

Ēterisko eļļu apraksti

Kumelīšu ēteriskā eļļa CHAMOMILE German blue (matricaria recutita)

Ārstniecības kumelītes ēteriskā eļļa (Matricaria recucita)

Kopš seniem laikiem Vācu kumelītes (zilā) ēteriskā eļļa tika izmantota kā spēcīgs pretiekaisuma un pretsāpju līdzeklis. Nomierināja sarkanu, sausu un kairinātu ādu, kā arī mazināja alerģijas, ekzēmas, psoriāzi un dažādas citas zvīņveida ādas problēmas, dziedēja hemoroīdus. Tā nomierināja prātu un ķermeni, un bija lieliska jebkura iekaisuma gadījumā – neatkarīgi no tā vai tas bija iekšējs vai ārējs, un bija ļoti efektīva urīnceļu akmeņiem. Tā stimulēja aknas un žultspūsli, tādējādi uzlabojot gremošanu un bija vērtīga menstruāciju un menopauzes problēmām. Vācu kumelītes ēterisko eļļu izmantoja kā nervu atslābinātāju, vieglu nomierinošu līdzekli, stresa un trauksmes mazinātāju. Tās lietošanas rezultātā tā bija viens no labākajiem veidiem kā iemigt, ja jūtaties trauksmais un saspringts.

Lavandas ēteriskā eļļa LAVENDER (lavandula angustifolia)

Šaurlapu lavandas ēteriskā eļļā (Lavandula x angustifolia)

Senatnē uzskatīja, ka lavandas ēteriskajai eļļai ir nomierinoša, nomierinoša iedarbība uz nerviem, mazinot spriedzi, depresiju, paniku, histēriju un nervu izsīkumu kopumā, ta ir efektīva galvassāpju, migrēnas un bezmiega gadījumos. Tā ir arī ļoti labvēlīga tādām problēmām kā bronhīts, astma, saaukstēšanās, laringīts, halitoze, rīkles infekcijas un garais klepus, kā arī palīdz gremošanas sistēmai tikt galā ar kolikām, nelabumiem, vemšanu un ēdera uzpūšanos. Lavandas eļļa mazina sāpes, ja to lieto reimatisma, artrīta, lumbago un palīdz muskuļa sāpēm. Uz ādas lavandas eļļa tonizē un atdzīvina, un tā ir noderīga visu veidu ādas problēmām.

Piparmētras ēteriskā eļļa PEPPERMINT (Mentha piperita)

Piparmētras ēterisko eļļu jau gadsimtiem ilgi lieto garīga noguruma, depresijas gadījumā, garstāvokļa stimulēšanai un koncentrēšanās spēju uzlabošanai. To izmantoja galvassāpju, migrēnas, stresa, ģīboņa, elpošanas traucējumu, klepus, astmas, bronhītu, pneimonijas, tuberkulozes gadījumos, žultspūšļa stimulēšanai, kolikām, krampjiem, zobu sāpēm, reimatisma, muskuļu sāpju, niezes, vēdera uzpūšanās gadījumos. Spēcīgo mentolu izmantoja dažādu sāpju noņemšanai.

Ābolmētras ēteriskā eļļa APPLE MINT (Menthae suaveolans)

Ābolmētras ēterisko eļļu izmanto līdzīgi kā piparmētras ēterisko eļļu Jau gadsimtiem ilgi lieto garīga noguruma, depresijas gadījumā, garstāvokļa stimulēšanai un koncentrēšanās spēju uzlabošanai. To izmantoja galvassāpju, migrēnas, stresa, ģīboņa, elpošanas traucējumu, klepus, astmas, bronhītu, pneimonijas, tuberkulozes gadījumos, žultspūšļa stimulēšanai, kolikām, krampjiem, zobu sāpēm, reimatisma, muskuļu sāpju, niezes, vēdera uzpūšanās gadījumos. Spēcīgo mentolu izmantoja dažādu sāpju noņemšanai.

Mārsila ēteriskā eļļa THYME (Thymus vulgaris)

Vēsturiski timiana ēterisko eļļu izmantoja kā dezinfekcijas līdzekli. Tā bija pazīstama kā spēcīgs imūnsistēmas pastiprinātājs, ko izmantoja saaukstēšanās, gripas profilaksei. To izmantoja kā spēcīgu antiseptisku līdzekli nagu sēnīšu gadījumos. Timiāna eļļu lietoja nervu stiprināšanai, atmiņas veicināšanai, depresijai, plaušu stiprināšanai. Šai eļļai ir sildoša iedarbība un palīdzēja asinsrites uzlabošanai, reimatisma, podagras, muskuļu sāpju un sporta traumu gadījumos, kā arī celolīta, anoreksijas aptaukošanās gadījumos, eļļa paātrināja dzemdības.

Salvijas ēteriskā eļļa SAGE (Salvia officinalis)

Jau no seniem laikiem to lieto ādas kopšanai, tā atjauno ādu, ir spēcīgas pretiekaisuma, piemīt antioksidanta īpašības, to izmantoja dažādos pretnovecošanas ādas kopšanas līdzekļos. Tā veicina kuņģa sulas un žults ražošanu, un palīdz pareizi sagremot pārtiku. Tika uzskatīts, ka regulāra salvijas eļļās lietošana palīdz mazināt atmiņas problēmas, palielina uzmanību, mazina garīgo nogurumu un depresiju, tai ir tonizējoša iedarbība uz urīnceļiem, aknām un nierēm, tā uzlabo tauku dziedzeru darbību.

Ķimeņu ēteriskā eļļa CARAWAY (carum carvi)

Jau gadsimtiem ilgi ķimeņu ēterisko eļļu izmantoja garīgā noguruma, nervu nomierināšanai, kā arī kolikas, vēdera uzpūšanās un kuņģa spazmu gadījumos. To izmantoja kā atkrēpošanas līdzekli, kas palīdzēja bronhīta, bronhālās astmas un klepus gadījumos. Tas bija noderīgs arī rīkles iekaisuma, laringīta gadījumos, palīdzēja urīnsistēmai izvadīt toksīnu. Māmiņas izmantoja piena palielināšanai un sievietes mēnešreižu samazināšanai. To izmantoja kā efektīvu audu ģenerētāju, taukainas ādas un brūču kopšanai.

Vērmeles ēteriskā eļļa WORMWOOD (Artemisia absinthium)

Vizuālie web linki (pievienoju pielikumā bildes)



<http://www.rukisuteja.lv/lv/produkcija/beramie-teju-maisijumi?ctg=20>



<http://www.rukisuteja.lv/lv/produkcija/eteriskas-ellas?ctg=43>



<http://www.rukisuteja.lv/lv/produkcija/ogas/sulas%2C-sirupi?ctg=22>