

Курамында Лаванда,
Эвкалипт, Жалбыз бар
эфир майлары.

Орындаган: Еркебаева А



Лаванда (лат. Lavandula)



- Ежелде Жерорта теңізінде көп таралған. «Lavare» - жуу деген мағына береді, сондықтан ежелде кір жууда қолданылған.
- Гипократтың өзі лаванданың емдік қасиетін жоғары бағалаған, бауыр және ұйқы безін емдеуде бағалы деген. Ежелгі Рим халқы лаванданың тыныштандырығыш қасиетін біле отырып, оны денеге толығымен жағып отырған. Тіпті әйелдердегі бедеулікті емдеу үшін лавандадан суппозиторийлер жасалған.





Лаванда эфир майынын касиеті:



- Тыныштандырғыш;
- Ауру басатын;
- Спазмолитикалык;
- Диуретикалык;
- Глистогенді;
- Антисептикалык;
- Жараны жазу;
- Антиревматикалык;
- Гипотензивті;
- Мигреньге карсы;



- 
- 
- Лаванданын эфир майы АІЖ моторикасын кушейтеді және асқазан секрециясын жоғарылатады; Шыбын-шіркей мен паразиттерге қарсы жою қасиеті бар; Ежелде жылан шаккан жағдайлардада колданган;
 - Микробқа қарсы қасиетіне орай пневмония, бронхит және ангина кезінде ингаляция үшін колданган;
 - Бронхоспазм кезінде тыныс жолдарынын спазмын жою қасиеті бар;

- 
- 
- Лаванданын эфир майымен псориазды, экземаны және безеу кетіру үшін қолданған; Сонымен қатар лаванданын безеу іздерін де кетіру қабілеті бар; Беттегі майдың көлемін реттеп отырады;
 - Жасушалар регенерациясына, яғни өсу, даму кезеңдеріне қатысады; Грибок профилактикасы және емдеу үшін қолданады;
 - Гинекологияда спринцовкалау үшін қолданады;
 - Тыныштандыргыш қасиетіне орай массаж жасауда, парфюмерияда, ванна қабылдау кезінде қолданады;

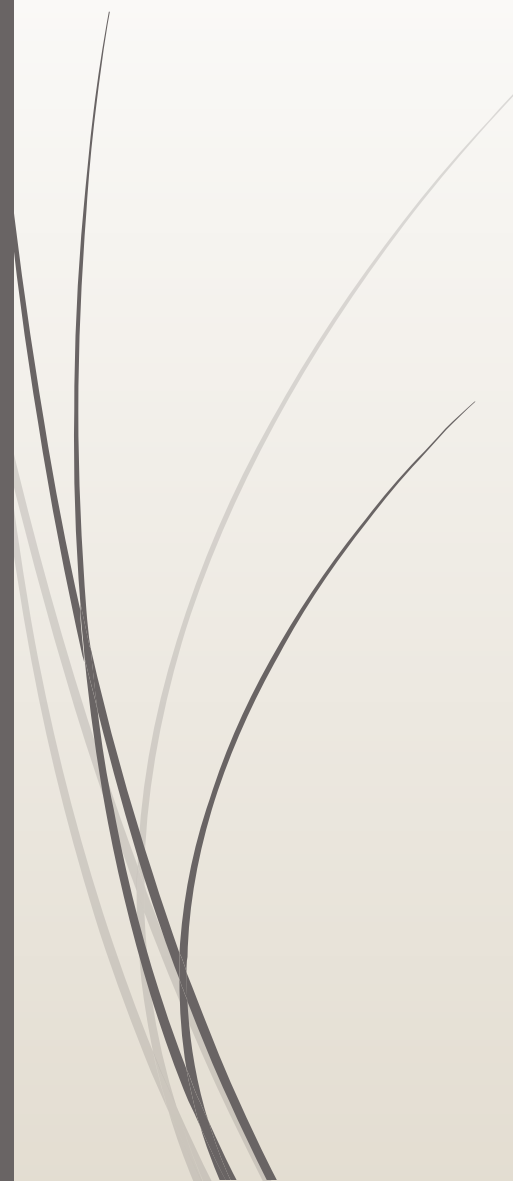



- 
- 
- Баска эфир майларымен жақсы үйлеседі. Оның ішінде цитрусты, шалфей, раушан, розмарин және тағы басқалармен;
 - Лаванданың кез-келген иісті басу қабілеті бар!



