

dōTERRA® eBOOK

Эфирные масла и уход за собой



ГЛАВА 1 Преимущество использования эфирных масел для ухода за собой

ГЛАВА 2 Эфирные масла и уход за кожей

ГЛАВА 3 Эфирные масла и уход за волосами

ГЛАВА 4 Эфирные масла и уход за полостью рта

ГЛАВА 5 Использование эфирных масел для ежедневной гигиены

1 ГЛАВА

Преимущество использования эфирных масел для ухода за собой

Наряду с другими вариантами использования эфирные масла находят широкое применение в уходе за собой, в том числе для улучшения состояния кожи, очищения полости рта, десен, зубов и общей гигиены. Все эфирные масла имеют уникальный химический состав с разными полезными свойствами и поэтому их легко использовать для решения широкого круга задач, связанных с личной гигиеной. С древних времен эфирные масла использовались для поддержания здоровья кожи, чистоты полости рта, прочности ногтей на руках и ногах, блеска волос и многого другого. Эфирные масла не только очищают, расслабляют и освежают, но и позволяют наслаждаться приятным ароматом.

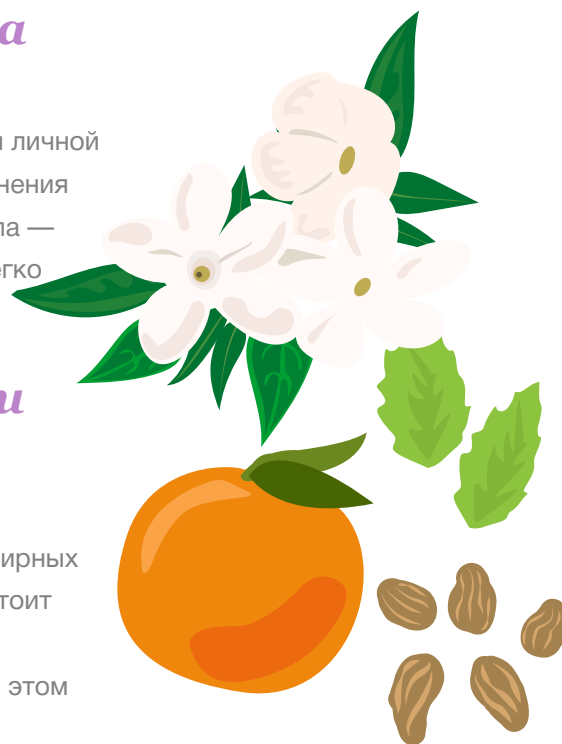
Зачем использовать эфирные масла для личной гигиены?

Возможно, некоторые считают, что использование эфирных масел для личной гигиены — это грязно, неудобно или же ничем не отличается от применения других гигиенических продуктов, но в действительности эфирные масла — экологически чистый и безопасный способ ухода за телом, который легко включить в свои ежедневные гигиенические процедуры.

Сравнение эфирных масел с другими косметическими и гигиеническими средствами

Наверное, вам интересно узнать, в чем заключается преимущество эфирных масел по сравнению с другими средствами гигиены. Эфирные масла стоит использовать для ухода за собой по целому ряду причин, но главное преимущество состоит в том, что это натуральное, эффективное и при этом безопасное средство.

Эфирные масла получают из чистых, природных источников, поэтому они не содержат синтетических примесей или токсинов. Сегодня многие косметические и гигиенические средства содержат непонятные ингредиенты, которые могут быть опасны для здоровья. Эфирные масла, получаемые из растений, растительного сырья и плодов, обеспечивают эффективный способ ухода за кожей, волосами, зубами и остальными частями тела, поскольку они безопасны, натуральны и чисты. Если вы хотите знать, что именно наносите на свое тело, то использование эфирных масел вместо продуктов промышленного производства даст вам необходимую уверенность.



СРАВНЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ С ДРУГИМИ КОСМЕТИЧЕСКИМИ И ГИГИЕНИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ

Эфирные масла	Другие средства гигиены
Состоят из натуральных ингредиентов, полученных из экологически чистых источников	Часто содержат синтетические или неизвестные ингредиенты
Сильнодействующие и эффективные, поэтому достаточно небольшого количества	Для достижения желаемого эффекта требуется больше средства
Хватает надолго, поэтому в перспективе обходятся дешевле	Необходимо часто пополнять запасы продукта
Вы можете быть уверены, что используете натуральное средство для ухода за телом	Вы достоверно не знаете, что именно наносите на тело

Эфирные масла и ваши предпочтения в личной гигиене

Помимо вышеуказанных преимуществ, многие используют эфирные масла для гигиенических или косметических процедур, так как можно легко подобрать масла с учетом своих предпочтений. Как уже отмечалось, у каждого масла уникальный химический состав, что дает множество вариантов применения. Одно и то же масло можно применять по-разному, получая различные преимущества, в зависимости от его химического состава. Некоторые химические компоненты делают эфирное масло полезным для очищения и свежести, другие — придают успокаивающие или косметические свойства. Благодаря разнообразному химическому составу легко подобрать эфирные масла для ухода за собой в соответствии со своими предпочтениями.

Эфирные масла отличаются не только широким выбором, но и множеством вариантов применения, благодаря чему их легко включить в ваш ежедневный уход за собой. Можно подобрать способы применения эфирных масел, подходящие для людей с чувствительной кожей, разными типами волос и различными косметическими и гигиеническими потребностями. В отличие от косметических или гигиенических средств, которые, как правило, используются только одним способом, можно выбирать эфирные масла и методы их применения, которые подходят именно вам.



