

Как правильно использовать эфирные масла





Чем хороша ароматерапия эфирными маслами doTERRA?

- Быстродействие
- Эффективность
- Безопасность (не образуют токсических соединений, побочных и аллергических реакций)
- Легкость и доступность применения
- Безопасность передозировки

Аромалампы,
аромакулоны,
аромакамни



Вдыхание с
ладоней,
ингаляторы



Массаж стоп, кистей,
шеи, спины, живота



пультверизаторы,
диффузоры

Способы применения аромомасел doTERRA



Пластыри, компрессы



Горячие
ингаляции



Ванны полные, сидячие,
ножные, ручные

Микроклизмы
ректальные,
вагинальные

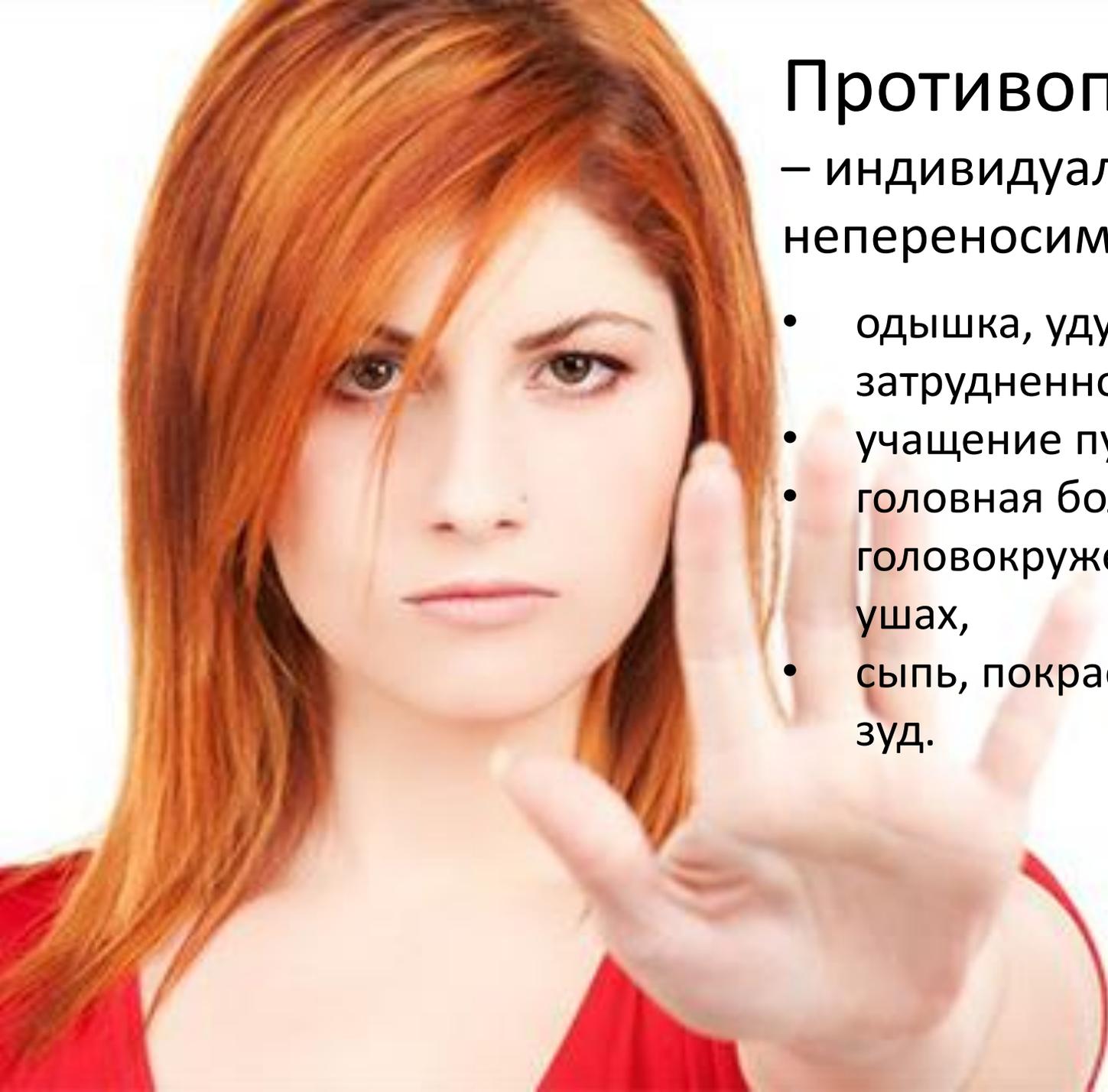


Капли в нос,
питье, еду



Капсулы,
гранулы

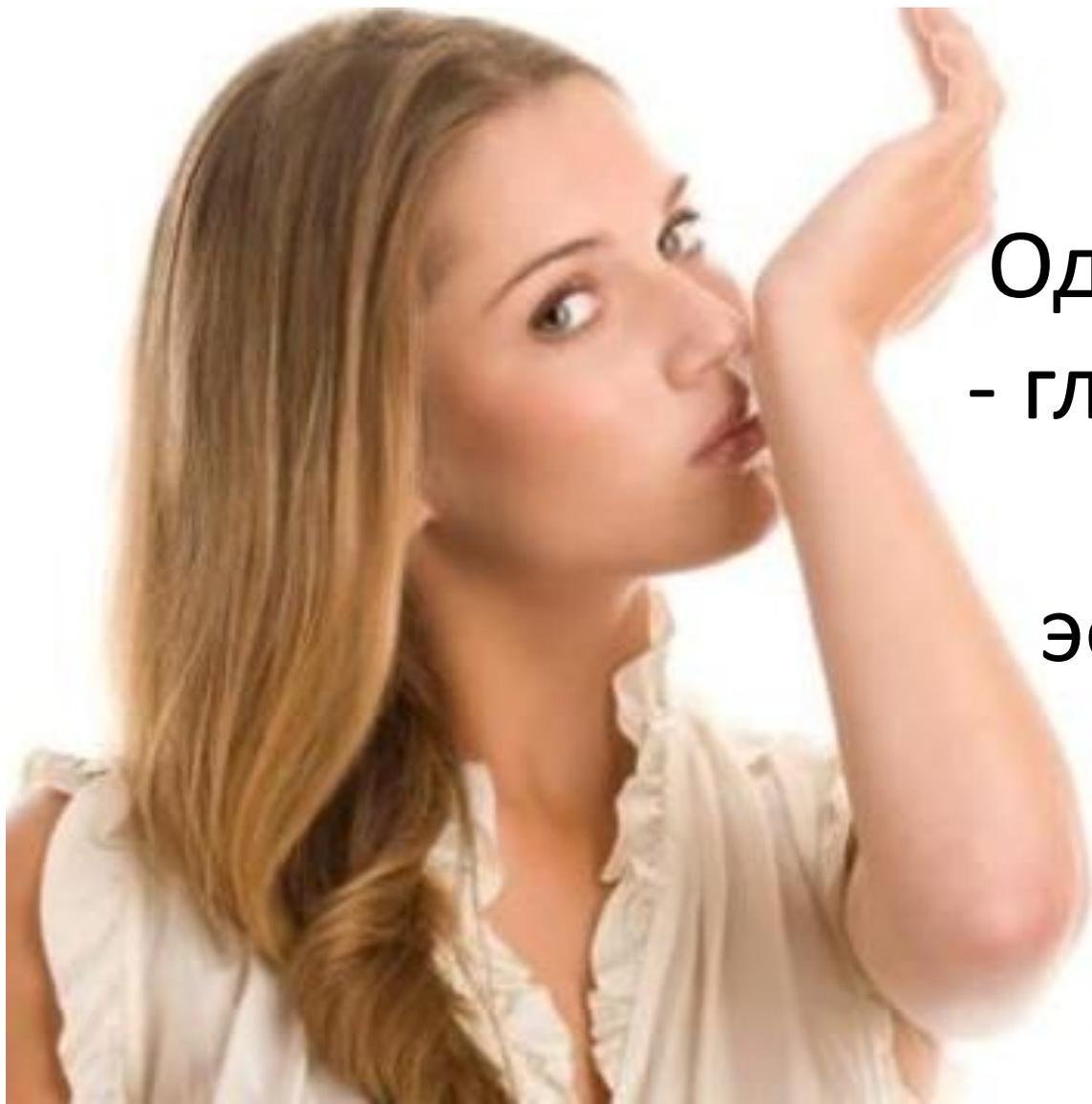




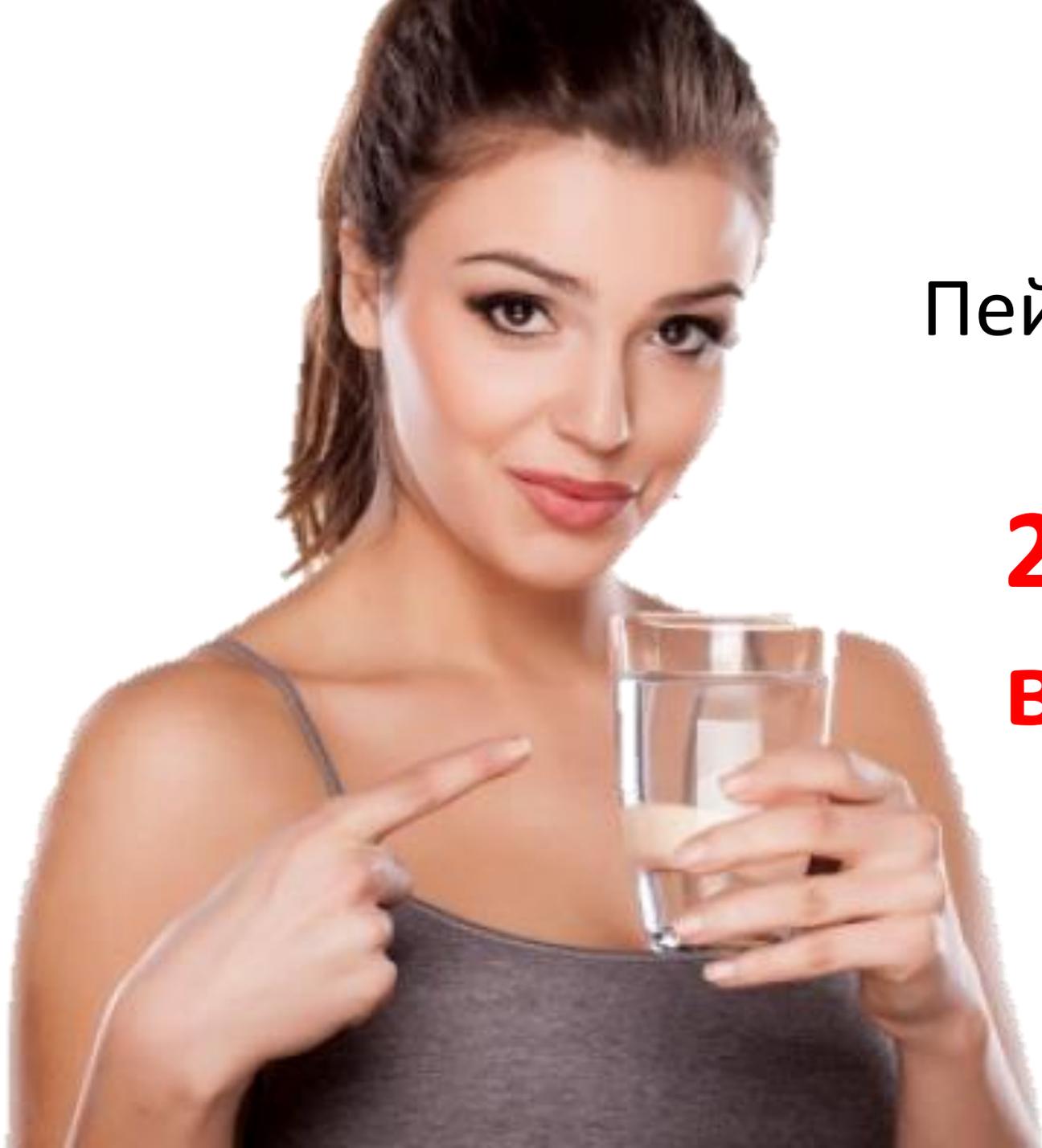
Противопоказание

– индивидуальная
непереносимость.

- одышка, удушье,
затрудненное дыхание
- учащение пульса, аритмия;
- головная боль,
головокружение, шум в
ушах,
- сыпь, покраснение, кожный
зуд.



Одобрение запаха
- главный критерий
для выбора
эфирного масла



Пейте воду!

**2 литра
в сутки!**



Эмульгаторы:

- мед,
- вино, водка,
- молоко, сливки, йогурт,
- соль,
- отруби



Ароматизация воздуха в помещениях

Использовать высоколетучие масла
(цитрусовые, хвойные)

- Спреи 3-5 капель на 200 мл
- Аромалампы – 5-7 капель на 20 м²



Карманные ингаляторы





Персональная
ингаляция
1-3 капли





Диффузоры

Режимы работы - 1, 2, 4 часа

3-5 капель на резервуар.

