

# Практическое применение эфирных масел



# Уход за кожей и решение косметологических проблем



## Уход за лицом

- Строение кожи
- Рекомендации по типам кожи
- Рекомендации и рецепты для решения проблем
- Техника массажа лица



## Уход за кожей

- Уход за руками и ногтями
- Рекомендации для ухода за грудью
- Уход за ногами
- Рекомендации и рецепты для решения проблем



## Уход за волосами

- Строение волос
- Рекомендации по типам волос
- Рекомендации и рецепты для решения проблем

# Ароматерапия для путешествия



## Гигиена

- Интимная гигиена
- Гигиена полости рта
- Бережное очищение:
- мицеллярная вода, убитан, рассул, очищение маслами



## Эфирные масла для путешествия

- Против укачивания
- Адаптация
- Защита от солнца и морской воды
- Репелленты
- Варикоз, усталость ног, отеки



## Аромапсихология

- Антидепрессанты
- Афродизиаки
- Тоники и стимуляторы
- Релаксанты
- Проблемы ПМС

# Использование эфирных масел дома



## Эфирные масла для решения проблем

- Простуды, ОРЗ , насморк и т.п.
- Разогревающие, спазмолитики, обезболивающее
- Кожные поражения, грибки, вирусы
- Массаж суставов
- Кожная аллергия, зуд



## Хозяйственное использование

- Уборка
- Стирка
- Дезинфекция
- Ароматизация

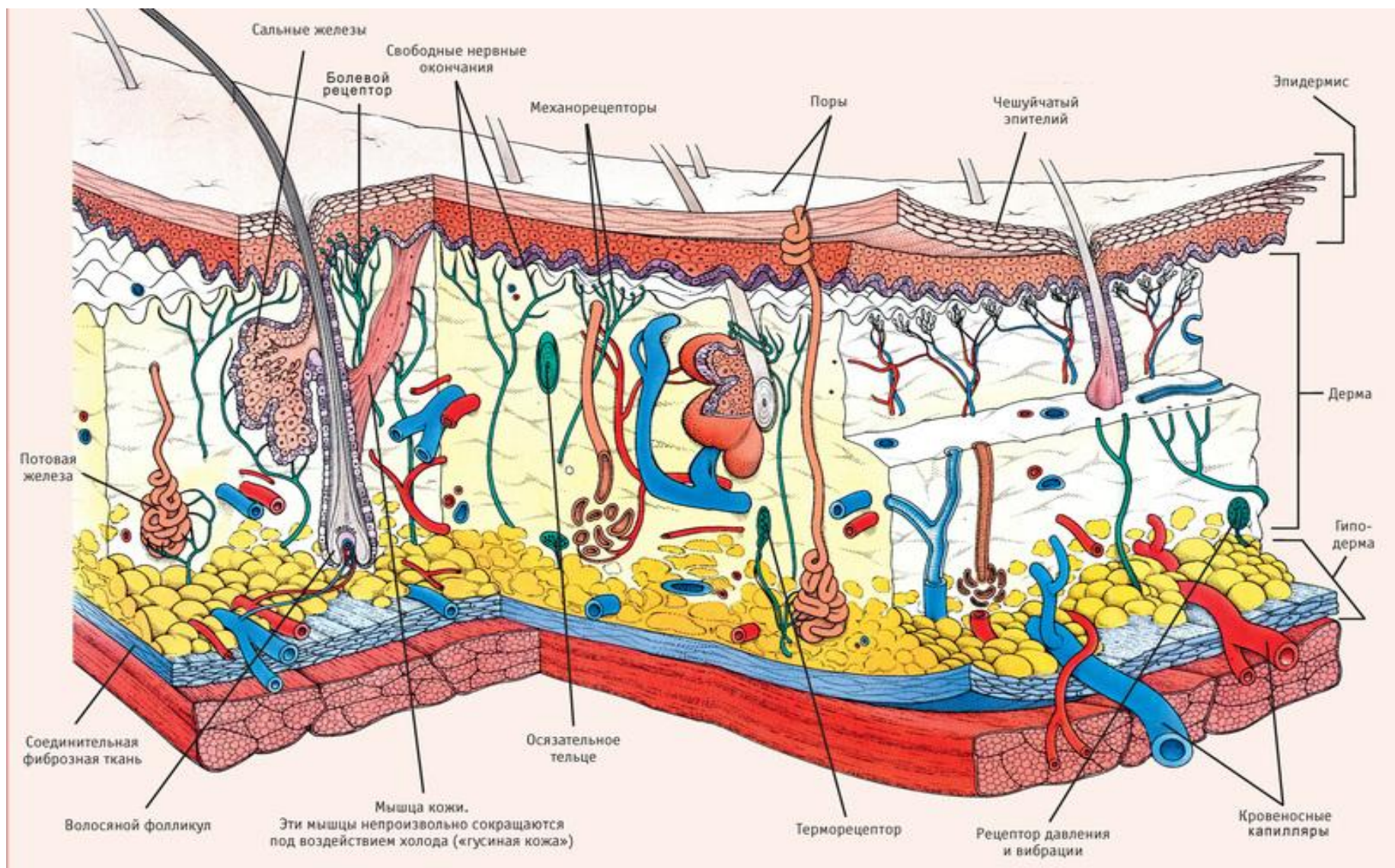


## Что нужно знать об эфирных и базовых маслах

- Хранение
- Противопоказания
- Безопасность при использовании ЭМ
- Приложения



# Строение кожи



# Функции кожи

Основная функция кожи – разграничивать внутреннюю среду организма от внешней среды обитания. Все прочие функции – производные этой задачи.

Вторая важнейшая роль кожи – защищать от внешних воздействий. Поэтому косметика априори чужеродна – т.к. не произведена кожей, некоторые косметические средства даже могут разрушить или ослабить защитный слой и тем самым повысить уязвимость кожи к внешним факторам.

Кожа - орган выделения, дыхания и термообмена. Кожа выделяет углекислый газ и поглощает кислород (около 2% газообмена в организме). Через кожу испаряется в 2 раза больше жидкости чем через легкие.

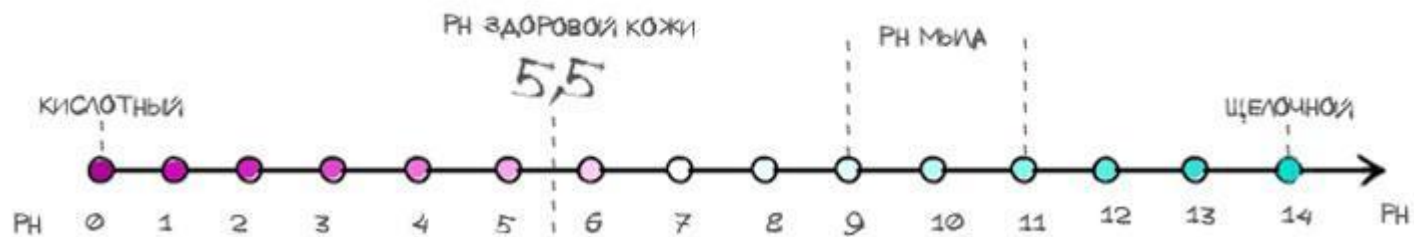
## Естественная защита кожи

- Эпидермальный барьер – это собирательное название, подчеркивающее одну из основных функций эпидермиса – быть преградой на пути проникновения различных соединений, бактериальных и вирусных частиц в организм и из него.
- Систематическое нарушение целостности барьерного слоя может привести к развитию хронических кожных заболеваний. И наоборот, вещества, способные взаимодействовать с липидными структурами рогового слоя и восстанавливать его целостность, могут использоваться при лечении большого спектра кожных заболеваний.
- Вода и водорастворимые вещества не способны преодолеть липидный барьер, потому что вода не растворяется в жире. Так эпидермальный барьер защищает нас от обезвоживания. Он не пропускает воду внутрь и не выпускает её наружу.
- Надёжность и прочность эпидермального барьера помогает поддерживать *гидролипидная мантия*. Это плёнка на поверхности кожи, состоящая из жира, пота и кислот, образующихся в результате процессов жизнедеятельности эпидермиса.

## Естественная защита кожи

- Кислотная мантия кожи
- Поверхность кожи является кислотной средой. Мерой кислотности является pH. Шкала pH — от 0 до 14. От 0 до 6,9 — кислотная среда, от 7,1 до 14 — щелочная среда. Нейтральный pH — 7, pH гидролипидной мантии нормальной здоровой кожи — от 4,5 до 6.
- Все живые клетки чувствительны к уровню pH. Вредные бактерии не выносят закисления и погибают. Полезные бактерии (например, лактобактерии) наоборот чувствуют себя комфортно в кислотной среде. Они живут на коже и борются с вредными бактериями.
- Частый контакт с щелочными средствами (например, мылом) разрушает гидролипидную мантию. Что создаёт благодатную почву для вредных бактерий и крайний дискомфорт для полезных.





# Факторы, разрушающие барьер



РАСТВОРИТЕЛИ  
И ДАВ



МЕХАНИЧЕСКИЕ  
ПОВРЕЖДЕНИЯ



УЛЬТРАФИОЛЕТ



НЕДОСТАТОК  
НЕЗАМЕНИМЫХ  
ЖИРНЫХ КИСЛОТ



КОЖНЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ

# Факторы, разрушающие барьер

**Растворители и ПАВЫ** (мыло, обезжиривающие средства, чистящие средства). Растворяют гидролипидную мантию и липидную прослойку эпидермального барьера. Вода начинает испаряться с поверхности кожи.

