

Proč by esenciální oleje měly být nezbytnou součástí vaší lékárničky první pomoci

 badatel.net/preco-by-esencialne-oleje-mali-byt-nevyhnutnou-sucastou-vasej-lekarnicky-prvej-pomoci

redakce

14. mája 2024

([Natural News](#)) V případě nějaké zdravotní nouze mohou být esenciální oleje neuvěřitelně ceněným pomocníkem. Nejenže jsou užitečné při první pomoci, ale lze je využít i v široké škále dalších aplikací.

V případě nějaké nepříznivé události jsou esenciální oleje nezbytným doplňkem vaší lékárničky první pomoci. Pojdme se nyní blíže podívat na 6 druhů esenciálních olejů a jejich využití.

1. Citronový esenciální olej

Citronový esenciální olej má přirozené čistící vlastnosti, proto se často přidává do čistících prostředků. Díky tomu je citrónový olej jedním z nejužitečnějších esenciálních olejů, které můžete mít pro dezinfekci náradí, povrchů a různých předmětů.

Je také známý svým osvěžujícím citrusovým aroma, proto jej můžete použít k výrobě vlastního osvěžovače vzduchu, který přirozeně pozvedne vaši náladu a podpoří zdravou hladinu tělesné energie.

2. Esenciální olej z čajovníku (tea tree oil)

Tento vysoce všestranný olej lze použít pro přirozené odpuzování hmyzu. Za tímto účelem je třeba jej smíchat s vodou ve spreji. Pro snazší smíchání oleje a vody můžete do směsi přidat trochu alkoholu (například obyčejné vodky).

Jednoduše nastříkejte takovou směs kolem vašeho domova, abyste odplašili komáry a jiný hmyz.

Esenciální olej z čajovníku má také silné čistící vlastnosti, díky nimž je ideální složkou pro vaše domácí mýdla, vlhčené ubrousky, osvěžovače prádla, čistící roztoky a další produkty pro domácnost.

Můžete jej dokonce použít k vytvoření vlastní lokální masti k ošetření drobných poranění a odřenin ak podpoře přirozeného procesu hojení pokožky.

3. Rozmarýnový esenciální olej

Zůstat klidný a soustředěný je rozhodující při řešení problémů a během jakékoli stresové situace.

Díky své výrazné dřevité vůni lze použít rozmarýnový esenciální olej k výrobě vlastního domácího osvěžovače vzduchu, který pomůže snížit stresující pocity a přirozeně zvýšit vaši náladu.

Můžete jej také rozptýlit do vzduchu a vdechovat jeho aroma, abyste si pročistili hlavu a podpořili zdravé kognitivní funkce mozku.



4. Eukalyptový esenciální olej

Eukalyptový esenciální olej je dalším užitečným esenciálním olejem pro domácí čistící účely, který lze kombinovat se sodou bikarbonou a použít jej k praní a čištění matrací, přikrývek a jiných látek.

Eukalyptový olej má přirozené uklidňující vlastnosti, takže jej lze ředit v nosném oleji (například olivovém nebo kokosovém) a následně aplikovat lokálně, aby pomohl zmírnit mírné spáleniny od slunce.

Díky své svěžší a výrazné vůni může být eukalyptový olej rozptýlen i do vzduchu a inhalován pro podporu zdravé funkce dýchání a optimální hladiny energie.

Můžete jej dokonce rozptýlit nebo nastříkat kolem vaší spíže či skříňky s potravinami, abyste zabránili průniku různým škůdcům.

5. Máťový esenciální olej

Vytvořte si vlastní domácí zubní pastu smícháním 10-15 kapek máťového esenciálního oleje s 2/3 šálku sody bikarbony.

Můžete si dokonce vyrobit svůj vlastní repelent proti hmyzu smícháním máťového oleje s vodou a postříkáním směsi po celém domě, abyste přirozeně odradili myši, mravence, pavouky a jiné škůdce.

Jelikož při lokální aplikaci poskytuje přirozený chladivý a osvěžující pocit, zředěný máťový olej lze použít i ke zmírnění menších spálenin od slunce. Kromě toho může sloužit také jako relaxační masážní olej, který pomáhá uklidnit bolavé a unavené svaly a podporuje zdravou optimální hladinu tělesné energie.

6. Levandulový esenciální olej

Jeden z nejužitečnějších éterických olejů ke zklidnění nervů, levandulový esenciální olej, může posloužit jako účinný prostředek na podporu spánku. Nejenže podporuje hluboký a klidný spánek, ale také přirozeně napomáhá snižovat pocity úzkosti a podporuje pozitivní náladu.

Levandulový olej můžete rozptýlovat do vzduchu nebo vdechovat jeho příjemnou vůni, abyste mohli lépe soustředit svou mysl.

Levandulový olej je také užitečný při péči o pleť. Lze jej ředit a aplikovat lokálně pro zklidnění drobných poranění, jelikož podporuje přirozené hojivé schopnosti pokožky.

Zdroj: naturalnews.com , Zpracoval: Badatel.net



Související články

- Olej, který dokáže vyléčit migrény, depresi, úzkost a dokonce i zrak
- Éterické oleje ze 4 bylin zničily přes 93% nejodolnější rakoviny prsu
- S tímto jednoduchým trikem se celé léto ochráníte před klíšťaty.
- Hyperaktivitu (ADHD) vašich dětiček hravě vyléčíte tímto jednoduchým způsobem