

**Мамистова Ольга**

**15**

**СПОСОБОВ  
ПРИМЕНЕНИЯ  
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ**



**ДЛЯ КРАСОТЫ И  
ЗДОРОВЬЯ**

<http://aroma-academy.ru/>

Здравствуйте!

Меня зовут Ольга Мамистова, я врач-ароматерапевт, натуральный парфюмер и психолог.

Занимаюсь ароматерапией профессионально вот уже более 7 лет.

Меня всегда интересовали вопросы здоровья – как телесного, так и душевного. Поэтому у меня за спиной два ВУЗа – если верить дипломам, то я врач и психолог ☺ Но, к сожалению, эти специальности не дали ответов на все мои вопросы...



Я продолжала свои поиски и открыла для себя ароматерапию! Теперь для меня это и любимое дело, и профессия. Я творю мир вокруг себя с помощью натуральных ароматов, которыми так здорово поддерживать своё здоровье, красоту и душевный настрой.

За 7 лет накопилось очень много практических знаний и я готова ими делиться. Эта книга может стать для Вас первым шагом в мир Ароматерапии, с помощью которой Вы сможете помогать себе, близким или, возможно, захотите сделать ароматерапию частью своей профессии.

Я постаралась как можно проще описать основные способы применения эфирных масел. Пусть натуральные ароматы легко и просто войдут в Вашу жизнь и сделают её ярче!

А если после прочтения этой небольшой книги у Вас возникнут вопросы, приходите на мой совместный с коллегами проект «Первая Международная Интернет Академия Ароматерапии», там Вы найдёте новую интересную информацию и рецепты, проверенные временем!

[ВХОД НА САЙТ](#)  
[АРОМА-АКАДЕМИИ](#)

Начну с самого главного средства ароматерапии - арома-смеси. Это очень просто и это нужно запомнить.

### Составление ароматерапевтической смеси

Для составления ароматерапевтической смеси необходимы базовые и эфирные масла.

Большую часть объёма такой смеси составляют базовые масла (95-99%).

Выбираются масла в соответствии с задачей или проблемой, исключаются масла, которые противопоказаны.

Далее в базовое масло капельно добавляются эфирные масла, в зависимости от необходимой дозировки.

Флакон должен быть из тёмного стекла и плотно закрываться.

Полученную смесь аккуратно перемешивают вращательными движениями (не тряссти!) и оставляют на час, парфюмерные смеси следует выдерживать от суток и больше (для гармонизации букета).

### Необходимые объёмы для смешивания

0,05 мл - 1 капля

1 мл - 20 капель

5 мл - 1 чайная ложка - 100 капель

10 мл - 2 чайных ложки - 200 капель

15 мл - 1 столовая ложка - 300 капель

30 мл - 1 унция - 2 столовых ложки - 600 капель

240 мл - 1 чашка - 16 столовых ложек - 3600  
капель



### Концентрации эфирных масел в арома-смеси

1% концентрация используется для кожи лица, детей, людей пожилого возраста, беременных, при истощении.

- 1 капля на 5 мл
- 2 капли на 10 мл
- 3 капли на 15 мл
- 10 капель на 50 мл

2% концентрация является стандартной для большинства смесей.

- 2 капли на 5 мл
- 4 капли на 10 мл
- 6 капель на 15 мл
- 20 капель на 50 мл

3% концентрация может использоваться в массажных смесях.

- 3 капли на 5 мл
- 6 капель на 10 мл
- 9 капель на 15 мл
- 30 капель на 50 мл

4% концентрация используется в смесях для локального массажа.

- 4 капли на 5 мл
- 8 капель на 10 мл
- 12 капель на 15 мл
- 40 капель на 50 мл

5% концентрация используется в лечебных мазях, акупрессурных смесях, парфюмерных композициях.

- 5 капель на 5 мл
- 10 капель на 10 мл
- 15 капель на 15 мл
- 50 капель на 50 мл

Вот теперь, умея создавать аромасмеси с правильными дозировками, приступим к изучению всего спектра методов ароматерапии.

### Обзор методов ароматерапии

#### Наружное применение (нанесение на кожу):

Аромамассаж

Аромаванны общие

Аромаванны местные:

- сидячие ванны
- ножные ванны
- ванночки для рук

Арома-обёртывания

Компрессы с эфирными маслами

#### Нанесение арома-средств на слизистые:

Полоскание ротовой полости

Смазывание ротовой полости

Капли в нос

Свечи (суппозитории)

#### Ингаляции (вдыхание эфирных масел):

Холодные ингаляции

Горячие ингаляции

#### Внутреннее применение:

Ароматизация чая эфирными маслами

Терапевтический приём

## Аромамассаж



Аромамассаж – один из самых распространённых методов ароматерапии.

В современной массажной практике ароматерапия используется достаточно часто. Особенно часто аромамассаж применяется в антицеллюлитных программах, точечном, лимфодренажном и классическом общем массаже. Технология массажа при этом сохраняется, отличие только в составе массажных смесей.

Смесь для аромамассажа – это сочетание растительного масла (или смеси растительных масел) с эфирными маслами.

