

Валериана

Valeriana officinalis, 15 мл

dōTERRA®

Информация о товаре



CPTG

Применение: A T I S

Часть растения: корень

Метод экстракции: паровая дистилляция

Описание аромата: теплый, древесный, бальзамический, земляной

Валериана (Valerian) | Valeriana officinalis, 15 мл

Основные преимущества

- + Обладает землистым ароматом, помогающим обрести уверенность.
- + Способствует поддержанию режима сна, когда распыляется с помощью диффузора или наносится на кожу с базовым маслом.
- + Создает теплую, умиротворяющую и уютную атмосферу.

Описание продукта

Валериана — это многолетнее цветущее растение, использование которого известно со времен древнего Рима и древней Греции. Одним из самых старых и изученных свойств эфирного масла валерианы является его способность улучшать качество сна. Название растения «валериана» происходит от латинского слова «valere», что означает «быть здоровым».

Эфирное масло валерианы получают методом паровой дистилляции из корня растения. Оно богато сесквитерпенами и сесквитерпенолами, известными своими успокаивающими свойствами. Масло можно использовать как ароматическое, так и наружно, чтобы насладиться его расслабляющим и смягчающим эффектом.

Масло валерианы может помочь обрести умиротворение и добавить приятную, землистую ноту при использовании в рецептах домашних средств. Заземляющий аромат этого эфирного масла можно сочетать с другими, например, с зеленым мандарином, диким апельсином, лавандой и розмарином.

Применение

- + Распыляйте с помощью диффузора в вечернее время — как часть ритуала подготовки ко сну.
- + Нанесите на заднюю поверхность шеи или стопы перед сном, разбавив базовым маслом.
- + Насладитесь расслабляющей ванной, добавив несколько капель масла в воду.
- + Добавьте валериану в ваш любимый вечерний напиток для расслабляющего эффекта; придайте теплый, уютный вкус соленым или сладким блюдам, добавив немного валерианы.

Способы применения

Ароматическое применение: добавьте 3–4 капли в ваш любимый диффузор.

Местное применение: нанесите 1–2 капли масла на выбранный участок кожи легкими массирующими движениями до полного впитывания. Разбавьте базовым маслом для снижения риска раздражения кожи. См. дополнительные меры предосторожности ниже.

Внутреннее применение: добавьте 1 каплю масла в 150 мл жидкости.

Меры предосторожности

Хранить в недоступном для детей месте. Перед применением беременным женщинам и лицам, находящимся под наблюдением врача, следует проконсультироваться со специалистом. Избегать попадания в глаза, во внутреннее ухо и на чувствительные участки кожи. В случае чувствительности к какому-либо компоненту необходимо проконсультироваться с врачом. Возможна кожная реакция. Не использовать на поврежденной или раздраженной коже.

Методы применения

A Ароматерапия T Местное применение I Внутреннее применение H Уход за домом

Чувствительность кожи

N Не разбавлять D При наружном применении эфирное масло необходимо разбавить S Для чувствительной кожи масло следует разбавить