

## Инструкция по применению ароматических масел

### Общие правила:

- Ни в коем случае не используйте масла по истечении срока годности.
- Храните масла в месте, защищённом от солнца, и никогда не оставляйте их на солнце или на тёплой поверхности. Для хранения отлично подходит холодильник.
- При использовании и хранении масел не применяйте пластиковую тару.
- Существуют масла-основы, их можно не разбавлять, они сами используются для разбавления остальных масел.
- Не используйте минеральные или детские масла в качестве основы, они плохо смешиваются с натуральными эфирными маслами.
- Некоторые масла нельзя смешивать друг с другом, необходимо ознакомиться с сочетанием ароматов.
- При наличии хронических проблем с дыхательными путями использование аромамасел не рекомендуется!
- На кожу эфирные масла наносите с крайней осторожностью, особенно это касается цитрусовых масел. Они имеют особо высокую концентрацию и могут вызвать резкую реакцию.
- Держите все аромамасла подальше от глаз, неразбавленные — подальше от носа и рта, и храните их в недоступных для детей и животных местах.
- Проконсультируйтесь со специалистами и проверьте все свойства масел, прежде чем применять их во время беременности, в пожилом возрасте, для детей или при наличии проблем со здоровьем.
- Аромат масел часто отличается от запомнившихся вам природных запахов с аналогичным названием. Особенно часто это касается хвойных.
- Не стоит слишком увлекаться маслами и использовать их часто, так как в организме они обрабатываются печенью и при длительном применении могут нанести вред.

### Аромалампа

В чашу аромалампы налейте воду, добавьте 5-7 капель масла (на 20 кв. м. площади) и зажгите свечу (или включите лампу).

Не допускайте кипения воды, по необходимости доливайте воду в чашечку.

Ароматическое масло должно создавать в помещении тонкий нежный аромат, а не грубый назойливый запах.

Продолжительность процедуры может колебаться от 10-15 минут (для детей и беременных женщин) до 3 ч. Пользоваться аромалампой рекомендуется не чаще 1-2 раз в день.

Аромалампу можно заменить керамической или фарфоровой чашей с горячей водой (не выше 45-50 °С).

### Аромамедальон

Аромамедальон — это керамический кулон. Капните в него 1-2 капли масла. Аромат сохранится 2-3 дня. Можно использовать его также в доме или в машине.

### Ингаляция

Во время ингалирования эфирные масла воздействуют на слизистую оболочку и рецепторный аппарат дыхательных путей, а также на сердечно-сосудистую деятельность, состояние центральной нервной системы.

**Горячая ингаляция:** в чашку с 0,5 л горячей воды добавьте 3-5 капель (но начинать с 1-2 капель) эфирных масел. При проведении процедуры глаза должны быть закрыты.

Затем, укрывшись полотенцем, наклонитесь над раствором и вдыхайте пары 7-10 минут.

Обычно процедуру проводят каждые 2-4 часа по 4-5 минут. В случае необходимости ингаляцию можно повторять через 1-2 ч. Если дозировка не указана, используйте не более 3-5 капель эфирного масла.

Лечение продолжается до тех пор, пока сохраняются признаки болезни.

Ещё 40-60 минут после процедуры масла продолжают оказывать действия на воспаленные слизистые оболочки, поэтому в указанное время лучше отказаться от приема пищи.

**Внимание!** Горячие ингаляции противопоказаны при острых приступах бронхиальной астмы. Тогда применяют холодные ингаляции — вдыхание эфирных масел, нанесённых на полоску бумаги, носовой платок, глиняный медальон (не более 2 капель) или аромалампу.

Дыхание должно быть глубоким и спокойным. Можно надуть подушку подходящими маслами (2-3 капли). При этом методе нормализуется и восстанавливается сон.

### **Ванны**

Ароматическое масло для ванн несёт особые эффекты: седативный, сосудо-расширяющий, тонизирующий, анальгетический, противозудный, иммуномоделирующий, метаболический. Они достигаются за счёт горячей ингаляции с одновременным всасыванием масел через кожу.

Необходимо соединить масло (6-7 капель) с: морской или не поваренной солью (3-4 ст. ложки), мёдом, сметаной, сливками, кефиром (2-3 ст. ложки), сывороткой, цельным молоком (100-200 мл). Смешайте в стеклянной или фарфоровой чашечке и разведите полученную смесь в воде. Дозировка указана на ванну объемом 250-300 литров.

Ванны нельзя принимать раньше, чем через 2,5-3 часа после еды.

Одновременное использование моющих средств и эфирных масел снижает эффективность последних, поэтому предварительно следует вымыться под душем.

Температура воды для ароматической ванны не выше 35-38 °С.

После ванны тело не ополаскивают.

Продолжительность процедуры колеблется от 5 до 30-35 минут, время нужно увеличивать постепенно. После лечебной ванны отдохните 30-40 минут.

Через несколько дней процедуру можно повторить.

