



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✧ PO Box 7995 ✧ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✧ PO Drawer 16900 ✧ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✧ www.naturalscience.org

Среда, 25 марта, 2020

Защита и уход с эфирными маслами

Эфирные масла не только прекрасно пахнут, но и поддерживают наше душевное и физическое благосостояние. Действительно, исследователи доказали, что эфирные растительные масла обладают мощным противомикробным эффектом. Например, одно исследование¹, проведенное в итальянской больнице, показало, что количество колоний бактерий на поверхностях, таких как столешницы и двери шкафа, может быть уменьшено на 90 и 75 процентов соответственно, если в дополнение к обычным мерам по уборке в комнатах будет испаряться смесь ароматических масел с использованием ультразвукового небулайзера. Кроме того, количество лекарств, назначаемое пациентам (в основном от инфекций и при респираторных заболеваниях), а также продолжительность их приема были снижены на 86 процентов по сравнению с пациентами на контрольном этаже, где ароматические масла не были использованы.

Мы также можем использовать этот эффект от эфирных масел в борьбе с коронавирусом. Следующие эфирные масла особенно рекомендуются для защиты:

- Все хвойные ароматы
- Все цитрусовые ароматы, особенно апельсин и лимон
- Каджепут, эвкалипт глобулус, семена кориандра, лаванда мелкая, лемонграсс, бутон гвоздики, мята перечная, равинтсара, чайное дерево, тимьян

Ниже мы представляем некоторые полезные рецепты, которые вы можете легко выполнить в домашних условиях.

Гигиена и уход за кожей и слизистыми оболочками

Когда кожа сухая, микробы легче прикрепляются. Благодаря тщательной гигиене и уходу за кожей и слизистыми оболочками у микробов не за что

зацепиться, и риск заражения уменьшается. Частое и тщательное мытье рук с последующим нанесением крема является хорошей профилактикой. Во время путешествий полезен спрей для гигиены рук, особенно если вы пользуетесь общественным транспортом. Слизистые оболочки рта и носа могут быть дополнительно обработаны жирными растительными маслами и, таким образом, защищены естественным путем.

Мыло для рук

12 капель чайного дерева

20 капель лаванды

100 мл (3,5 унции) нейтрального жидкого мыла (натуральная косметика)

Смешайте все ингредиенты

Тщательно промойте руки в течение 20 секунд и смойте теплой водой (Если нет масла чайного дерева или лаванды, можно использовать масло эвкалипта, тимьяна, корицы, гвоздики, сосны или апельсина).



Спрей для гигиены рук

5 – 8 капель равинтсара (камфорного дерева)

5 – 8 капель ниаули

5 – 8 капель лимона

Все растительные воды (например, роза, гамамелис или лаванда) или простая спиртово-водная смесь (5 мл [0,2 унции] водки или этилового спирта, 25 мл [0,9 унции] дистиллированной воды) подходят в качестве основы для смеси. Добавьте эфирные масла в растительную воду или спиртово-водную смесь,

залейте в аэрозольный баллончик. Хорошо встряхните перед каждым применением, распылите прямо на руки и втирайте.

(Если нет масла равинтсара или ниаули, можно также использовать масла эвкалипта, тимьяна, корицы, гвоздики, кедрового или чайного дерева).

Масло для ухода за носом

2 капли равинтсара

2 капли апельсина

10 ml мл [0,4 унции] миндального масла или кунжутного масла

Смешайте эфирные масла с миндальным или кунжутным маслом и наносите несколько раз в день с помощью ватного тампона в носовую полость для защиты носа.

Бальзам для ухода за носом

10 капель ниаули

10 капель лаванды

25 мл [0,9 унции] масла ши или кокоса

Влейте эфирные масла в слегка подогретое масло ши и регулярно наносите вокруг ноздрей. Используйте чистые пальцы или чистую ложку для нанесения. (Если нет масла равинтсара или ниаули, можно также использовать масла эвкалипта, тимьяна, хвойного или чайного дерева.)

Масло для ухода за полостью рта (способствующего детоксикации организма и здоровой микрофлоре полости рта)

3 капли масла из цветов гвоздичного дерева

9 капель горной сосны, или же чайного дерева, мяты перечной, тмина

9 капель апельсина или лимона

100 мл [3,5 унции] органического кунжутного масла (или оливковое масло, льняное масло, кокосовое масло)

Смешайте эфирные масла с базовым маслом, положите 1 столовую ложку в рот примерно на 2 минуты и высосите через зубы. Затем сплюньте в салфетку и выбросьте в мусор.



Защита путем целенаправленного вдыхания эфирных масел

Через прямое вдыхание эфирных масел молекулы ароматного вещества прикрепляются к слизистым оболочкам и могут тут же воздействовать на снижение микробов.

Существует много возможных приспособлений для прямого вдыхания:

- Нанесите 1 каплю эфирного масла на лицевую маску или ткань и вдохните запах
- Войлок, шерсть или ткань подходят в качестве креативных носителей аромата: нанесите 1 каплю эфирного масла и закрепите его возле шеи, например, на воротнике

Ароматизируя комнаты, в которых мы находимся, мы уменьшаем количество бактерий в воздухе, которыми мы дышим. Это может быть достигнуто распылением различных эфирных масел через небулайзер, а также быстрым нанесением комнатных спреев (тот же принцип смешивания, что и при использовании ручных гигиенических спреев). Следующая ароматическая смесь рекомендуется для использования в небулайзере для ароматических веществ или в ароматической лампе:

Базовая смесь для комнатного аромата

20 капель лимона

20 капель апельсина

10 капель кедра

10 капель эвкалипта

5 капель лемонграсса

Смешайте эфирные масла в пустой бутылке и добавьте от 5 до 8 капель в

ароматическую лампу или распылитель аромата для ароматизации помещений (для помещений площадью около 25 м² [270 квадратных футов]).

Referenzen:

1 Гельмини Ф., Белотти Л., Векки С., Теста С., Беретта Г. Эфирные масла, диспергированные в воздухе, в сочетании со стандартными процедурами дезинфекции для контроля микробиоты окружающей среды в помещениях для внутрибольничной госпитализации. Compl Ther Med 2016; 25: 113-119

Опубликованные Среда, 25 марта, 2020 в категориях Здоровье, Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2020/03/>