Эвкалипт (лат. Eucalyptus)

- мирта тұқымдасына жататын мәңгі жасыл бұта не ағаш. 500-дей түрінің барлығы дерлік Австралия мен Тасманияда (тек 2 – 3 түрі ғана Оңтүстік-Шығыс Азияда) кездеседі. Биіктігі 80 – 100 м-ге дейін жетеді, діңі өте мықты. Ағаш қабығы түрлеріне қарай тегіс, талшықты, қабыршақты және қатпарлы болып келеді.



- 
- Жапырақтары алғашқыда – ұзынша, кейін қандауыр тәрізді болып, жарық көзіне параллель орналасады. Жемісі – қорапша, тұқымы ұсақ. Жарық сүйгіш өсімдік, 500 жылдай өсіп тұрады. Жапырағының құрамында эфир майы бар, сондықтан оларды медицинада және парфюмерияда пайдаланады. Эвкалипт ағашы өте тез өседі, 15 жылда оның биіктігі 15 – 20 м-ге жетеді, сондықтан олар субтропиктік және тропиктік аймақтарда мәдени түрде көп өсіріледі. Эвкалипт орманы суды көп буландыратындықтан, батпақты аймақтарды құрғатады.

Эвкалипт эфир майы

- Иісі: откір, балгын, шаршаған асері кушти, сергететін касиетке ие.





Емдік қасиеттері:

- Ыстық тусіруші;
- Какырық шығарушы;
- Антисептикалық;
- Антибактериалды;
- Ауру басатын;





Эвкалипт майын суык тию кезінде КОЛДАНАДЫ:

- Тыныс алу және мурын қуыстарындағы суык тию мен іріндерді емдеу, алдын алу үшін;
- Суықтауга қарсы және ыстық тусиретін асер көрсетеді;



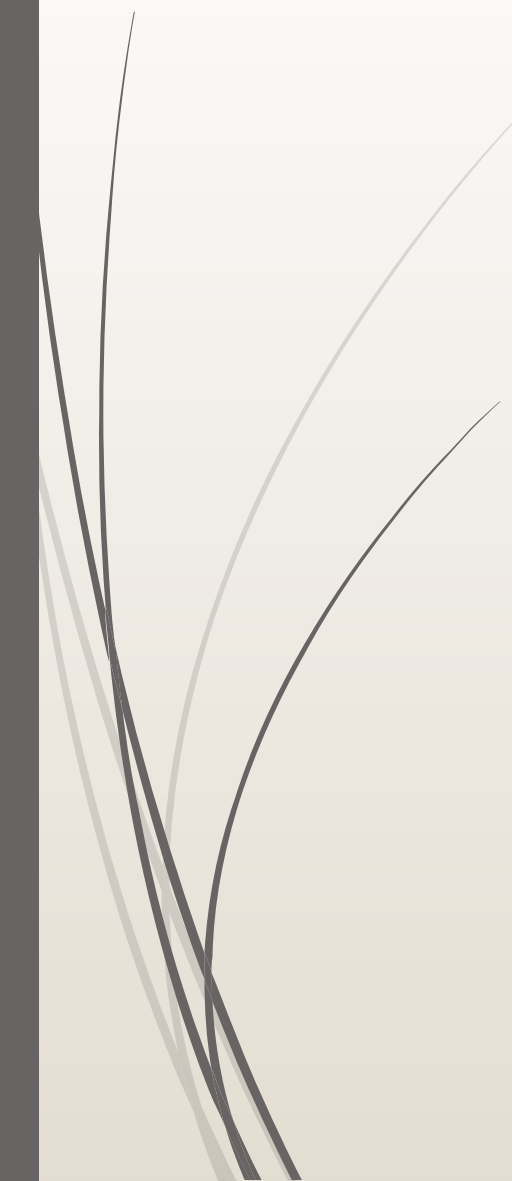
Эвкалипт майын:

- Бас ауру, шаршау;
- Кандагы кант молшерін азайтып, комірсу алмасуын реттеу;
- Артрит;
- Зар шыгару жолдары суыктаганда;
- Простатит;
- Безеу, фурункулез;
- Жыныс мушелерінін жедел және созылмалы суыктауы кезінде колданады;


