrÄ#a/voÄ#a moguÄ#e je rijeÅ;iti

niz dermatoloških problema. Eteričnim uljima izvode se najrazličitiji kozmetološki postupci, budući da ona imaju baktericidno dejstvo i utječu na stanje kože, kose i noktiju.

S godinama treba više vlaženja i ishrane. Također zaštitu od utjecaja sunca, vjetra, mraza. Bolje je postupno prelaziti na prirodna eterična ulja za njegu kože i tijela, a u isto vrijeme ona mogu biti korisna i za prevenciju raznih bolesti.

Kozmetika se odavno s uspjehom služi svojstvima eteričnih ulja, poput protuupalnih, antiseptičkih, pročišćujućih, hidratirajućih, omekšavajućih i drugih.

There are such properties of essential oils as anti-inflammatory, antiseptic, clearing, moistening, softening and others and successfully are used for centuries in a cosmetology.

Za suhu kožu koriste se eterična ulja lavande, geranija, ruže, ylang-ylanga (Cananga odorata), komorača, ružmarina, mandarina, jasmina, sandalovog i ružinog drveta, u kombinaciji s baznim uljima.

Bazna ulja za suhu kožu: makadamija, jojoba, bajam. Ulja iz jezgri marelice i breskve.

Za normalnu kožu moguće je koristiti eterična ulja lavande, geranija, ruže, limuna, u kombinaciji s baznim uljima.

Bazna ulja za normalnu kožu: makadamija, jojoba, bajam. Ulja iz jezgri marelice i breskve, te sjemenki grožđa.

Eterična ulja za masnu kožu: bergamot, slatka

naranĀa, vetiver, grejpfrut, geranij, limun, lavanda, ylang-ylang, Āempres, kleka, cedar.

Bazna ulja za masnu koĀu: ulje iz sjemenki groĀa, jezgri marelice i breskve. Ova ulja u kombinaciji s eteriĀnim uljima normaliziraju balans masti koĀe.

# Određivanje tipa Vaše kože:

Kozmetolozi su utvrdili 5 glavnih tipova kože: normalna, suha, masna, kombinirana, osjetljiva. Dva tipa se međusobno razlikuju po tome koliko je intenzivno izlučivanje loja iz lojnih žlijezda, te u kom predijelu lica su lojne žlijezde najaktivnije. Također ima značajna i nasljedna sposobnost kože da zadržava vlagu.

# Kako odrediti tip VaÅ½e koÅ½e?

1. Da bi se odredio tip koÅ½e, ona mora biti briÅ½ljivo oÄiÄena i Å½minka uklonjena.
2. Pustiti koÅ½u da se odmori nekoliko sati bez Å½minke.
3. Nakon toga paÅ½ljivo ispitati koÅ½u na dnevnom svjetlu pomoÄu obiÄnog, a joÅ½ bolje uveÄavajuÄeg, zrcala. Ono Å½to budemo vidjeli posluÅ½it Äe nam kao vodiÄ pri izboru kozmetike.



# Ova knjiga Vam nudi :

1. Uvid u medicinska svojstva eteričnih ulja i kako ona mogu pomoći.
2. Kozmetološka svojstva.
3. Recepte za izradu kozmetike s eteričnim uljima u kućnoj radinosti.

[NARANJA](#)



NaranÄ#ino eteriÄ#no ulje predstavlja poluprozirnu tekuÄ#inu Å¾ute ili naranÄ#aste boje.

# Utjecaj na ljudsko tijelo

Svježa i slatka aroma naranče uvijek je bila vrlo privlačna ljudima i odavno je korištena za tretmane. Suvremeni istraživači pokazali su da se glavna medicinska djelovanja ovog ulja razvrstavaju u sljedeća područja:

- umirujuće;
- protu-upalno;
- antiseptičko;
- pospješivanje imuniteta;
- tonično;
- regenerirajuće.

Unutarnja primjena ovog ulja preporučuje se za poboljšanje rada crijeva, poboljšanje teka, sniženje krvnog tlaka, poboljšanje metabolizma, umanjene spazmičkih bolova i kao mukoprotektivni agens. Narančino ulje se može unositi u ne više od dvije kapi po obroku ili bilo koje dva puta dnevno, ne više.

1. Narančino eterično ulje vrlo je efikasno za ispiranje usta u slučaju angine, stomatitisa, zubobolje, te za inhalacije u slučaju kataralnih bolesti. Za ispiranje je potrebna kap tvari po obroku vode. Inhalacija parom zahtijeva tri kapi ulja po obroku vode.

