

Ароматерапия



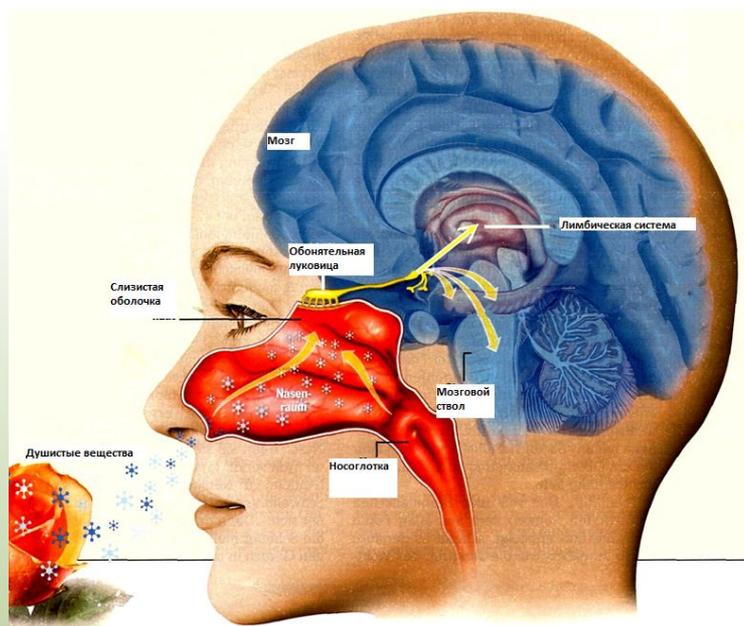
Зачем нужны масла ?

- Самоисцеление, самонастройка
- Антидепрессант
- Защита от бактерий, вирусов ,
антисептик
- Повышают энергию , вибрации
- Защита энергетического поля
- Снимают воспаления
- Омоложивают



Как действуют эфирные масла?

Эфирные масла –могут оказывать на человеческий организм двойное влияние



С одной стороны, пахучие молекулы эфирного масла через подсознание напрямую воздействуют на старейшее из наших чувств - обоняние, развитие которого восходит к обонянию древних земноводных и которое связано с лимбической системой – старейшей и наиболее ярко выраженной составляющей человеческого мозга.

Влияние на эмоциональное состояние

- **Лимбическая система** - управляет нашей эмоциональной жизнью (выбросом гормонов) и оказывает непосредственное воздействие на эмоциональное состояние
- Эфирные масла приводят в равновесие внутренний эмоциональный дисбаланс и через это улучшают физическое состояние человека

Физиологическое влияние

- Вдыхаемые молекулы эфирных масел воспринимаются слизистой оболочкой носа и с током крови попадают к определённым органам.
- Эфирные масла всасываются кожей и уже через несколько минут могут быть обнаружены в крови.



Как выбирать масла ?

- Пронюхиваем - нравится/не нравится запах — указывает на какие-то блоки (психоэмоциональное влияние)
- Темно-коричневое стекло (светочувствительность масел)
- Маркировка „100% натуральное эфирное масло“ ботаническое название по латыни, место добычи
- Отсутствует запах примеси технического характера (спирт, ацетон)
- Запах тонкий, ровный, раскрывающийся
- Стоимость (от 600 руб. за 5 мл. - самые дешевые цитрусовые)



Меры предосторожности



1. Эфирные масла нужно разбавлять, не растворяются в воде
2. Беречь глаза, при попадании на слизистые промыть молоком, сливками
3. Не принимать натошак
4. Не добавлять в промышленные кремы и шампуни
5. Первый раз применять недолго, ванна не более 10 мин, аромалампа не больше 20 мин.
6. Всегда, принимая ароматы в виде ванн, массажа или внутрь, следует пить много жидкости (не менее 2 литров в день).
7. Масла – пряности раздражают кожу
8. Некоторые эфирные масла обладают фототоксичностью, т. к. они стимулируют гипертрофированное образование меланина, что вредит качеству самого пигмента. Проявляется это через 48 часов после приема солнечных ванн. На месте нанесения аромата появляется большое, неровно очерченное пятно цвета очень темного загара (не следует пятна от фотосенсибилизации кожи путать с пигментными!).
9. Осторожно беременным
10. Проверять чувствительность (при аллергиях) на запястье, 2 %-ую смесь ЭМ капнуть на запястье, в течении 12 часов проверяется реакция

Сферы применения эфирных масел

- Для здоровья (иммунная система, суставы, пищеварительная, гормональная система)
- Косметология (волосы, ногти, кожа)
- Психология (психоэмоциональное воздействие, афродиаки, семейные отношения)
- Уют в доме (очистить пространство, создать атмосферу уюта, в быту и кулинарии)
- Эзотерика (фен-шуй, привлечение денег)

Как использовать масла ?