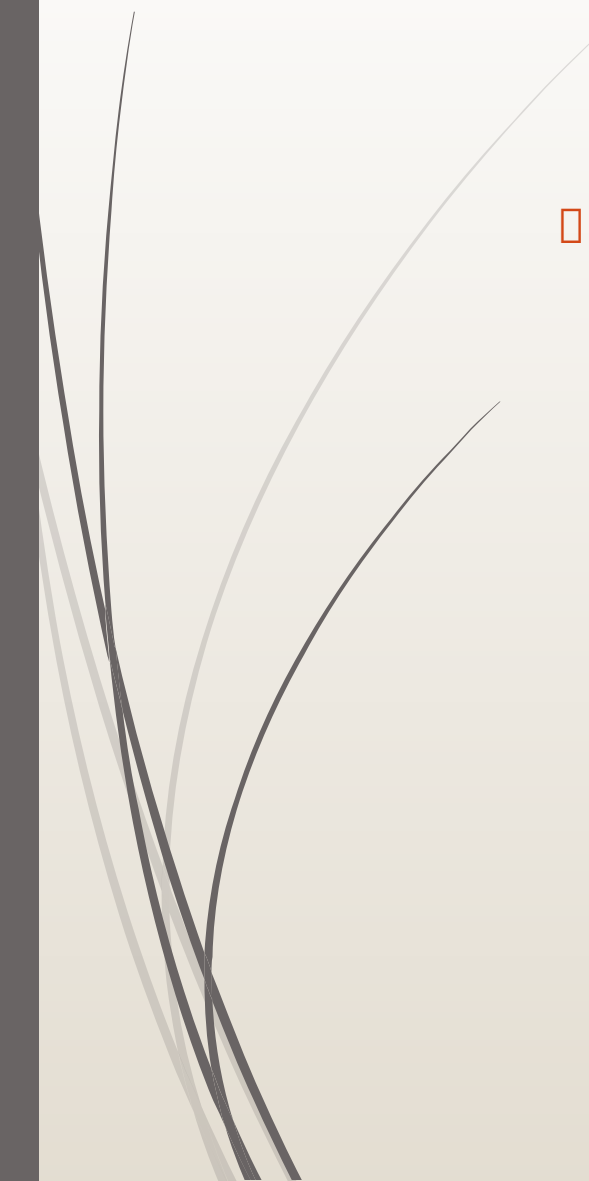
- 
- 
- Баска эфир майларымен асерлесуі: герань, шай ағашы, апельсин, шырша, самырсын майларымен;
 - Ингаляция үшін 2-3 тамшы майды 1 литр сумен араластырады.
 - Ванна қабылдау кезінде 4-5 тамшы қосады;
 - Массаж жасау кезінде арнайы 15-20 мл ерітіндіге 4-5 тамшы эфир майын қуяды;




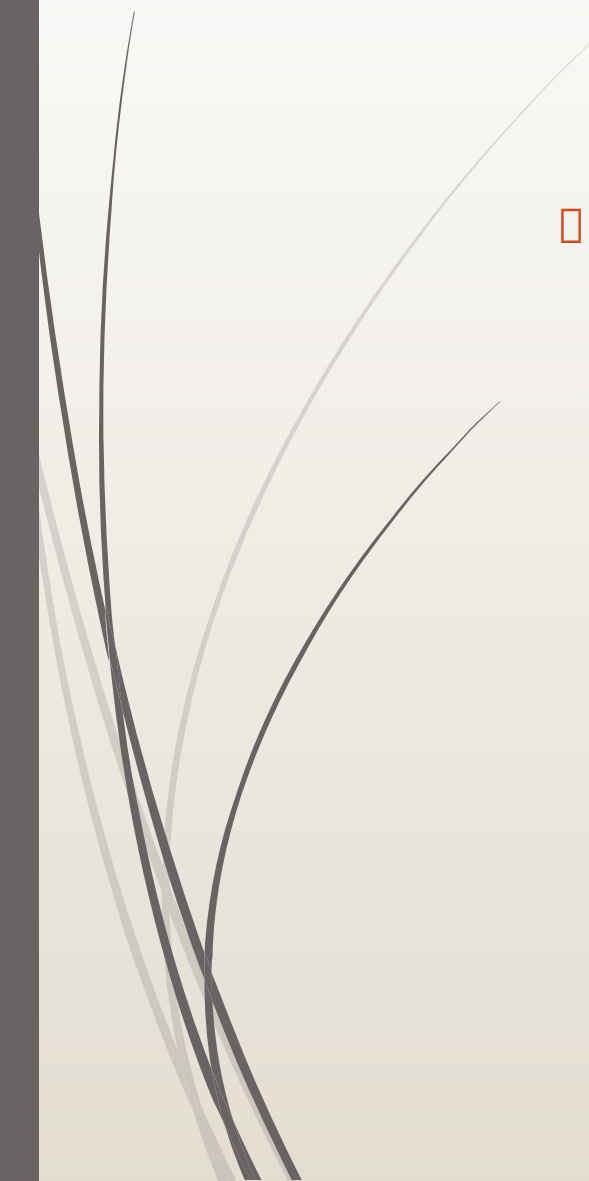
Жалбыз (лат. *mentha*)

