



لحظات خاصة... من الراحة القصوى

17 نوعا من الزيوت العطرية

ندلك على مواصفاتها.. فوائدها.. وكيفية استخدامها



ليست الزيوت العطرية للإسترخاء فقط.. فمن بينها ما هو علاج لعيوب البشرة وآخر يستخدم كعلاج نفسي... ومنها ما يساعد على تخفيف الآلام ومنها أيضا ما يعطي الحيوية والنشاط للجسم.

1 زيت الريحان BASIL

مواصفاته: يستخرج زيت من أوراق نبات الريحان لونه أصفر مائل الى الاخضرار .

فوائده: يوفر الشعور بالراحة يعالج عسر الهضم او انتفاخ البطن ويزيل احتقان الأنف
كيفية استخدامه: استعماله لتدليك الجسم، يمكنك وضع نقاط منه في موقد زيتي لتعطير الجو. في حالات عسر الهضم قومي بتدليك منطقة الألم تديكا خفيفا.

2 زيت البرجموت BERGAMOT

مواصفاته: من قشرة ثمرة البرجموت لونه كلون الزيت ذهبي مائل الى الاخضرار .

فوائده: يزيل احتقان الحلق، قرحة الفم و رائحة الفم يعالج حب الشباب، والصدف الجلدي، وتشقق الشفاه.

كيفية استخدامه: للتدليك ويمكن اضافته الى ماء الحمام. لمعالجة رائحة الفم اضيفيه الى ماء الغرغرة لمعالجة حب الشباب البشرة الدهنية، والصدف الجلدي، وتشقق الشفاه اضيفيه الى كريم التدليك وضعيه على الوجه والشفاه.

3 زيت خشب الارز CEDAR WOOD

مواصفاته: يصنع من خشب شجرة الارز التي تنمو بكثرة في لبنان تعرض رقائق ونشارة الخشب لبخار التقطير لاستخراج الزيت. لون الزيت اصفر فاتح.

فوائده: عند الشعور بالإجهاد والاحباط يستخدم لمعالجة حب الشباب، تهيج البشرة، ايضا التهاب المفاصل

والالتهاب الشعبي والسعال، ولعلاج الشعر الدهني وقشرة الرأس .

كيفية استخدامه: بالتدليك او بإضافته الى ماء الحمام او موقد الزيت لتعطير الغرفة، لإلتهاب المثانة، يمكن مزجه مع زيت الصندل، لعلاج الشعر الدهني وقشرة الرأس، فقط اضيفيه الى كريم لتدليك فروة الرأس وبعد وضعه اتركه لمدة 40 دقيقة ثم قومي بغسل شعرك

4 زيت زهرة البابونج CHAMOMILE

مواصفاته: يستخرج عن طريق التقطير بالتبخير من زهور البابونج، لون الزيت أزرق
فوائده: يعالج آلام عسر الهضم، يعمل ضد الإلتهابات، ينصح باستعماله للأطفال عندما يشعرون بتعكر المزاج، أو المغص أو في مراحل بداية ظهور الاسنان.

كيفية استخدامه: استعماله في التدليك أو في مغطس دافئ للوقاية من الالتهابات الإجهاد، الجفاف والاكزيما

5 القيصين CLARY SAGE

مواصفاته: يستخرج من زهور واوراق النبات. لون الزيت اصفر فاتح مائل الى الذهبي.

فوائده: يفيد في حالة آلام العضلات، الربو، السعال والتهاب الحلق، يعالج أيضا التأخر في الدورة الشهرية، وسن اليأس.

كيفية استخدامه: استعماله كعطر لمشاكل سن اليأس وينصح بعدم استعماله للحوامل.. في حالة الحزن والإكتئاب، الأم، العضلات الناتجة عن الرياضة استعماله للتدليك أو مع ماء الحمام .

6 زيت الاوكالبتوس EUCALYPTUS

مواصفاته: يستخرج من أوراق شجرة الاوكالبتوس، لون الزيت اصفر شاحب .

فوائده: ينعش الجهاز

العصبي. يساعد على ازالة احتقان الأنف يعالج الجروح الخفيفة او تشققات ما فوق الشفاه .

كيفية استخدامه: يستعمل كبخور، ويمكن وضعه فوق الجروح الخفيفة او تشققات ما فوق الشفاه، لعلاج الروماتيزم يمكن وضعه على اماكن الالم

7 زيت الياسمين

مواصفاته: يستخلص من زهور الياسمين يقطر بالتبخير. لون الزيت بني مائل الى الذهبي .

فوائده: رائحته الوردية تعطيك احساسا بالمرح. يساعد على تهدئة البشرة الملتهبة، ويعتبر من أعلى الزيوت العطرية ثمنا.

كيفية استخدامه: لتهدئة البشرة الملتهبة استعماله مخففا لمسح البشرة..

8 زيت اللافندر LAVENDER

مواصفاته: لونه شفاف يستخلص من زهور الخزامى، يتميز بلون زهوره البنفسجية

فوائده: يزيل الأرق
كيفية استخدامه: الاسترخاء والمساعدة على النوم اضيفي بضع نقاط منه الى ماء الحمام، لعلاج الجروح الصغيرة والخدوش والحروق البسيطة والكدمات، وأماكن لسع الحشرات يوضع خالصا على مكان الاصابة.

9 الليمون LEMON

مواصفاته: يستخرج عن طريق عصر قشور الليمون الطازج لون الزيت اصفر غامق .