Ароматические свойства эфирных масел

Еще одно преимущество использования эфирных масел для ухода за собой заключается в возможности наслаждаться их ароматом при нанесении на волосы, кожу, ногти, зубы, десны или другие части тела. Эфирные масла не только очищают кожу или придают блеск волосам, но и окружают вас приятным ароматом в течение всего дня. Более того, запахи некоторых эфирных масел оказывают бодрящее, тонизирующее, успокаивающее или расслабляющее действие в зависимости от своей химической структуры.

ГЛАВА

Эфирные масла и уход за кожей

Уход за кожей — одна из самых важных областей личной гигиены. Благодаря своему натуральному эффективному действию эфирные масла помогают коже выглядеть чистой, здоровой и гладкой. У эфирных масел много полезных для кожи особенностей, включая очищающие, успокаивающие и питающие свойства.



Очищающие свойства

Чистая кожа — одна из главных составляющих правильного ухода за собой. Некоторые эфирные масла обладают выраженными очищающими свойствами, что делает их полезными для сохранения чистоты кожи и здорового цвета лица. Как уже отмечалось, разные химические компоненты придают эфирному маслу определенные свойства. Если эфирное масло обладает очищающими свойствами и одобрено для местного применения, его можно использовать для ухода за кожей.

Питающие свойства

Возможно, одно из самых полезных свойств эфирных масел для кожи заключается в питании и увлажнении. Разные масла могут помочь увлажнить кожу, придать ей тонизирующие свойства или способствовать здоровому сиянию. Некоторые эфирные масла даже помогают бороться с мелкими и глубокими морщинами, питают кожу и выравнивая тон. Экологически чистый характер эфирных масел делает их безопасным и натуральным средством для питания кожи.



Успокаивающие свойства

Помимо очищающих свойств, некоторые эфирные масла благодаря своему химическому составу оказывают успокаивающее действие. Такие эфирные масла очень полезны для ухода за кожей, так как помогают снять раздражение и борются с дефектами кожи. Успокаивающие свойства некоторых эфирных масел делают их простым и натуральным средством поддержания здорового цвета лица для людей с чувствительной кожей. Если у вас чувствительная кожа, то обычные средства, купленные в магазине, могут быть слишком агрессивными, нередко еще больше усиливая раздражение кожи. Использование для ухода за кожей эфирных масел с натуральными успокаивающими свойствами позволяет отказаться от популярных средств, которые часто содержат агрессивные ингредиенты.



Лучшие эфирные масла для кожи

Следующие эфирные масла считаются одними из самых полезных для кожи благодаря своим очищающим, успокаивающим и питающим свойствам, которые обсуждались выше.

Туя	Кориандр	Грейпфрут	Чайное дерево
Бasil	Кипарис	Бессмертник	Мирра
Бергамот	Эвкалипт	Жасмин	Пачули
Кедр	Ладан	Можжевельник	Роза
Шалфей мускатный	Герань	Лаванда	Сандаловое дерево

Рекомендации по использованию эфирных масел для ухода за кожей

Хотя эфирные масла являются не только эффективными, но и безопасными, важно помнить определенные правила. Как и при применении любого другого средства для кожи, необходимо соблюдать инструкции, не превышать дозировку и смешивать их, учитывая чувствительность кожи. Наносите на кожу только одобренные для местного применения масла и помните, что лучшие результаты дают эфирные масла высокого качества. Чтобы правильно использовать эфирные масла для ухода за кожей, изучите рекомендации ниже.

Степень разбавления

Эфирные масла обладают очень сильным действием, поэтому, как правило, перед нанесением на кожу их нужно разбавлять. Это особенно важно при нанесении сильнодействующих эфирных масел на некоторые области, например лицо, и еще более важно в случае чувствительной кожи. Разбавить эфирное масло можно несколькими способами.



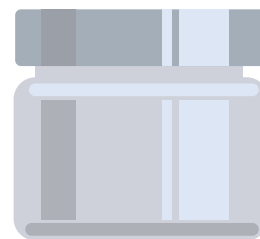
Базовые масла

При использовании сильнодействующих масел или при повышенной чувствительности кожи разбавьте одну каплю эфирного масла тремя каплями базового масла (например фракционированного кокосового) перед нанесением на лицо.



Увлажнители, очищающие средства, лосьоны

Нанесите на ладонь небольшое количество очищающего средства для лица, увлажнителя или лосьона. Добавьте к средству одну каплю эфирного масла и разотрите между ладонями. Нанесите смесь эфирного масла и средства на кожу в соответствии с инструкцией по применению средства.



Ежедневное использование

Добавьте несколько капель эфирного масла в свое любимое средство для ухода за кожей: лосьон, тоник или увлажнитель.

Теперь вам не придется думать, как включить эфирные масла в уход за кожей — они уже будут его частью!

Всегда разбавляйте перед местным применением следующие эфирные масла: кассия, корица, гвоздика, кумин, орегано и тимьян.



Чувствительная кожа

Даже при чувствительной коже можно использовать эфирные масла для улучшения цвета лица и других зон. Хотя эфирные масла обладают очень сильным действием, очищающие и успокаивающие свойства делают их полезными для снижения чувствительности кожи. Очищающие средства и лосьоны промышленного производства часто вызывают у людей с чувствительной кожей сильные кожные реакции, так как содержат химикаты или агрессивные ингредиенты. Использование натуральных эфирных масел с мягким, но сильным действием позволит обладателям чувствительной кожи открыть для себя новый уход за кожей.

