



## **Эфирное масло Лимон**

Многолетнее субтропическое плодовое дерево семейства рутовых (род цитрусовых) высотой до 5-8 м, с раскидистой кроной, овальными листьями, очень душистыми цветами и колючими ветками. Плоды эллипсоидной формы, гладкие, ультра-жёлтого цвета. Из всех цитрусовых наиболее влаголюбив. Возможно, лимон - выходец из Индии, Китая, или из Центральной Азии, где культивируется с древнейших времен. В настоящее время лимон выращивают в странах Средиземноморья, Северной Америки, на Кавказе. Лимон считается гибридом. Предполагают, что лимон происходит от цитрона и лайма.

В Индии многие сотни лет использовались лечебные свойства дерева лимонного. Плоды лимонного дерева открыл для нас Александр Македонский после похода в Индию. А первое знакомство с эфирным маслом лимона произошло в середине XVI века: тогда ценный продукт был получен перегонкой с водяным паром. Позже лимонное эфирное масло научились извлекать из незрелой кожуры лимона методом холодного прессования, что улучшило его химический состав и изменило его фармакологический характер. Сегодня эфирное масло лимона по праву можно назвать «масло-монстр», ведь оно насчитывает около 500 активных компонентов.

Прохладный, пронзительный, бодрящий - именно таким и должен быть аромат фрукта, история применения которого исчисляется веками. На Востоке его использовали как противоядие от укусов змей, моряков кругосветных экспедиций он спасал от цинги, а великосветские красавицы с его помощью избавлялись от веснушек и отбеливали кожу.

Каков же «характер» этого масла? Из-за высокой доли монотерпенов (60-80 % лимонена, до 14 % бетта-пинена и около 10 % гамма-терпинена) оно «ветрено», эфемерно и неуловимо.

В восточной медицине лимон считался прекрасным средством для лечения ран, легочных заболеваний, противоядием при различных отравлениях. Западной медициной лечебные свойства лимона были официально признаны к концу 18 века. Эфирное масло лимона во время второй мировой войны французские врачи использовали для дезинфекции палат (часто в сочетании с гвоздичным и тимьяновым) и для стерилизации хирургических инструментов.

Эфирное масло ЛИМОНА светло-желтого или светло-зеленого цвета, при длительном хранении становится коричневатым. Обладает легким, свежим, тонким, холодным цитрусовым запахом. Его получают из кожуры плодов - для получения 1 кг эфирного масла необходимо до 60-70 кг сырья.

**Возможные сочетания:** кремы Соль Мертвого моря, Календула, крем для ног, Бальзам для ног, Миндальное молочко, масло Розмарин, масло Лаванды, масло Эвкалипта, гель для ванны Водоросли с арбузом.

### **Эмоциональное воздействие**

Хороший антидепрессант: снижает чувство апатии и тревоги. Поднимает настроение и улучшает самочувствие, заряжает бодростью и оптимизмом. Стимулирует умственные способности, повышает концентрацию внимания. Обеспечивает прилив сил и позитивных мотиваций, направленных на усовершенствование своей жизни.

Аромат масла помогает преодолеть сковывающий душу "зимний холод", вселяя свежие силы и освобождая от бремени повседневности.



### **Магическое действие**

Масло лимона усиливает жизненный интерес и психологическую любознательность, стабилизирует настроение, помогает спокойно переживать и преодолевать трудные ситуации.

Вдыхая аромат лимона, легче обрести энергетический индивидуализм, а также адаптироваться к новым людям и обстоятельствам жизни.

Лимон - позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям жизни, к новым людям, помогает быстрее привыкнуть и философски воспринимать невосполнимые потери, усиливает жизненный интерес, побуждает к творческому действию в работе, в семье, в любви. Помогает обрести энергетическое одиночество и медитировать даже в толпе.

### **Медицинское применение**

Монотерпены обладают сильнейшим антисептическим и антиокислительным действием, стимулируют работу надпочечников, помогают при мышечных болях. Присутствие 3-5 % альдегида терпенового строения, цитраля, усиливает противовирусное действие и успокаивает. Содержание ненасыщенных двойных связей делает монотерпены чрезвычайно реакционно-активными, что определяет недюжинную целебную силу, энергию лимонного эфирного масла и его полезность для человека.

Сегодня, пожалуй, нет такой области медицины, которую бы не покорило эфирное масло лимона. Оно с успехом применяется в пульмонологии, ЛОР-практике, кардиологии, неврологии, гастроэнтерологии, дерматологии, сосудистой хирургии и т. д.

