

40 de indicații terapeutice ale uleiurilor esențiale

40 THERAPEUTICAL INDICATIONS OF ESSENTIAL OILS

Indiferent că este vorba despre probleme ginecologice (sindrom premenstrual), digestive (balonări, arsuri gastrice), dermatologice (cuperoză, cicatrice) sau sexuale (libido scăzut), uleiurile esențiale sunt de un real folos atât femeilor, cât și bărbaților.

Denumite și esențe vegetale, uleiuri volatile sau esențe aromatice, uleiurile esențiale sunt obținute din frunzele, rădăcinile, florile, fructele și din semințele plantelor.

În multe cazuri, eficiența uleiurilor de acest fel s-a dovedit a fi mai mare chiar decât cea a medicamentelor de sinteză. În plus, aceste remedii sunt bine asimilate de organism, nu necesită administrare în doze mari și sunt simplu de folosit.

Poți să le administrezi fie pe cale orală, fie direct pe piele sau poți să adaugi câteva picături de ulei esențial în vasul destinat aromaterapiei. Datorită proprietăților curative, se întrebuițează atât în medicina naturistă, cât și în cosmetică. Din cauza faptului că sunt concentrate, folosite incorect, pot dăuna sănătății.

ULEI DE TĂMÂIE CONTRA CANCERULUI

Uleiul extras dintr-o specie de arbore de tămâie somalez ar putea fi utilizat în viitor ca tratament alternativ în caz de cancer la nivelul vezicii urinare, conform unui studiu al oamenilor de știință de la Universitatea din Oklahoma, SUA. Pentru a ajunge la această concluzie, cercetătorii au adăugat extract concentrat de arbore de tămâie în eprubete conținând culturi de celule canceroase din vezica urinară. Potrivit studiului, inițial, acest ulei a oprit creșterea celulelor canceroase, după care le-a distrus, fără a



afecta celulele sănătoase. Cercetătorii consideră că tratamentul cu acest ulei ar putea constitui o alternativă ieftină pentru pacienții care suferă de această maladie.

ACNEE

În cazul în care ai probleme cu acneea, după curățarea feței de impurități și de urme de fard, aplică de două ori pe zi o picătură de ulei esențial de mușcată pe fiecare leziune acneică. Poți folosi și amestecul din două picături de ulei esențial de arbore de ceai, una de levănțică și una de eucalipt până la atenuarea acneei.

ARSURI LA STOMAC

Arsurile gastrice sunt o problemă frecvent întâlnită. Și în acest caz, uleiurile esențiale îți sunt de ajutor. Astfel, pune o picătură de ulei de busuioc și una de mușetel pe o bucată de zahăr cubic sau de pâine și ia-o înainte de masă.

ANXIETATE

Înainte de culcare, timp de o lună, două picături de ulei esențial de sovârf pur, aplicate prin masaj ușor la nivelul plexului solar, alungă stările de încordare și palpitațiile. Același efect îl are și aplicarea amestecului obținut din câte 10 ml de ulei esențial de levănțică, de mușcată și de palisandru, ingrediente care s-au dovedit eficiente pentru combaterea anxietății.

Poți încerca și amestecul rezultat din combinarea a 30 ml de ulei vegetal de arnică și 3 ml de ulei esențial de levănțică. Pentru a scăpa de stările anxioase, poți să adaugi și în apa caldă un amestec din 5 ml de ulei esențial de portocală amară și 5 ml de ulei

esențial de levănțică. Destinde-te timp de 20 de minute.

BUZE CRĂPATE

Dacă ai buzele crăpate, folosește 2 ml de ulei esențial de levănțică diluat în ulei vegetal de măceș. Masează-ți ușor buzele cu una-două picături din această combinație de două ori pe zi, în special atunci când te pregătești să ieși din casă.

BUFEURI

Dacă te afli în perioada fertilă și ai bufeuri, indicate sunt câte două picături de ulei esențial de salvie, de trei ori pe zi, din ziua a șaptea până în cea de-a 21-a a ciclului menstrual. Dacă însă ești la menopauză, ia tratamentul 30 de zile. Reia tratamentul după o întrerupere de o săptămână.