2. Suha inhalacija, pri kojoj se tri kapi sredstva puste na tkaninu ili na porcelansku površinu ima umirujuće i

protuupalno dejstvo i aroma se udiÅ¡e na slijepo.

3. Vrlo Å#esto se naranÅ#ino ulje koristi za pudere, obloge, komprese, u sluÅ#aju bolova zglobova, spazmi i spazmiÅ#kih bolova, prehlada i angina. Za primjenu na desnim, ili na bolnom zubu, naranÅ#ino eteriÅ#no ulje razblaÅ¼uje se podjednako koliÅ#inom bilo kog biljnog ulja. Istom smjesom mogu se podmazivati nosnice u sluÅ#aju rinitisa.

4. Za masaÅ¼u i utrljavanje u sluÅ#aju glavobolje, prehlade, premenstrualnog sindroma, potrebne su tri kapi proizvoda u Å¼lici baznog ulja; ukoliko je smjesa namijenjena djeci (primjerice za opuÅ¡tajuÅ#u masaÅ¼u) potrebna je jedna kap eteriÅ#nog ulja u Å#ajnoj Å¼lici baznog.

5. Za utrljavanje u zglobove i za obloge potrebne su tri kapi eteriÅ#nog ulja u Å#ajnoj Å¼lici glavnog biljnog ulja.

OpuÅ¡tajuÅ#i i relaksirajuÅ#i efekti sastojaka naranÅ#inog ulja protiv nesanice, stresa, ili razdraÅ¼enosti najbolje se postiÅ¼u udisanjem njegovih isparenja, ili mirisnim kupkama. Veoma je poÅ¼eljno drÅ¼ati ga u kupaonici u formi mirisnih lampica:

doziranje se izraÅ#unava prema omjeru - kap ulja na pet Å#etvornih metara prostorije; za djeÅ#ju sobu dovoljna je kapljica - dvije.

za mirisnu kupku potrebno je pet kapi ulja, pomijeÅ¡anih sa solju, mlijekom, sodom, ili drugim emulzifikatorom.;



U kozmetologiji naranĉino ulje nalazi primjenu kao vrlo efikasno sredstvo za borbu s celulitom. Koristi se u mjeĉjavini ulja za masaĉu (istoj kao i za medicinsko zapraĉivanje), a takoĉer i u formi zavoja. Za zavijanje treba dodati pet kapi supstancice u dvije stolne Ćlice neke anticelulitne kreme, ili u dvije stolne Ćlice kozmetiĉke gline razrijeĉene vodom do Ćvrstine kisele pavlake. Ta anticelulitna mjeĉjavina primjenjuje na problematiĉnim mjestima, uz zaĉtitu folijom nekoliko sati. Naranĉino ulje koĉi vraĉa elastiĉnost i osvjeĉava je, podstiĉe resorpciju ĉjavova akne, izbijeljuje

made (nevus pigmentosus). To znači da je osobito korisno za suhu kožu i kosu, a također i za prhut. Dodaje se kremama, maskama, ili šamponima. pred samo korištenje.

**Za njegu licapotrebn**e su tri kapi na stolnu žlicu baznog ulja, za šampone se doza može udvostručiti.

Naravno ulje štodotvorno djeluje na kosu: ubrzava joj rast, eliminira suhoću i prhut, sjaji je i posviljuje, a osim toga, daje joj i blag, ugodan miris. Aktivno štete ga primjenjivati ako želite najdužu moguću kosu, jer ono stimulira njen rast.

## **Nekoliko načina za primjenu:**

dodati 3-5 kapi u već gotovu porciju ampuna ili balzama;

primjena u formi mirisnog etkanja, puštanjem nekoliko kapi na etku za kosu;

koristiti kao komponentu za pripremu maski za kosu

(na primjer, pomiješati u stolnoj žlici bajamovo ulje, piririmu Syagrus pseudococos i narančino ulje, te držati na kosi zagrijanu smjesu barem pola sata, a potom isprati ampunom).

# Za nokte

U pravilu je moguće utrljati ulje u plohu nokta i u pokosnicu. Tako će nokti biti jači i sjajni, zaštiteni od sušenja i lomljivosti. Taj postupak se može obavljati ne više nego jednom tjedno, kako bi se izbjegle alergijske reakcije.

Također se mogu držati ruke u lavoru tople vode u koji je ubačena jedna stolna žlica soli s 5 kapi ulja.

# Za lice

Narančino ulje ima snažan utjecaj na krvotok, te je stoga nezamijenljivo u borbi s mnogim problemima na licu.