Если у вас чувствительная кожа, всегда разбавляйте эфирные масла перед местным применением. Также лучше уменьшить дозировку, чтобы не получить раздражение, нанося слишком много средства за раз. Вне зависимости от степени чувствительности кожи следует избегать попадания эфирных масел в уши, нос, глаза, на кожу вокруг глаз, область гениталий и любые поврежденные или травмированные участки кожи.

0

ГЛАВА

Эфирные масла и уход за волосами

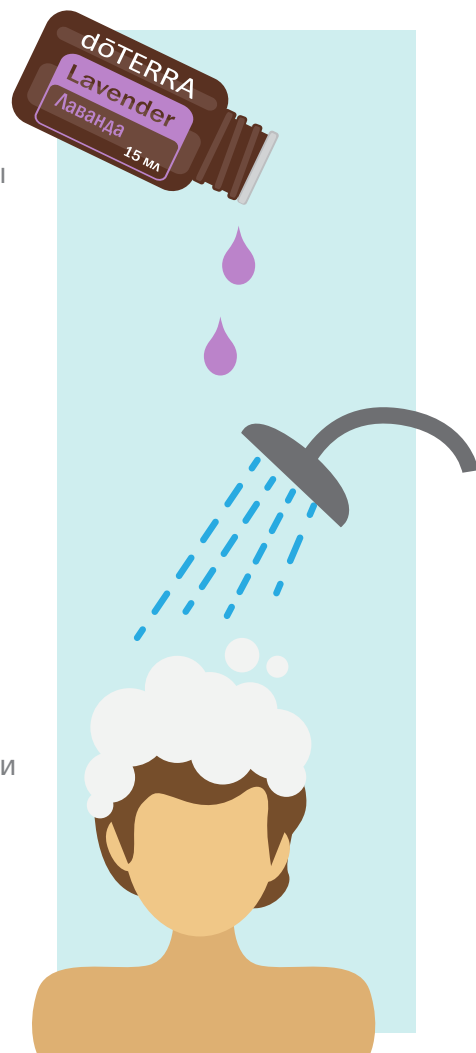
Очищающие, питающие и косметические свойства эфирных масел делают их полезными для ухода не только за кожей, но и волосами. Регулярное использование эфирных масел поможет поддерживать волосы и кожу головы в чистоте, придать волосам блеск и сияние и улучшить их общий вид.

Очищающие свойства

Как уже отмечалось, очищающие свойства отдельных эфирных масел применимы не только для кожи лица, но также помогают очищать волосы и кожу головы. Первый шаг к здоровым волосам — очищение. Если у вас жирные волосы, то регулярное использование эфирных масел поможет придать волосам чистый и ухоженный вид.

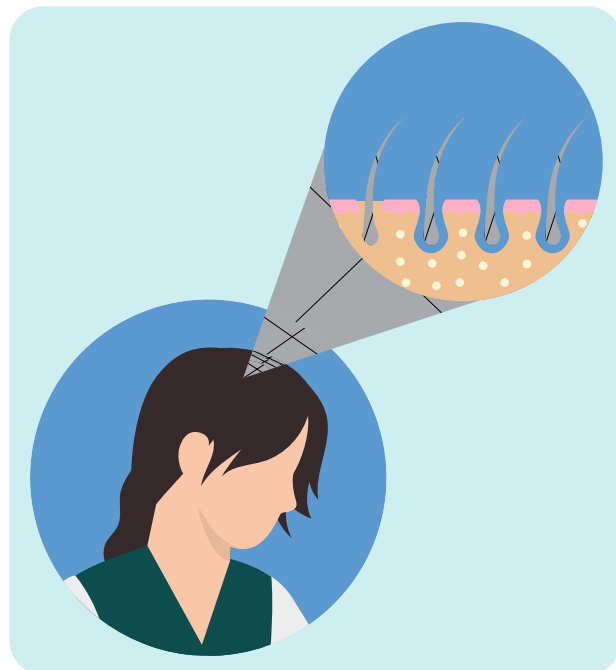
Использование эфирных масел для питания и укрепления волос

Каждая структура волос индивидуальна, поэтому уход за ней должен различаться. К счастью, благодаря своему уникальному химическому составу эфирные масла обладают рядом полезных свойств и отвечают самым разным потребностям. Помимо очищающих свойств, которые помогают сохранять волосы чистыми, некоторые эфирные масла содержат питательные вещества, делающие волосы мягкими, блестящими или гладкими. Если у вас склонные к пушению, тонкие или тусклые волосы, выберите эфирное масло, которое поможет придать волосам мягкость и сияние. Одни эфирные масла распрямляют кончики, другие при нанесении на корни делают волосы густыми и пышными. Питающие, укрепляющие и успокаивающие свойства эфирных масел позволят подобрать индивидуальное решение для любых проблем с волосами.



Оздоровление кожи головы

Очищающие и питающие свойства эфирных масел полезны не только для волос, но и для здоровья кожи головы. Поэтому эфирные масла широко используют для массажа головы, который помогает поддерживать тонус волосяных фолликулов, способствует очищению кожи и даже расслаблению. Здоровье волос во многом начинается с кожи головы, и эфирные масла помогут получить блестящие, гладкие и густые волосы.



Лучшие эфирные масла для волос

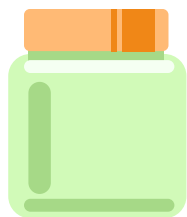
Эти эфирные масла с очищающими, успокаивающими и питающими свойствами помогают поддерживать чистоту и здоровье волос.