**Механические повреждения** (скрабы). Слишком частое отшелушивание корнеоцитов. Кожа истончается и становится более уязвима.

**УФ.** Чрезмерные порции ультрафиолетового излучения провоцируют окислительные реакции в липидных пластах повреждая их.

**Недостаток незаменимых жирных кислот.** Жирные кислоты строят «цемент» и необходимы для его правильного функционирования.

**Кожные заболевания** (экзема, различные формы дерматитов). Кожа сохнет, теряет влагу, трескается. Нарушается гидролипидная мантия и повышается проницаемость барьера.



# Элементы восстановления барьера





# Элементы восстановления барьера

**Мягкое очищение.** Максимально исключите средства с ПАВами, особенно жёсткими. Лучше всего на первоначальном этапе перейти на безводное очищение — используйте мицеллярную воду, умывайтесь отваром трав, овсяной мукой, убтаном.

**Регулярное увлажнение.** Ежедневно используйте увлажняющий крем, 2-3 раза в неделю увлажняющие маски. Выбирайте средства, содержащие *аминокислоты, мочевины, молочную кислоту, гиалуроновую кислоту, сорбидол, водоросли, хитозан, коллаген, эластин, алоэ вера, глицерин, д-пантенол, бисаболол*. Все эти компоненты не только притягивают влагу, но и способствуют длительному её сохранению. Плюс, как это ни банально, пейте больше воды.

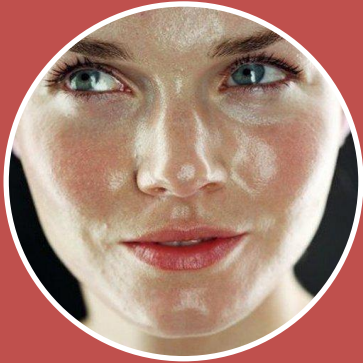
**Грамотное питание.** Ежедневно используйте питательный крем, 2-3 раза в неделю питательные маски, чередуйте их с увлажняющими. Выбирайте питательные средства, содержащие *липиды (церамиды, липосомы, базовые масла) и жирные кислоты (линолевую, линоленовую, гамма-линоленовую, олеиновую, пальмитиновую)*. Эти компоненты эффективно восстанавливают повреждённые липидные пласты. Жирные кислоты важно применять не только в косметических средствах, но и внутрь в виде пищевых добавок. Пейте и ешьте масла: льняное, кунжутное, оливковое, тыквенное, виноградных косточек, конопляное.

**Постоянная защита.** Избегайте сильного механического воздействия. На время восстановления барьера откажитесь от скрабов. Используйте средства, содержащие плёнообразующие компоненты, — *коллаген, эластин, воски, сквалан, ланолин, протеины, д-пантенол*. Они образуют на коже защитную плёнку, которая будет препятствовать потере влаги и проникновению пыли, аллергенов и т. п.

# Типы кожи и их проблемы



# Проблемы жирной кожи



Избыточное  
салоотделен  
ие



Прыщи



Акне, угри



Расширенны  
е поры,  
черные точки



# Рекомендации по уходу за жирной кожей

Сбалансировать питание, образ жизни, снизить внешний и внутренний стресс, избегать курения.

Исключить агрессивные очищающие средства, содержащие обезжириватели, и средства меняющие pH кожи – мыло, ПАВ, спирт и т. п.

Альтернативы ПАВам – очищение растительными маслами, мицелярная вода, убтан, рассул.

Не выдавливать прыщи и грязь из пор! Использовать маски для сужения пор и исправления дефектов.

Очищение масками с глиной, литокомплексами не реже 1 раза в неделю.

Избегать умывания горячей водой.

Тонизирование, матирование кожи цветочными и термальными водами.



# Эфирные масла для жирной и комбинированной \*КОЖИ

- Амми зубная\* (+акне)
- Ангелика\* (+акне)
- Апельсин горький (+акне)
- Апельсин сладкий\*(+акне)
- Бей (+акне)
- Бергамот\*(+акне)
- Бессмертник\*(+акне)
- Вербена лимонная\*(+акне)
- Ветивер(+акне)
- Вирола\*(+акне)
- Витекс(+акне)
- Гвоздика(+акне)
- Герань \*(+акне)
- Грейпфрут(+акне)
- Грушанка(+акне)
- Еловая хвоя\*(+акне)
- Иланг-Иланг комплит\*(+акне)
- Имбирь(+акне)
- Каепут(+акне)
- Кардамон\*(+акне)
- Кедр (все виды)\*(+акне)
- Кипарис (+акне)
- Кипарис голубой\*(+акне)
- Куркума\*(+акне)
- Лаванда \*(+акне)
- Лавандин\*(+акне)
- Лавр(+акне)
- Ладан\*(+акне)
- Ладанник\*(+акне)
- Лиметт (лайм)\*(+акне)
- Лимон\*(+акне)
- Лемонграсс(+акне)

# Дополнительные эфирные масла при акне

- Базилик
- Березовый деготь
  - Зира
  - Иссоп
  - Корица
  - Нard
- Перуанский бальзам
  - Фенхель
  - Цитронелла

Введение этих масел в  
лечебное средство или крем  
повысит  
противовоспалительное  
действие



# Базовые масла для жирной и комбинированной КОЖИ

- Абрикосовые косточки +
- **Арбузные семена\*+**
- **Аргана\*+**
- **Баобаб\*+**
- Бораго (огуречник)+
- Брокколи +
- **Виноградная косточка\*+**
- Жожоба +
- Кедровые орехи +
- **Клюква\*+**
- **Конопляные семена\*+**
- Крамбе +
- **Кукуй\*+**
- **Макадамия\*+**
- **Маковые семена\*+**
- **Малиновые семена\*+**
- **Моринга\*+**
- Ним
- **Норковое масло\*+**
- **Лесной орех\*+**
- Папайи семена
- Примула вечерняя +
- **Рисовые отруби\*+**

# Гидролаты (цветочные воды) для жирной кожи

- Бамбук
- Вербена лимонная
- Гамамелис
- Зеленый чай
- Иланг-Иланг
- Кедр
- Лаванда
- Лавр
- Литзея
- Мелисса
- Можжевельник
- Мята
- Нероли
- Пачули
- Роза





Жирная кожа дольше  
сохраняет молодой вид,  
упругость, не  
шелушиться, морщины  
появляются позже,  
дольше сохраняется  
тургор и тонус кожи.

# Проблемы сухой кожи



Сухость



Стянутость



Шелушение



Неэластичность



# Рекомендации по уходу за сухой и чувствительно кожей (масла и рекомендации подходят для нормальной кожи)

Снизить потребление кофеина, скорректировать образ жизни, снизить внешний и внутренний стресс, избегать курения.

Исключить агрессивные очищающие средства, содержащие обезжириватели, и средства меняющие pH кожи – мыло, ПАВ, спирт и т.п.

Альтернативы ПАВам – очищение растительными маслами, мицелярная вода, убтан, рассул.

Пользоваться мягкими скрабами не чаще 2-х раз в неделю. Увлажняющие маски и сыворотки не реже 1 раза в неделю.

Потреблять достаточное количество воды, увлажнять воздух в помещениях.

Избегать умывания слишком горячей или слишком холодной водой.

Тонизирование кожи цветочными и термальными водами, массаж лица не реже 1 раза в неделю.

# Эфирные масла для сухой и чувствительной\* кожи

- Анис
- Амми зубная\*
- Ангелика
- Апельсин горький
- Апельсин сладкий
- Березовый деготь
- Бессмертник\*
- Вербена лимонная
- Вирола\*
- Герань
- Иланг-Иланг комплит\*
- Иланг-Иланг экстра
- Иссоп
- Кардамон
- Кедр атласский
- Кедр гималайский
- Кипарис
- Кипарис голубой\*
- Лаванда \*
- Ладан
- Ладанник\*
- Мандарин зеленый
- Манука
- Мирокарпус\*
- Мирра
- Можжевельник виргинский\*



# Базовые масла для сухой\* и чувствительной\*\* кожи

- **Абрикосовые косточки\* \*\*+**
- **Авокадо \* \*\*+**
- **Арбузные семена\* \*\*+**
- Арника (мацерат)\*
- Аргана\*\*+
- **Баобаб\* \*\*+**
- Бораго (огуречник)\* \*\*+
- **Брокколи\*\*\*+**
- Бурити\*
- Виноградная косточка\*\*+
- **Жожоба\* \*\*+**
- Зверобой (мацерат)\* \*\*+
- Какао (баттер)\*
- Календула (мацерат)\*\*
- Кедровые орехи\* \*\*+
- Клещевина (касторовое)\*
- **Клюква\* \*\*+**
- **Кокос\* \*\*+**
- **Конопляные семена\* \*\*+**
- Кофе зеленый\*\*+
- Кофе черный\*
- **Крамбе\* \*\*+**
- Кунжут\*+
- Льняные семена\* \*\*+
- **Макадамия\* \*\*+**
- **Маковые семена\* \*\*+**
- **Малиновые семена\* \*\*+**
- **Манго (баттер)\* \*\*+**

## Гидролаты для сухой и чувствительной кожи

- Бамбук
- Бессмертник
- Василек
- Гамамелис
- Зеленый чай
- Лаванда
- Липовый цвет
- Мелисса
- Морковные семена
- Мята

• Череда

# Проблемы увядающей кожи



Морщины



Купероз



Пигментные  
пятна



Сухость



Дряблость



# Рекомендации по уходу за зрелой кожей

Снизить потребление кофеина, скорректировать образ жизни, употреблять достаточное количество антиоксидантов, снизить внешний и внутренний стресс, избегать курения.