Za kožu s kratkotrajnim i površinskim upalama bit će korisna i umirujuća ovakva maska: ulupati bjelance jednog jajeta, odvojiti jednu stolnu žlicu plave gline i dodati 3-4 kapi narančinog ulja.

Suha koža će biti zahvalna za masku od maslinovog ulja pomiješanog s narančinim u omjeru 2:1.

U borbi protiv akni i pjega narančino ulje se može koristiti kao pravo antimikrobiotičko sredstvo. Dovoljno je staviti ga izravno na upaljeno mjesto. To se ne smijeiniti od jednom dnevno, jer može izazvati jaku iritaciju.

# Za tijelo

I konačno - recept na bazi narančinog ulja za borbu protiv celulita. Ono je općenito priznato kao najefikasnije sredstvo u borbi protiv ozloglašjenih krljušti.

dodati meda i nekoliko kapi narančinog ulja talogu kave. Tom smjesom trljati problematične zone.

Također može biti korišteno i kao osnova za anticelulitske zavoje. Dovoljno je primijeniti ga skupa s baznim uljem na problematičnim mjestima, uživati nekoliko sati u prekrasnom mirisu, te ga potom isprati vodom.

[BOSILJAK](#)



**Dejstvo:** moćno antioksidantsko i antimikrobiotičko, protuupalno, imunomodulatorno, antispazmično.

Bosiljkovo eterično ulje efikasno je u borbi protiv virusnih, bakterijskih i gljivičnih infekcija, prevenciji gripe i za jačanje kose.

# Dejstvo bosiljkovog eteričnog ulja

može biti antioksidant i antimikrobiotik širokog spektra djelovanja (bakterije, virusi, gljivice, mikoplazme), protuupalnog, imunomodulatornog, antispazmičnog, antisklerotičnog, antialergeničnog, zarađujućeg, diuretičnog, anestetičnog, antianksiotičnog i smanjivanja osjetljivosti.

# Njega lica i kože, tijela i kose

Veze s antioksidantskim svojstvima na široko se koriste u kozmetici protiv starenja i kao sredstvo za njegu problematičnih integumenata. Bosiljkovo ulje je moćan prirodni antioksidant. Sastojci mirisne tekućine pomažu u eliminiranju negativnih utjecaja slobodnih radikala. Ove nestabilne kemijske partikle pogoravaju stanje kože i njezine ozbiljnijim pojave upala.

Neophodna je svakodnevna njega lica i tijela, a njega i vlasiću je ujutro i navečer. To će pomoći da se zaštitite od bora, pjega i rane starenosti. Mirisna tekućina uključena je u sastav gelova i losiona, a možete je dodati na šetke, u maske, ili u kućne kreme.



# **Recepti za ljepotu i zdravlje**

## **Kozmetika za uklanjanje bora.**

Dejstvo: Ä#isti, hidratizira i tonira lijenu, opuÅ;tenu koÅ¾u.

Recept: Bosiljkovo ulje 10 kapi. Dnevna krema 50 ml. Primjena: Dodajte naznaÄ#enu koliÄ#inu ulja u toniÄ#nu dnevnu kremu. Losion nanesite na lice diskom vate, a kremu jagodicom prsta. Za suhu koÅ¾u uzmite manje eteriÄ#nog ulja.

Pretjerana sklonost esencijama s fenolima i terpenima vodi do reakcije epidermisa. Na osjetljivoj koÅ¾i moÅ¾e prouzroÄ#iti iritaciju.

# Kozmetika protiv pjega.

Dejstvo: Reducira viskozitet masnoÄ#a koÄ¾e, dubinski proÄ#iÄ#ava.Recept: Bosiljkovo ulje â## 10â##12 kapi. Ulje jojobe â## 50 ml. **Primjena:**PomijeÄ#ati komponente, pomoÄ#u diska vate nanijeti na oÄ#iÄ#eno lice.

# Toner za kosu

Dejstvo: Poboljšava mikrocirkulaciju i obnavljanje folikula, stimulira rast kose, daje joj sjaj. Sastav: Kokosovo mlijeko 1/2 l. Dabrovo ulje 3 stolne žlice. Ulje jojobe 15 kapi. Bosiljkovo ulje 5 kapi. Primjena: Pomiješati komponente i smjesu primijeniti na kosu pri svakom pranju glave, masirati deset minuta, pa sačekati još deset minuta. Potom oprati kosu šamponom, u koji je na 50 ml dodano 15 kapi bosiljkovog ulja.