Шалфей мускатный
Лаванда
Чайное дерево

Мята перечная
Римская ромашка
Розмарин

Сандаловое дерево
Тимьян
Иланг-иланг

Рекомендации по использованию эфирных масел для ухода за волосами



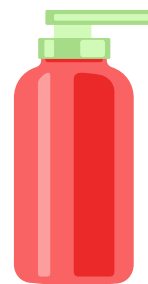
Фракционированное кокосовое масло

Смешайте эфирное масло с кокосовым для вечернего ухода за волосами, добавьте в несмываемый кондиционер и другие домашние средства для волос.



Дозировка

Использование чрезмерного количества эфирного масла может сделать волосы и кожу головы жирными. Наносите небольшой объем или используйте флакон с распылителем.



Ежедневное использование

Включите эфирные масла в повседневный уход за волосами, добавив несколько капель в свой любимый шампунь или кондиционер.

4 ГЛАВА

Эфирные масла и уход за полостью рта

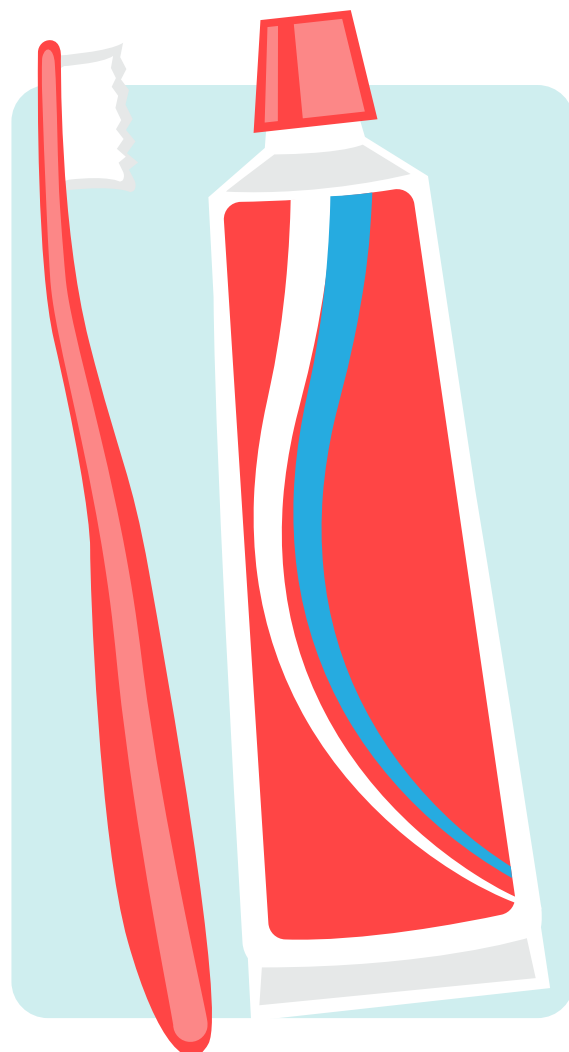
Еще одна важная составляющая гигиены — поддержание здоровья зубов и десен. Учитывая очищающие и успокаивающие свойства эфирных масел, неудивительно, что они широко применяются в составе гигиенических средств для полости рта, например в зубных пастах, ополаскивателях и многих других. Эфирные масла — простое и натуральное средство, благотворно влияющее на состояние ротовой полости.

Очищение зубов, десен и полости рта

Здоровые зубы — основа гигиены полости рта в целом. Некоторые эфирные масла обладают мощным очищающим действием и являются натуральным средством поддержания чистоты зубов, десен и полости рта. Использование эфирных масел для регулярного ухода за ротовой полостью, особенно в сочетании с другими средствами гигиены, помогает заботиться о чистоте полости рта.

Свежее дыхание

Помимо очищения полости рта, эфирные масла также используют для освежения дыхания. Эфирные масла с освежающим, бодрящим ароматом помогают сохранять свежесть дыхания в течение всего дня. Масла обладают очень сильным действием, поэтому для придания свежести дыханию достаточно совсем небольшого количества. Чаще всего для освежения дыхания используют эфирные масла мяты перечной и мяты колосистой, обладающие прохладным мятным вкусом и запахом.



Лучшие эфирные масла для ухода за полостью рта

Эти эфирные масла обладают сильными очищающими и успокаивающими свойствами, помогая сохранять зубы и десны чистыми и здоровыми.

Гвоздика
Корица
Кинза

Кориандр
Фенхель
Ладан

Бессмертник
Можжевельник
Лайм

Мята перечная
Мята садовая

Степень разбавления

Перед использованием эфирного масла для зубов, десен и рта целиком убедитесь, что масло одобрено для местного и внутреннего применения. Некоторые масла нельзя применять местно или принимать внутрь, и их использование для ротовой полости является небезопасным. Кроме того, определенные эфирные масла необходимо разбавлять перед применением, так как они оказывают особо сильное действие. Сильнодействующие эфирные масла, например, гвоздики и корицы, всегда надо разбавлять перед применением. Другие масла, в частности, фенхеля, лайма, мяты перечной и мяты колосистой, взрослые могут применять в неразбавленном виде, но для детей или при чувствительной коже разбавлять всё-таки надо.

Рекомендации по использованию эфирных масел для ухода за полостью рта



Местное применение

Используйте эфирные масла с полезными свойствами для ухода за полостью рта. Можно нанести небольшое количество масла на палец и потереть зубы и десны.



Ежедневное использование

Добавьте каплю эфирного масла на зубную щетку или в зубную пасту и почистите зубы и десны, как обычно. После чистки сплюньте масло и зубную пасту в раковину и прополощите рот водой.



Ополаскиватель для рта с эфирными маслами

Добавьте одну каплю эфирного масла с 60 мл (или больше) воды. Полощите рот в течение 30 секунд, не проглатывая.