- ерінгүлділер тұқымдасына жататын көп жылдық тамырсабақты өсімдік. Дәрілік өсімдіктердің бірі - жалбыз. Ол- хош иісті, көп жылдық шөптесін өсімдік. Солтүстік қоңыржай ендікте көп тараған. СССР-де 20-дан астам түрі өседі. Қазақстанда жалбыздың 9- түрі өседі.
- 



- 
- 
- Сабағы тік, жапырақтары қарама қарсы орналасқан болады. Оның дала жалбыз, су жалбызы, бұйра жалбыз, кермек немесе бұрыш жалбыз секілді маңызды түрлері бар. Дала жалбызы суармалы жерлерде, өзен, көл, бұлақ маңында, шалғындықтар мен тоғайларда, арық бойында өседі. Оны сабынның иісін жақсарту үшін пайдаланады, дәрілік те маңызы бар. Ал кермек жалбыздың жапырағы мен гүл шоғынан жалбыз эфир майы алынады.





- 
- 
- Биіктігі 80-100см. Сабағы төрт қырлы күрең-күлгін түсті. Жапырағы ұзынша, жұмыртқа пішінді, қысқа сағақты, тақтасының жиектері ара тісті иректелген жай жапырақ. Сабаққа қарама қарсы орналасады. Жапырағын саусақпен уқалағанда жағымды иіс шығады. Себебі, жапырағында 5% эфир майы болады. Гүлдері сабақ ұшына шашақ гүлшоғырына жиналған. Жемісі- жаңғақша. Жалбызды тамырсабағынан көбейтеді. Эфир майында 55%-ға дейін ментол кездеседі.