Обычная концентрация 3-5% (30-50 капель эфирного масла на 50 мл базового) - для массажа тела и 1-2% (10-20 капель эфирного масла на 50 мл базового) – для массажа лица.

Смеси для точечного массажа обычно делают более концентрированными, вплоть до 30% (30 капель эфирного масла на 5 мл базового).

Эфирные масла подбираются в соответствии с задачами, которые необходимо решить в процессе массажного курса.

**Разогревают и стимулируют кровообращение следующие эфирные масла:**

корицы листья, гвоздичное дерево, перец чёрный, перец красный, имбирь, берёза, душица.

**Обезболивающее действие оказывают:**

бергамот, береза, гвоздичное дерево, имбирь, лаванда, майоран, мускатный орех, мята перечная, розмарин, ромашка, эвкалипт.

**Лимфодренажным действием обладают:**

фенхель, сосна, кедр, ель, пихта, можжевельник обыкновенный.

**Стимулируют расщепление жировой ткани (липолиз):**

грейпфрут, лимон, апельсин.

**Лифтинговое действие оказывают:**

сандал, ладан, мирра, семена моркови, пальмароза, розовое дерево, роза, мимоза, жасмин, лотос, герань

**Антисептическими свойствами обладают:**

чайное дерево, манука, каепут, лимон, ладан, мирра, мирт, ромашка, сосна, эвкалипт, чабрец, бессмертник, лаванда, найоли.

**Релаксирующие масла:**

лаванда, иланг-иланг, ладан, ромашка голубая, майоран, лотос, бензоин.

### **Тонизирующие масла:**

мята перечная, розмарин, апельсин, бергамот, лимон, перец чёрный, ветивер, шалфей мускатный, чабрец.

### **Эротизирующие масла (афродизиаки):**

пачули, иланг-иланг, герань, грейпфрут, мирра, сандал, бергамот, имбирь, мускатный орех, роза, жасмин, ветивер, мимоза.

В качестве базы для эфирных масел используется одно или смесь нескольких растительных (жирных) масел. Для общего массажа хорошо использовать масло авокадо, абрикосовых и персиковых косточек, кунжутное, горчичное или оливковое масло. Для массажа лица лучше брать более лёгкие масла – виноградную косточку, лесной орех с добавлением масла зародышей пшеницы, вечерней примулы, чёрной смородины.

Проведение аромамассажа, как и любого, на мой взгляд, массажа требует особой обстановки:

- помещение должно быть хорошо звукоизолировано от посторонних шумов;
- в помещении, где проводится аромамассаж, не должно проводиться других процедур;
- лучше включить спокойную, релаксирующую музыку (у клиента спрашивают, нравится ли она ему);
- освещение должно быть неярким, приглушённым; эротический аромамассаж замечательно делать при свечах;
- помещение должно быть хорошо проветрено, но без сквозняков;
- температура в помещении должна быть комфортной для клиента;
- удобная кушетка, способствующая релаксации;
- аромат обычно ощущается сильнее самим массажистом, поэтому рядом с клиентом можно положить аромакамень или включить аромадиффузор;
- все аксессуары для аромамассажа (флаконы, массажёры) должны быть эстетичны, так как ароматерапия – это искусство.

После массажа необходимо тепло одеться, отдохнуть как минимум в течение часа, не выходить на улицу или лечь спать, если массаж производился в домашних условиях.

## Аромаванны общие



Ароматные ванны люди использовали с незапамятных времён. Причём это занятие было не для простого народа, а для высших социальных слоёв – королей, императоров, знати... Богатые мужчины и женщины погружали свои тела в благоухающую воду для оздоровления, омоложения и сексуального долголетия.

В наше время такие процедуры доступны всем. Не обязательно быть королём или патрицием, чтобы принять аромаванну. Если Вы этого ещё не делали, достаточно дочитать до конца эту главу, чтобы научиться этой процедуре.

Современная ароматерапия активно использует этот метод для достижения терапевтического эффекта при различных заболеваниях, в том числе и душевных расстройствах, в косметических целях и для разжигания огня сексуального желания.

Итак, простые шаги для этой приятной процедуры.

### **Шаг первый. Подбор эфирного масла.**

Эфирные масла выбираются в соответствии с задачами и целями, которых нужно достигнуть.

#### *Противопростудные ванны:*

береза, каяпут, кедр, лаванда, ладан, лимон, манука, мирра, мирт, можжевельник, мята перечная, ниаули, пихта, розмарин, ромашка, сандал, сосна, тимьян, тысячелистник, чайное дерево, шалфей мускатный, эвкалипт.

#### *Эротические ванны:*

герань, ветивер, жасмин, иланг-иланг, кедр, мирра, можжевельник, мускатный орех, нероли, пачули, роза, сандал, шалфей мускатный.

#### *Антицеллюлитные ванны:*

гвоздика, листья корицы, грейпфрут, фенхель, апельсин, лимон, сосна, кедр, пихта, ель, можжевельник.

### *Тонизирующие ванны:*

апельсин, базилик, бергамот, ветиверия, грейпфрут, иссоп, кардамон, ладан, лайм, лимон, лимонная трава, мандарин, можжевельник, мускатный орех, нероли, пачули, розмарин, сосна, тимьян, тысячелистник.