# Mjere predostroćnosti.

Kad se nanese na koću zapaća se poseban fototoksićni efekat. S tim u vezi IFRA ogranićava sadrćaj ulja gorke naranće u parfimerijskim kompozicijama i ulje se ne moće upotrebljavati u trudnoći i pri povićenoj koagulabilnosti krvi. Pretjerano korićenje moće deprimirati nervni sustav. Moće uzrokovati iritaciju koće kod osoba s osjetljivom koćom.

BERGAMOT



Bergamotovo ulje ima mnogo korisnih svojstava. Koristi se kako antispazmodik, umirujuće sredstvo, rastvarač, za masažu umorne kože, a također i kao antiseptik.

Pri izvođenju kozmetičkih postupaka odlike bergamotovog ulja pomažu normalizaciju izlučivanja masnoća i znojne žlezde, od koristi je i sposobnost pročišćavanja kožnih pora.

# Bergamotovo eterično ulje u kozmetologiji

**Masaža:** Umiješati 5-7 kapi bergamotovog ulja u 10 g glavnog ulja radi primjene za masažu tijela.

**Kozmetički aditiv:** dodati 1 do 5 kapi bergamotovog ulja bilo kojoj kremi, toniku, kondicioneru, ili maski za lice. To će obogatiti bilo koje sredstvo, dajući mu nove odlike, prirodne bergamotu.

**Pročišćujuće sredstvo za kožu:** u jednoj šalici ulja od grožđa rastvoriti 5 kapi bergamotovog i istu količinu ulja majčine dušice (timijan). Ovo sredstvo treba utrljavati u kožu svakodnevno u bilo koje vrijeme.

**Ulje za tijelo:** uzeti bajamovo ulje (50 ml) kao bazu za dodavanje 5 kapi bergamotovog, 5 kapi limunovog, 3 kapi ulja not role (gorke naranče) i 1 kapi ružmarinovog ulja. Ovo sredstvo ima osvježavajući i rashlađujuće dejstvo.

**Sredstvo za masnu kožu:** dodati 15 ml glicerina u 75 ml destilirane vode, pa ubaciti po 5 kapi ulja geranijuma i bergamotovog ulja, te 3 kapi ulja sandalovog drveta. Sve to izmiješati i držati na licu tijekom noći. Ovo sredstvo vraća sjaj i normalizira metabolizam masti lojnih žlijezda.

**Sredstvo za njegu kose:** pustiti jednu kap bergamotovog ulja na etku za masažu i samo etkati kosu u raznim pravcima. Kosa će dobiti sjaj i nezaboravan miris.

**Sredstvo za ruke i nokte:** pustiti 1-2 kapi bergamotovog ulja na koÅ¾u ruku i distribuirati je po cijeloj povrÅ¡ini ukljuÄ#ujuÄ#i i nokte. VaÅ¡e Ä#e ruke dobiti izvanredno sredstvo za snabdijevanje, rashlaÄ#ivanje i podmlaÄ#ivanje.