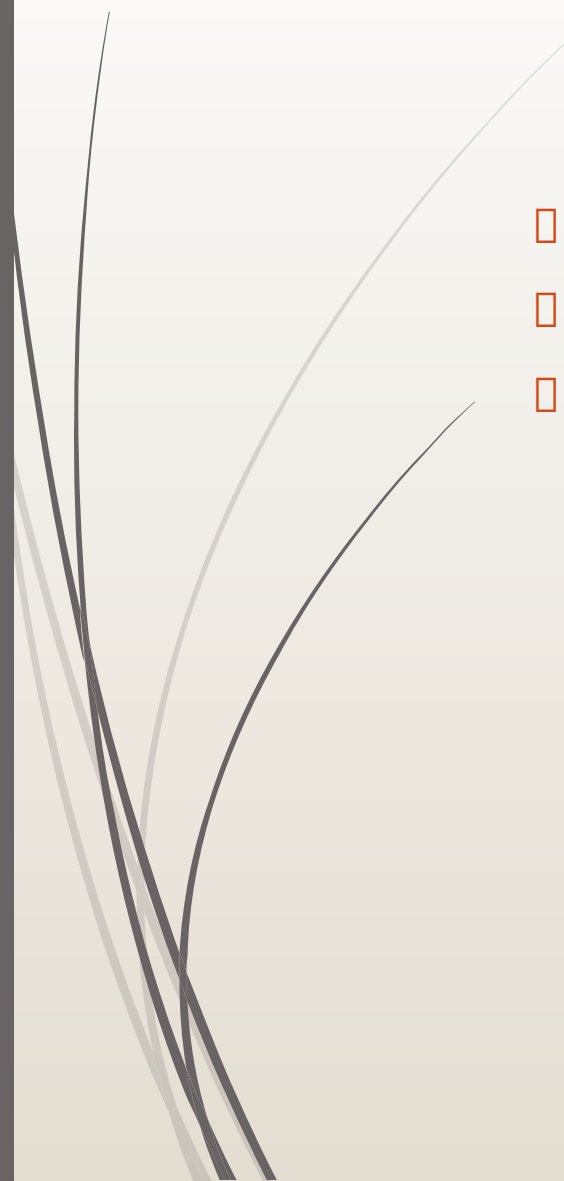


Жалбыз эфир майынын касиеттері:

- Тонизирлеуші;
- Антибактериалды;
- Вируска карсы;
- Ауру басатын (барлык турлерін);
- Безеу, баска да дерматологиялык аурулар;
- Теніз аруымен ауыратындар колданады;
- Косметикада барлык тері типтеріне;

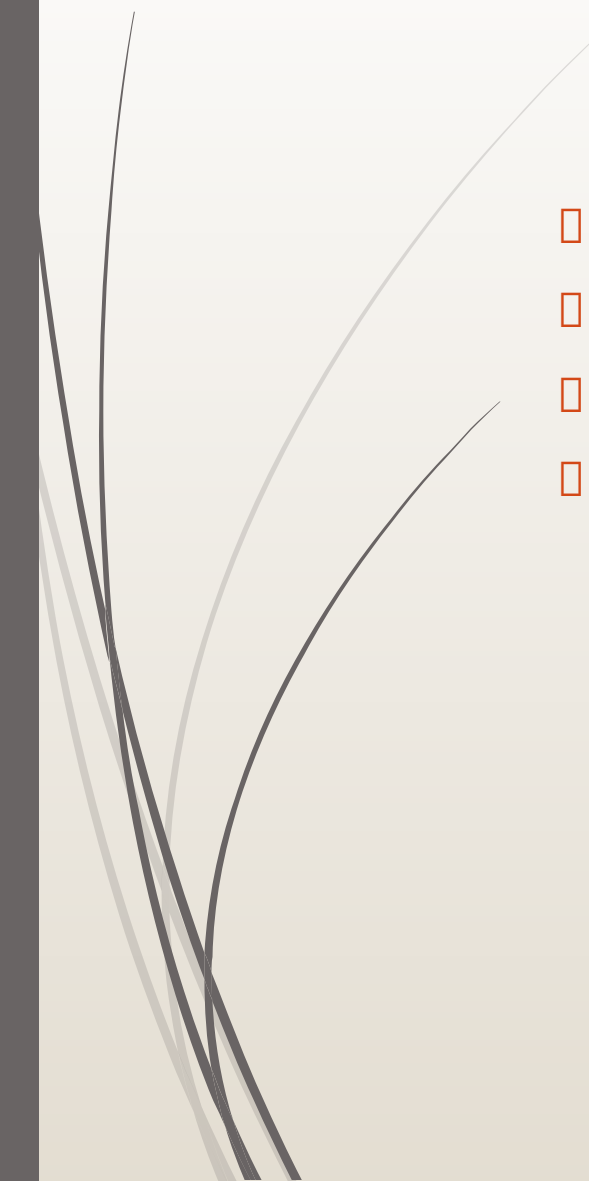


- 
- 
- Химиялық құрылысы: ментол, корвакрол, пинен, терпинен, метилацетат, фелландрен, лимонен, тимол, неоментолдан тұрады.
 - Капли Зеленина, Валидол секілді препараттардың негізгі заты.
 - Ангина, тамақ ауруларында дауыс шығару үшін де қолданады.
 - Ең қызық жері әйел затының ойлау қабілетін жақсартады!

- 
- 
- Массаж жасау үшін 4-6 тамшы;
 - Ингаляцияға 1 литр суга 2-4 тамшы;
 - Ар түрлі варенье, айран тағамдарына 1 тамшысын қосу профилактика үшін;



Карсы корсетілімдері:

- 7 жаска дейін теріге колдануга болмайды;
 - Бронхит кезінде;
 - Жуктілік, лактация;
 - Кешкі уакытта колданбаган дурыс, сергектік беру кабілеті жогары;
- 



□ Назарларыңызга

□ Рахмет