## Добавление в крем

Перед применением обязательно смешайте каплю масла с небольшим количеством любого крема (только не глазного) и опробуйте на сгибе локтя, не вызовет ли оно именно у вас отрицательной реакции. Перед дальнейшим использованием подождите 24 часа, не смывая масло с данного участка. Аналогично необходимо протестировать масло перед тем, как добавлять его в ванну.

Не рекомендуется добавлять масло в тару с самим кремом (в полную баночку с кремом). Стоит смешивать масло и крем по мере необходимости, в небольшом количестве перед применением.

## Применение масел в бане и сауне

**В сауне** смесь эфирных масел помещают в безопасное место вблизи нагревателей. Тепло сауны способствует быстрому их испарению. Не допускается попадание смеси масел на нагревательные элементы в связи с их высокой огнеопасностью.

**В бане:** налейте ковш воды и добавьте масло (3-5 капель) выплесните на стены и пол (при попадании капель на раскаленные камни возможно подгорание масел, вследствие чего появляется неприятный запах органической гари).

## Применение масел после душа

В некоторых случаях, когда противопоказаны ванны, можно использовать масла после принятия душа. После этой процедуры смочите влажную губку в 1 литре воды с 3-5 каплями эфирных масел и оботрите тело.

## Массаж и растирка

Любой массаж, а тем более с ароматическими массажными маслами, должен проводить специалист. Но возможны и растирания, но с обязательным соблюдением рекомендаций и дозировок.

Для приготовления массажного масла необходимо тщательно смешать (встряхнуть до 50 раз) эфирное масло (3-5 капель) с 10 мл базового масла.

Для растираний эфирное масло смешивают с 10 мл этилового спирта (30-50 %). Вместо спирта можно использовать такое же количество 10 % спиртового раствора прополиса или транспортного масла (полностью растительное).

Массаж делают в помещении с температурой воздуха не ниже 20-23 °С. На чистую кожу наносится небольшое количество слегка подогретого на паровой бане массажного масла. Массируют мягкими движениями, пока масло не впитается.

После окончания процедуры необходимо отдохнуть 30-40 минут.

При проведении интенсивных курсов ароматического массажа (от 10 до 21 сеансов), а также аромаванн иногда наблюдается лёгкая тошнота, слабость, раздражительность. Дело в том, что эфирные масла растворяют шлаки до выведения их из организма (на что требуется определённое время), создавая эффект интоксикации. Длительность такого периода примерно 1-2 дня.

## Компрессы

Показания могут быть разные: при заболеваниях суставов, мягких тканей, «свежие» травмы без нарушения целостности кожных покровов, головные боли.

Компрессы могут быть горячими и холодными (аппликации).

В 300 мл воды (35-40 °С) или в 10 мл слегка подогретого растительного масла добавляют до 10 капель эфирного масла, опускают вату или марлю, слегка отжимают и прикладывают к поражённому участку тела или в проекции к больному органу. Продолжительность процедуры колеблется от 5 минут до 2 часов.

Вода для компрессов при ревматических, мышечных или суставных болях должна быть около 40-45 °С. Для сохранения тепла компресс прикрывают плёнкой или компрессной бумагой, затем утепляющей тканью.

При головной боли и травмах применяют холодные компрессы. Эфирное масло (3-5 капель) растворите в 10 мл спирта или базового масла, пропитайте этим раствором небольшой кусочек ваты и приложите к больному месту на 10-15 минут.

## Полоскание

Полоскания применяют при заболеваниях горла и полости рта: ангина, ларингит, стоматит, гингивит, кариес, пародонтоз и т. д.

Добавьте 1-2 капли масла на стакан тёплой воды, травяного чая, содового раствора (1 чайная ложка на стакан воды) или соляного раствора (1 чайная ложка морской или не поваренной соли на стакан воды) и хорошо размешайте.

Процедуру при необходимости повторять через каждый час, при вялом течении болезни 3-5 раз в день.

**Возможно применение ароматических масел внутрь. Но перед употреблением обязательно проконсультируйтесь с ароматерапевтом или специалистом.**

## Применение масел в помещении

Распыление эфирных масел в помещении способствует очищению и дезинфекции воздуха от пыли, плесени, бактерий стафилококка и стрептококка, вируса гриппа, возбудителей туберкулёза, различного рода аллергенов и т. д.

Налить в стеклянный или фарфоровый распылитель 1 л воды и растворить 3-5 капель масел и 1 ст. ложку алкоголя. Встряхнуть, распылить в помещении, помимо этого 3-5 капель эфирного масла добавляют в воду системы очистки воздуха.

## Применение эфирных масел в качестве индивидуальных лечебных духов

В качестве лечебных духов применяются по отдельности: жасмин, роза, пачули, иланг-иланг, ирис, мимоза, тубероза и особенно нероли. Чистые эфирные масла наносятся туда же, куда и обычные духи: за ушными раковинами, в области яремной ямки, с внутренней стороны локтя, на затылочную ямку (у основания черепа).

**Внимание.** У каждого масла существует огромный список свойств и способов применения. Но вместе с ними имеются и противопоказания.