ГЛАВА

Использование эфирных масел для ежедневной гигиены

Теперь, когда вы узнали о множестве полезных свойств эфирных масел для ухода за собой, вас, наверное, интересует, как включить масла в свои ежедневные гигиенические процедуры. Эфирных масел очень много, и каждое имеет уникальный химический состав, поэтому использовать масла для личной гигиены можно самыми разными способами. Читайте дальше, чтобы узнать, как использовать эфирные масла для ухода за кожей, волосами, полостью рта и других регулярных гигиенических процедур.

Использование эфирных масел для ухода за кожей

Очищение кожи

Использование эфирных масел с натуральными очищающими свойствами для дневного и ночного ухода за кожей помогает поддерживать чистоту кожи и здоровый цвет лица. Следующие эфирные масла с сильными очищающими свойствами можно добавлять в дневное очищающее средство для лица, тоник или увлажнитель, чтобы кожа всегда оставалась чистой.

Бергамот
Черный перец
Кедр

Кипарис
Дугласова пихта
Эвкалипт

Лайм
Чайное дерево
Мелисса

Нард
Тимьян

Дефекты кожи

Благодаря своим очищающим свойствам эфирные масла также чрезвычайно эффективны для борьбы с дефектами кожи. При появлении прыщей и других дефектов просто вотрите в пораженную область немного масла. Если у вас чувствительная кожа, разбавьте эфирное масло базовым перед нанесением на лицо. Для борьбы с дефектами кожи попробуйте следующие эфирные масла.

Туя
Базилик
Бергамот
Кедр
Кориандр

Кипарис
Фенхель
Бессмертник
Жасмин
Лаванда

Лайм
Чайное дерево
Мелисса
Орегано*
Пачули

Роза
Сандаловое дерево
Грушанка

**Перед местным применением необходимо разбавить базовым маслом или лосьоном.*

Сохранение здорового цвета лица

Чистый состав и мощное действие эфирных масел делают их эффективным средством для сохранения здорового цвета лица. Если хотите, чтобы ваша кожа сияла и выглядела здоровой, включите в повседневный уход за кожей следующие масла.

Arbutifera

Туя

Используйте эфирное масло туи для здорового цвета лица.

Grapefruit

Грейпфрут

Для борьбы с дефектами добавьте масло грейпфрута в свой ежевечерний уход за кожей лица (избегайте солнечных и ультрафиолетовых лучей в течение 12 часов после применения).

Basil

Базилик

Масло базилика оказывает охлаждающее действие на кожу.

Helichrysum

Бессмертник

Чтобы замедлить появление морщин и придать коже сияющий, здоровый и молодой вид, нанесите эфирное масло бессмертника на кожу лица.

Bergamot

Бергамот

Масло бергамота при местном применении смягчает, успокаивает и омолаживает кожу.

Jasmine

Жасмин

Масло жасмина делает цвет лица здоровым и сияющим.

Cedarwood

Кедр

При местном применении эфирное масло кедра помогает поддерживать здоровый вид кожи.

Juniper Berry

Можжевельник

Масло можжевельника подходит для регулярного использования в качестве натурального тоника для кожи.

Clary Sage

Шалфей
мускатный

Применяйте эфирное масло шалфея мускатного местно для успокоения кожи.

Myrrh

Мирра

Мирра оказывает успокаивающее действие и поддерживает молодость кожи лица. Добавьте эфирное масло мирры в свой лосьон / увлажняющий крем для разглаживания мелких и глубоких морщин.

Cypress

Кипарис

Для улучшения состояния жирной кожи добавьте одну-две капли масла кипариса в свой тоник для лица.

Patchouli

Пачули

Масло пачули улучшает состояние кожи и помогает сохранять здоровый, сияющий цвет лица.

Eucalyptus

Эвкалипт

Чтобы освежить кожу, добавьте одну каплю масла эвкалипта в увлажняющий крем.

Roman Chamomile

Римская
ромашка

Для сохранения молодости кожи добавьте масло римской ромашки в свой любимый увлажняющий крем.

Frankincense

Ладан

Для борьбы с дефектами и для омоложения кожи добавьте масло ладана в свой увлажняющий крем.

Sandalwood

Сандаловое
дерево

Чтобы разгладить кожу и придать ей здоровый вид, нанесите на лицо масло сандалового дерева.

Geranium

Герань

Для улучшения состояния кожи нанесите масло герани непосредственно на кожу или используйте ароматический пар.

Spikenard

Нард

Добавьте 1–2 капли эфирного масла нарда в любимое косметическое молочко или антивозрастной крем, чтобы придать коже здоровый, сияющий вид.

Если вы проводите дома самостоятельные спа-процедуры, эфирные масла легко использовать в составе отшелушивающих скрабов, очищающих масок и так далее. Например, всего за 10 минут можно приготовить скраб Ginger Lime Brown Sugar для обновления и смягчения кожи.

Скраб dōTERRA Ginger Lime Brown Sugar

с эфирными маслами имбиря и лайма

Ингредиенты

65 г коричневого сахара
½ стакана фракционированного кокосового масла
10 капель эфирного масла лайма
5 капель эфирного масла имбиря

Указания

1. Положите коричневый сахар, фракционированное кокосовое масло и эфирные масла в емкость среднего размера.
2. Хорошо перемешайте все ингредиенты.
3. Нанесите смесь на кожу рук, кистей, ног или ступней и втирайте примерно 30 секунд или до растворения сахара. Сполосните теплой водой и насухо вытрите.
4. Используйте один-два раза в неделю для обновления и смягчения кожи, особенно при пониженной влажности воздуха. Между применениями храните смесь в закрытом контейнере.