Indicate sunt și aplicațiile locale. În acest sens, folosește, înainte de culcare, un amestec obținut din 1 ml de ulei esențial de mentă, 2 ml de ulei esențial de niaouli, 3 ml de imortele și 5 ml de chiparos în 100 ml de bază neutră de masaj. Aplică amestecul în partea de jos a spatelui sau pe abdomen, de două-trei ori pe zi, 20 de zile.

CĂDEREA PĂRULUI

Câteva picături de ulei esențial de levănțică, aplicate pe pielea capului, te pot ajuta să scapi de problema căderii părului. După ce aplici uleiul, așteaptă 30 de minute, apoi șamponează-ți părul. Repetă terapia de două ori pe săptămână. Mai comod este să adaugi în șamponul tău câte 2 picături de ulei esențial de ghimbir, de mandarină și de mușcată.

Băile în care adaugi uleiuri esențiale te ajută să te relaxezi.

BALONĂRI

După fiecare masă, ia pe o bucată de zahăr câte o picătură de ulei esențial de busuioc sau de mentă. Poți să folosești și amestecul din câte două lingurițe de ulei esențial de chimion și de mărar și câte o linguriță de ulei esențial de tarhon și de busuioc. Ia două lingurițe din acest amestec înainte de masă.

CELULITĂ

Pentru a estompa aspectul de coajă de portocală, poți întrebuința uleiurile esențiale fie pe cale orală (două picături de ulei esențial de lămâie pe o bucată de zahăr, timp de trei săptămâni, de două-trei ori pe an), fie extern, pentru masaj (cu un amestec din câte 2 ml de ulei de esențial de portocală, de cedru, de chiparos, de grepfrut, 4 ml de ulei esențial de salvie, adăugate în 100 ml de ulei vegetal de eucalipt) de două ori pe zi,

timp de trei săptămâni. O dată pe săptămână, la duș, masează-ți picioarele și fesele cu buretele pe care ai pus în prealabil gel de duș și două picături de ulei esențial de rozmarin.

CALOZITĂȚI

Pentru îndepărtarea calozităților (pielea întărită de la nivelul picioarelor), amestecă 10 ml de ulei vegetal de calendula (gălbenele), 1 ml de ulei esențial de mușcată și 1 ml de ulei esențial de levănțică. Adaugă câteva picături din acest amestec pe piatra ponce și folosește-o pentru igiena picioarelor, după baie. Tot pe piatra ponce poți adăuga câteva picături de ulei esențial de migdale sau câteva picături de ulei esențial de busuioc, care are acțiune antiseptică, antiinflamatoare și antiinfecțioasă.

Specialistul nostru

Bety Rațiu

consultant în slăbire și tratamente corporale

Cunoscut sub denumirea de aromaterapie, tratamentul cu uleiuri esențiale, pe lângă faptul că este foarte plăcut și relaxant, are multe alte beneficii asupra organismului. În cosmetică, uleiurile esențiale sunt folosite în principal pentru combaterea celulitei. Uleiul esențial de levănțică este benefic împotriva retenției de apă, conferind pielii mai multă elasticitate. Uleiul esențial de anason are proprietăți diuretice, combătând kilogramele în plus. Uleiul esențial de muștel este antiinflamator. Cel de portocale, datorită conținutului bogat în vitamina C, îmbunătățește circulația și favorizează eliminarea toxinelor. Uleiul esențial de morcov are efecte emoliente și cicatrizante și determină dilatarea porilor și eliminarea toxinelor, accelerând procesul de



multiplicare celulară epitelială, prevenind în același timp îmbătrânirea pielii. Este indicat să fie folosite de minimum două ori pe săptămână, prin aplicare directă, prin masaj sau prin picurarea acestora în apa pregătită pentru băiere.

ATENȚIE LA MODUL DE APLICARE!

Înainte aplicării uleiului, fă-ți un test de toleranță, mai ales dacă ai pielea sensibilă. Aplică uleiul la încheietura mâinii și așteaptă aproximativ o oră. În situația în care pielea se înroșește sau apare senzația de arsură, nu îl mai folosi.

Nu-ți atinge ochii cu mâinile după ce ai folosit uleiurile esențiale. Dacă se întâmplă totuși acest lucru, șterge-ți ochii cu ulei vegetal, aplicat pe o dischetă de bumbac.