Исключить агрессивные очищающие средства, содержащие обезжириватели, и средства меняющие pH кожи – мыло, ПАВ, спирт и т.п.

Альтернативы ПАВам – очищение растительными маслами, мицелярная вода, убитан, рассул.

Пользоваться пиллингами до 2-х раз в неделю. Контрастный душ. Увлажняющие маски и сыворотки не реже 1 раза в неделю.

Потреблять достаточное количество воды, увлажнять воздух в помещениях.

Избегать умывания слишком горячей или слишком холодной водой, резкого перепада температур.

Тонизирование, омоложение кожи цветочными и термальными водами. Компрессы.

Массаж лица, шеи, бюста, живота, бедер с тонизирующими и подтягивающими маслами не реже 1 раза в неделю.

# Эфирные масла для зрелой кожи

- Амми зубная
- Ангелика
- Анис
- Апельсин горький
- Апельсин сладкий
- Бей (дерево Св. Томаса)
- Бессмертник
- Вирола
- **Витекс!!!**
- Герань
- Герань бурбон
- Иланг-Иланг экстра
- Имбирь
- Кардамон
- Кедр атласский
- Кедр гималайский
- Кипарис голубой
- Куркума



# Базовые масла для зрелой кожи

- Абрикосовые косточки +
- Авокадо +
- Арбузные семена +
- Аргана +
- Баобаб +
- Бораго +
- Брокколи +
- Бурити
- Виноградная косточка +
- Жожоба +
- Какао (баттер)
- Кедровые орехи +
- Клещевина (касторовое)
- Клюква +
- Кокос+
- Конопляные семена +
- Кофе зеленый +
- Кофе черный
- Крамбе+
- Кунжут +
- Льняные семена +
- Макадамия +
- Маковые семена +
- Малиновые семена +
- Манго (баттер) +
- Миндаль +
- Моринга +

## Гидролаты для зрелой кожи

- Бессмертник
- Вербена лимонная
- Гамамелис
- Зеленый чай
- Лаванда
- Ладан
- Ладанник
- Липовый цвет
- Мелисса
- Можжевельник (при склонности к отекам)
- Морковные семена

# Антиоксиданты

Бессмертник, вирола,  
имбирь, куркума,  
лемонграсс, мирра,  
мирокарпус,  
можжевельник  
колючий, мята (все  
виды), нард,  
петитгрейн, петрушка,  
роза, тимьян, чабрец,  
фисташка, шалфей и  
шалфей мускатный

Базовые масла с высоким  
содержанием вит. Е и  
каротиноидами

Зеленый чай, улун

Темный шоколад

Орехи, фрукты, овощи

Плоды и ягоды

Продукты богатые витаминами А, Е,  
С, селеном, бета-каротином

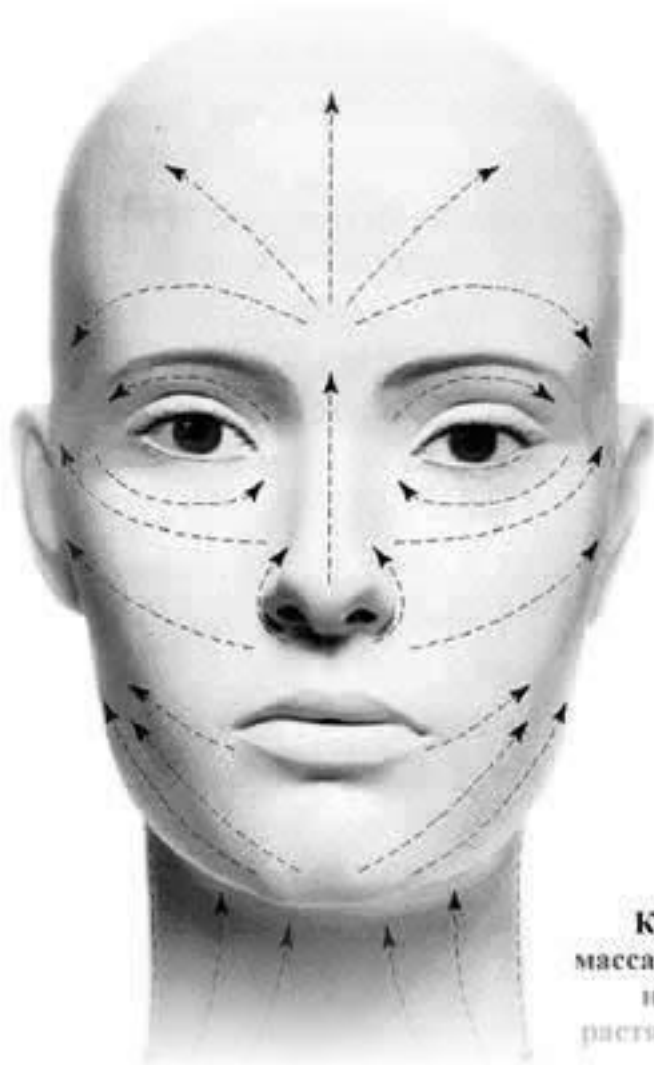
## Почему массаж лучше крема?

Мышцы лица очень плотно прикреплены к коже, а не к костям, и поэтому на них сильнее действует земное притяжение и кожа обвисает. Мимика постоянно растягивает и сминает кожу, образуя морщины.

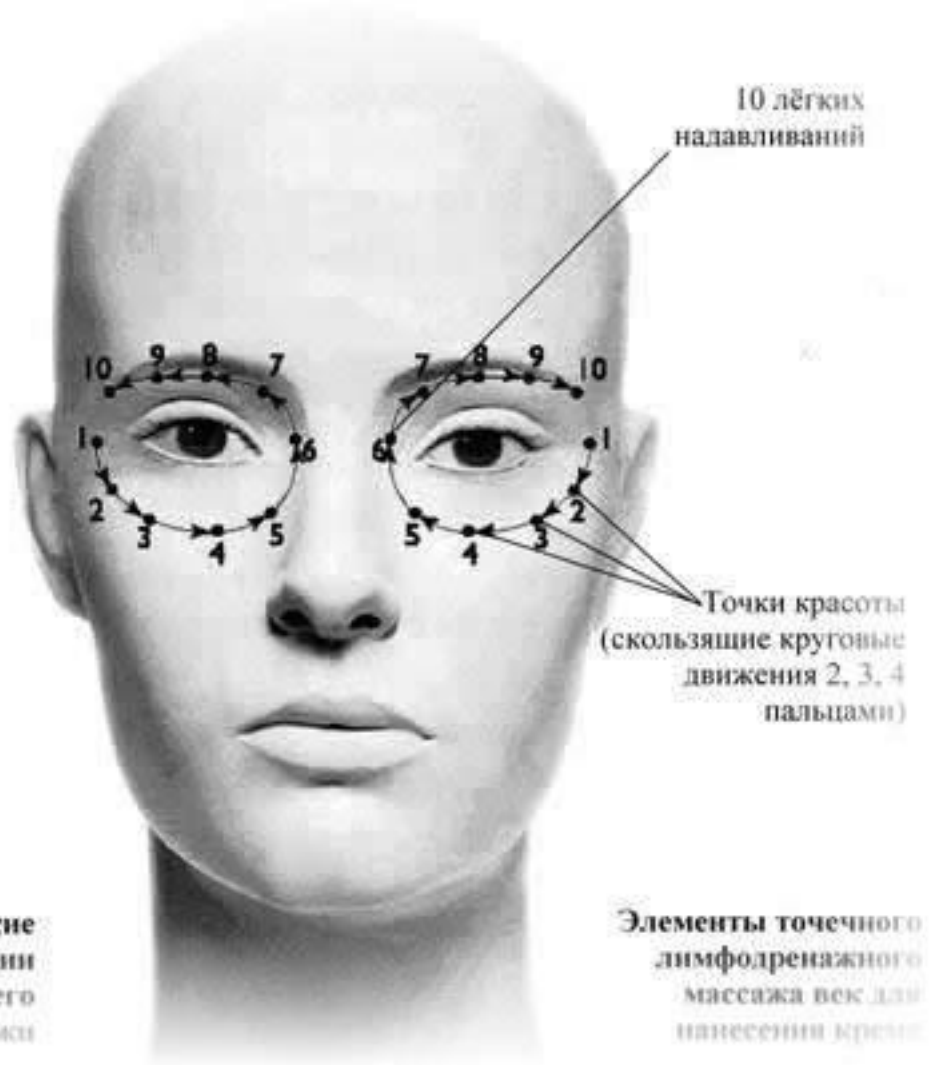
Кроме того, в верхних слоях кожи может возникать недостаток кровообращения: из-за сложной ветвистой системы капилляров, кровь часто «срезает углы» и питает не все участки кожи одинаково. Улучшить кровоток можно только с помощью массажа.

Новые клетки образуются в дерме, а не в верхнем роговом слое, поэтому повлиять на здоровье кожи, ее функции могут лишь средства и методы, способные глубоко проникать сквозь липидный барьер.

Массаж доносит питательные вещества и активы, содержащиеся в маслах, помогает им распространиться еще глубже. Кремы же рассчитаны на внешнее воздействие.