### *Расслабляющие ванны:*

бензоин, жасмин, иланг-иланг, лаванда, ладан, липовый цвет, майоран, мелисса лекарственная, нероли, ромашка, сандал.

### *Омолаживающие ванны:*

сандал, ладан, мирра, семена моркови, пальмароза, розовое дерево, роза, мимоза, жасмин, лотос, герань.

### **Шаг второй. Определение дозировки эфирного масла.**

Количество капель эфирного масла определяется в зависимости от объёма ванны. Примерная концентрация - 1 капля эфирного масла на 20 литров воды. То есть на стандартную ванну объёмом 160-200 литров получается 8-10 капель масла.

### **Шаг третий. Смешивание эфирного масла с эмульгатором.**

Эфирные масла в воде не растворяются и при добавлении в воду создают плёнку на поверхности (эфирные масла легче воды), которая при вставании из ванны обязательно окажется на коже. А эфирные масла – это едкие, местно-раздражающие субстанции, которые не должны контактировать с кожей в неразбавленном виде. А это значит, что для приёма аромаванн потребуются эмульгатор, который будет способствовать растворению эфирного масла в воде. Эмульгаторами могут послужить: жирные сливки, природная соль, мёд, полисорбаты (и другие мягкие ПАВы). Не рекомендуется смешивать эфирные масла с промышленными средствами: пеной для ванн, шампунем и т.п., так как эфирные масла будут способствовать проникновению химических компонентов этих средств внутрь кожи и терапевтический эффект снизится.

Смешайте нужное количество эфирного масла с эмульгатором.

### **Шаг четвёртый и последний.**

Добавьте эту смесь в ванну под струёй воды и перемешайте. Ванна готова. Можете украсить её лепестками цветов, поставить рядом свечи и пригласить любимого.

**Погружайтесь и наслаждайтесь!**

## Аромаванны местные (локальные)

**Местные аромаванны** (ванночки) отличаются от общих тем, что в ароматизированную воду погружается не всё тело человека, а только его часть.

Местные аромаванны подразделяются на:

- сидячие ванны;
- ножные ванны;
- ванночки для рук.

### Сидячие ванны

**Сидячие ванны** используются в терапевтических целях при заболеваниях мочеполовых путей (уретритах, вагинитах, бульбитах и т.п.), а также при геморрое и анальных трещинах.

В качестве эмульгатора лучше использовать мёд, морскую соль или полисорбат, т.к. молочные продукты создадут дополнительную среду для бактерий.

Сидячие ванны производятся следующим образом:

1. таз наполняют тёплой водой (примерно 40-45 градусов);
2. эфирные масла смешивают с эмульгатором в соотношении 1 капля эфирного масла на каждые 2-3 литра воды;
3. таз ставится в ванну и пациент (после процедуры личной гигиены!) садится в него на 5-15 минут.



Существуют также сидячие ванны, специально созданные для таких процедур – они, конечно, удобнее и функциональнее.

После процедуры можно слегка ополоснуться чистой водой и отдыхать 30 минут - 1 час, тепло укрывшись (тесное/синтетическое бельё не надевать!). На улицу не выходить ранее, чем через 2 часа.

**Эфирные масла против кандидоза (молочницы):** чайное дерево, пачули, лаванда, мирра.

**Эфирные масла при уретритах:** бергамот, лаванда, чайное дерево.

**Эфирные масла противогеморроидальные:** кипарис, лимон, можжевельник обыкновенный, ладан.

## Ножные ванны

**Ножные ванны** применяются как в косметических (в педикюрных программах), так и терапевтических целях (при лечении грибковых заболеваний кожи стоп и ногтей, для снятия усталости и судорог).

В качестве эмульгатора можно использовать жирные сливки, мёд, соль, полисорбаты. В случае с грибковыми заболеваниями молочные продукты лучше исключить.

Примерный расчёт концентраций для процедуры: 2-3 капли эфирного масла на 1 литр воды.

Для этих процедур удобно использовать специальные гидромассажные педикюрные ванночки.



После процедуры ноги не ополаскивать, высушить полотенцем и тепло укутать на 20-30 минут, или лечь в постель.

**Эфирные масла для укрепления ногтей:** цитрусовые, хвойные, ладан, роза, иланг-иланг.

**Эфирные масла, смягчающие кожу:** бессмертник, жасмин, кедр, лаванда, вербена, мандарин, пеларгония, роза, ромашка, сандал.

**Эфирные масла с заживляющим действием:** мирра, ладан, сандал, лаванда, можжевельник обыкновенный, герань, ромашка.

**Эфирные масла с противогрибковым действием:** чайное дерево, пачули, бессмертник, кедр, лаванда, лемонграсс, мирра.

### Ванночки для рук



**Ванночки для рук** применяются как в косметических (в маникюрных программах и для ухода за кожей рук), так и терапевтических целях (при грибковых заболеваниях кожи рук и ногтей).