Аромалампы,
аромакулоны,
аромакамни



Вдыхание с
ладоней,
ингаляторы



Массаж стоп, кистей,
шеи, спины, живота



Спреи,
диффузоры



Пластыри, компрессы



Горячие
ингаляции



Микроклизмы
ректальные,
вагинальные



Капли в нос,
питье, еду

Капсулы,
гранулы



Ванны полные, сидячие
ножные, ручные

Что еще можно сделать с эфирными маслами?

- **Дезинфекция ран (промывание):** растворите 20-30 капель эфирного масла (или смеси) в 1ст.л. спирта и разведите в 100 мл чистой воды, смочите ватный тампон и обработайте (промойте) рану или порез несколько раз (воспаления и нагноения ран и порезов, дезинфекция свежих ран)
- **Косметический лед:** растворите 5-6 капель эфирного масла (или смеси) в 1 ч. л. мёда или сливок, размешайте в 200 мл воды, порционно заморозьте и протирайте лицо, шею, область декольте, грудь утром и (или) вечером
- **Освежающий спрей:** растворите 3-7 капель эфирного масла (или смеси) в 1 ч. л. спирта, размешайте в 200 мл воды, налейте в пульверизатор, наносите ароматные брызги на лицо, шею, зоны повышенного потос (увлажнение, ароматизация кожи, уменьшение потоотделения)



Что еще можно сделать с эфирными маслами?

- **Маска для лица:** растворите 5-10 капель эфирного масла (или смеси) в 1ч. л. (жирное масло, сливки, мёд), размешайте с основой для маски (глина, грязь, яичный желток, белок, творог, сливки), нанесите на лицо и через 10-20 минут смойте теплой водой (уход за кожей лица и шеи)
- **Маска для волос:** растворите 5-10 капель эфирного масла (или смеси) в 10 мл жирного масла (или смеси), распределите по проборам, вотрите в кожу головы, прочешите масло по всей длине волос, укутайте полиэтиленом и теплым полотенцем, смойте через 20 мин – 2 часа
- **Аромарасчесывание:** равномерно нанесите на зубцы расчески и расчешите волосы, начиная с кончиков (уход за волосами, ароматизация, укрепление волос)
- **Ароматизация белья:** поместите в бельевом шкафу ватный шарик, на который предварительно нанести 10-15 капель эфирного масла или смеси (саше)

Эмульгаторы



- **Базовые масла (базисные масла, масла носители, масла-основы, транспортные, несущие масла) – это растительные масла, которые используются в ароматерапии для растворения эфирных масел, а также для самостоятельного применения.**
- **Крема**
- **Пищевые продукты (мёд, хлеб)**
- **Спиртосодержащие жидкости**
- **Соль**



Базовые масла

- Авокадо
- Жожоба
- Масло виноградной косточки
- Кунжутное масло
- Миндальное масло
- Масло персика



Дозировки аромамасел:

- **младенцам** — 1 капля на 1 столовую ложку (15 мл.) транспортного масла
- **детям от 1 года до 3 лет** — 2-3 капли на столовую ложку транспортного масла
- **детям от 3 до 5 лет** — 6 капель на 30 мл (2 ст.ложки) транспортного масла
- **детям от 5 до 9 лет** — 8-10 капель на 30 мл транспортного масла
- **взрослым** — 12-15 капель на 30 мл транспортного масла



Лечебные смеси



Отлично
смешиваются
:

цитрусовые +
пряные

Цитрусовые+
хвойные

Цветочные+
древесные

- У смесей больше возможностей использования, чем у мономасел
- Эфирные масла усиливают действие друг друга (эффект синергии)

Как хранить масла ?