**Классические  
массажные линии  
наименьшего  
растяжения кожи**



10 лёгких  
надавливаний

Точки красоты  
(скользящие круговые  
движения 2, 3, 4  
пальцами)

**Элементы точечного  
лимфодренажного  
массажа век для  
нанесения крема**

# Уход за зрелой и нормальной кожей

- Травы для масок
  - Амла
  - Трифала
  - Кижирайс
  - Лепестки розы
  - Водоросли
  - Гибискус
  - Родиола розовая
  - Брусника листья
  - Клевер
  - Льняные семена
  - Овсяные хлопья
  - Мед, молоко (сметана)
- 
- Активные компоненты
  - Гиалуроновая кислота
  - АНА
  - **Водоросли**
  - Кофеин
  - Коллаген
  - Коэнзим Q10
  - **Витамины**
  - **Гель алоэ**
  - **Ягоды**
  - **Готу кола**
  - **Хвощ**



# Пигментные пятна и веснушки

- Отбеливание: виурола, лемонграсс, лимон, морковные семена, кардамон, мандарин, петрушка. Базовое масло клещевины (касторовое).
- Молочные продукты. Пилинги, особенно с фруктовыми кислотами и молочной кислотой.
- Также при склонности к пигментации рекомендуется добавлять солнцезащитные масла в каждую свою масляную смесь и/или крем. Это может быть любое растительные масла, обладающие природным УФ-фильтром.
- Эфирные масла цитрусовых, розмарина, литзеи, петрушки, морковных семян повышают фотосенсибилизацию кожи и провоцируют появление пигментных пятен. Не используйте их перед выходом на солнце!

# Почему нельзя добавлять ЭМ в промышленную косметику?

- Эфирные масла являются очень легкими летучими субстанциями, обладающими высокой проникающей способностью не только в глубокие слои кожи, но и в кровь, и в лимфатическую систему нашего организма.
- Эта способность при неправильном применении может таить в себе опасность. Молекулы эфиров имеют очень маленький размер, и, соединяясь с молекулами промышленного средства (в составе которого могут быть и опасные химические соединения), проникают в клетки организма.
- Таким образом, эфиры «протаскивают» с собой не только полезные вещества, но и химию, которая может вызвать дерматологические проблемы. К тому же, готовое промышленное средство представляет собой законченную организованную химическую систему, структуру которой легко повредить самостоятельным вводом дополнительных веществ.

# Уход за кожей вокруг глаз

- Бессмертник
- Василек
- Нероли
- Роза
- Зеленый чай
- Лаванда
- Липовый цвет

- Бессмертник
- Морковные семена
- Нероли
- Сандал
- Петрушка
- Роза
- Мирра
- Ладан

- Абрикос
- Авокадо
- Арбузные семена
- Арган
- Баобаб
- Виноградная кость
- Грецкий орех
- Зеленый кофе
- Клюква

- Макадамия
- Малиновые семена
- Персик
- Примула вечерняя
- Пшеничные зародыши
- Рисовые отруби
- Роза москета
- Сасанква
- Ши (карите)

## Уход за губами

- Эфирные масла
  - Лаванда
  - Ромашка
  - Нероли
  - Роза
- Масла
  - растительные
    - Виноградная кость
    - Грецкий орех
    - Макадамия
    - Абрикос
    - Авокадо
    - Клюква
    - Арган
  - Масла
    - растительные
      - Персик
      - Сасанква
      - Ши (карите)
      - Роза москета
      - Пшеничные зародыши
      - Примула вечерняя
      - Малиновые семена
- Эфирные масла
  - Мята
  - Мелисса
  - Сандал
  - Мирра

# Эфирные масла для рук и ногтей

- ВОСПАЛЕНИЯ, ГРИБКИ
  - Лиметт
  - Мирра
  - Найоли
  - Кедр атласский
- КЛАССИКА
  - Лимон
  - Иланг-иланг
  - Лаванда
  - Можжевельник колючий

# Эфирные масла при кожной аллергии, зуде от укусов

Зуд: базилик

- амми зубная
- бессмертник
- мирра
- кедр гималайский
- кипарис голубой
- ладанник
- можжевельник колючий
- нард
- роза
- ромашка (все виды)
- тысячелистник
- чайное дерево

- бей (дерево Св. Томаса)
- кедр атласский
- кипарис голубой
- лаванда
- лемонграсс
- литзея
- манука
- можжевельник колючий
- морковные семена
- ромашка (все виды)
- чайное дерево
- эвкалипт лучистый
- эвкалипт шаровидный



## Дерматит, псориаз, экзема

- ангелика
- бессмертник
- базилик
- бергамот
- березовый деготь
- мирра
- герань
- иссоп
- кедр атласский
- кипарис голубой
- ладанник
- литзея
- тысячелистник
- можжевельник (все виды)
- монарда

- Герпес, бородавки

- бергамот, вербена
- герань, иланг-иланг
- имбирь, лимон
- лемонграсс, манука
- мелисса, нероли
- петитгрейн (все виды)
- роза, ромашка голубая
- саро, тимьян
- фрагония
- чайное дерево
- эвкалипт душистый

- Бородавки

- базилик
- бергамот
- кипарис голубой
- лемонграсс
- майоран
- тимьян
- саро
- чайное дерево
- чеснок
- цитрусы (в смесях)

- Базовое масло клещевины.

## Купероз

- бессмертник
- герань
- кипарис голубой
- лимон
- можжевельник виргинский
- нероли
- розмарин
- розовое дерево
- роза
- ромашка голубая
- сандал
- тысячелистник
- Фисташка мастиковая

### ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

Спиртосодержащие  
тоники

Скрабы и пилинги

Ручная чистка пор

Маски с глиной  
применяются с  
осторожностью

Протираания кожи льдом

Баня и сауна осторожно

Вакуумный массаж

Ручной массаж  
(осторожно)

# Уход за бюстом

- Эфирные масла
  - **Экстракт кигелии**
  - Бессмертник
  - Мандарин
  - Пачули
  - Нероли
  - Ваниль
- Базовые масла
  - **Гранатовые косточки**
  - Виноградные косточки
  - Макадамия
  - Бурачник
  - Жожоба
  - Кукуй
  - Какао
- Базовые масла
  - Ши
  - Клюква
  - Кунжут
  - Авокадо
  - Грецкий орех
  - Зародыши пшеницы
  - **Белая лилия (мацерат)**
- Эфирные масла
  - Лайм
  - Ладан
  - Фенхель
  - Петитгрейн
  - **Экстракт хмеля**

## Масла против растяжек

- Эфирные масла
  - Бессмертник, Нард
  - Нероли, Пачули
  - Герань, Мирокарпус
  - Мирра, Сандал
  - Грейпфрут, Шалфей
  - Эвкалипт душистый
  - Лемонграсс, Роза
  - Розмарин
  - Петитгрейн
  - Розовое дерево
  - Ладанник
  - Ромашка римская
- Базовые масла
  - Жожоба
  - Миндаль
  - Пшеничные ростки
  - Примула вечерняя
  - Роза москета
  - Таману
  - Какао
  - Клещевина (касторовое)



# Антицеллюлитные эфирные масла

- **ВСЕ ЦИТРУСОВЫЕ**
- бессмертник
- герань
- имбирь
- кедр гималайский
- кипарис
- корица
- куркума
- ладан
- лемонграсс
- мандарин
- можжевельник (все виды)
- можжевельник в
- мускатный орех
- мята (все виды)
- пачули

## Уход за ногами

### •СМЯГЧЕНИЕ

- Ши (карите)
- Кокос, Манго
- Какао, Кунжут
- Миндаль, Авокадо
- Виноградная косточка
- Кедровый орех
- Зародыши пшеницы

•Таману , Зверобой, Арника – при синяках, ушибах, проблемах в суставах и мышцах, артритах