Примерный расчёт концентрации эфирного масла: 1-3 капли эфирного масла на ванночку, предварительно смешав масло с эмульгатором (соль, мёд, жирные молочные продукты, полисорбаты). При грибковых заболеваниях лучше исключить молочные продукты.

После косметологической процедуры высушить руки мягким полотенцем, желательно смазать их питательным кремом, можно надеть специальные перчатки для усиления эффекта.

После терапевтической процедуры руки также просушиваются, можно дополнительно смазать их лечебным кремом и надеть перчатки.

#### **Эфирные масла для укрепления ногтей:**

цитрусовые, хвойные, ладан, роза, иланг-иланг.

#### **Эфирные масла, смягчающие кожу:**

бессмертник, жасмин, кедр, лаванда, вербена, мандарин, пеларгония, роза, ромашка, сандал.

#### **Эфирные масла с омолаживающим эффектом:**

иланг-иланг, сандал, мирра, ладан, роза, жасмин, герань, мимоза, нероли, лотос.

#### **Эфирные масла с заживляющим действием:**

мирра, ладан, сандал, лаванда, можжевельник обыкновенный, герань, ромашка.

#### **Эфирные масла с противогрибковым действием:**

чайное дерево, пачули, бессмертник, кедр, лаванда, лемонграсс, мирра.

### Арома-обёртывания

Обёртывание – один из самых эффективных наружных методов ароматерапии. Чаще всего обёртывания применяются для коррекции фигуры, от целлюлита и растяжек, а также с лифтинговой целью.

Смесь для обёртывания готовится как обычная аромасмесь, где в качестве основы берутся жирные масла. Основой также может служить косметическая глина или грязь, а также мёд. Концентрация эфирного масла в смеси не должна превышать 2-3%. Это связано с большим объёмом проникновения эфирных масел в кожу, по сравнению с масками и с аромамассажем, так как летучие компоненты не испаряются из-за плёнки, а впитываются в кожу.

Смесь для обёртывания наносится на кожу (икр, бедер, ягодиц и/или талии) толстым слоем, покрывается сверху пищевой плёнкой и утепляется. Время обёртывания варьируется от 15 минут до часа, в зависимости от назначения. Это время лучше провести в покое, расслабившись, включив релаксационную музыку или в тишине. Потом снять плёнку, смыть смесь тёплой водой и вытереть насухо. Не выходить на холод, по крайней мере, один час после процедуры.

Для улучшения эффекта рекомендуется проводить процедуру после натурального механического пилинга.



Примерные рецепты смесей для арома-обёртываний

**Антицеллюлитное обёртывание «Классическое»**

Масло жожоба 50 мл

10 капель эфирного масла грейпфрута

5 капель эфирного масла листьев корицы (или гвоздики)

10 капель эфирного масла ягод можжевельника

5 капель эфирного масла мирры

**Антицеллюлитное обёртывание «Кофейное»**

Масло виноградных косточек 40 мл

Масло чёрного кофе 10 мл

**Обёртывание против растяжек**

Масло жожоба 20 мл

Масло авокадо 15 мл

Масло зародышей пшеницы 10 мл

Масло таману 5 мл

10 капель эфирного масла мирры

10 капель эфирного масла мандарина

10 капель эфирного масла лаванды

## Компрессы с эфирными маслами

Компрессы с эфирными маслами - очень эффективный метод ароматерапии, взятый из классической медицины. Компрессы оказывают терапевтический эффект благодаря воздействию высокой или низкой температуры, а эфирные масла усиливают этот эффект.

Различают сухие и влажные, горячие и холодные компрессы.



**Горячие компрессы** используют тогда, когда необходимо снять спазм:

- сосудов при головной боли;
- мышц при растяжениях;
- бронхов при бронхиальной астме, бронхите и сухом кашле;
- кишечника при коликах;
- гортани при воспалении и болях в горле;
- желчных протоков при холестазах.

А также при инфильтратах после инъекций, артрозах, ушибах на вторые сутки после травмы (в первые сутки будет актуален холодный компресс).

Для **горячего влажного компресса** понадобятся:

- хлопчатобумажная/льняная ткань (полотенце) или марля, сложенная в несколько слоёв;
- вата;
- бинт;
- ёмкость с горячей водой;
- аромасмесь (1-3 капли эфирного масла на 1 чайную ложку масла-основы).

Аромасмесь добавляется в горячую воду, в этот раствор погружается ткань или марля и хорошо выжимается, после чего сразу же накладывается на больное место (ткань не должна обжигать). Сверху ткань покрывается полиэтиленом, а он в свою очередь - ватой, которая закрепляется бинтом или другой повязкой, к примеру, шарфом. Каждый из слоёв должен быть больше предыдущего хотя бы на 1,5-2 см.

Процедура длится до тех пор, пока компресс не остынет до температуры тела. При необходимости его можно заменить. Продолжительность процедуры 30 мин - 2 часа, в зависимости от задачи.

Противопоказания к горячим компрессам: травмы, ушибы в первый день; кровотечения; острые воспалительные процессы; высокая температура; заболевания и повреждения кожи, новообразования.