- В темном месте при комнатной температуре
- Срок хранения (закрытый флакон) не ограничен - по инструкции пишут 3 года, особые сроки цитрусовые - 6 месяцев
- Не любят передвижений с места на место
- Не любят доступ воздуха
- Влажность, свет и тепло



Группы эфирных масел

- Цитрусовые
- Хвойные
- Культовые
- Камфорные
- Пищевые (пряные)
- Мужские гормональные масла
- Женские гормональные масла



- **Цитрусовые** - апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот, лемонграсс, лиметт (лайм), мандарин
- **Хвойные** - ель, кедр, сосна, можжевельник, кипарис, пихта, туя
- **Культовые** - мирра, сандал, ладан, мирт, полынь, кедр
- **Пищевые, пряные** - анис, петрушка, укроп, базилик, мята, ваниль, валериана, гвоздика, душица, имбирь, кордамон, кориандр, корица, куркума, кумин, майоран, мускатный орех, перец черный, фенхель, чабрец, чеснок
- **Камфорные** - чайное дерево, розмарин, найоли, эвкалипт, каяпут, бэй
- **Женские гормональные (цветочные)** - герань, жасмин, иланг-иланг, роза, шалфей, лаванда, пальмароза, розовое дерево, тысячелистник
- **Мужские эфирные масла** - базилик, бергамот, ветивер, имбирь, кардамон, кедр, кипарис, кориандр, мускатный орех, пачули, сандал



Цитрусовые - желчегонное, липолитическое, иммуностимулирующее, сосудукрепляющее, регуляторы обмена УБ и Ж.

Психэмоциональное действие: тонизируют, повышают работоспособность.

Хвойные - выраженное противовоспалительное (верхние дыхательные пути, суставы), мочегонное, обезболивающее, противоастматическое лимфодренажное действие.

Психэмоциональное действие: Ярко выраженные адаптогены, повышают умственный потенциал, дают ясность мышлению. Их чаще выбирают интроверты и мужчины

Культовые - Широко применяются в программах омоложения

Психэмоциональное воздействие: ранее использовались только в религиозных обрядах, подходят для управления психэмоциональным состоянием, психокоррекции, гармонизации, «прояснения мировоззрения».

Пищевые, пряные - *Воздействие на внутренние органы и системы:* нормализуют работу ЖКТ, повышают аппетит, улучшают работу кишечника



Психэмоциональное ощущение

ие: жи

ей, создают

Камфорные - мощные антисептики, особенно при заболеваниях дыхательной системы. Для ухода за жирной кожей, регулируют функционирование сальных желез.

Психоэмоциональное воздействие: укрепляют волю, помогают быстро мобилизоваться, улучшают лидерские качества

Женские гормональные (цветочные) - Женская гормональная система (восполняет недостаток женских гормонов, эстрогена и прогестерона). Нормализует обмен веществ. Омолаживает, увлажняет, «полирует» кожу. Разглаживает морщины и устраняет капиллярный рисунок

Психоэмоциональное воздействие: Избавляет от чувства страха и беспокойства. Снимает эмоциональное напряжение. Стимулирует творческий потенциал и интуицию. Укрепляет чувство уверенности в себе. Помогает при раздражительности.

Мужские эфирные масла – входят в состав других групп, воздействует на мужскую гормональную систему, прежде всего оказывают **психоэмоциональное воздействие**



Профилактика и лечение простудных заболеваний

- Чайное дерево
- Пихта
- Эвкалипт
- Тимьян
- Розмарин
- Можжевельник
- Орегано (душица)
- Ладан
- Лаванда
- Лимон
- Герань



Профилактика

- Наносить эфирные масла на руки (2-3 капли, растереть по ладоням и пальцам). Эвкалипт, чайное дерево, ладан, апельсин, любые хвойные.
- Капли в нос (пихта, эвкалипт, лаванда, чайное дерево или их смесь); 2-3 капли на чайную ложку масла персика.
- Обработка лимфоузлов (орегано+ лимон 1:1 по 2 капли на 0,5 чайной ложки базисного масла);
- Нанесение масел на стопы (орегано 3 кап. на 1 чайную ложку базисного масла на обе ступни)
- Аромалампа, аромадиффузор включать на час утром и вечером с любыми маслами из предыдущего слайда 6 кап. на 20 к. м. помещения
- Аромамедальон – 2-3 кап. ЭМ в чистом виде или смесь
- Чайное дерево внутрь (1 капля с медом 0,5 ч.л. 3 раза в день)