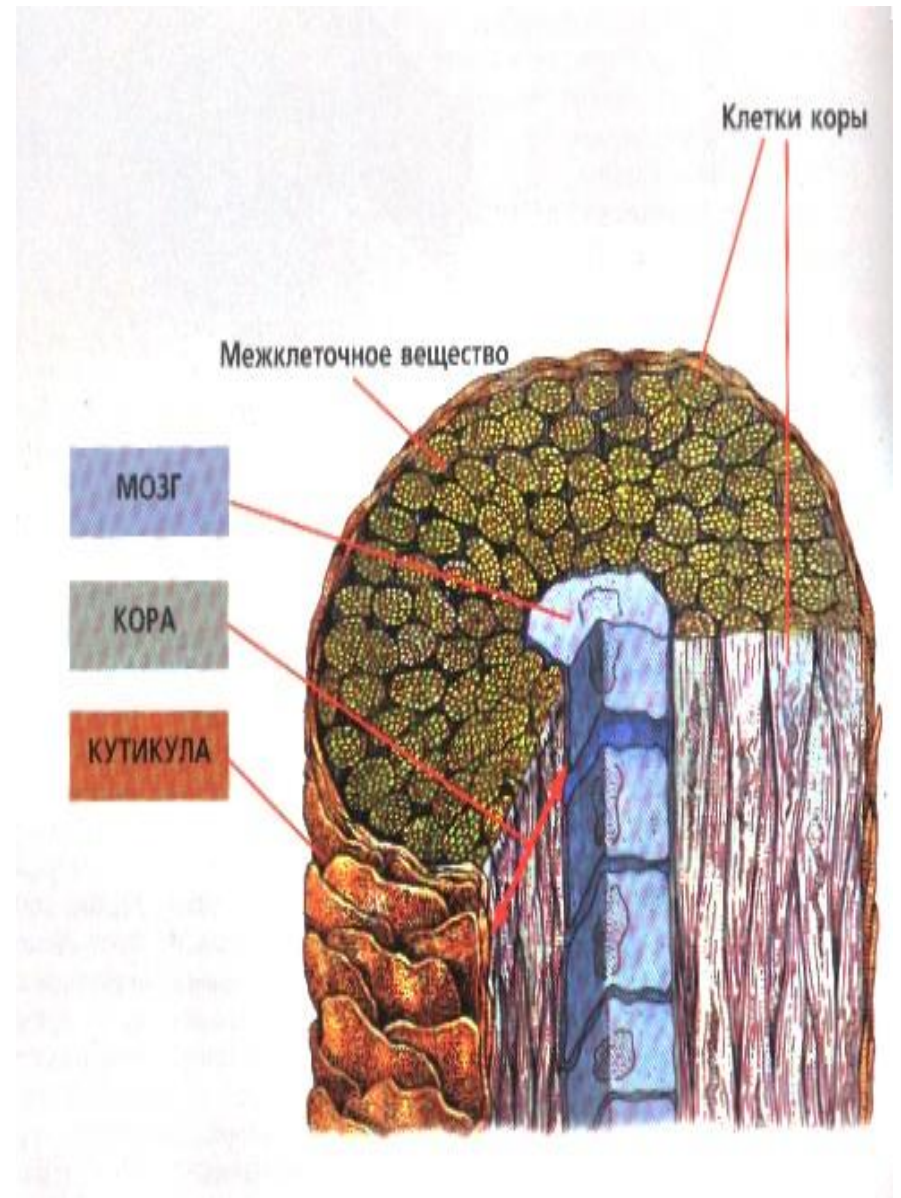
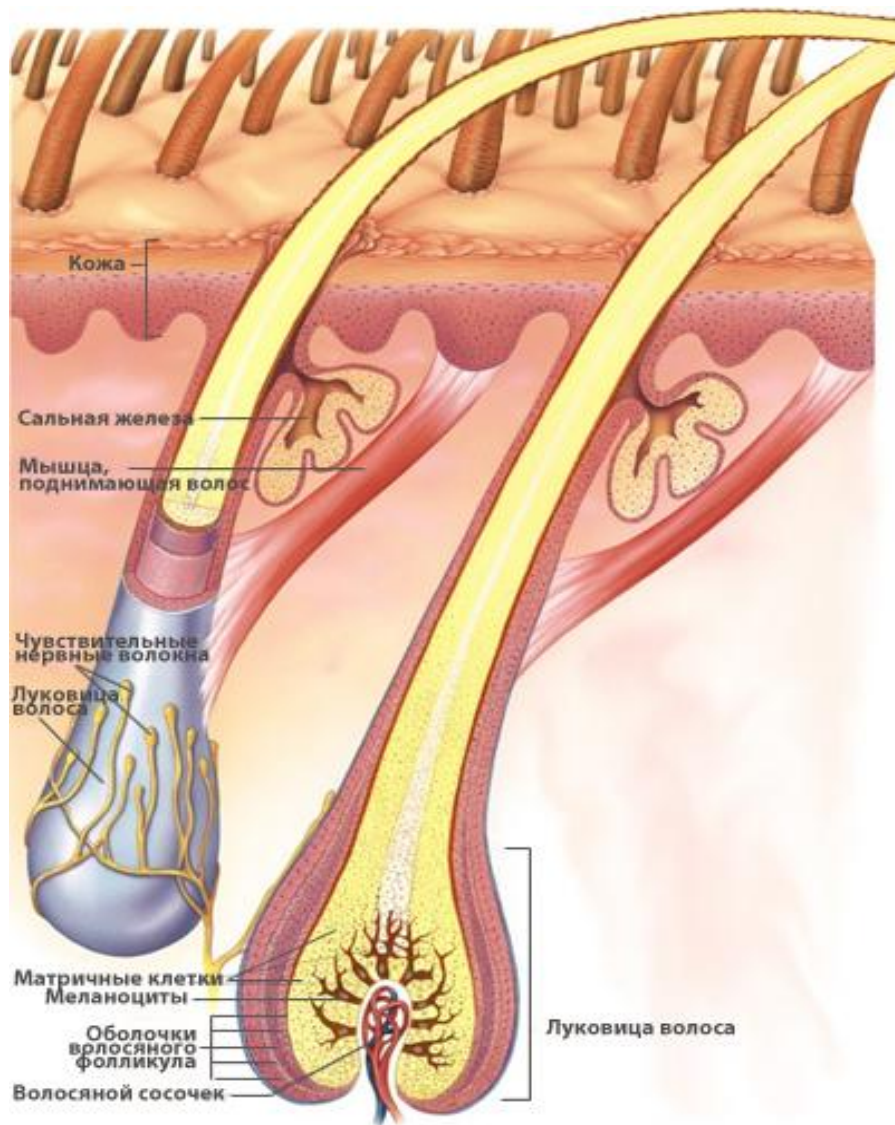
### •ГРИБОК

- Вирола, Зира
- Имбирь, Ладан
- Ладанник, Саро
- Мирра, Бензоин
- Перуанский бальзам
- Пачули, Монарда
- Лимон, Чабрец
- Манука, Шалфей
- Фисташка мастиковая
- Лемонграсс, Тимьян
- Мандарин
- Эвкалипт лимонный

# Эфирные масла при потливости ног

- Масла дезодорируют, снижают потливость кожи, дезинфицируют.
  - Бергамот
  - Ветивер
  - Мирокарпус
  - Цитронелла
  - Пихта
  - Лемонграсс
  - Петитгрейн апельсин
  - Эвкалипт лимонный

# Строение волоса



# Проблемы кожи и волос

- Перхоть, себорея
- Выпадение
- Ломкость, спутанность
- Отсутствие блеска
- Отсутствие объема
- Жирность
- Ранняя седина

# Уход за волосами

- Травы
  - Амла
  - Брами
  - Хна
  - Репейник
  - Брингарадж
  - Пион (рорни)
  - Крапива
  - Ромашка
  - Конский каштан
  - Готу кола
  - Трифолиатус
  - Шикакай
- Активные компоненты
  - Кератин
  - Коллаген
  - Протеины пшеницы или риса
  - Пептиды шелка
  - Инулин
  - Д-Пантенол
  - Сквалан
  - Силиконы
  - Молочная кислота
  - Органическая сера

- Аромарасчесывание: распределите 3–4 капли выбранного эфирного масла на расческу из натурального материала. Расчесывайте волосы , лишь слегка касаясь кожи головы, 3-4 минуты (но не более 10 минут). Можно после нанести на волосы любимую цветочную воду.
- Процесс расчесывания улучшает кровоток в коже головы и волосяных корнях. После него волосы обретают ухоженный вид, наполняются пользой и ароматом эфирных масел.
- Масло брокколи , добавленное к эфирным маслам, будет прекрасным кондиционером, его называют «растительный силикон».



## Солевой пилинг волос

- Смесь из соли, растительного масла и воды аккуратно наносится на пряди влажных волос и легонько массируется пальцами на протяжении нескольких минут. Делать это следует очень осторожно, чтобы не повредить кожу. После чего волосы моются как обычно с шампунем.
- Очень неплохо после такой процедуры нанести на корни какую-то питательную маску, ведь кожа очистилась, прилила кровь, а значит все питательные и восстанавливающие вещества отлично проникнут и подействуют.
- Проводить процедуру очищения кожи головы солевым пилингом рекомендуется 1 раз в неделю 4 процедуры подряд, после чего делается перерыв в проведении процедуры на 1-1,5 месяца. Если на коже есть раны, порезы или другие повреждения проводить пилинг нельзя.

# Укрепление и рост волос

- Макадамия, Ши
  - Клещевина
  - Миндаль
  - Янгу, Малина
  - Моринга, Грецкий орех
  - Лещина, Тмин
  - Бразильский орех
  - Пшеничные зародыши
- 
- Эфирные масла
    - Бей
    - Еловая хвоя
    - Иланг-Иланг
    - Кедр (все виды)
    - Нард
    - Шалфей лекарственный
    - Шалфей мускатный
    - Лавр
    - Мирокарпус
    - Мирт
    - Розмарин
    - Мускатный орех
    - Перец черный
    - Можжевельник колючий
- 
- Гидролаты
    - Розмарин
    - Шалфей лекарственный
    - Шалфей мускатный
    - Пачули