Механизм действия горячих компрессов:

Из-за локального расширения сосудов эфирные масла активно проникают в кровеносное и лимфатическое русло, оказывая терапевтическое действие: улучшение

кровоснабжения, болеутоляющее, рассасывающее, противоотёчное, спазмолитическое (снимается спазм сосудов, бронхов, мышц, желчных протоков).

**Холодные компрессы** применяются при:

- острых воспалительных процессах,
- высокой температуре,
- кровотечениях,
- ушибах,
- закрытых переломах (как доврачебная мера - до приезда скорой помощи).

Для **холодного влажного компресса** необходимо:

- х/б или льняное полотенце/салфетка;
- ёмкость с холодной водой;
- аромасмесь (1-3 капли эфирного масла на 1 чайную ложку масла-основы).

Аромасмесь добавляется в холодную воду, полотенце смачивается в этом растворе, хорошо отжимается и накладывается на больное место. Компресс держится до тех пор, пока он холодный, затем полотенце снова смачивается в холодной воде. Продолжительность процедуры 30 мин - 2 часа, в зависимости от задачи.

Противопоказания к холодным компрессам: новообразования, поражения и повреждения кожи.

Холодные компрессы оказывают кровоостанавливающее, обезболивающее, жаропонижающее и противовоспалительное действие.

Механизм действия сухих компрессов тот же, что и у влажных. Различие в способе проведения процедуры - аромасмесь (1-3 капли эфирного масла на 1 чайную ложку основы) наносится на больное место, а сверху кладётся пузырь со льдом (холодный сухой компресс) или грелка (горячий сухой компресс), фиксируется повязкой или держится рукой.



В настоящее время стали популярны гелевые сухие компрессы, которые более удобны в применении и хорошо сохраняют температуру. Для охлаждения такой компресс помещают в холодильник, а для нагревания - в горячую воду.

Гелевые компрессы используются также и в косметических целях - для снятия напряжения с мышц лица и для повышения эффективности различных масок (тёплые компрессы), для сужения пор и тонуса (холодные компрессы).



## Эфирные масла для компрессов

### Горячие компрессы:

Головная боль: лаванда, ромашка.

Растяжения: лаванда, мята, мирра, ладан.

Бронхиальная астма: лаванда.

Кишечные колики: лаванда, корица, гвоздика.

Боль в горле: лаванда, чабрец, сосна.

Холестаз: лаванда, бессмертник, лавр, мята, розмарин, ромашка, тысячелистник.

Инфильтраты после инъекций: лаванда, мирра, бессмертник.

Ушибы на 2 сутки: лаванда, мята, ладан, мирра.

### Холодные компрессы:

Острые воспалительные процессы: лаванда, чайное дерево, манука, сосна, ромашка голубая, каяпут, ладан, мирра.

Высокая температура тела: апельсин, имбирь, лавр, лимон, мята, ромашка, эвкалипт.

Гематомы, кровотечения: кипарис, лимон, лайм, лиметт, бессмертник.

### Полоскание ротовой полости

Этот метод ароматерапии незаменим при профилактике и лечении различных ларингитов, фарингитов, стоматитов, а также заболеваниях дёсен и зубов.

Средство для полоскания готовится следующим образом:

1. 3-5 капель эфирного масла тщательно смешиваются с 1-2 ст. ложками эмульгатора (лучше брать полисорбат 80).

2. Полученная смесь добавляется в 200 мл. воды, многократно встряхивается до гомогенности.

3. Готовое средство для полоскания заливается в стеклянную ёмкость.



Полоскания делаются 3-7 раз в день. Средство перед применением взбалтывается. Жидкость не глотать! Примерный объём для одного полоскания - 15-20 мл. Полученного объёма (200 мл) хватает на 1-3 дня.

#### Эфирные масла

Против воспалительных явлений полости рта (стоматиты, ларингиты, фарингиты, гингивиты):

чайное дерево, манука, лаванда, мирра, сосна.

Против кровоточивости дёсен:

лимон, кипарис.

При зубной боли:

гвоздика, лаванда, мята.

### Смазывание ротовой полости

Этот метод используется преимущественно при фарингитах и тонзиллитах.

Средство готовится так: в базовом масле (оливковом, зародышей пшеницы, виноградной косточки и т.п.) растворяется эфирное масло из расчёта 1 капля на 1 чайную ложку базового масла, то есть 1%-смесь.

Готовится ватный тампон – вата аккуратно заворачивается на конце длинной деревянной палочки. Он обмакивается в приготовленную смесь (она должна быть комнатной температуры или чуть выше) и аккуратно (чтобы не вызвать рвотный рефлекс) промазывается область ротоглотки и миндалин.



После процедуры важно не есть хотя бы в течение 1 часа.

#### **Наиболее часто используемые масла:**

чайное дерево, манука, мирра, сосна, лаванда.

## Капли в нос

Капли в нос как ароматерапевтический метод наиболее актуален при заболеваниях верхних дыхательных путей.

Целебные компоненты эфирного масла через сосудистую сеть слизистой оболочки носа проникают в кровь и оказывают общее и местное терапевтическое действие.

