



# Способи застосування

[ефірних олій]



# Дифузія

Дифузія – це процес розпилення ефірних олій. Через органи дихання (ольфакторно) розпилені ефірні олії терапевтичної якості здатні впливати на наше фізичне та емоційне самопочуття.

Чи відчували ви коли-небудь необхідність підняти настрій або відчутти прилив енергії в моменти апатії? Чи, навпаки, хотілося заземлитися та заспокоїтися в періоди надлишкової тривожності або стресу?

Усе це і набагато більше можливо за допомогою дифузора та ефірних олій.

Наприклад, ефірні олії евкаліпту та розмарину вбивають погані бактерії та віруси в приміщенні та санізують його. А вдихаючи розпилені ефіри, ми підвищуємо наш імунітет та стійкість до вірусів.

Якщо у вас стресова робота або ситуація, додайте декілька крапель ефірної олії ладану або лаванди в дифузор і через декілька хвилин ви відчуєте медитативний ефект, заспокоєння та релакс.

Дифузію часто використовують під час заняття йогою, медитативних чи дихальних практик. Цей ритуал ще більше допомагає розслабитися, бути в моменті.

Дифузор для ефірних олій – це не зволожувач повітря. Він працює без води, розпилюючи виключно чисті ефірні олії високої терапевтичної якості.

# Масаж

Масаж з ефірними оліями може творити справжні дива. В залежності від того, які олії ви використовуєте, можна досягти різного ефекту. Якщо ви хочете заспокоїти свідомість, зняти напруження або запалення у м'язах, радимо скористатися таким масажним блендом:

7 крапель ефірної олії лаванди  
5 крапель ефірної олії солодкого апельсину  
2 краплі ефірної олії римської ромашки

Змішати ефірні олії у ємності 30 мл, додати оливкову олію. Знову перемішати.

Використовувати як масажну олію до або після душу/ванни



# Інгаляції



Інгаляція – це вдихання ефірних олій з паром або повітрям. Ароматичні інгаляції найчастіше використовуються для впливу на дихальну систему та різноманітні емоційні стани. Вони найбільш ефективні для лікування закладеності носа або грудної клітини, де є надлишок або дефіцит слизу. Вдихання ароматичних речовин при респіраторних захворюваннях має давню історію застосування.

Інгаляції також використовуються для зняття емоційного стресу. В європейських країнах ароматичні інгаляції використовуються в лікарнях, щоб допомогти пацієнтам зменшити тривожність, прискорити одужання. Вдихання м'яти перцевої полегшує післяопераційну нудоту, тоді як інгаляція шавлії може допомогти прискорити пологи.

Є декілька видів інгаляції: парова інгаляція, вдихання безпосередньо з пляшечки ефірної олії, вдихання з долоні (розтерши попередньо краплю олії в ній), вдихання з назальних інгаляторів (зображений на фото зліва). В залежності від ускладнень, які ви переживаєте, ароматерапевт підбирає найбільш підходящий спосіб

# Ванна

Історія лікувальних арома ванн дуже багата, і здається, що вони переживають ренесанс у сучасному світі завдяки їх перевагам у знятті стресу та вирішенні інших проблем зі здоров'ям.

Загалом, ароматерапевтичні ванни корисні для всього тіла, бо здатні:

- Зменшити стрес/тривогу
- Зняти м'язові болі та напруження
- Зняти розумову або фізичну втому
- Стимулювати кровообіг
- Поліпшити циркуляцію лімфи
- Зменшити біль і скутість
- Підвищити місцевий кровообіг
- Покращити тонус і здоров'я шкіри
- Допомагають детоксикації

\*до речі, арома ванна може бути не лише для всього тіла, а й окремо для рук та ніг



# Інші

Вище були перераховані найпопулярніші способи використання ефірних олій, але вони на цьому не обмежуються. Лише ароматерапевт знає найширший спектр застосування та компетентно може підібрати найоптимальніший спосіб індивідуально під запит людини.

Не варто забувати, що існує шкірне точкове нанесення ефірних олій у нерозведеному вигляді, або внутрішнє застосування ефірних олій (пероральне, ректальне, вагінальне). Проте ці способи можуть мати безліч протипоказань, тому рекомендовані під чітким контролем спеціаліста.

Ефірні олії – це потужні засоби, тому завжди радимо консультиватися з експертами Aroma Fields перед початком їхнього застосування.