Использование эфирных масел для ухода за волосами

Шампунь и кондиционер

Один из самых простых способов ввести эфирные масла в ежедневный уход за волосами — добавить несколько капель масла в шампунь, кондиционер или другое средство для волос. Эфирные масла с очищающими, успокаивающими и косметическими свойствами помогают сохранять здоровый вид волос без особых усилий. Вот несколько идей, как добавить эфирные масла в продукты для ежедневного ухода за волосами.

Clary Sage

Шалфей
мускатный

Для улучшения состояния волос и кожи головы добавьте три-четыре капли масла шалфея мускатного в шампунь или кондиционер.

Peppermint

Мята
перечная

Добавьте масло мяты перечной в шампунь или кондиционер, чтобы сделать стимулирующий массаж кожи головы.

Geranium

Герань

Добавьте несколько капель масла герани в шампунь или кондиционер для придания волосам восхитительного здорового блеска.

Roman Chamomile

Римская
ромашка

Чтобы сохранить молодость волос, добавьте одну-две капли масла римской ромашки в свой любимый шампунь или кондиционер.

Lavender

Лаванда

Масло лаванды при добавлении в шампунь, кондиционер или любое другое средство для волос помогает сохранять волосы густыми и здоровыми.

Sandalwood

Сандаловое
дерево

Для улучшения внешнего вида волос добавьте масло сандалового дерева в шампунь и используйте на регулярной основе.

Lime

Лайм

Добавьте одну каплю масла лайма в шампунь для усиления очищающих свойств.

Thyme

Тимьян

Чтобы волосы были густыми и здоровыми, а кожа головы чистой, добавьте масло тимьяна в средства для волос.

Tea Tree

Чайное дерево

Чтобы волосы были густыми, чистыми и здоровыми, добавьте несколько капель масла чайного дерева в шампунь.

Ylang ylang

Иланг-иланг

Чтобы получить кондиционер глубокого действия, разбавьте масло иланг-иланга базовым, например фракционированным кокосовым маслом.

Оздоровление кожи головы

Эфирные масла можно использовать не только для поддержания здоровья волос, но и для очищения и оздоровления кожи головы. Чтобы кожа головы была здоровой, используйте следующие эфирные масла.

Geranium Герань	Чтобы кожа головы выглядела здоровой и чистой, добавьте несколько капель масла герани в шампунь.	Rosemary Розмарин	Чтобы волосы выглядели густыми, используйте масло розмарина для массажа кожи головы.
Jasmine Жасмин	Масло жасмина питает и защищает кожу головы.	Tea Tree Чайное дерево	Используйте смесь масел розмарина, чайного дерева и базилика для стимулирующего массажа кожи головы.
Lavender Лаванда	Масло лаванды поможет сохранить кожу головы чистой и здоровой.	Ylang ylang Иланг-иланг	Используйте эфирное масло иланг-иланга для массажа кожи головы, чтобы волосы выглядели здоровыми и блестящими.
Lime Лайм	Используйте смесь масел лайма и чайного дерева для успокаивающего массажа кожи головы.		

В домашних условиях можно приготовить простые средства для волос с использованием эфирных масел.

Кондиционер глубокого действия для волос своими руками с эфирными маслами dōTERRA

Ингредиенты

3 столовые ложки кокосового масла
1 столовые ложки оливкового масла
8 капель эфирных масел dōTERRA
Ручной миксер

Указания

1. Смешайте в емкости кокосовое масло, оливковое масло и эфирные масла. Выберите и смешайте несколько эфирных масел с полезными для волос свойствами. Количество масел может быть любым, но добавлять следует в общей сложности около восьми капель.
2. Перемешивайте на средней/высокой скорости в течение 5 минут, или пока ингредиенты не собьются в густую кремовую массу.
3. Нанесите взбитую смесь на сухие волосы, прежде всего на кончики.
4. Расчешите волосы расческой с широкими зубьями, чтобы смесь равномерно распределилась.
5. Оставьте на 15–20 минут. Смойте, промойте шампунем и уложите.
6. Повторяйте раз в неделю или по желанию.

Маска для волос dōTERRA Geranium Hair Mask

с эфирным маслом герани

Ингредиенты

2 яйца
1 столовая ложка меда
1 столовая ложка оливкового масла
5 капель эфирного масла герани

Указания

1. Смешайте яйца с оливковым маслом. Добавьте мед и масло герани и перемешайте до кремовой консистенции.
2. Нанесите маску на волосы по всей длине от корней до кончиков.
3. Оберните волосы полиэтиленовой пленкой или наденьте шапочку для душа и оставьте на 30–60 минут.
4. Споласкивайте теплой водой и промойте с использованием шампуня, пока волосы не перестанут слипаться. При необходимости используйте кондиционер.

Использование эфирных масел для ухода за полостью рта

При регулярном применении эфирные масла помогают поддерживать чистоту рта, здоровье десен и свежее дыхание. Перед использованием эфирных масел для ухода за полостью рта убедитесь, что масло одобрено для местного и внутреннего применения, и всегда разбавляйте его для детей или при повышенной чувствительности.

Здоровые десны, зубы и полость рта

Благодаря очищающим, успокаивающим свойствам эфирные масла можно ежедневно использовать для поддержания здоровья десен, зубов и рта. Для общей гигиены полости рта используйте следующие эфирные масла. Нанесите любое из этих масел на зубную щетку, добавьте в зубную пасту или смешайте с водой для полоскания рта.