# Tretman bergamotovim uljem

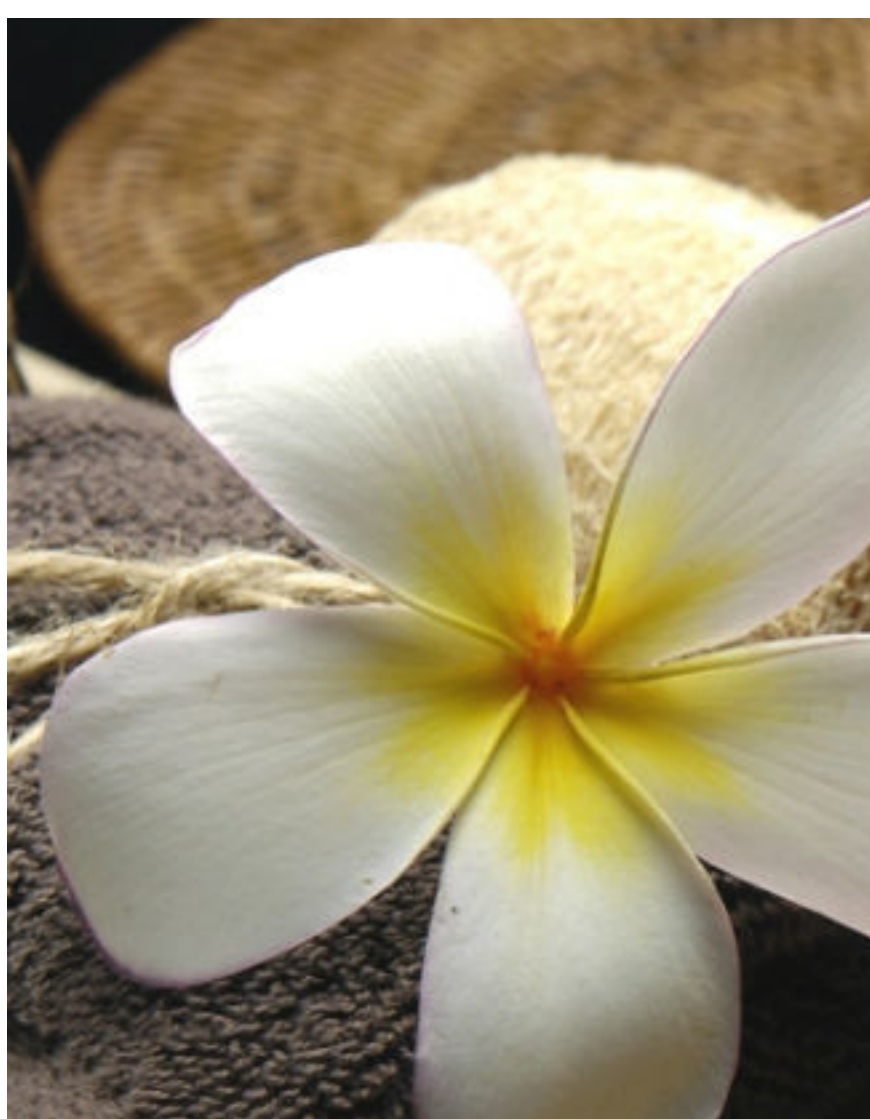
**Klasični recept:** nakapati 2-5 kapi bergamotovog ulja u stolnu žlicu meda i uzeti 30 minuta prije jela. To će pomoći da se oslobodite upale "uha-grla-nosa", mjehura, ili spolnih zona. Ovo sredstvo se primijenjuje radi snižavanja temperature, jačanja apetita i iskorijenjivanja crijevnih parazita.

# Kontraindikacije upotrebe bergamotovog ulja

Bergamotovo ulje i sunčeva svjetlost su inkompatibilni! Stoga nakon bilo kakvog tretmana bergamotovim uljem nije moguće sunčanje - koža će dobiti neželjenu pigmentaciju. Iz tog razloga danas se u kozmetici ne koristi prirodno bergamotovo ulje.

Za unutrašnju upotrebu, osobama koje pate od akutnih bolesti probavnog trakta, trudnicama i epilepticima bolje je da ograniče unos bergamotovog ulja.

[VANILA](#)



**Dejstvo:** antiseptičko, protu-upalno, analgetičko, umirujuče (sedativ), jačajoče, antidepresivno.

Vanilino eterično ulje je izvršno umirujuče sredstvo sa snažnim relaksirajućim dejstvom.

# Primjena u kozmetičke svrhe:

podmlađuje i ima dobar kozmetološki utjecaj na kožu, čineći je relaksiranom, elastičnijom i zdravijom, potstičući regeneraciju i očuvanje vlage. Uklanja upale, eliminira nervozne osipe i iritacije. Izbjeljuje i uklanja presijavanje.

# Svojstva korisna za koÅ¾u lica, tijelo i kosu

AromatiÄ#no ulje vanile naÄ¼iroko se koristi za njegu koÅ¾e lica i tijela. Na njegovoj bazi izraÄ#uju se kreme i maske. Korisni sastojci prihranjuju i navlaÄ¼uju stanice, uklanjaju upale, Ä#ine koÅ¾u svilastom i elastiÄ#nom.

ZahvaljujuÄ#i primjeni sredstava na bazi eteriÄ#nog ulja suha koÅ¾a prestaje biti gruba i izgleda zdravo. Takva krema takoÄ#er ima izbijeljuÄ#e dejstvo i obnavlja proces zamjene stanica u starijoj koÅ¾i.

Odavno su poznata svojstva eteriÄ#nog ulja korisna za ljepotu i zdravlje kose. Ona postaje glatka, voluminozna, lako se Ä#eÄ¼lja i ugodno miriÄ¼e. EteriÄ#no ulje prihranjuje koÅ¾u glave, podstiÄ#uÄ#i rast kose.

"Uljasta" vanila dodaje se sastavu sredstava za masaÄ¼u, za kupanje i za utrljavanje. Njena sedativna svojstva smiruju, uklanjaju iritaciju, relaksiraju. U isto vrijeme, prirodni sastojci vanilinog ulja bivaju potpuno abrosbirani od koÅ¾e, obogaÄ#ujuÄ#i je korisnim tvarima.

# 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.