CICATRICE

Atenuarea micilor cicatrice se face cu ajutorul a una-două picături de ulei esențial de levănțică aplicate local. Dacă cicatricea este mare, pune aceste picături într-o lingură cu ulei vegetal de măceșe și aplică-le timp de trei săptămâni.

CUPEROZĂ

În caz de cuperoză, eficientă s-a dovedit aplicarea pe față a unui amestec obținut din câte o lingură de ulei esențial de joboba, de limba-mielului, de eucalipt sau de nuci și din câte două picături de ulei esențial de chiparos, de mușcată și de imortele.

CISTITĂ

Pentru combaterea cistitei, este indicată folosirea amestecului obținut din două picături de ulei esențial de sovârf și o linguriță de miere, de trei ori pe zi, timp de trei zile, combinație care se aplică pe partea inferioară a abdomenului. Nu se folosește intern.

DEPRESIE

Dacă suferi de depresie, în vasul destinat aromaterapiei, pune câteva picături de ulei esențial de mandarină, care este sedativ și anxiolitic, de două-trei ori pe zi. Atenție însă, nu îl folosi mai mult de 20 de minute pe zi și, în nici un caz, în camera copilului.

DIFICULTĂȚI DE SOMN

O picătură de ulei de mandarină sau de portocală într-o lingură de

miere te ajută să dormi bine. Pe pernă se pot pulveriza câteva picături de ulei esențial de levănțică.

Efectul uleiurilor esențiale este potențat dacă folosești metoda inhalatorie.

DURERI DE CAP

O picătură de ulei esențial de lămâie, una de mandarină sau de sovârf, administrate de două-trei ori într-o oră, te scapă de durerile de cap. Util este și masajul cu un amestec din 10 ml de ulei esențial de mentă, 5 ml de ulei de levănțică englezească și 5 ml de busuioc la nivelul zonei dintre sprâncene și pe tâmpile.

DURERI MENSTRUALE

Două picături de ulei esențial de mentă sau de busuioc luate pe o bucată de zahăr, de două-trei ori pe zi, atenuează durerile menstruale. De ajutor sunt și compresele calde, peste care s-au adăugat câteva picături de ulei esențial de salvie, aplicate pe abdomen.

DIGESTIE LENEȘĂ

O picătură de ulei esențial de pin maritim și două picături de ulei esențial de estragon, de două ori pe zi, înainte de mese, îți asigură o digestie rapidă. Poate fi folosit și masajul cu una-două picături de ulei esențial de mentă pe abdomen, care ușurează digestia.

EMOTIVITATE

Pentru a-ți stăpâni mai bine emoțiile, ia pe o bucată de zahăr cubic câte o picătură de ulei esențial de mentă și de dafin. Uleiul esențial de dafin, în combinație cu cel de rădăcină de angelică, se poate aplica și la nivelul încheieturilor sau la nivelul plexului solar.

GREȚURI

O picătură de ulei esențial de mentă și una de busuioc puse pe o bucată de zahăr și luate de două ori pe zi te pot scăpa de senzația de greață. În acest scop, poți inspira ulei esențial de lămâie direct din sticlă sau de pe o batistă stropită cu patru picături.

HERPES

Frecvent primăvara, atunci când sistemul imunitar este slăbit, herpesul poate fi combătut dacă folosești amestecul din câte o picătură de ulei esențial de arbore de ceai, de palisandru, palmarosa și levănțică, de trei ori pe zi.



Remediul se aplică la nivelul leziunii, între 15 și 20 de zile.

KILOGRAME ÎN PLUS

Dacă vrei să slăbești, folosește uleiul esențial de ienupăr, de lămâie și de salvie (câte două picături), dizolvate într-un litru de infuzie de mentă sau de rozmarin. Bea acest ceai în 24 de ore, timp de două săptămâni.

LIBIDO SCĂZUT

Pentru a-ți dinamiza viața sexuală, pune câte 1 ml de ulei esențial de ylang-ylang și de ulei esențial de salvie în 8 ml de ulei vegetal de nuci. Se folosește pentru masajul spatelui de două ori pe zi. Poți să inhalezi ulei esențial de bergamotă sau de ylang-ylang.

LIPSA APETITULUI

În situația în care ai probleme cu apetitul, două picături de ulei esențial de mentă, adăugate pe o bucată de zahăr, luate înainte de mese, timp de trei săptămâni, te pot ajuta.