Кинза
Корица
Гвоздика
Кориандр

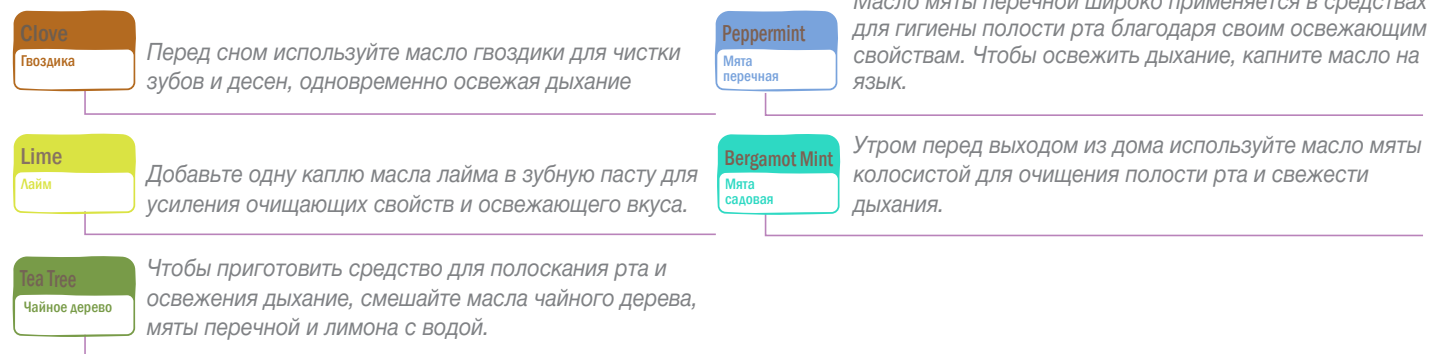
Фенхель
Ладан
Бессмертник
Можжевельник

Лайм
Мирра
Орегано*
Тимьян*

**Перед использованием добавьте в воду или зубную пасту.*

Свежее дыхание

Чтобы сделать дыхание свежим, опробуйте следующие идеи использования эфирных масел.



Ополаскиватель для полости рта

Помимо использования эфирных масел для чистки и нанесения на зубы и десны, также можно приготовить собственный ополаскиватель для полости рта с эфирными маслами. Просто добавьте свое любимое масло с 60 мл воды и полощите рот в течение 15–30 секунд. Опробуйте следующие идеи приготовления ополаскивателя.

1 капля масла базилика	1 капля масла герани	1 капля масла эвкалипта	1 капля масла корицы	1 капля масла мяты колосистой
1 капля масла гвоздики	1 капля масла лаванды	1 капля масла лимона	60 мл воды	60 мл воды
1 капля масла чайного дерева	1 капля масла чайного дерева	60 мл воды		
60 мл воды	1 капля масла мяты перечной			
	60 мл воды			

Другие идеи использования эфирных масел для ежедневной гигиены

Регулярная гигиена не ограничивается уходом за кожей, волосами и полостью рта. Если вы ищете новые способы использования эфирных масел для ухода за собой, обратите внимание на следующие советы.

Ванна и душ

Использование эфирных масел во время такой привычной гигиенической процедуры, как душ или ванна, помогает поддерживать кожу в чистоте, расслабиться в конце долгого дня или взбодриться утром. Вот несколько идей, как использовать эфирные масла, принимая душ или ванну.

Bergamot Бергамот	Нанесите масло бергамота на кожу во время приема душа и глубоко дышите. Это позволит вам одновременно с очищением кожи почувствовать его расслабляющий аромат.	Eucalyptus Эвкалипт	Чтобы взбодриться и повысить тонус утром, нанесите несколько капель масла эвкалипта на дно душевой кабины.
Myrrh Мирра	Добавьте в ванну несколько капель масла мирры, дикого апельсина и римской ромашки для ароматерапии и оздоровления кожи.	Geranium Герань	Наносите масло герани после душа для смягчения кожи
Frankincense Ладан	Добавьте масло розмарина и ладана в ванну с солью Эпсома для омоложения кожи.	Lavender Лаванда	Чтобы снять стресс и расслабить тело, добавьте в ванну масло лаванды.
Siberian Fir Сибирская пихта	Чтобы ощутить прилив энергии и сил, используйте одну каплю масла белой пихты во время приема душа.		

Получите максимально расслабляющий эффект от банных процедур с домашней солью для ванны с эфирными маслами.

Соль для ванны

с эфирными маслами dōTERRA

Ингредиенты

130 г соли Эпсома

10 капель эфирных масел dōTERRA (используйте эфирные масла с расслабляющими, успокаивающими или полезными для кожи свойствами)

Указания

1. Добавьте 10 капель своего любимого эфирного масла в соль Эпсома и перемешайте.
2. Наполните ванну теплой водой и налейте ¼–½ стакана смеси с солью Эпсома.

Бритьё

Благодаря своим очищающим свойствам эфирные масла хорошо успокаивают кожу после бритья. Пользоваться эфирными маслами после бритья или эпиляции могут как мужчины, так и женщины, особенно обладатели чувствительной кожи. Чтобы успокоить кожу, разбавьте масло лаванды базовым маслом, например фракционированным кокосовым, и нанесите непосредственно на кожу после бритья. Также можно приготовить собственное средство после бритья, смешав масло чайного дерева и кедра для нанесения на чувствительные области.

Если у вас появляются кожные раздражения или вросшие волосы, попробуйте сыворотку Razor Relief.