*Смесь для капель в нос готовится следующим образом:*

1. В качестве основы берётся жирное масло (желательно без запаха), например, масло виноградной косточки, жожоба, светлое кунжутное масло и т.п.

2. Эфирные масла подбираются в соответствии с задачей. Как правило, это противовирусные и антибактериальные масла: чайное дерево, манука, сосна, лаванда, лимон и т.п.

3. Концентрация эфирных масел для капель должна быть не более 0,5-1% (см. таблицу концентраций для аромасмесей), так как слизистая носа очень чувствительна и при повышении дозировок может появиться дискомфорт или даже ожоги.

4. Смесь удобно залить во флакон с пипеткой. Хотя возможен и классический вариант – пипетка отдельно.

5. Не используйте капли сразу после приготовления. Смесь должна простоять минимум 2 часа для наилучшего смешивания эфирных и базовых масел.

Использование капель.

- Положение лёжа или сидя с запрокинутой назад головой.
- После очищения носовых ходов в каждый ход закапывается по 1-2 капли.
- Оставаться в исходном положении 2-3 минуты.
- Процедуру повторять 3-5 раз в день.

В качестве активного компонента капель для носа могут использоваться также инфузные масла зверобоя, календулы, зелёного чая в концентрации до 50% от общего объёма смеси.



Рецепты капель в нос.

Простудный насморк:

10 мл масла виноградных косточек

1 капля чайного дерева

1 капля мануки

Аллергический ринит:

10 мл масла жожоба

2 капли лаванды

Гайморит:

15 мл масла жожоба

1 капля мирры

1 капля чайного дерева

1 капля мануки

1 капля лаванды.



### Свечи (суппозитории)

Этот метод ароматерапии применяется преимущественно для лечения заболеваний урогенитальной сферы (главным образом, гинекологические инфекции) и болезней прямой кишки (геморрой, анальные трещины, проктиты).

Соответственно задаче, свечи подразделяются на вагинальные и ректальные.



#### Приготовление свечей:

- 1) на водяной бане растапливают масло какао;
- 2) добавляют необходимое количество капель эфирного масла (обычно до концентрации 1-2% в основе);
- 3) полученную смесь разливают в подходящие формы (размерами примерно с фалангу мизинца, удобно для этого использовать пластиковый шприц с отрезанной передней частью, готовая свеча выдвигается поршнем);
- 4) охлаждают до полного затвердения.



Полученные свечи хранят в холодильнике не более 2 недель.

#### Вагинальные свечи при кандидозе (молочнице)

20 капель эфирного масла чайного дерева

50 мл масла какао

Вводить 2 раза в сутки после процедуры личной гигиены. Курс – 10 дней.

#### Геморроидальные свечи

10 капель эфирного масла лимона

10 капель эфирного масла кипариса

50 мл масла какао

Вводить 2 раза в сутки – утром и перед сном. Курс – 1-2 недели (в зависимости от стадии заболевания).

## Холодные ингаляции и ароматизация помещений

Ингаляция – вдыхание паров эфирных масел, один из самых эффективных методов ароматерапии, особенно при заболеваниях дыхательной системы.

Различают холодные и горячие ингаляции.

Начнём с описания самого несложного способа – холодных ингаляций.

Они могут осуществляться простым вдыханием эфирного масла из флакона. Достаточно сделать 5-10 спокойных вдохов для появления терапевтического эффекта, при необходимости повторить.

Но этот способ имеет свою негативную сторону – эфирное масло часто контактирует в воздухе, что уменьшает его срок хранения, поэтому лучше использовать различные аксессуары для холодных ингаляций, о них далее.

**Аромакамень** – это аксессуар для ароматерапии, используемый для ароматизации воздуха в помещениях, одежды и белья. Достаточно нанести одну или две капли эфирного масла на поверхность аромакамня, чтобы ощутить эффект. Можно носить с собой в кармане, сумке, для ароматизации белья и одежды положить в шкаф.

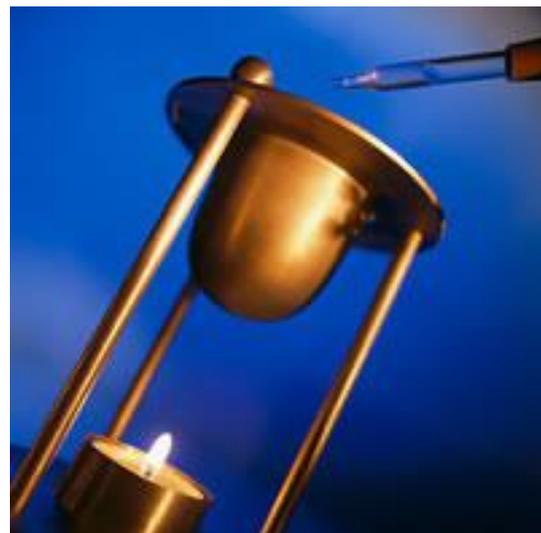
Камень способен удерживать аромат от 1 дня до месяца, в зависимости от вида эфирного масла. Арома-камень изготовлен из природной белой глины, имеет пористую структуру.