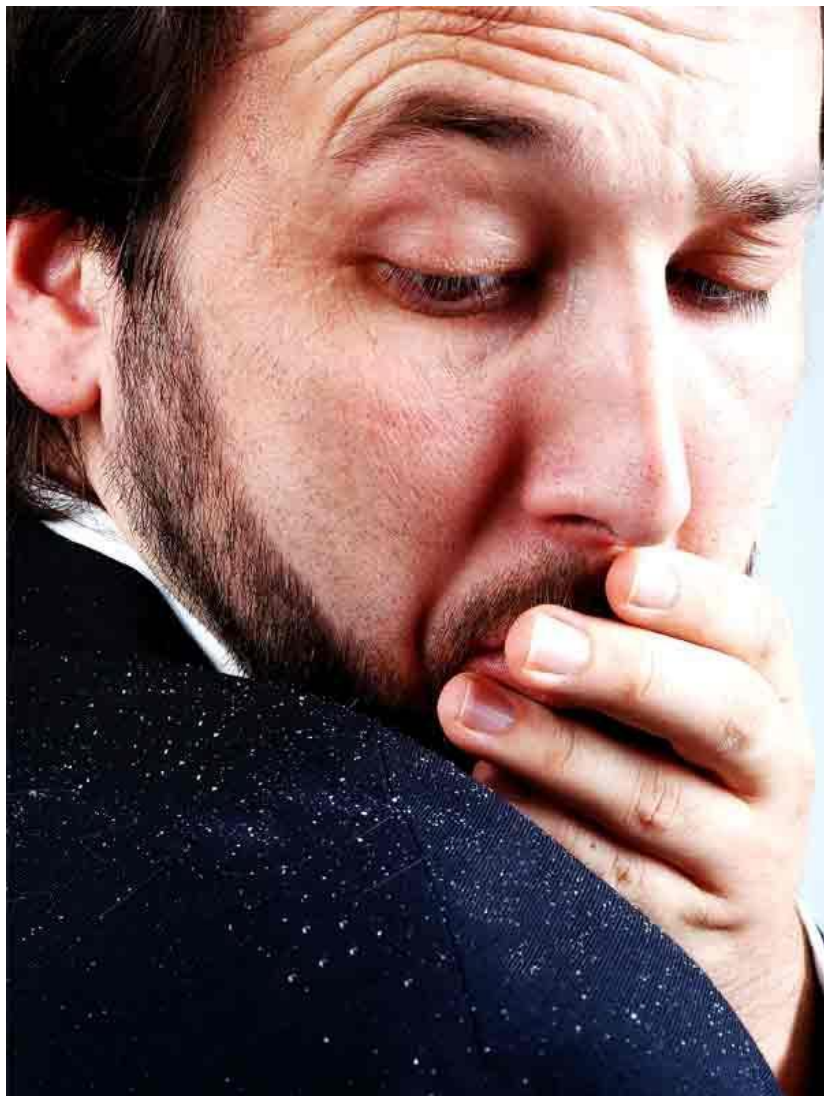
## Эфирные масла для здоровья волос

- Апельсин (все виды)
- Базилик
- Бей (дерево Св. Томаса)
- Бергамот
- Березовый деготь
- Вербена лимонная
- Еловая хвоя
- Иланг-Иланг (все виды)
- Имбирь
- Кедр (все виды)
- Лаванда
- Лавр
- Лиметт (лайм)
- Лимон
- Литзея
- Мирокарпус
- Мирт
- Можжевельник виргинский
- Можжевельник колючий
- Мускатный орех

## Перхоть и себорея

- Перхоть – это шелушение волосистой части головы, которое иногда сопровождается зудом, истончением и поредением волос. Поскольку перхоть является одним из симптомов себореи, очень часто эти два понятия объединяют. Однако это не совсем так. Перхоть может существовать самостоятельно, как нарушение физиологического состояния кожи волосистой части головы, и характеризуется наличием обильных мелких чешуек.
- Существует много причин, вызывающих перхоть. Чаще всего это использование фена при сушке волос, неправильный уход за волосами, недостаток витаминов группы А, В, стрессы, частая окраска волос, нарушения обменных процессов и т.д. Перхоть может служить первым признаком себореи. Для того чтобы точно определить, себорея у вас или обычная перхоть, необходимо обратиться к трихологу и провести диагностические исследования.

# Эфирные масла при перхоти и себорее



- бей (дерево Св. Томаса)
- бергамот
- березовый деготь
- каепут
- кедр (все виды)
- Лавр
- мирокарпус
- можжевельник виргинский
- можжевельник колючий
- мята (все виды)
- найоли
- нард
- петитгрейн лимон
- пихта
- розмарин
- сандал
- тимьян
- тысячелистник
- чабрец
- чайное дерево
- шалфей мускатный
- эвкалипт (все виды)

Также пилинги и увлажнение кожи головы.

# Мобильная ароматерапия





# Путешествуем без проблем

От укачивания и морской болезни: грейпфрут, имбирь, мята, майоран

Останавливают кровь: лаванда, лимон, ладанник, мускатный орех, роза

Рассасывают синяки: бессмертник, герань, ель, иссоп, дерево хо, майоран, мирт, перец черный, петрушка, розмарин



## Как адаптироваться на новом месте

- бессмертник
- кедр (все виды)
- кипарис
- куркума
- лаванда
- ладанник
- лайм
- лемонграсс
- литзея
- майоран
- мандарин
- манука
- мелисса
- мирокарпус
- мирра
- мирт
- можжевельник
- можжевельник виргинский
- монарда
- мята (все виды)
- нард
- нероли

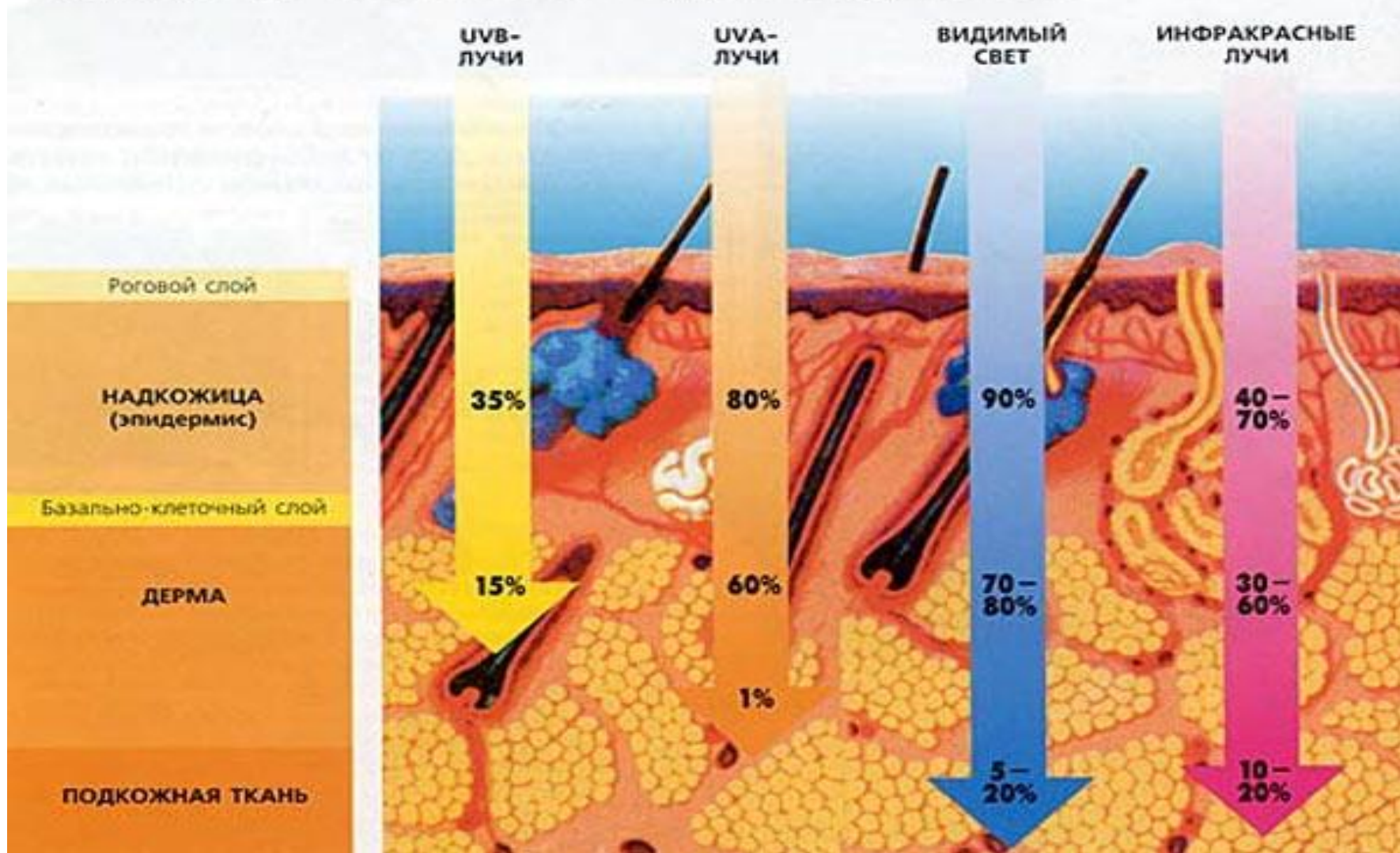
# Головная боль, мигрень

- ангелика
- базилик
- гвоздика
- грушанка
- иланг-иланг
- кардамон
- лаванда
- лавандин
- литзея
- майоран
- манука
- мелисса
- мята (все виды)
- петитгрейн (все виды)
- роза
- ромашка голубая
- саро
- тысячелистник
- укроп
- цитронелла
- фисташка мастиковая
- фрагония
- шалфей мускатный
- эвкалипт (кроме лимонного)



# Воздействие солнечного света на кожу

## Кожа и различные виды излучений



## Защита и восстановление от солнца

- Баобаб
- **Бурити**
- **Жожоба**
- Зверобой (мацерат)\*
- Какао
- **Кокос**
- Зеленый кофе\*
- **Кунжут**
- Купуасу
- Макадамия
- Моринга
- Лесной орех
- Пшеничные зародыши
- **Ши (карите)**
- Шиповник\*
- Облепиха\*
- Календула (мацерат) \*



\*Масла рекомендованные после загара, для восстановления кожи. Масла должны входить в смеси для НЕРАФИНИРОВАННЫМИ.

Добавление витаминов в масло: витамин Е 30%, витамин С 35% и витамин А 35% (или витамин К 35%) защищает от ультрафиолета, однако SPF не превышает 6. Вводить в базовое масло 3%.




