

23 способа использования эфирного масла лаванды

Лаванда относится к одним из самых популярных эфиромасличных растений, которое ценят по всему миру. Ещё древние римляне ценили её изысканный аромат и использовали соцветия для ароматизации ванн. В своих трудах лаванду упоминал и древнегреческий учёный, философ Гиппократ. Родиной лаванды являются регионы Западного Средиземноморья и Южная Европа. Во Франции её возделывают начиная с XIV века. Причём заброшенные плантации продолжают развиваться самостоятельно, без вмешательства человека. В России первые лавандовые поля появились в середине XVIII столетия в Астраханской области. Сейчас растение выращивают в Крыму и Краснодарском крае.

На вопрос: "Как применять эфирное масло лаванды?" отвечает руководитель и арома-арт-терапевт [YA-GA АромаМастерская Анастасия Коробова](#)

23 СПОСОБА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНОГО МАСЛА ЛАВАНДЫ

1. **Стресс и тревога** – постоянные спутники современной неспокойной жизни. ЭМ Лаванды поможет вернуть вам **душевный покой**. Применяйте для массажа, ванн или в диффузере, аромакулоне.

2. Если вас мучают **проблемы со сном**, то расслабляющий аромат ЭМ Лаванды поможет выспаться и проснуться отдохнувшим и полным сил. Капните 1-2 капли на ватный диск, положите рядом с подушкой или на некотором расстоянии от кровати.

3. При **болезненных менструациях** наносите ЭМ Лаванды на низ живота, благодаря спазмолитическому действию вы почувствуете облегчение уже через 15 минут (не забудьте развести его в каком-нибудь базовом масле). Особенно эффективно сочетать его для этого с ЭМ герани и розового дерева.

4. ЭМ Лаванды прекрасно помогает и от **головных болей**. Наносите его разведенным на виски и на лоб. Если смешать его с ЭМ Мяты, то эффект будет еще более быстрый, и этот состав поможет даже при упорной мигрени.

5. При **болях в мышцах** втирайте ЭМ Лаванды, разведенное в базовом, в больные области. Особенно хорошо это делать перед сном.

6. ЭМ Лаванды хорошо помогает от **укусов насекомых** – быстро уйдут зуд и покраснение кожи. Для детей обязательно разведите в базовом масле, взрослым можно нанести неразведенным.

7. В эпидемию гриппа используйте ЭМ Лаванды в диффузоре **для дезинфекции воздуха**. Кроме того, ЭМ Лаванды отлично **повышает иммунитет**.

8. Можно сделать натуральный спрей для **освежения постельного белья** – несколько ЭМ Лаванды добавьте в пульверизатор с водой и распыляйте на постельное белье или полотенца, тщательно взболтав бутылочку, либо используйте эмульгатор Полисорбат.

9. Лаванда великолепна от **ожогов** любого происхождения – солнечных, химических или бытовых. Наносите на место ожога в чистом виде по капле масла, 3-4 раза в день, до полного заживления.

10. Сделайте **скраб для кожи** с ЭМ Лаванды – добавьте несколько капель в оливковое масло вместе с сахаром или солью и используйте на огрубевших участках кожи.
11. Запах ЭМ Лаванды **не любит моль** – накапайте это масло на бумажные шарики (можно сделать их из туалетной бумаги), либо на аромакамни и разложите в шкафах.
12. При **мелких порезах** используйте ЭМ Лаванды в чистом виде, чтобы остановить кровотечение и дезинфицировать повреждение. Да и заживет ранка гораздо быстрее.
13. ЭМ Лаванды поможет **уложить беспокойного ребенка**. Используйте в диффузоре для детской комнаты в течении 10-15 минут. Или же помассируйте стопы ребенку смесью ЭМ Лаванды в транспортном масле.
14. Запах ЭМ Лаванды **не любят комары**. Используйте его летом в виде спрея или в диффузоре, чтобы прогнать этих навязчивых насекомых.
16. При **акне** ЭМ Лаванды поспособствует заживлению и предотвратит образование рубцов (постакне). Кроме того, оно эффективно действует от бактерий и регулирует выработку кожного сала. Его можно наносить в чистом виде непосредственно на прыщик. Эффективно сочетание с ЭМ чайного дерева, герани.
17. **Ингаляции при простуде** с ЭМ Лаванды облегчат состояние, снимут кашель и поднимут иммунитет, а также окажут противовирусное и антибактериальное действие.
18. Массаж или ванны с ЭМ Лаванды помогут **при высоком давлении и сердечных заболеваниях**, например, это масло очень эффективно при аритмии.
19. Успокаивающее и смягчающее действие ЭМ Лаванды делает его идеальным **средством для ухода за руками**, добавляйте в массажное масло.
20. Применяйте ЭМ Лаванды в смесях с другими эфирными маслами, чтобы **улучшить или заглушить неприятный или резкий запах**. Оно прекрасно сочетается с любым ЭМ.
21. Смесь из ЭМ Лаванды и ЭМ Ромашки поможет **снизить высокую температуру**. В этом случае допустимо использовать более высокие концентрации – 30 % эфирных масел на 70 % растительного масла-основы.
22. Считается, что ЭМ Лаванды способно **избавить от энергетической грязи**, в том числе, очистить помещение от плохих или разрушительных энергий. С этой целью можно добавить несколько капель ЭМ в воду для уборки или же использовать диффузор. Это поможет вам почувствовать себя лучше, например, при переезде в новый дом или квартиру. Особенно эффективно сочетание с ладаном и полынью.
23. ЭМ Лаванды благодаря своим сильным восстанавливающим и регенерирующими свойствам, можно применять **для омоложения кожи**, т.к. большинство исследователей считает, что старение связано с утратой кожных клеток способности к восстановлению. Добавляйте ее в омолаживающие маски и кремы для лица и тела. Кремы для тела и лица должны быть натуральными. Или же добавьте несколько капель к базовым маслам.

фото tea.ru

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/5523/