Использовать только специально
предназначенные для ароматерапии
увлажнители воздуха



Горячие ингаляции

На столовую ложку соды или соли – 2-3 капли эфирного масла, залить 0,5 л горячей воды 90°C. Принимать 7-10 минут.

При астме противопоказано.





Полоскания

2-3 капли эфирного масла капнуть в 1 чайную ложку морской соли, затем растворить в стакане теплой воды (36-38°).

Полоскать 2-3 раза в день или чаще по необходимости

Капли в нос

Приготовить аромасмесь (10-12 капель на 30 мл).

Закапывать 2-3 капли (36-38° С) 1-2 раза в день для профилактики или 3-5 раз в день терапевтически.

Закрывают 1 ноздрю, а в другую закапывают. Попросить больного активного вдохнуть 2-3 раза, так масло попадет глубоко носоглотку.

Таким же образом закапывают в другую ноздрю. При отказе ребенка от капель промазать преддверия носа.

После сделать легкий массаж лба, области вокруг глазниц и носа.



Капли в уши

Приготовить аромасмесь (10-12 капель на 30 мл)

Больного положить на бок. Смесь подогреть до 36-38° С и медленно ввести 10-15 капель – пипеткой или одноразовым шприцом без иглы. Оттянуть ушную раковину, помассировать ее. Через 7-15 минут повернуть больного на другой бок и закапать смесь во второе ухо. Турунды со смесью ввести в ухо на 15-40 минут (острый отит, прободение барабанной перепонки).



Компрессы

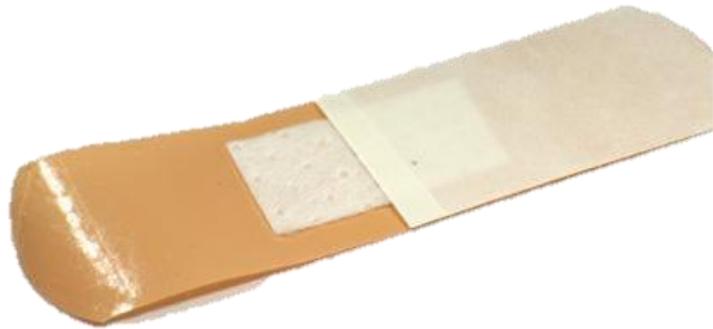
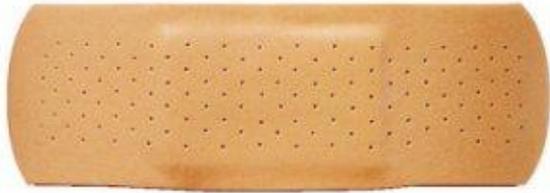
В 0,5 л воды растворяют 0,5 чайной ложки морской соли с 4-8 каплями эфирного масла (взрослым 10-12 капель). Отжимают и накладывают на тело.



- **Холодные компрессы** – для снижения температуры, по мере нагревания менять.
- **Горячие компрессы** – для улучшения впитывания эфирных масел, расширения кровеносных и лимфатических сосудов. Прикрыть теплой тканью.

Примочки

- Взять бактерицидный пластырь с марлевой прокладкой, капнуть на него каплю эфирного масла и закрепить на рефлекторную точку или зону.
- Сделать маленький ватный тампон нанести на него 6-8 капель растительного масла, затем 1-3 капли эфирного масла и закрепить лейкопластырем.





Аромаванны общие

Эфирные масла растворить в эмульгаторе (морская соль, мед, вино, спирт, сливки). Для получения дополнительного ингаляционного эффекта добавить 2-3 капли на поверхность воды. Достаточно принимать 15-20 минут.

После ванны не ополаскиваться.
Дозировки - 4-10 капель на ванну.

Аромаванны ножные

В теплой воде в тазу с 1 столовой ложкой морской соли держать ноги 15-20 минут. После массировать аромасмесью.

Прочие способы

- Капать 1-2 капли эфирного масла на стакан воды.
- Втирать 1 каплю в нёбо или в десну (отравление, рвота головокружение)
- Гранулы - под язык или проглатывать.
- Наносить на волосы (аромарасчесывание).
- Наносить на ногти.