OBOSEALĂ

Două picături de ulei esențial de mentă, puse pe o bucată de zahăr, luate 15 zile, te vor ajuta să scapi de oboseală. Efect revigorant are și masajul efectuat cu amestecul din două picături de ulei esențial de mentă și de pin, de două ori pe zi, timp de o săptămână.

Specialistul nostru
Dr. Ruxandra Constantina
medic de familie
competență în apifitoterapie,
reflexoterapeut

În anumite afecțiuni, uleiurile volatile folosite intern sunt cel mai rapid remediu din cadrul aromaterapiei și fitoterapiei. Uleiul de cătină este un remediu excelent pentru îngrijirea pielii și un component al produselor cosmetice cu acțiune nutritivă, revitalizantă și antiîmbătrânire.

De asemenea, substanțele active din uleiul de cătină sunt antioxidante și anticanceroase, inhibă dezvoltarea tumorilor, cresc imunitatea, reduc efectele secundare cauzate de chimioterapie. În caz de sterilitate sau de insuficiență ovariană, se face un tratament de lungă durată (minimum trei luni).

Uleiul esențial de fenicul are acțiune coleretică,



antiemetică și este util în caz de vărsături și dispepsii de origine nervoasă, migrene, vertij, dismenoree. Uleiul esențial de ienupăr este util în special în afecțiuni ale căilor urinare (infecții și litiază urinară) și pentru atenuarea durerilor menstruale. Uleiul esențial de rozmarin are rol de stimulare a digestiei, este tonic muscular și al sistemului nervos.

SFATURI UTILE

Pentru a te asigura de eficiența maximă a uleiurilor esențiale, specialiștii îți recomandă:

1. Nu depăși dozele indicate.
2. Nu folosi aceste remedii în cazul copiilor. În general, uleiurile esențiale nu le sunt contraindicate, însă au nevoie de administrare specială.
3. Cere întotdeauna părerea medicului înainte să folosești aceste uleiuri, mai ales dacă suferi de boli cronice sau dacă ești însărcinată.
4. În situația în care simptomele nu se atenuează, cere părerea unui medic alopăt.
5. În amestecuri, nu înlocui un ulei cu altul, chiar dacă proprietățile și se par asemănătoare.
6. În ceea ce privește administrarea pe cale orală, adaugă uleiul esențial într-o linguriță de miere sau de ulei de măsline. Se poate lua și cu un cub de zahăr.
7. Evită folosirea uleiurilor fotosensibilizante, mai ales a celor de lămâie, mandarină sau de grepfrut, cu cel puțin 12 ore înainte să te expui la lumina soarelui.

PĂR GRAS

În cazul în care ai părul gras, adaugă în ulei de jojoba câte 5 picături de ulei esențial de cedru și de mușcată. Sau adaugă în 10 ml de ulei vegetal de măsline o picătură de ulei esențial de ienupăr și de chiparos. Lasă-l să acționeze pe părul umed 30 de minute.

PĂR USCAT

Pentru părul uscat, care are nevoie de o hidratare intensivă, este indicat un masaj la nivelul scalpului cu un amestec din părți egale de ulei esențial de salvie și de argan. Adaugă câteva picături din acest amestec la nivelul scalpului, apoi șamponează-ți părul cu produse specifice.

PIELE GRASĂ

Ai pielea grasă? Câte trei picături de ulei esențial de mușcată, de mandarină și de levănțică, adăugate în

crema hidratantă de zi, îți pot fi de folos, combătând excesul de sebum.

PIELE USCATĂ

Dacă tenul tău este uscat, adaugă câte cinci picături de ulei esențial de măceșe, de portocală și de mușcată în 60 ml de ulei de migdale și aplică-l după fiecare duș. Tot la duș, poți să adaugi 15 ml de ulei de avocado în 10 ml de gel de duș, combinație care hidratează pielea și întârzie îmbătrânirea cutanată.

PETE MARONII

Amestecă 1 ml de ulei esențial de țelină, 1 ml de ulei esențial de mușcată, 0,5 ml de eucalipt cu 60 ml de ulei vegetal de măceșe și aplică acest remediu pe față seara, timp de două săptămâni, pentru a estompa petele.

