

Эфирные масла и уход за кожей

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Соблюдайте правила ароматерапии и инструкции, не превышайте дозировку и смешивайте эфирные масла, учитывая чувствительность кожи.
- Наносите на кожу только одобренные для местного применения масла и помните.
- Для безопасного и лучшего результатов используйте эфирные масла высокого качества.
- Если у вас чувствительная кожа, всегда разбавляйте эфирные масла перед местным применением. Также лучше уменьшить дозировку, чтобы не получить раздражение, нанося слишком много средства за раз.
- Вне зависимости от степени чувствительности кожи следует избегать попадания эфирных масел в уши, нос, глаза, на кожу вокруг глаз, область гениталий и любые поврежденные или травмированные участки кожи.

СТЕПЕНЬ РАЗБАВЛЕНИЯ

Эфирные масла обладают очень сильным действием, поэтому, как правило, перед нанесением на кожу их нужно разбавлять. Это особенно важно при нанесении сильнодействующих эфирных масел на некоторые области, например лицо, и еще более важно в случае чувствительной кожи. Разбавить эфирное масло можно несколькими способами:

- ✓ При использовании сильнодействующих масел или при повышенной чувствительности кожи разбавьте одну каплю эфирного масла тремя-пятью каплями базового растительного масла перед нанесением на лицо.

Следует применять базовое масло, которое не обладает (или почти не обладает) ни запахом, ни цветом. Хорошей основой из широко распространенных масел будут следующие масла: кокосовое фракционное, виноградное, подсолнечное, соевое, арахисовое, кукурузное.

- ✓ Используя с увлажнителями, очищающими средствами и лосьонами. Нанесите на ладонь небольшое количество очищающего средства для лица, увлажнителя или лосьона. Добавьте к средству одну каплю эфирного масла и разотрите между ладонями. Нанесите смесь эфирного масла и средства на кожу в соответствии с инструкцией по применению средства.
- ✓ Для ежедневного использования добавьте несколько капель эфирного масла в свое любимое средство для ухода за кожей: лосьон, тоник или увлажнитель. Таким образом эфирные масла будут включены в ваш ежедневный уход за кожей.

Всегда разбавляйте перед местным применением следующие эфирные масла: Корица, Гвоздика, Кумин, Орегано и Тимьян.



ОЛЬГА ПОНАМАРЕВА

Психолог, интегративный психотерапевт
Проводник игры самопознания Лила
Сертифицированный специалист по
эфирным маслам терапевтического класса

КОНТАКТЫ

(для приобретения натуральных эфирных масел, аромадиагностики, аромаконсультации, регистрации аккаунта в компании doTERRA)



+7 (967) 730-66-63



t.me/aromatherapy_msk



<https://olgaPONAMAREVA.ru/essentialoils>

СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВОГО ЦВЕТА ЛИЦА

Чистый состав и мощное действие эфирных масел делают их эффективным средством для сохранения здорового цвета лица. Если хотите, чтобы ваша кожа сияла и выглядела здоровой, включите в повседневный уход за кожей следующие эфирные масла.

- ❖ **Туя** применяется для здорового цвета лица
- ❖ **Базилик** оказывает охлаждающее действие на кожу
- ❖ **Бергамот** при местном применении смягчает, успокаивает и омолаживает кожу
- ❖ **Кедр** при местном применении помогает поддерживать здоровый вид кожи
- ❖ **Шалфей Мускатный** применяется местно для успокоения кожи
- ❖ **Кипарис** применяется для улучшения состояния жирной кожи (добавьте одну-две капли эфирного масла Кипариса в свой тоник для лица)
- ❖ **Эвкалипт** применяется для того, чтобы освежить кожу (добавьте одну каплю эфирного масла Эвкалипта в увлажняющий крем)
- ❖ **Ладан** применяется для борьбы с дефектами и для омоложения кожи (добавьте эфирное масло Ладана в свой увлажняющий крем)
- ❖ **Герань** применяется для улучшения состояния кожи (нанесите эфирное масло Герани непосредственно на кожу или используйте ароматический пар)
- ❖ **Грейпфрут** применяется для борьбы с дефектами (добавьте эфирное масло Грейпфрута в свой ежедневный уход за кожей лица, при этом избегайте солнечных и ультрафиолетовых лучей в течение 12 часов после применения)
- ❖ **Бессмертник** рекомендуется наносить на кожу лица для того, чтобы замедлить появление морщин и придать коже сияющий, здоровый и молодой вид
- ❖ **Жасмин** делает цвет лица здоровым и сияющим
- ❖ **Можжевельник** подходит для регулярного использования в качестве натурального тоника для кожи
- ❖ **Мирра** оказывает успокаивающее действие и поддерживает молодость кожи лица (добавьте эфирное масло Мирры в свой лосьон / увлажняющий крем для разглаживания мелких и глубоких морщин)
- ❖ **Пачули** улучшает состояние кожи и помогает сохранять здоровый, сияющий цвет лица
- ❖ **Ромашка** применяется для сохранения молодости кожи (добавьте эфирное масло Римской Ромашки в свой любимый увлажняющий крем)
- ❖ **Сандал** наносится на лицо для того, чтобы разгладить кожу и придать ей здоровый вид
- ❖ **Нард** применяется для того, чтобы придать коже здоровый, сияющий вид (добавьте одну – две капли эфирного масла Нарда в любимое косметическое молочко или антивозрастной крем)

ИДЕИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ ГИГИЕНЫ

Регулярная гигиена не ограничивается уходом за кожей, волосами и полостью рта. Если вы ищете новые способы использования эфирных масел для ухода за собой, обратите внимание на следующие советы.