Сыворотка dōTERRA Razor Relief

Ингредиенты

½ стакана фракционированного кокосового масла
¼ стакана розовой воды (продается в большинстве местных магазинов натуральных продуктов)
5 капель эфирного масла ладана
5 капель эфирного масла бессмертника
5 капель эфирного масла лаванды
5 капель эфирного масла чайного дерева
5 капель эфирного масла мирры

Указания

1. Налейте фракционированное кокосовое масло и розовую воду в стеклянный флакон с распылителем или бутылочку с дозатором.
2. Добавьте эфирные масла и встряхните.
3. Распылите смесь непосредственно на кожу или выдавите небольшое количество на ладони и вотрите в проблемные участки.

Для более эффективного бритья вы также можете приготовить собственный крем для бритья с эфирными маслами. Просто следуйте инструкциям ниже.

Крем для бритья с эфирными маслами dōTERRA

Ингредиенты

1/3 стакана масла ши
1/3 стакана кокосового масла
1/4 стакана фракционированного кокосового масла
5 капель эфирного масла чайного дерева
5 капель эфирного масла мяты перечной
5 капель эфирного масла сандалового дерева

Указания

1. Положите все ингредиенты, за исключением эфирных масел, в пароварку.
2. Когда ингредиенты растают, выключите и оставьте на 3 минуты.
3. Добавьте эфирные масла и перемешайте до получения однородной консистенции.
4. Дайте крему затвердеть. (Чтобы ускорить процесс, крем можно поместить в холодильник.)
5. Ручным миксером взбейте крем до образования легкой воздушной консистенции.
6. Поместите в контейнер и используйте в процессе бритья.

Дезодорант, парфюм и одеколон

Благодаря своему приятному и сильному аромату эфирные масла широко применяются в парфюмерии. Вы можете создать собственные духи или одеколон, просто нанеся свои любимые эфирные масла на кожу или одежду. Например, нанесите на запястья и шею масло бергамота, чтобы весь день наслаждаться свежим интенсивным ароматом. Или нанесите на область подмышек маслом герани после напряженной тренировки или жаркого дня.

Чтобы приготовить духи в домашних условиях, следуйте инструкциям ниже.

Духи своими руками

с эфирными маслами dōTERRA

Ингредиенты

1 столовая ложка гаммелиса
¼ стакана воды
10–30 капель вашего любимого эфирного масла

Указания

1. Смешайте гаммелис с водой в небольшом стеклянном флаконе с распылителем и встряхните.
2. Добавьте эфирные масла и тщательно перемешайте. (Цветочные и цитрусовые масла, например, герани, жасмина, розы, иланг-иланга, бергамота, грейпфрута и дикого апельсина хорошо подходят для создания духов. Чтобы приготовить собственную парфюмерную комбинацию, смешайте несколько эфирных масел).
3. Распылите духи на тело и одежду. Тщательно перемешивайте перед каждым применением.

Хотите использовать эфирные масла в качестве натурального одеколona? Попробуйте следующие сочетания.

Кедр
Туя
Ладан

Бергамот
Гвоздика
Лимон
Белая пихта

Корица
Мята перечная
Грейпфрут

Создать собственный дезодорант с эфирными маслами проще, чем вы думаете! Следуйте инструкциям ниже и наслаждайтесь приятным ароматом эфирных масел в течение всего дня.

Дезодорант

с эфирными маслами dōTERRA

Ингредиенты

- 30 г пищевой соды без алюминия
- 30 г кукурузного крахмала
- 3–5 столовых ложек кокосового масла
- 15 капель любимого эфирного масла (масла герани, лимона, лайма, лаванды и чайного дерева подходят лучше всего)
- 1 пустой контейнер для дезодоранта

Указания

1. Смешайте в емкости пищевую соду, кукурузный крахмал и эфирное масло.
2. Подмешивайте к ингредиентам кокосовое масло по одной столовой ложке до достижения необходимой консистенции. (Если вы живете в теплом климате, лучше всего добавить в рецепт 30 мл масла ши или кокосового масла).
3. Заполните пустой контейнер для дезодоранта и оставьте, пока кокосовое масло не затвердеет.

Ногти на руках и ногах

Используйте успокаивающие и очищающие свойства эфирных масел для оздоровления ногтей. В советах ниже приведены одни из лучших эфирных масел для ногтей.



Наносите масло кинзы на ногти на руках и ногах для их очищения и оздоровления.



Для очищения и оздоровления ногтей нанесите на них масло чайного дерева после душа.



Наносите масло ладана на ногтевые пластины и кутикулу.

Чтобы кожа рук и кутикула выглядели свежими, используйте собственный крем для кутикулы с эфирными маслами.

Крем для кутикулы

с эфирными маслами мирры и лаванды

Ингредиенты

- 2 столовые ложки масла ши
- 1 чайная ложка пчелиного воска
- 1 столовая ложка фракционированного кокосового масла
- 7 капель эфирного масла лаванды или мирры

Указания

1. Смешайте масло ши, пчелиный воск и фракционированное кокосовое масло в небольшой стеклянной емкости. Поставьте в сотейник с 2,5–3,5 см кипящей воды.
2. Перемешивайте ингредиенты до получения однородной консистенции (примерно 5–10 минут).
3. Когда ингредиенты растают, снимите с огня и оставьте на 3 минуты.
4. Добавьте эфирные масла и встряхните.
5. Налейте в емкость и дайте затвердеть 2–3 часа.
6. При использовании нанесите небольшое количество на кутикулы и вотрите до впитывания.

Познакомившись со способами применения и полезными свойствами эфирных масел, очень легко включить свои любимые масла в ежедневные гигиенические процедуры. Скоро эфирные масла станут неотъемлемой частью вашей повседневной жизни, будь то утренние приготовления, ежевечерняя ванна или уход за кожей, волосами и полостью рта с помощью натуральных средств. Простые в использовании, чистые и эффективные эфирные масла помогут повысить качество гигиены.