



УДК 615.322

## ЛІКУВАЛЬНІ ТА ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ АПЕЛЬСИНУ ТА ЛИМОНУ

Студ. Ю.Ю. Шульга

Студ. А.В.Скрипка

Наук. керівник доц. Г.Г.Куришко

Київський національний університет технологій та дизайну

Ефірна олія апельсину сьогодні є однією із самих недорогих і доступних ефірних олій. Зовні вона виглядає як текуча рідина жовто-оранжевого кольору, яка має солодкий смак з фруктовим ароматом. Отримують ефірну олію зі свіжої шкірки апельсину методом холодного віджимання і дистиляцією з паром з цедри. Ефірна олія апельсину виявляє позитивний вплив на суху шкіру, має тонізуючий ефект, стимулює регенерацію сухої шкіри, зволожує її та посилює циркуляцію крові, добре підходить для проблемної шкіри, оскільки олія очищує і стягує пори, допомагає позбутися від шрамів, які залишаються після вугрів. Ефірна олія апельсину застосовується для позбавлення від целюліту. Добре допомагає від лупи, особливо при сухому волоссі, знімає головний біль, полегшує м'язові і суглобові болі, невралгії, менструальні болі.

Використовують ефірну олію апельсину і для догляду за ротовою порожниною. Олія бореться із запаленням і кровоточивістю ясен, лікує стоматит, допомагає при пародонтозі. Також вона полегшує стан при екземі, псоріазі та інших видах дерматитів. Позбавляє від герпесу на губах. У косметичній промисловості ефірна олія входить до складу лосьйонів, кремів, добавок для ванн і дезодорантів. У парфумерії є основою для духів і одеколонів. Ефірна олія апельсину підвищує імунітет, є гарним антисептичним засобом, який можна застосовувати при простудних захворюваннях, грипі і інфекціях верхніх дихальних шляхів, позитивно впливає на шлунково-кишковий тракт: нормалізує роботу шлунка, сприяє виведенню шлаків, підвищує апетит. Має сечогінну і жовчогінну властивість.

Використовують ефірну олію апельсину з метою профілактики та лікування захворювань серцево-судинної системи, вона підсилює кровообіг, нормалізує кров'яний тиск, сприяє очищенню крові і зниженню рівня холестерину. Ефірна олія покращує настрій, може не тільки заспокоювати, але і тонізувати, знімає втому, допомагає позбутися від безсоння, благотворно впливає на біоенергетику людини, допомагає розслабитися, позбавляє від стресу і депресії. Ефірну олію апельсину додають у алкогольні (лікери) та безалкогольні напої. З неї одержують натуральний лімонен, широко застосовують в промисловості, часто використовують в якості харчової добавки.

Ефірна олія лимону – світло-жовта або світло-зелена рідина, що має типовий гіркуватий і холодний запах свіжого лимона. Ефірну олію лимону отримують з шкірки плоду або зі свіжого оплодню методом холодного пресування або ж перегонки. Лимон і лимонна олія відомі, в першу чергу, як ефективні засоби при грипі, респіраторних та вірусних захворюваннях. Важливе використання її при гепатитах, герпетичних інфекціях та ін, оскільки олія має виражену противірусну активність.

Ефірна олія лимону надає чудовий регулюючий вплив на печінку, робить нормалізуючий вплив на артеріальний тиск, знижує в крові рівні протромбіну і холестерину, попереджає атеросклероз, а тому широко рекомендується в медицині з профілактичною та лікувальною метою для захворювань серцево-судинної системи.

У лікувальних цілях ефірна олія лимону широко застосовується в різних областях. Залежно від захворювання використовуються інгаляції з олією лимону, розтирання, ванни та ванночки, внутрішнє вживання і розпилювання в приміщенні.