



# ПОЛЬЗА ЛАВАНДЫ ОТ СТРЕССОВ

HIJAMA-SUNNA.RU

## ПОЛЬЗА ЛАВАНДЫ ОТ СТРЕССОВ

Лаванда известна во многих частях света еще с древних времен. Ее ароматические и целебные свойства активно использовали в Древнем Египте, Римской империи, Индии. Сейчас она растет в Крыму, на юге Европы, Австралии, Африке и Индии. Во Франции ее выращивают в

промышленных масштабах, а лавандовые поля стали достопримечательностью этой страны.

Это растение насыщено эфирными маслами (около 60%). Если вы страдаете раздражительностью, нервозностью и плохо засыпаете, то ароматические масла из лаванды могут вам помочь в этом. Перед сном несколько капель этого масла капните на постельное белье или поставьте вазу с веточками лаванды — это поможет успокоить нервную систему и расслабить организм, также можно использовать и бахурницу. Линалоол, который входит в состав эфирного масла, обладает успокаивающими и противовоспалительными свойствами и улучшает кровообращение.

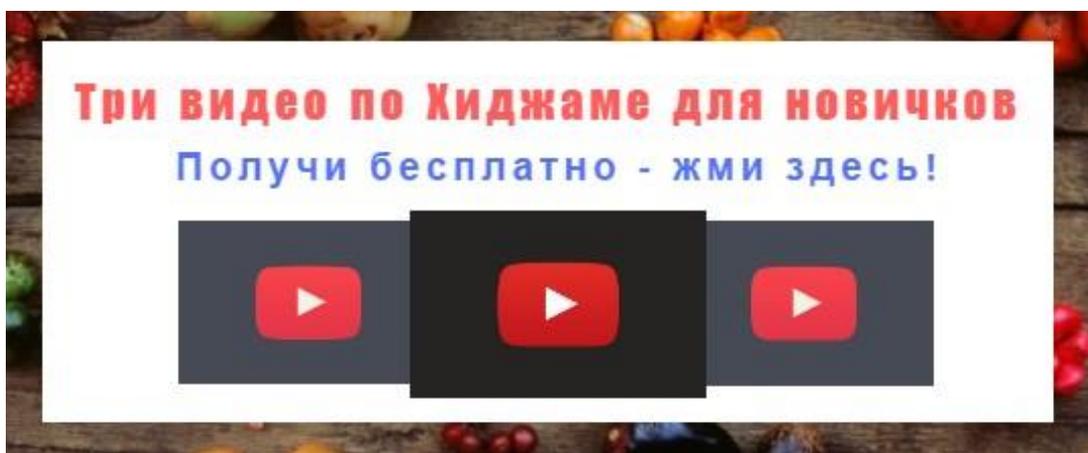
Уже веками настойки из соцветий лаванды используют для лечения простуды, кожных заболеваний и

мигрени. Более того, смолы и дубильные вещества помогают снять раздражение и воспаление со слизистой оболочки дыхательных путей. Цинеол в составе — еще одно полезное вещество, которое обладает антисептическими свойствами, способствует заживлению ран и уничтожает вредные бактерии.

Масло лаванды, как любое эфирное масло является аллергенно опасным. Поэтому стоит обратить внимание на собственную аллергическую реакцию и индивидуальную непереносимость. Это особенно касается беременных женщин и детей до 16 лет. Стоит знать, что при нанесении масла лаванды на кожу с открытой раной можно получить ожог.

Все свои пожелания, просьбы и вопросы пишите на Whatsapp +90 553 327 5507

Или пишите на почту: [info@hijama-sunna.ru](mailto:info@hijama-sunna.ru)



Получи три бесплатных видео по хиджаме для начинающих.

С этих видео Вы узнаете:

1. Сколько брать крови за один раз?
2. Как правильно делать надрезы?
3. Как выстроить план идеального здоровья?

Подробнее здесь: [Ссылка на видео](#)