1. Использование эфирных масел во время такой привычной гигиенической процедуры, как душ или ванна, помогает поддерживать кожу в чистоте, расслабиться в конце долгого дня или взбодриться утром.

Вам в помощь полезный Гайд с рецептами ароматерапевтических ванн, а также следующие рекомендации.

- Нанесите эфирное масло Бергамота (в разбавлении с базовым маслом или добавьте несколько капель в свое любимое средство для ухода за кожей) на кожу во время приема душа и глубоко дышите. Это позволит вам одновременно с очищением кожи почувствовать его расслабляющий аромат.

- Добавьте в ванну несколько капель эфирного масла Мирры, Апельсина и Римской Ромашки для ароматерапии и оздоровления кожи (можно предварительно смешать эфирные масла с солью, а можно добавить их в чистом виде в ванну, соблюдая условие – не больше 10-12 капель в сумме).
- Добавьте эфирное масло Розмарина и Ладана в ванну с солью для омоложения кожи, соблюдая условие – не больше 10-12 капель в сумме.
- Прилив энергии и сил даст вам одна капля эфирного масла Сибирской пихты во время приема душа (капните масло на дно душевой кабины).
- Взбодриться и повысить тонус утром поможет нанесение нескольких капель эфирного масла Эвкалипта на дно душевой кабины.
- Для смягчения кожи наносите эфирное масло Герани в разбавлении с базовым маслом.
- Чтобы снять стресс и расслабить тело, добавьте в ванну эфирное масло Лаванды, предварительно смешав его с любой солью для ванны.

БРИТЬЕ

Благодаря своим очищающим свойствам эфирные масла хорошо успокаивают кожу после бритья. Ими могут пользоваться как мужчины, так и женщины, а особенно – обладатели чувствительной кожи.

- Чтобы успокоить кожу, разбавьте эфирное масло Лаванды базовым маслом и нанесите непосредственно на кожу после бритья.
- Приготовьте собственное средство после бритья, смешав эфирное масло Чайного дерева и Кедра для нанесения на чувствительные области (смесь эфирных масел необходимо предварительно смешать с базовым маслом).
- Если у вас появляются кожные раздражения или вросшие волосы, попробуйте следующую сыворотку

Ингредиенты

- ½ стакана базового масла
- ¼ стакана розовой воды (продается в большинстве местных магазинов натуральных продуктов)
- 5 капель эфирного масла Ладана
- 5 капель эфирного масла Бессмертника
- 5 капель эфирного масла Лаванды
- 5 капель эфирного масла Чайного дерева
- 5 капель эфирного масла Мирры

Указания

- Налейте базовое масло и розовую воду в стеклянный флакон с распылителем или бутылочку с дозатором
- Добавьте эфирные масла и встряхните
- Распылите смесь непосредственно на кожу или выдавите небольшое количество на ладони и вотрите в проблемные участки

НАТУРАЛЬНЫЙ ДЕЗОДОРАНТ

Создать собственный дезодорант с эфирными маслами проще, чем вы думаете! Предлагаю следовать инструкциям ниже и наслаждаться приятным ароматом эфирных масел в течение всего дня.

Ингредиенты

- 30 г пищевой соды без алюминия
- 30 г кукурузного крахмала
- 3–5 столовых ложек кокосового масла
- 15 капель любимого эфирного масла (эти масла подходят лучше всего: Герань, Лимон, Лайм, Лаванда и Чайное дерево)
- 1 пустой контейнер для дезодоранта

Указания

- Смешайте в емкости пищевую соду, кукурузный крахмал и эфирное масло
- Подмешивайте к ингредиентам кокосовое масло по одной столовой ложке до достижения необходимой консистенции. Если вы живете в теплом климате, лучше всего добавить в рецепт 30 мл масла ши или кокосового масла
- Заполните пустой контейнер для дезодоранта и оставьте, пока кокосовое масло не затвердеет

УХОД ЗА НОГЯМИ

Используйте успокаивающие и очищающие свойства эфирных масел для оздоровления ногтей. В советах ниже приведены одни из лучших эфирных масел для ногтей.

- Наносите эфирное масло Кинзы на ногти на руках и ногах для их очищения и поддержания здоровья.
- Наносите эфирное масло Ладана на ногтевые пластины и кутикулу.
- Для очищения и оздоровления ногтей нанесите на них эфирное масло Чайного дерева после принятия душа.

Чтобы кожа рук и кутикула выглядели свежими, приготовьте и используйте собственный крем для кутикулы с эфирными маслами.

Ингредиенты

- 2 столовые ложки масла Ши
- 1 чайная ложка пчелиного воска
- 1 столовая ложка базового масла
- 7 капель эфирного масла Лаванды или Мирры

Указания

- Смешайте масло Ши, пчелиный воск и базовое масло в небольшой стеклянной емкости. Поставьте в сотейник с 2,5 – 3,5 см кипящей воды
- Перемешивайте ингредиенты до получения однородной консистенции (примерно 5-10 минут)
- Когда ингредиенты растают, снимите с огня и оставьте на 3 минуты
- Добавьте эфирные масла и встряхните
- Налейте в емкость и дайте затвердеть 2–3 часа
- При использовании нанесите небольшое количество на кутикулы и вотрите до впитывания

Познакомившись со способами применения и полезными свойствами эфирных масел, очень легко включить свои любимые масла в ежедневные гигиенические процедуры. Совсем скоро эфирные масла станут неотъемлемой частью вашей повседневной жизни, будь то утренние процедуры, ежедневная ванна или уход за кожей с помощью натуральных средств. Простые в использовании, чистые и эффективные эфирные масла помогут повысить качество гигиены.

Используйте информацию во благо для себя и своего окружения!