# КАК ПРАВИЛЬНО ЗАГОРАТЬ?


советы отдыхающим



1 Правильное время для загара - с 8 до 11 ч. и с 16 до 19 ч.




2 Защищайте от солнца голову и глаза



6 Чем ближе вода, тем интенсивнее загар


7 Пользуйтесь солнцезащитным кремом




3 Не пользуйтесь дезодорантами и парфюмом




8 Почаще переворачивайтесь



4 Пейте больше не ледяной жидкости



9 После пляжа примите душ и воспользуйтесь лосьоном после загара



5 Тщательно вытирайтесь после купания

(капелюшки воды действуют как лупа)



# Кожа, вода и соль

Морская вода подсушивает кожу. Но значительно усугубляют ситуацию капельки воды, остающиеся на теле. Срабатывая как линзы, они притягивают солнечные лучи, что приводит к пересыханию кожи. Кстати, эти капельки могут провоцировать ожоги и пигментацию. Для устранения риска нужно лишь промокнуть кожу полотенцем после купания.

Морская вода повышает чувствительность кожи, поэтому многие могут ощущать дискомфорт после воздействия морской соли. Наносите восстанавливающие и увлажняющие средства после купания.

Справиться с неприятным ощущением на коже поможет душ, который с легкостью смывает остатки соли с тела. Помните, если у вас нет аллергии на морскую соль или йод и ранок на теле, купание в море не будет для вас вредным, а оставшаяся на несколько часов соль на коже лишь укрепит её иммунитет, послужив своеобразной маской.

## Вывихи, растяжения



- бей (дерево Св. Томаса)
- грушанка
- каепут
- кипарис голубой
- лаванда
- хо дерево
- чайное дерево
- манука
- фрагония
- эвкалипт (кроме лимонного)



## Ожоги и раны

- бессмертник
- герань
- лаванда
- чайное дерево
- мирокарпус
- мирра
- мята (все виды)
- найоли
- пальмароза
- пачули
- Перуанский бальзам
- пихта
- розмарин
- ромашка голубая
- ромашка римская
- эвкалипт лучистый
- эвкалипт шаровидный
- роза



# Ревматизм, артрит

- Ангелка
- Анис
- Апельсин горький
- Бессмертник
- Бей (дерево Св. Томаса)
- Березовый деготь
- Вербена лимонная
- Гвоздика
- Герань
- Грейпфрут
- Грушанка
- Еловая хвоя
- Имбирь
- Каепут
- Кедр (все виды)
- Кипарис глубой
- Корица
- Куркума
- Лавр
- Ладан
- Ладанник
- Лайм
- Майоран
- Манука
- Мирокапус
- Тимьян
- Петрушка

## Эфирные масла при мышечных болях, спазмах, невралгии\*

- Анис
- Бей\*
- Бессмертник
- Вербена лимонная
- Гвоздика
- Герань\*
- Грейпфрут
- Грушанка \*
- Дерево Хо\*
- Зира
- Кардамон
- Корица
- Лаванда\*
- Лавандин
- Лавр\*
- Лемонграсс
- Майоран
- Мандарин
- Манука
- Мирокарпус

## Варикозное расширение вен



- ангелика
- бессмертник
- герань
- кипарис голубой
- кипарис
- лавр
- лимон
- тысячелистник
- можжевельник  
виргинский
- найоли
- нард
- пачули
- розмарин
- сандал
- фисташка мастиковая
- роза

## ОРЗ, простуды, грипп и т.п.

- анис
- апельсин (все виды)
- базилик
- бессмертник
- бей
- бергамот
- вербена
- гвоздика
- герань (ухо-горло-нос)
- грейпфрут
- еловая хвоя
- имбирь
- иссоп
- каепут (ухо-горло-нос)
- кедр (все виды)
- кипарис (все виды)
- корица
- лаванда
- лавандин
- лавр
- ладан
- ладанник
- лайм
- **ЛИМОН**

# Проблемы интимной сферы

- Интимная гигиена
  - Иланг-Иланг
  - Чайное дерево
  - Манука, Пачули
  - Кипарис голубой
  - Роза, Вирола
  - Укроп, Шалшей
  - Эвкалипт лучистый
  - Лаванда, Тимьян
  - Сандал, Саро
  - Ромашка голубая
  - Фрагония,
  - Фисташка мастиковая
  - Мирра, Найоли
- ЦИСТИТ
  - Сандал, Манука
  - Морковные семена
  - Найоли, Петрушка
  - Ромашка голубая
  - Монарда, Мирт
  - Кедр атласский
  - Лаванда, Ладан
  - Ладанник, Тимьян,
  - Можжевельник, Саро
  - Пачули, Бергамот
  - Чайное дерево
  - Эвкалипт душистый

# Гигиена полости рта

- апельсин (все виды),
- вирола,
- гвоздика,
- герань,
- каепут,
- куркума,
- лаванда,
- ладанник,
- лимон,
- чайное дерево,
- тимьян,
- нероли
- мандарин,
- мирра

бинт с маслами к больному  
зубу: гвоздика, герань, каепут,

## Эфирные масла – репелленты

- Анис
- Базилик
- Бей (дерево Св. Томаса)
- Бергамот
- Вербена лимонная
- Гвоздика
- Имбирь
- Каепут
- Кипарис голубой
- Лаванда
- Лавандин
- Лавр
- Манука
- Мелисса
- Монарда дудчатая
- Мята кудрявая
- Найоли
- Перуанский бальзам
- Петрушка



# Аромапсихология



# Секрет хорошего настроения

- ВСЕ цитрусовые
- Хвойные
- Ангелика
- Базилик
- Бессмертник
- Вербена лимонная
- Ветивер
- Герань
- **Иланг-иланг**
- *Имбирь*
- *Кедр (все виды)*
- Корица
- **Лаванда**
- **Лавандин**
- *Ладан*
- Ладанник
- Лемонграсс
- Литзея
- **Мелисса**

- *Мирра*

- *Можжевельник*

# Секрет здорового сна

- Вербена
- Ветивер
- Витекс
- Иланг-иланг
- Кипарис голубой
- Лаванда
- Ладан
- Ладанник
- Литзея
- Майоран
- Мелисса
- Мирт
- Нард
- Нероли
- Розмарин
- Розовое дерево
- Роза
- Ромашка голубая
- Ромашка римская
- Сандал
- Фрагония
- Чабрец
- Шалфей мускатный

Не есть вечером обильно и тяжелую пищу

Не пить кофе, чай, матэ

Не есть шоколад 😊

Ложиться спать до 23 часов. Этот час до полуночи называется «сон красоты»

# Секрет активного мышления

- базилик
- бей
- вербена
- герань
- кардамон
- лавр
- лайм
- лимон
- лемонграсс
- литзея
- чайник
- тимьян
- чабрец
- можжевельник
- мята
- найоли
- нард

## Секрет соблазнения. Афродизиаки.

- ангелика
- вербена
- ветивер
- дерево Хо
- **жасмин**
- зира
- **иланг-иланг**
- имбирь
- кардамон
- **нероли**
- **пачули**
- **роза**
- **сандал**
- фрагония
- шалфей мускатный



# Как пережить ПМС и никого не убить?

- Ангелика
- Витекс
- Герань
- Зира
- Иланг –иланг
- Имбирь
- Каепут
- Кипарис
- Лаванда
- Ладанник
- Маойран
- Мандарин
- Мелисса
- Нероли
- Роза
- Ромашка римская
- Ромашка голубая
- Тысячелистник
- Укроп
- Фенхель
- Фрагония
- Шалфей мускатный



## Эфирные масла в быту





## Если бы у Золушки были эфирные масла

Уборка: цитрусовые, хвойные, чайное дерево, эвкалипт – дезинфицируют, очищают, отпугивают насекомых.

Стирка: мята, лаванда, мандарин, при добавлении в стиральную машину – освежат белье, придадут ему приятный аромат.

Глажка: мята, цветочные, лесные ароматы можно добавлять в спрей для sprыскивания белья или в утюг и превратить рутину в праздник! (осторожно – цитрусовые эфиры могут оставлять пятна на одежде).

Мытье посуды: лимон и мята, добавленные в средство для мытья, обезжирят и освежат посуду.

Все ароматизаторы в доме можно заменить на натуральные: саше, аромакамни, электро-увлажнители, авто-и настольные ароматизаторы и т.д. Это не только придаст приятный аромат, но и продезинфицирует воздух, подарит хорошее настроение.



## Неприятные запахи и дезинфекция

- Апельсин горький
- Апельсин сладкий
- Бергамот
- Вербена лимонная
- Гвоздика
- Грейпфрут
- Еловая хвоя
- Лаванда
- Лавандин
- Лавр
- Лиметт (лайм)
- Лимон
- Лемонграсс
- Литзея
- Мандарин зеленый

## Хранение эфирных и базовых масел

Эфирные масла хранятся в защищенном от света месте, вне доступа детей. Эиры citrusовых лучше хранить на дверце в холодильнике.

Базовые (растительные) масла лучше сразу хранить в холодильнике и не использовать по истечении срока годности и признаках прогоркания. Базовые масла, как и эфирные, разрушаются под действием солнечного света. Масло Жожоба можно хранить при комнатной температуре.

Эфирные масла с истекшим сроком годности (за исключением мирры, сандала) можно использовать в аромалампах, в хозяйственных целях, но не использовать в средствах для кожи, волос, ванн и полосканий.

Можно замедлить прогоркание растительного масла, если каждый раз после использования вытирать горлышко бутылки салфеткой.

