



ОЛЬГА ПОНАМАРЕВА

Психолог
Интегративный психотерапевт
Специалист по эфирным
маслам терапевтического
класса doTERRA
Аромапсихолог

КОНТАКТЫ

Telegram-канал:
t.me/aromatherapy_msk

Сайт:
olgaponamareva.ru/essentialoils

ОБЩИЕ ПРАВИЛА АРОМАТЕРАПИИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ СТАРШЕ 12 ЛЕТ

- Для людей, склонных к аллергии, сначала необходимо проверить эфирное масло на переносимость.

Для этого нанесите немного разбавленного эфирного масла (1 капля на 2 мл базового масла) на чувствительные участки тела (например, запястье), и наблюдайте около 24 часов, последуют ли аллергические реакции.

- Избегайте попадания эфирного масла в глаза.
- Не наносите на кожу и не принимайте внутрь эфирные масла в чистом виде.

Как правило, эфирные масла наносят на кожу в разбавленном виде. Но существует и несколько исключений: эфирное масло Лаванды можно наносить в чистом виде на ожоги, порезы, укусы насекомых; эфирное масло Чайного дерева – на пятна и гнойнички, эфирное масло Лимона – на бородавки.

- Не превышайте разовую дозу более 5 капель любых эфирных масел и суточную – более 18 капель.
- Тонизирующие эфирные масла применяйте не позднее, чем за 3 часа до сна.
- При замерзании эфирного масла его следует 60-90 минут отогреть при комнатной температуре.
- Храните эфирные масла герметично закупоренными в прохладном, темном и недоступном для детей месте. Многие масла имеют схожий запах, но при этом оказывают абсолютно разное действие, поэтому на каждой бутылочке должна быть этикетка с названием.
- Не храните эфирные масла вблизи источника открытого огня.
- Для эфирных масел и разведенных смесей лучше использовать тару из темного стекла.

Эфирные масла могут разъесть некоторые виды пластика, но есть и альтернативные, безопасные варианты. Существует несколько материалов емкостей, безопасных для использования. Это стекло, сталь и высококачественный пластик HDPE (ПНД), или полиэтилен высокой плотности низкого давления.

- Масла являются очень концентрированными. Применять их необходимо в очень малом количестве, строго соблюдая дозировку вплоть до одной капли. При неправильном употреблении они способны обжечь верхние дыхательные пути, вызвать покраснения кожи, головную боль и тошноту.
- Не используйте эфирные масла с просроченным сроком хранения/годности.
- Прием гомеопатических препаратов несовместим с ароматерапией.
- Не выходите из помещения (около двенадцати часов) на солнечный свет после применения на коже эфирных масел цитрусовой группы: Апельсина, Бергамота, Лимона, Мандарина, Грейпфрута, Розмарина, Чабреца.
- Не покупайте эфирные масла в аптеках и на маркетплейсах. Помните, эфирное масло не может стоить дешево. Убедитесь в его качестве и чистоте.
- Общее правило смешивания: 10 мл базового масла на 6 капель эфирного. Если смесь планируете использовать на коже лица, то лучше сократить эфирное масло до 4 капель.
- При использовании и применении эфирных масел необходимо пить много чистой негазированной воды.