فوائده: منعش ومنظف يحارب فطريات القدم، والبشرة الباهتة أو المبقعة. يمنع حدوث الإلتهابات. يساعد على التخلص من النتوءات الصغيرة التي تنشأ بالبشرة..

كيفية استخدامه: للتدليك أو في ماء الحمام او كمادات دافئة أو كبخور للمنزل ويمكن ان تدلك به منطقة الصدر او يضاف للماء الساخن لإستنشاق بخاره في حالة الإصابة بالسعال او نزلات البرد... ولكن لا يجب استعماله عند التعرض لأشعة الشمس..

10 زيت الصندل SANDALWOOD

مواصفاته: شجرة دائمة الخضرة، يتم تقطير الخشب بالتبخير لون الزيت شفاف

فوائده: استعماله للبشرة والتجميل يخفف الالتهاب الشعبي، ويعالج تشقق الجلد

كيفية استعماله: يمكنك مزجه بكريم مرطب ووضعه على الأماكن الجافة والمتشققة، أو تخلطي بضع

نقاط منه مع زيت المساج، أو في ماء الحمام .

11 زيت شجرة الشاي TEA TREE

مواصفاته: يستخرج عن طريق التبخير بالتقطير لأوراق شجرة الشاي، لون الزيت شاحب

فوائده: يقاوم البكتيريا، الفطريات والفيروسات، يعالج نزلات البرد والإنفلونزا والسعال، فعال في التهاب المثانة، مهم جدا لصحة الجهاز المناعي، يزيل رائحة الفم الكريهة ويعالج الحبوب

كيفية استخدامه: يمكن استعماله في حمام بخار لمعالجة نزلات البرد والإنفلونزا والسعال، لمعالجة التهاب المثانة اضيفيه خالصا الى ماء الحمام. امزجي نقاطا من زيت شجرة الشاي مع كوب ماء واستعمليه لغسل فمك لتفادي رائحة الفم الكريهة واستعمله خالصا لمعالجة الحبوب وخشونة بشرة الوجه، وتطهير الجروح البسيطة ولسع الحشرات..

12 زيت الزعتر THYME

مواصفاته: يستخرج من أوراق الزعتر الطازج أو المجفف جزئيا عن طريق التقطير بالتبخير.

فوائده: منبه ومطهر يفيد في علاج ازيمات البرد، يعزز جهاز المناعة، يقوي الرئتين ويكافح التهاب القناة التنفسية، يقوي الجهاز العصبي، يعالج حب الشباب. لون الزيت بني محمر.

كيفية استخدامه: لعلاج أزمات البرد اضيفيه الى حمام البخار أو استعماله كبخور في محرقة الزيت. لمعالجة حب الشباب امزجيه مع زيت اللوز

13 زيت المندرين MANDARIN

مواصفاته:، يستخرج من قشور الثمرة عن طريق العصر البارد. لون الزيت بين البرتقالي والاصفر .

فوائده: زيت المندرين مهدئ ومسكن، ويساعد في تخفيف حالات عسر الهضم أو الإمساك، يساعد أيضا على تخليص الخلايا من السموم . يمنع ظهور علامات شد الجلد في حالة الحمل.

كيفية استخدامه: استعماله كمهدئ ومسكن بالإضافة الى بعض الزيوت العطرية الأخرى، في حالات عسر الهضم أو الإمساك استعماله لتدليك منطقة البطن.. لتخليص الخلايا من السموم استعماله في تدليك المكان المرغوب .

14 المرردقوش MARJORAM

مواصفاته: يستخرج عن طريق التبخير بالتقطير، لون الزيت اصفر شاحب .

فوائده: مسكن لآلم الصداع النصفي والتواء المفاصل.

كيفية استعماله: حمام قبل النوم، ويمكن استعماله في كمادات دافئة في حالة التواء المفاصل..

15 زيت البرتقال ORANGE

مواصفاته: يستخلص عن طريق العصر البارد لقشور البرتقال، ولون الزيت ذهبي مخضر .

فوائده: تنشيط الجهاز الهضمي و تخليص الجسم من السموم. يساعد على تخفيف نزلات البرد، الامساك والغازات،

يعالج السيلولايت.

كيفية استخدامه: استعماله مع زيوت أخرى لتدليك منطقة البطن..

لمعالجة السيلولايت.. اضيفيه الى زيوت التدليك وامسحيه فوق البشرة.

16 زيت الورد ROSE

مواصفاته:، يستخرج من اوراق الورد الطازجة عن طريق التقطير بالتبخير. لون الزيت أحمر قاتم .

فوائده: يحارب الاكتئاب، الاجهاد، الاكزيما، مشاكل سن الياس، مفيد للبشرة الجافة.. عطره الرائع ينشر البهجة في الاجواء .

كيفية استخدامه: اضيفيه الى كريم لتدليك الوجه ضعيه في موقد الزيت (Oil burner) لتتخلصي من حساسية الصدر، ولمحاربة الاكئاب، اضيفي بضع نقاط منه في حوض الاستحمام لازالة آلام الصداع.

17 اكليل الجبل ROSEMARY

مواصفاته: نبات دائم الخضرة يستخرج زيتته عن طريق التقطير بالتبخير لزهو النباتات. لون الزيت شفاف .

فوائده: يشعرك بالدفء وينشط الدورة الدموية يفيد في حالة آلام العضلات، التهاب المفاصل والروماتزم. ينشط الدورة الدموية في جلدة الرأس

كيفية استخدامه: قومي بتخفيفه ثم دلكي فروة رأسك لفترة مناسبة.. استعماله كبخور في موقد زيتي..