Профилактика простуды у детей

(смеси для аромалампы)

1. Эвкалипт + Лимон / Апельсин / Лаванда
2. Лаванда + Лимон/Апельсин
3. Базилик + Лимон (1:2) /Апельсин (1:3)
4. Чайное дерево + Лимон (1:2)
5. Эвкалипт + Мята+Лимон (1:1:3)
6. Розмарин + Апельсин/ Лимон/
Можжевельник/ + Лимон (2:1:2)
8. Мята + Лаванда + Апельсин (1:1:3)/
Можжевельник.

При первых признаках простуды:

- Горячая ванна с орегано, эвкалиптом, лимоном, пихтой, геранью или их смесью (7-10 капель на ванну, предварительно растворив масла в 0,5 стакана молока, сливок или кефира);
- Нанести орегано на стопы и вдоль позвоночника (орегано 3 капли на 1 чайную ложки базисного масла на обе ступни);
- Принять внутрь смесь масел: орегано, ладан, чайное дерево, апельсин (по 1 капле) на меду или в капсуле;
- Зажечь аромалампу или включить диффузор с любыми маслами из предыдущего слайда 6 капель на 20 к. м. помещения;
- Чай с свежим имбирем и лимоном (или маслом лимона, 1 к на чашку)

Влияние эфирных масел на гормональную систему

ЖЕНЩИНЫ

1. Содержат фитогормоны, которые активируют гормональную систему женщины
 2. Могут использоваться вместо синтетических гормонов
 3. Стимулируют выработку эстрогенов
 4. На эмоциональном уровне способствуют раскрытию женственности
- **Масла:** герань, шалфей, ромашка, роза, жасмин, лаванда, иланг-иланг, бессмертник, нероли



Боли при месячных

- Лимон, мята, лаванда, ромашка, майоран, фенхель – наносим на живот и поясницу, 10 капель на 20 мл базы
- Горячий компресс на живот (по 3 капли майоран + лаванда+ фенхель) разводим в 20 мл базы, пропитываем салфетку и кладем на живот
- Головная боль – точечный массаж (розмарин, мята, лимон)
- Профилактические ванны для стабилизации гормонального фона

Психоэмоциональное действие



- **Стабилизирующие эмоции**
(гормональные перепады у женщин)
герань, шалфей, ромашка, мелисса - все цветочные масла
- **Расслабляющие(релаксант)** - лаванда, иланг-иланг, ромашка, сандал, ладан
Противострессовые – все цитрусовые, хвойные, мята
- **Стимулирующие(при нехватке сил)** – все масла пряности, гвоздика, имбирь, корица, розмарин, апельсин, грейпфрут.

Психоэмоциональное действие



- Перепады настроения: Жасмин, Иланг-иланг, Пачули
- Фригидность / внутренняя холодность: Роза, Лаванда, Розовое дерево
- Отсутствие уверенности в себе: Пихта, Розмарин, Эвкалипт, Гвоздика
- Для укрепления нервов: Базилик, Пачули, Можжевельник, Лаванда
- Беспокойство / неугомонность: Лаванда, Фенхель, Розовое дерево, Пихта, Ладан индийский

Моя домашняя арома- аптечка

- **Лаванда:** релакс, здоровый сон, ушибы, царапины, ожоги, укусы, снимает спазмы
- **Мята:** головные боли, тошнота, зуд от укусов насекомых Регулирует менструальный цикл. Снимает депрессию, нервное напряжение, восстанавливает силы, для путешествий
- **Лимон:** ЖКТ, укрепляет сосуды, выводит шлаки из организма. Повышает иммунитет. Способствует растворению камней в желчном пузыре, почках, мочевом пузыре. Снижает артериальное давление, Снимает депрессивные состояния
- **Эвкалипт:** профилактика и лечение ОРВИ, бронхи
- **Чайное дерево:** ранозаживляющее, противовирусное, антибактериальное и противогрибковое действие. Стимулирует умственные способности.
- **Фенхель:** ЖКТ, отравления, спазмолитик, при ПМС,

Качественные масла

- **Vivasan**
- **Karel Hadek**
- **Doterra**
- **Primavera**