#### **1. Обладает обезболивающими, спазмолитическими свойствами:**

- головная боль, мигрень, гайморит;
- ПМС;
- ревматические боли, подагра;
- боли в области печени и желчного пузыря;
- мышечные боли после физической нагрузки;
- метеочувствительность;
- снимает спазм сосудов головного мозга;
- улучшает мозговое и коронарное кровообращение.

#### **2. Антисептическое, противовоспалительное, противомикробное средство:**

- простуда, бронхит, кашель, насморк;
- грипп;
- инфекции горла и дыхательной системы;
- вирусные заболевания печени.

#### **3. Укрепляет иммунную систему, обладает выраженной противовирусной активностью:**

- вирусные заболевания – гепатиты, герпетическая, респираторно-вирусные инфекции и др.;
- воспалительные заболевания;
- простудные и инфекционные заболевания;
- заболевания кожных покровов.

#### **4. Положительно воздействует на нервную систему:**

- способствует концентрации внимания, улучшению памяти;
- повышает настроение;
- снимает напряжение, тонизирует и воодушевляет;
- эффективно при бессоннице.

#### **5. При заболеваниях десен и зубов:**



- воспаление десен;
- язвы на слизистой оболочке рта;
- кровоточивость десен;
- предупреждает развитие кариеса;
- освежает полость рта.

**6. Оказывает положительное влияние на деятельность ЖКТ:**

- стимулирует аппетит;
- усиливает секрецию пищеварительных желез;
- нарушение пищеварения;
- гастрит и язва желудка;
- холецистит;
- тошнота;
- отравления;
- помогает вывести шлаковые накопления из кишечника.

**7. Средство для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний:**

- укрепляет сердечную мышцу;
- нормализует кровяное давление;
- снижает уровень холестерина и протромбина в крови;
- предупреждает развитие атеросклероза и его осложнений;
- вегетососудистая дистония.

**8. Нормализует и стимулирует кровообращение:**

- головокружение;
- варикозное заболевание вен;
- носовое кровотечение;
- обладает кровоостанавливающим действием;
- нормализует мозговое кровообращение;
- анемия;
- стимулирует выработку эритроцитов и лейкоцитов.

**9. Дезинфицирует воздух и нейтрализует неприятные запахи:**

- табачного дыма;
- эффективное средство при эпидемии гриппа;
- освежает воздух.

**10. Обладает мочегонным и желчегонным действием:**

- заболевания, сопровождающиеся задержкой жидкости в организме;
- заболевания печени.

**11. Растворяет камни желчного пузыря и почек.**

**12. Снижает температуру.**

**13. Крайне эффективное средство остановки кровотечений и понижения кислотности организма.**

**14. Нормализует обмен веществ; устраняет целлюлит**

Взаимосвязь аромата и эмоционального состояния успешно используется психологами **в качестве "якоря"** для управления внутренним состоянием человека. Положительные эмоции "фиксируются" на аромат, который в дальнейшем при вдыхании вызывает нужное эмоциональное состояние. Ароматерапия при помощи цитрусовых эфирных масел - это помощь при многих недугах, а так же их профилактика, поэтому сегодня она занимает достойное место среди других не медикаментозных способов лечения.

А еще эфирное масло лимона открывает новые горизонты в решении большого числа косметических проблем (естественно, в комплексной терапии) - это касается



пигментных пятен, сухих мозолей, бородавок, папиллом, купероза, жирной кожи, целлюлита и др. Иными словами, это масло - **прекрасный космецевтик!**

Придает коже аристократический вид.

#### **В области косметологии**

Применяется для ухода за жирной кожей: восстанавливает эластичность, помогает при бактериально-вирусной сыпи, восстанавливает естественный кислотный баланс кожи, подавляющий рост бактерий. Смягчает и слегка осветляет кожу, делая менее заметными веснушки и пигментные пятна, сглаживает видимый сосудистый рисунок; предупреждает морщины, проявляя высокие антиоксидантные свойства. Придает свежесть жирным волосам, профилактическое средство при перхоти, естественный осветлитель волос. Устраняет ломкость и неровности ногтей. Обладает противогрибковым и выраженным дезодорирующим эффектами.