# Основные ограничения к применению эфирных масел

- Беременность
- Детский
- возраст
- Высокая температура
- Склонность к аллергиям
- Индивидуальная непереносимость
- Тяжелая болезнь
- Кормление грудью
- Прием гомеопатии и ОК
- Химиотерапия
- Вождение автомобиля

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ!

Не наносите неразбавленное эфирное масло на кожу и слизистые оболочки, не добавляйте эфирные масла в промышленную косметику

Исцеляют те ароматы, которые вам приятны, не используйте эфирное масло, которое вам не нравится

Соблюдайте указанные дозировки. Начинайте пользоваться эфирными маслами с самых минимальных доз и минимального времени воздействия. Ванна – 5 мин., аромалампа – 20 мин.

Соблюдайте продолжительность применения масел (21 день)

Внимательно ознакомьтесь с инструкцией и противопоказаниями масел перед применением, при серьезных заболеваниях проконсультируйтесь с врачом

# МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ!

При использовании эфирных масел избегать попадания в глаза, паровые ингаляции делать только с закрытыми глазами

Соблюдайте правила хранения масел. Не покупайте масла в сомнительных местах, где не выполняются условия хранения

Перед началом использования проверьте масло на индивидуальную переносимость и аллергические реакции. В дальнейшем внимательно наблюдайте за реакцией кожи на применение масел

Всегда записывайте состав и процентные соотношения смесей. На бутылках со смесями помечайте цель использования, содержимое и дату

Используйте только качественные масла. Если у вас есть сомнения, лучше откажитесь от этих средств

# Дозировки. «Много – не значит хорошо».

## **МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ**

**0,5 -1 % эфирного масла в базовом** (растительном)- смеси для беременных, пожилых, детей до 5-ти лет.

(3-5 лет – 0,5%, 5-12 лет – 1%, с 12 лет – половина взрослой дозировки).

1 капля на 10 мл. (0,5%), 1 капля на 5 мл (1%)

3 капли на 30 мл. (0,5%), 6 капель на 30 мл

5 капель на 50 мл. (0,5%), 10 капель на 50 мл

**2% эфирного масла в базовом** стандартно для большинства массажных и косметических смесей

2 капли на 5 мл

12 капель на 30 мл

30 капель на 50 мл

**4% эфирного масла в базовом** – смеси с терапевтическим эффектом и для локального лечебного массажа

4 капли на 5 мл

24 капли на 30 мл

40 капель на 50 мл

**5% эфирного масла в базовом** – лечебные составы и мази

5 капель на 5 мл,

30 капель на 30 мл,

50 капель на 50 мл

12 капель на 30 мл

# Приложения

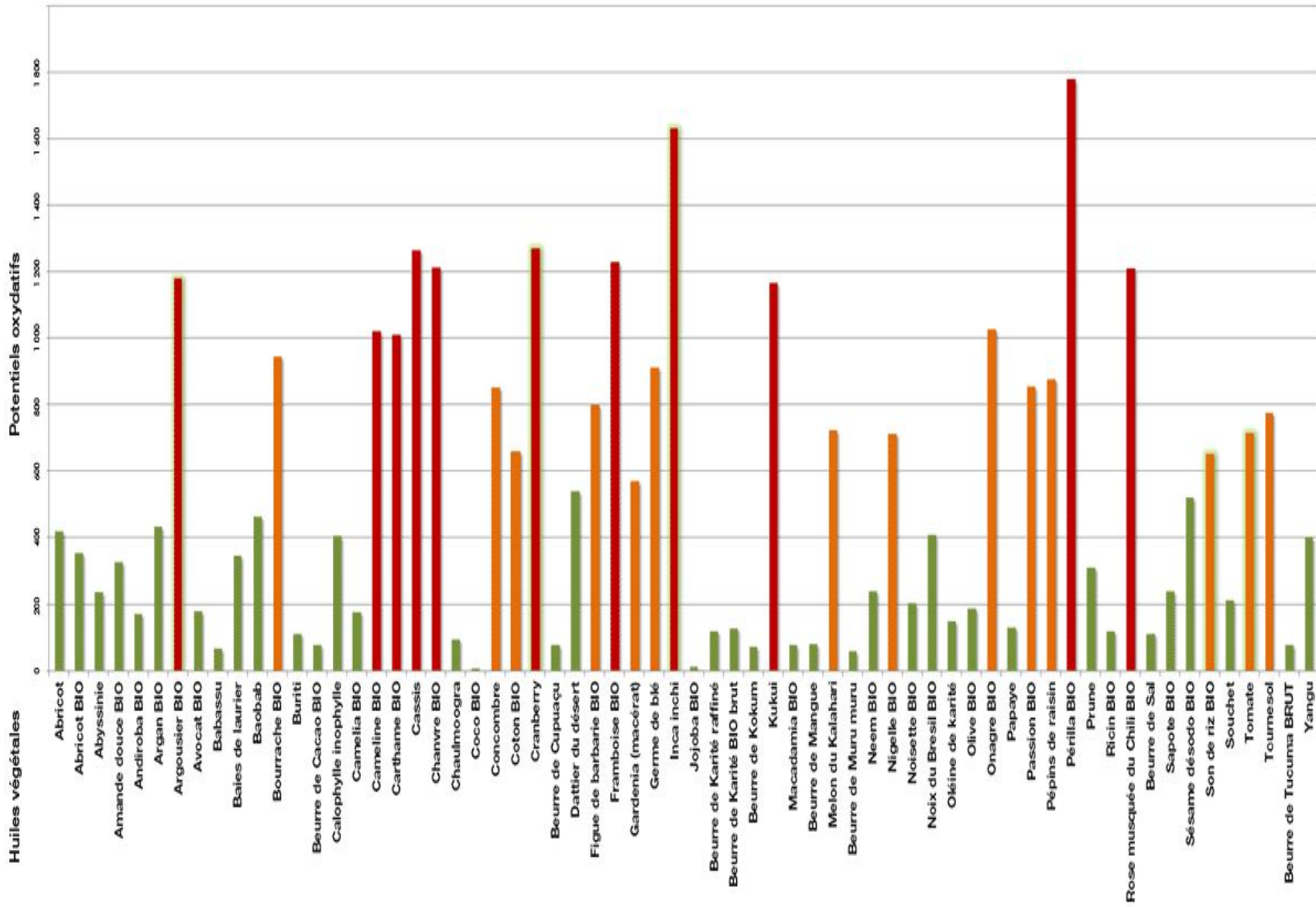








# Таблица прогоркаемости



# Список противопоказаний масел

- **БЕРЕМЕННОСТЬ:** анис, бей, вербена, герань, кипарис, корица, лавр, укроп, тимьян, тысячелистник, чайное дерево, чабрец, майоран, манука, мелисса, мирра, можжевельник (все виды), монарда, морковные семена, мускатный орех, мята (все виды), найоли, нард, перуанский бальзам, петрушка, пихта, равенсара, розмарин, роза, саро, фенхель, шалфей, шалфей мускатный, эвкалипт (все виды).
- **ПЕРВЫЙ ТРИМЕСТР БЕРЕМЕННОСТИ:** бессмертник, иланг-иланг, кедр атласский, кедр гималайский, лаванда, лемонграсс, мирт, ромашка голубая, ромашка римская.  
**ЛАКТАЦИЯ:** корица, тимьян, тысячелистник, чабрец, можжевельник виргинский, мята (все виды), найоли, нард, перуанский бальзам, равенсара, розмарин, саро, шалфей, шалфей мускатный, эвкалипт (все виды).
- **ГИПЕРТОНИЯ:** анис, гвоздика, корица, иссоп, лавр, тимьян, чабрец, пихта, равенсара, розмарин, шалфей, шалфей мускатный, эвкалипт (все виды).
- **ГИПОТОНΙΑ:** иланг-иланг, лаванда, мелисса.
- **БОЛЕЗНИ ПОЧЕК:** еловая хвоя, перец черный, можжевельник (все виды), петрушка, сосна,
- **ЭПИЛЕПСИЯ:** укроп, тимьян, тысячелистник, чабрец, можжевельник колючий, нард, саро, фенхель, шалфей, шалфей мускатный, эвкалипт шаровидный.
- **ДЕТИ:** бессмертник, укроп, тимьян, тысячелистник, чабрец, можжевельник колючий, монарда, мята (все виды), петрушка, равенсара, розмарин, эвкалипт (все виды).
- **ПРИЕМ АНТИКОАГУЛЯНТОВ:** бей, бессмертник.
- **ПОВЫШЕННАЯ СВЕРТЫВАЕМОСТЬ КРОВИ:** базилик, тимьян, шалфей, шалфей мускатный.
- **СПАЗМЫ, АСТМА:** розмарин, саро, эвкалипт (все виды).
- **ПРИЕМ ОРАЛЬНЫХ КОНТРАЦЕПТИВОВ:** герань, шалфей, фенхель.
- **ПРИЕМ ГОМЕОПАТИИ:** лемонграсс, мята (все виды), мелисса, найоли, роза, саро, эвкалипт (все виды).
- **ХИМИОТЕРАПИЯ:** роза. Частично фенхель, можжевельники, т.к. выводят токсины, могут снизить эффект.
- **БОЛЕЗНИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:** тимьян, чабрец.  
**ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА:** перуанский бальзам, пихта, сосна,.  
**ФОТОТОКСИЧНОСТЬ:** все цитрусовые, розмарин, вербена, морковные семена, петрушка.
- **ГЕПАТИТ:** бей, морковные семена.
- **АЛКОГОЛЬ:** ангелика, шалфей мускатный.