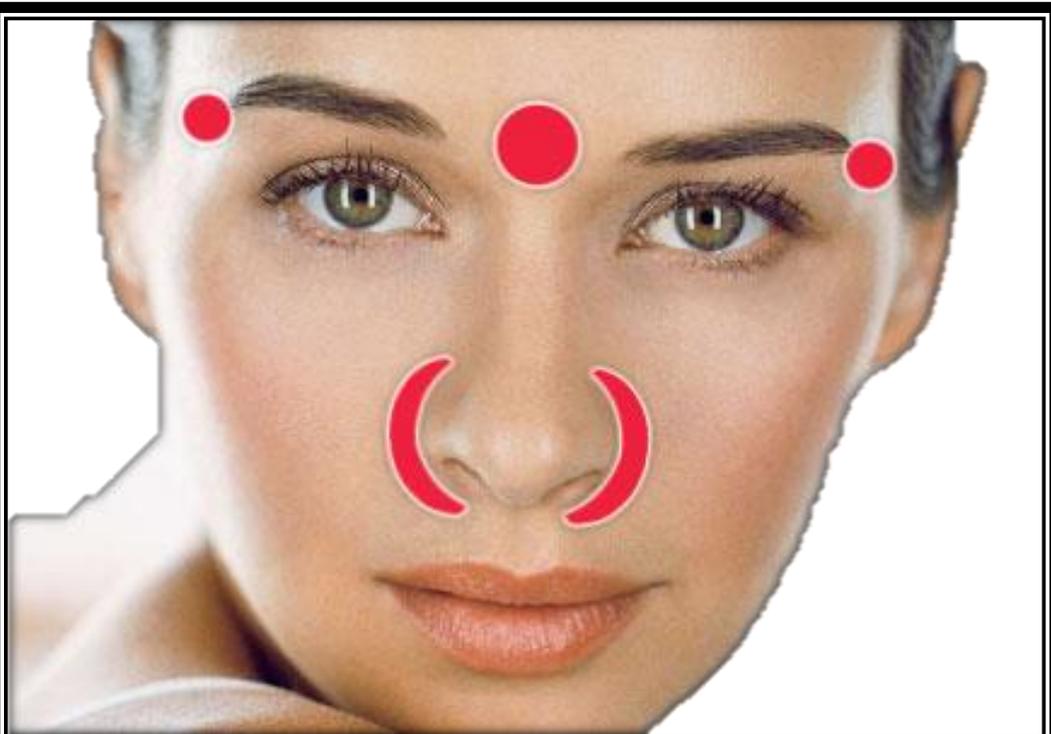
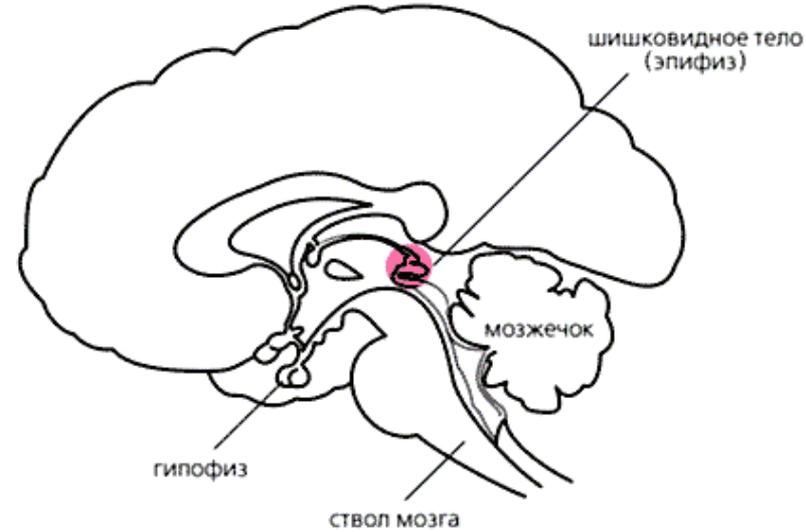
Массаж рефлекторных зон

- височные ямки,
- «третий глаз»,
- темя,
- основания крыльев носа,
- за ушами, перед ушами,
- яремная и затылочная впадины,
затылочные бугры,
- пульсовые точки,
- локтевые сгибы,
- подколенные ямки.