PUNCTE NEGRE

Masca de față, pregătită din câte trei picături de ulei esențial de levănțică și de lămâie combinate cu două linguri de argilă albă, este eficientă pentru combaterea punctelor negre. În plus, este ușor de folosit. Se lasă să acționeze 10 minute, iar apoi se clătește fața cu apă caldă.

PICIOARE GRELE

Remediul natural împotriva senzației de picioare grele constă în administrarea a două picături de ulei esențial de chiparos de două ori pe zi. Benefic este și masajul cu amestec de ulei esențial de imortele, mentă și de chiparos în părți egale, de două-trei ori pe zi, până la dispariția problemei.

RIDURI

Pentru a atenua ridurile, începând de la 40 de ani, adaugă două linguri de ulei esențial de măceșe în crema de zi și o picătură de ulei esențial de mușcată și una de rozmarin în cea de noapte.

SPASMOFILIE

Pe cale orală, câte două picături de ulei esențial de busuioc, de trei ori pe zi, timp de trei săptămâni, combat spasmofilia. Se poate face și masaj cu ulei de sovârf la nivelul coloanei vertebrale.

STRES

Dacă treci printr-o perioadă încărcată, ia seara la culcare două picături de ulei esențial de mușetel într-o lingură de miere. Eficient este și masajul cu câteva picături de sovârf, diluate în bază neutră de masaj, la nivelul plexului solar.

TULBURARE DE APETIT

Inspiră un amestec obținut din câte 3 picături de ulei esențial de cuișoare și de trestie-de-zahăr. Pune-le într-un flacon și deschide-l de fiecare dată când simți nevoia să ronțai ceva.

TEN OBOSIT

Amestecă ulei esențial de salvie cu cel de mușcată, de măceșe, de levănțică englezească (câte două picături) în 15 ml de ulei de argan. Se aplică pe față câteva picături de două ori pe zi. Un alt tratament constă în aplicarea a două-trei picături de ulei esențial de pin, combinat cu 10 ml de ulei de masaj.
Masajul cu uleiuri esențiale îmbunătățește textura pielii.

TEN TERN

Pentru un ten luminos este indicat 1 ml de ulei esențial de mușcată, în combinație cu 1 ml de ulei esențial de lămâie, adăugate în 13 ml de ulei vegetal de argan. Se aplică pe față dimineața și seara. Efect



descongestionant are și amestecul dintr-o picătură de ulei de esențial de grepfrut și una de ulei vegetal.

UNGHII FRAGILE

Pentru a-ți întări unghiile, este indicat masajul cu un amestec obținut din 5 ml de ulei vegetal de luminița-noptii și zece picături de ulei esențial de lămâie. Este bine să-l folosești de două-trei ori pe săptămână.

VARICE

În caz de varice, efect de întărire și de creștere a rezistenței vaselor de sânge are masajul cu amestecul din câte două picături de ulei esențial de chiparos și de imortele și zece picături de ulei de eucalipt.

VERGETURI

Masajul cu un amestec obținut din 100 ml de ulei vegetal de măceșe, 5 ml de ulei esențial de levănțică, 5 ml de ulei esențial de mirt, 4 ml de ulei de cistus ladanifer, 4 ml de ulei esențial de rozmarin și 3 ml de imortele atenuează vergeturile. Este indicat de două ori pe zi, timp de o lună.

Persoanelor care suferă de alergii de contact sau de urticarie la un anumit ulei esențial le este contraindicată folosirea acestor uleiuri. Uleiul esențial se folosește rareori pur, de obicei este amestecat în parfumuri sau în produse de îngrijire.

Dacă la acel extract există alergie imediată sau întârziată, contraindicația este majoră (adică persoana în cauză nu trebuie să atingă substanța respectivă). Reacțiile alergice constau fie în înroșirea și în umflarea zonei, fie în apariția a mici vezicule pruriginoase pe fond rozii al pielii, fie în apariția crizelor de astm și rinitei alergice.

Reacțiile alergice se tratează de către medicul dermatolog sau alergolog cu antihistaminice și corticoizi. Este important ca pacientului să i se facă teste pentru depistarea alergenului.

Specialistul nostru
Prof. dr. Anca Zbranca
medic specialist dermatolog

Sursa: www.adevarul.ro