#### **МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

по применению эфирных масел цитрусовых: соблюдать осторожность при беременности, гипотонии. Применение эфирного масла лимона наружно не совместимо с принятием солнечных ванн, так как может вызвать раздражение кожи; индивидуальная непереносимость цитрусовых. Не применять у онкологических больных во время прохождения химиотерапии! При моче- и желчекаменной болезни применять только после консультации врача!

Применение масла Лимон на кожу рекомендуется в ночное время.

#### **Применение:**

- Аромалампа: 3-5 к. (при гипертонии, бессоннице, усталости, при простудных заболеваниях, нейтрализует табачный дым)
- Ароматические ванны: 5- 7к. (при простудных заболеваниях, при ревматизме, при целлюлите, способствует выведению шлаков, снижению веса)
- Массаж: 5 к. на 10 г массажного масла (мышечные боли после физической нагрузки, ревматизм, варикозная болезнь вен)
- Компресс: 7-10 к. + 150мл воды (варикозная болезнь вен, герпес, носовые кровотечения)
- Для ингаляций: 2-3к. на 200мл воды, длительность 5- 7минут (простудные заболевания)
- Обогащение кремов: 5 к. на 5г. основы (акне, пигментные пятна).

Внимание. При нанесении на кожу возможно жжение в теч. 2-3 мин. Реакции естественны.

#### **Цитрусовое гурманство**

##### **Ароматизация**

**чая**

На стенки емкости с плотной крышкой 2-3 капли лимона, апельсина; засыпать в емкость сухой чайный лист (100-200 грамм). Ставим емкость с чаем в темное место на 2-4 дня. Один-два раза в день емкость нужно встряхивать. Заваривать как обычно.

##### **Грог безалкогольный**

Грог безалкогольный используется как лечебно-профилактическое средство при респираторных заболеваниях, для профилактики при контакте с больными.

Готовят

так:

а) **на 1 стакан кипятка** взять 1-2 пряной гвоздики, щепотку корицы, прокипятить 2-3 минуты на медленном огне в закрытой посуде. Добавить 1/2 порезанного с кожурой лимона, настоять 20-30 минут, после чего добавить 1 ст. ложку меда. Профильтровать и выпить в 2-3 приема. Лучше использовать мед липовый, гречневый, донниковый и цветочный.

б) **на стакан горячего виноградного сока** добавить 3-5 капель эфирного масла лимона, добавить мед.



### **Против ломкости ногтей**

Смесь: эфирного масла лимона + растительное масло 1:1 (например, 10 капель+10 капель). Втирать ежедневно в ногтевые ложе и в пластину ногтя

### **Эксклюзивный парфюм "Компакт-духи":**

(1 ст. ложка тертого пчелиного воска + 1 ст. ложка базового масла)- подогреть до растворения воска в масле + 10-15 капель ЭМ цитрусовых и других ЭМ, подобранных при соблюдении принципа предпочтения. Массу перемешать и слить в коробочку с крышкой. Компакт-духи готовы! Наносить, втирая кончиками пальцев в кожу.

### **Усилить загар**

За 1- 2 недели до начала пляжного сезона и во время принятия солнечных ванн: 1-2 капли эфирного лимона (1- 2 раза в день) принимать внутрь с соками на эмульгаторе, после еды. Это способствует более эффективному, красивому и быстрому загару. Внимание! Внутрь, а не на кожу!

### **Антицеллюлитный массаж**

На 30 мл (2 ст. ложки) базового масла 15-20 капель масла лимона

**Отбеливание кожи (против веснушек, пигментных пятен, сосудистого рисунка)**

10 капель эфирного масла лимона + 10 капель базового масла + 1 ст. ложка картофельного пюре = на 10 минут на чистую кожу, смыть теплой водой, завершить процедуру нанесением сыворотки.

### **Остановить носовое кровотечение**

Смесь эфирного масла лимона с растительным в пропорции 1:2. Например, 2 капли эфирного масла лимона + 4 капли растительного масла, смочить тампон и ввести его в полость носа на 7-10 минут

### **Жаропонижающие компрессы**

5 капель эфирного масла лимона на стакан холодной воды

**Компрессы при варикозном расширении вен и геморроидальных наружных узлах:**

3- 5 капель эфирного масла лимона на 0,5 стакана воды

### **Гигиеническая ароматизация кухонных предметов**

Эфирное масла лимона 5-10 капель на каждые 100 мл средства для мытья посуды. Для освежения кухонных полотенец, губок на 5-10 минут погрузить в холодную воду с добавлением 10-15 капель эфирного масла лимона на 2 литра воды.