Нанести 1 каплю чистого эфирного
масла или аромасмеси и
массировать в течение минуты



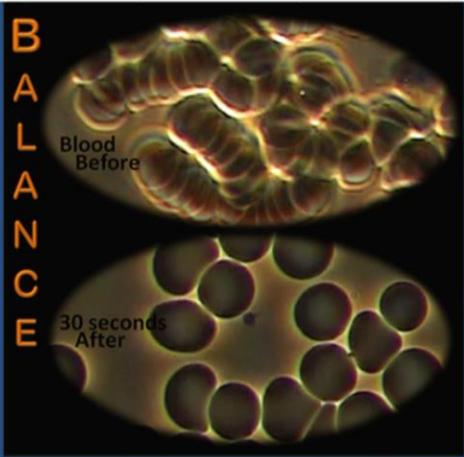
Что такое третий глаз?
- проекция эпифиза на лоб



Массаж шейно- воротниковой зоны



Аромамассаж ступней



**B
A
L
A
N
C
E**

Blood Before

30 seconds After



doTERRA
Balance
Grounding Blend
1.5 mL

In 30 Seconds 1 drop of Balance will change the composition of the blood this much!



Схема рефлкторных точек стопы

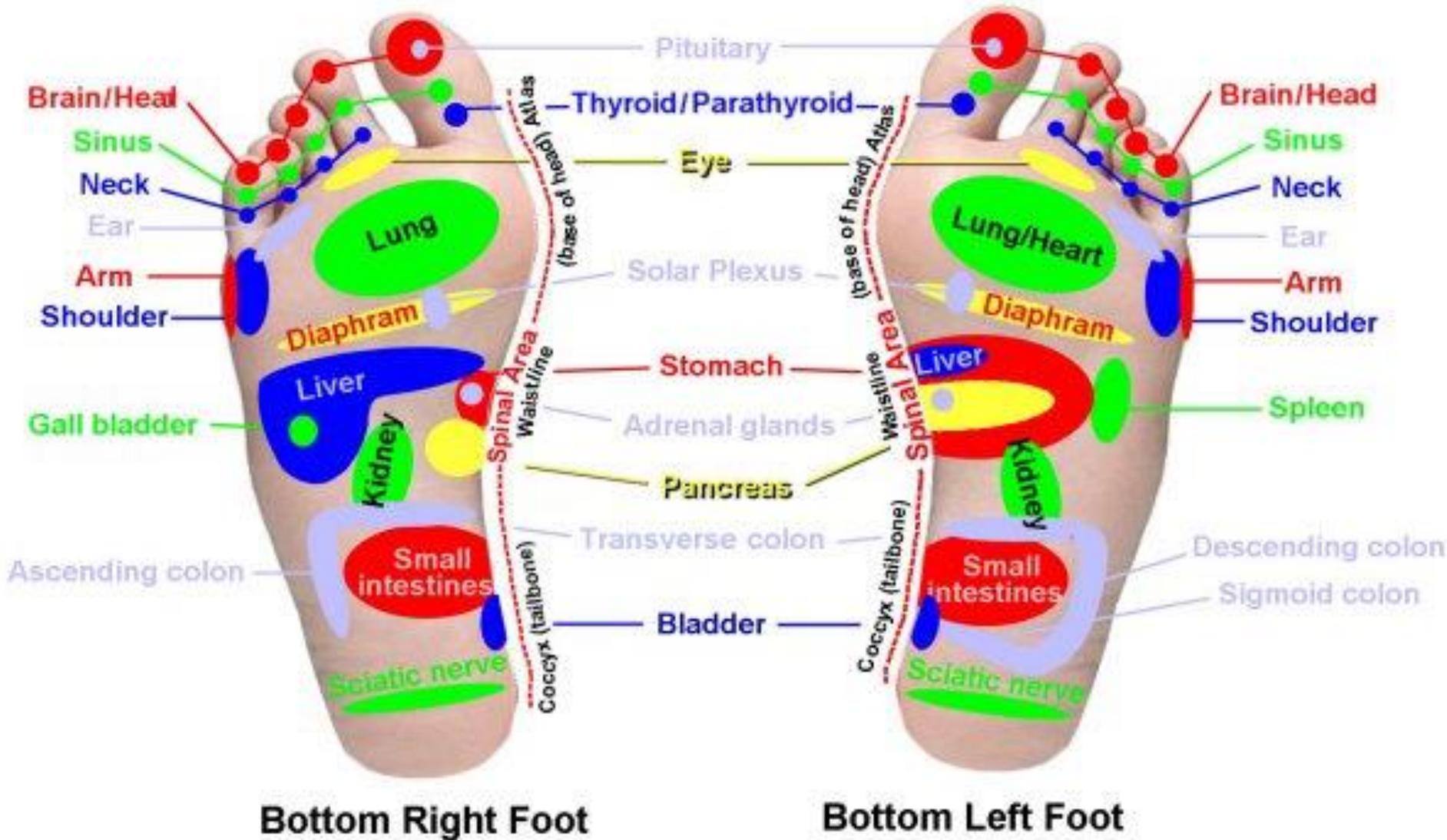
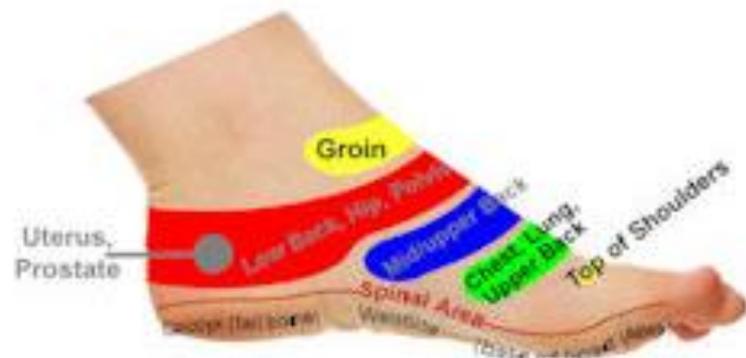