Идеален для офиса, так как даёт аромат в пределах стола, и где нежелательна ароматизация воздуха с применением огня. По сравнению с аромалампой наименее опасен для детей. Подробнее об аромакамнях можно прочитать по этой ссылке - <http://aroma-academy.ru/?p=4040>

**Аромакулон** – аксессуар для холодных ингаляций, обычно керамический, благодаря пористой структуре может в течение длительного времени удерживать аромат эфирного масла, носится на шее. Подробнее про аромакулоны можно прочитать по этой ссылке - <http://aroma-academy.ru/?p=4070>



**Аромалампа** – один из самых распространенных ароматерапевтических аксессуаров. В нижней её части помещается маленькая свеча, в верхней – емкость, в которую наливается вода и капается несколько капель эфирного масла. Пламя свечи подогревает воду и лёгкие частицы эфирного масла быстро испаряются, создавая ароматную атмосферу в помещении. Полезно ароматизировать комнаты таким образом во время эпидемий гриппа, в этом случае используются масла с антисептическими свойствами (чайное дерево, хвойные, цитрусовые и т.п). Минус аромалампы – эфирное масло нагревается, при этом инактивируются некоторые полезные компоненты и образуются продукты распада.



Выход – электрические диффузоры, основанные на ультразвуковом распылении, а также водопады, фонтаны и увлажнители воздуха – испарение происходит за счёт постоянного движения воды. Подробнее об аромалампах Вы можете прочитать по этой ссылке - <http://aroma-academy.ru/?p=4012>

**Спреи** – в ёмкость с пульверизатором наливается вода и капается эфирное масло. Выполняет 2 функции – ароматизации и увлажнения помещения.

Для ароматизации помещений также можно использовать **подручные средства** – капать эфирное масло на пластину фумигатора, в миску с горячей водой, батарею централизованного отопления, салфетки.

### Горячие ингаляции



Горячие ингаляции – один из основных методов терапии заболеваний верхних дыхательных путей, бронхов и лёгких.

Простейшие горячие ингаляции можно сделать без специальных приспособлений.

В глубокую тарелку (миску, кастрюлю) наливается кипяток, остужается до 80 – 90 градусов, в эту воду капается 2-3 капли нужного эфирного масла (чайного дерева, хвойных). Наклоните голову над водой (глаза обязательно закрыть), укройтесь большим полотенцем, чтобы пар не выходил за пределы полотенца. Спокойно и ровно дышите – ртом при заболеваниях горла, дыхательных путей, носом – при заболеваниях носоглотки. Длительность ингаляции – 5-7 минут, начинать процедуры с наименьшего времени, постепенно его увеличивая, частота ингаляций 2-3 раза в сутки в течение 5-7 дней.

После ингаляций лучше не есть в течение часа, не выходить на улицу, не курить, отдыхать, тепло укутавшись.

Существуют специальные ингаляторы для паровых и не паровых ингаляций, выполняющие ту же функцию.

### Ароматизация чая эфирными маслами

Это простой, приятный и полезный способ применения эфирных масел. Ароматизируя чай натуральными маслами Вы сможете удивить своих гостей оригинальностью вкуса.



Делается это просто:

1. в стеклянную банку капаем 4-7 капель выбранного эфирного масла или смеси эфирных масел;
2. наклоняем банку в разные стороны, позволяя эфирному маслу растекаться по стенкам;
3. засыпаем в банку 50 г. выбранного чая (неароматизированного, можно травяного);
4. плотно закрываем банку крышкой, хорошо трясём;
5. ставим в тёплое, тёмное и сухое место (например, в шкаф);
6. каждый день достаём банку и трясём.

Через неделю новый чай с изысканным ароматом готов! Храните его в плотно-закрывающейся таре, например, в специальных керамических банках для чая.

Я же, в свою очередь, могу предложить Вам несколько удачных, на мой взгляд, рецептов ароматизации чая.

- 5 капель чабреца и 50 г. зелёного чая.
- 7 капель бергамота и 50 г. чёрного чая.
- 6 капель имбиря и 50 г. чёрного чая.
- 2 капли мяты перечной, 4 капли лимона и 50 г. зелёного чая или высушенных цветов липы.
- 3 капли кардамона, 2 капли имбиря и 50 г. чёрного чая или каркаде – пить с мёдом.

P.S.: Перед ароматизацией чая ознакомьтесь с противопоказаниями и действием эфирных масел, и уже исходя из этого, подберите эфирное масло для Вашего чая.