Схема рефлкторных точек подъема стопы

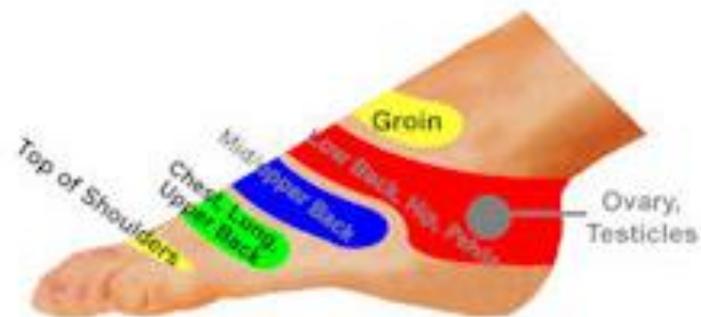


Top Left Foot

Top Right Foot



Inside Foot

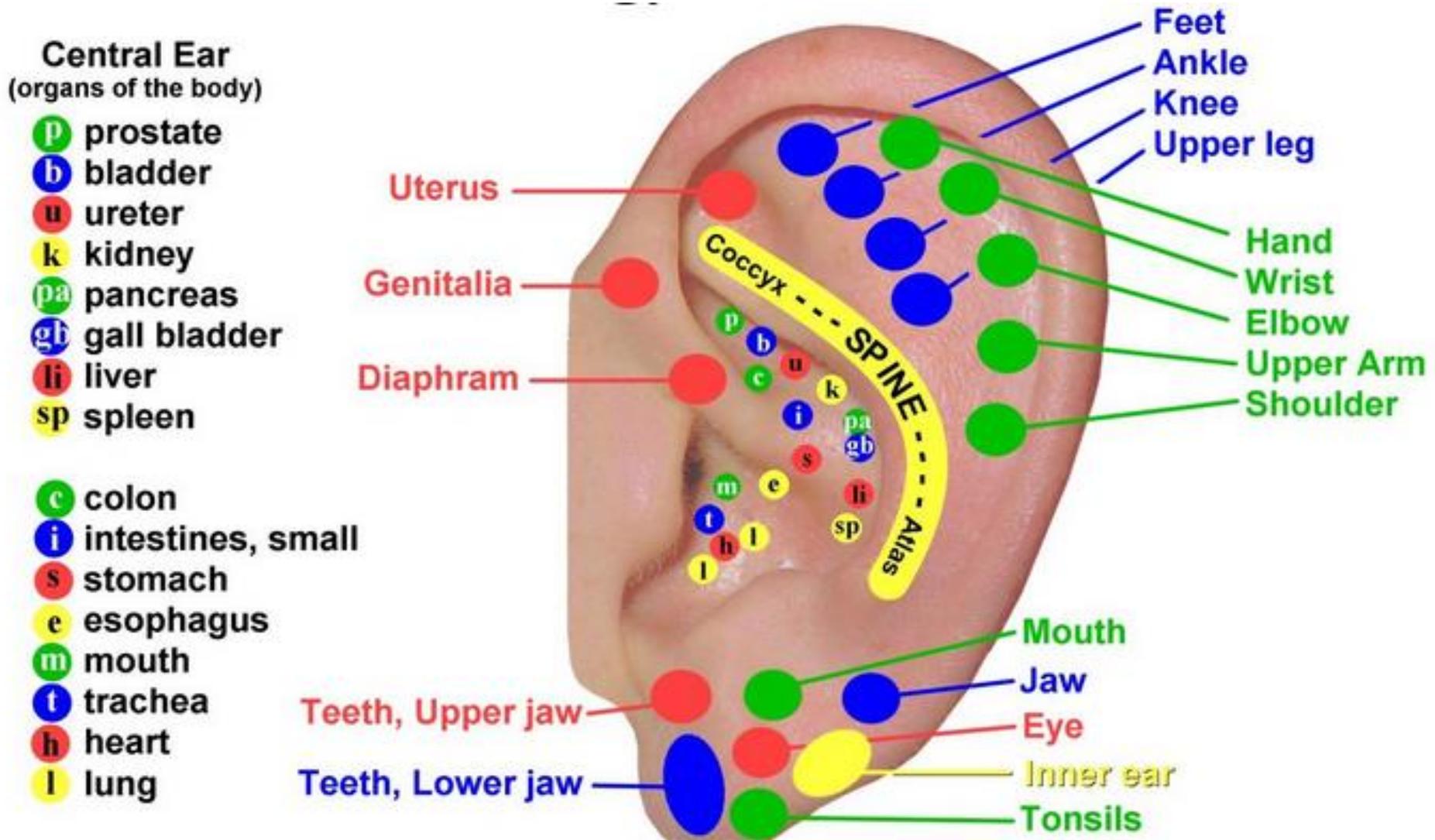


Outside Foot

Схема рефлкторных точек ладоней



Схема рефлекторных точек уха



Микроклизмы, спринцевания и свечи



3-5 мл аромасмеси вводить в анус или 1 мл во влагалище при помощи одноразового шприца без иглы 1-2 раз в день или чаще



Растопить 30 мл масла какао на водяной бане, добавить 10-12 капель эфирного масла. Хранить в холодильнике



В флаконе 15 мл – 240-250
капель.

В флаконе 5 мл – 80-85 капель.

В пробниках - 8-12 капель.

1 гранула – $\frac{1}{4}$ капли.

Гелевые капсулы:

DigestZen, Zendorcrine,

OnGuard – по 2 капли,

DDR Prime - 4 капли,

Triese, Slim & Sassy – 5 капель.



Дозировки аромасмесей

- Младенцы – 1 капля на столовую ложку (15 мл) базового масла
- 1-3 года – 2 капли на столовую ложку (15 мл) базового масла
- 3-5 лет – 6 капель на 2 столовые ложки (30 мл) базового масла
- 5-9 лет – 8-10 капель на 30 мл базового масла
- 9 лет – взрослые – 12-15 капель на 30 мл базового масла



Разведение и дозировки

для беременных, новорожденных и младенцев



Разведение

5% = 5 капель на чайную ложку базового масла

2% = 2 капель на чайную ложку базового масла

1% = 1 капель на чайную ложку базового масла

0.5% = 2 капель на столовую ложку базового масла

0,25% = 1 капель на столовую ложку базового масла

Дозировки

Беременная женщина – 1-2%

Роженица – 3%

Послеродовый период – 2-3%

Новорожденный – 0,25%

Ребенок 1-2 лет – 0,5%

Ребенок 2-10 лет – 1%

Essential Oil Instructions

Essential Oil Lavender Use for Sleep

topical

affected area bottom of feet

other _____

dilute ratio 1:1 coconut oil (mix with carrier oil)

internal

add to water add to capsule

other _____

aromatic

apply to palm, rub together, cup over nose and inhale

diffuse other _____

Amount to use _____ How often _____

Mary Smith
call 123-456-7890

Never use oils in ears or eyes. If oil is uncomfortable, use with a vegetable oil. These instructions are a personal recommendation and not intended to be used as medical advice. Always consult your health care provider. These instructions are only for Young Living oils.

Всего вам ароматного!