**Приятного чаепития и ароматных открытий!**

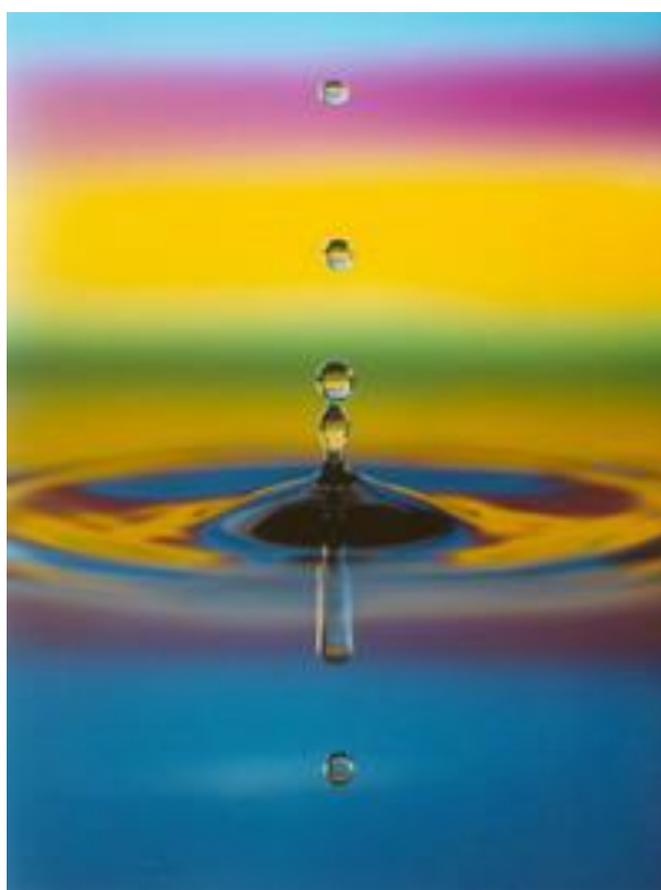
### Терапевтический приём эфирных масел

- Первое, что необходимо отметить, это то, что принимать эфирные масла внутрь можно только по рекомендации и под руководством врача-ароматерапевта.
- Особенно это важно в тех случаях, когда имеются заболевания органов пищеварения, мочевыделительной системы и онко-патология. Также необходимо учитывать противопоказания к определённым эфирным маслам.
- При беременности и детям до 6 лет внутренний приём любых эфирных масел противопоказан!
- Тем не менее, терапевтический приём эфирных масел является весьма эффективным средством при ряде заболеваний. Эфирные масла могут ускорить выздоровление при инфекционных заболеваниях (чайное дерево, лаванда, лимон), способствовать стойкой ремиссии или даже выздоровлению при хронических недугах (аллергия, астма – лаванда).
- Но всегда необходимо помнить о возможных побочных эффектах, эфирные масла – это высокоактивные субстанции, поэтому внутренний приём оправдан только в клинических случаях.
- Только для выведения шлаков и профилактики маловероятных заболеваний назначать внутрь эфирные масла нет смысла, так как для этих целей существуют более мягкие средства, например, фитотерапия, наружное применение эфирных масел, биологически активные добавки (БАДы).
- При внутреннем применении часть эфирного масла в неизменном виде проникает в кровь из ротовой полости, а часть попадает в желудок и кишечный тракт, где и продолжает своё всасывание, хотя и биодоступность резко падает из-за влияния соляной кислоты, желчи и ферментов.
- Эфирные масла в чистом виде НИКОГДА внутрь не употребляются, так как они раздражают слизистые оболочки. Перед применением эфирное масло необходимо смешать с эмульгатором – растительным маслом, мёдом, кефиром, джемом или капнуть на кусок сахара.
- Перед началом приёма необходимо провести тест на аллергогенность эфирного масла – нанести разбавленное в растительном масле на запястье, внутреннюю поверхность предплечья, за ухом и пронаблюдать кожную реакцию – если в течение 12 часов не появилось сыпи, покраснения, то можно начинать приём.
- Впоследствии, при появлении негативных реакций на внутреннее применение (тошнота, дискомфорт, сыпь и т.п.) следует сделать перерыв в применении и потом сменить масло.
- На один приём приходится обычно 1-2 капли эфирного масла. Принимать 1-2 раза в сутки в течение 5-7 дней. После этого времени обязательно делается перерыв (2-3



дня), если курс продолжается далее. После 21 дня необходимо произвести замену эфирного масла на другое, в зависимости от ожидаемого действия.

- Эфирные масла эффективнее принимать натощак, если нет противопоказаний (например, заболевания желудка) и дискомфорта при приёме масла; в противном случае – принимать во время еды или сразу после приёма пищи.
- Следует также помнить, что список эфирных масел для приёма внутрь весьма ограничен и существуют масла, противопоказанные для внутреннего применения (корица, чабрец, мирра, ладан, гвоздика и др., а также все масла-абсолю).
- И, в заключение, необходимо напомнить об очень важном аспекте – качестве эфирных масел – внутренний приём возможен только со 100% натуральными эфирными маслами фармакопейного качества!



А если Вы хотите научиться применять ароматерапию в своей жизни,  
специально для Вас создана

[Первая Международная Интернет Академия Ароматерапии.](#)

## **Первая Международная Интернет Академия Ароматерапии**



**Это возможность научиться применять ароматерапию  
для решения своих задач,  
при этом не выходя из дома!**

Обучение будет проходить при помощи:

- ✚ интернет-семинаров,
- ✚ практических материалов в закрытом доступе,
- ✚ закрытого скайп-чата между учениками и преподавателями,
- ✚ индивидуальных консультаций по скайпу с разными арома-специалистами.

**Интересно?**

**Подробнее читайте по ссылке:**

**<http://aroma-academy.ru/welcome/>**