

План презентации

1. Виды масел и свойства масел. Качество масел. Производители, которым можно доверять. Простые способы применения масел в Вашей жизни.
2. Один день жизни с применением масел: умывание, душ, настроение, состояние, атмосфера в доме.
3. Уход за лицом по типам кожи. Сделаем тоник, крем и бальзам для губ своими руками.
4. Уход за волосами: маска для волос, масло для кончиков.
5. Уход за телом. Бархатные ручки. Бархатные ножки.
6. Бонус: Ваши ароматы по дате рождения и влияние планеты по рождению на Ваш характер.

Виды масел

- Эфирные (стандартная ёмкость 5 или 10 мл, бывают 20 мл, а также пробники по 1 мл). Они пахнут!!!!
- Косметические (другие названия - базовые, транспортные, растительные или масла-основы). В основном, не пахнут!!!

СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. **Лечебные** (н-р: микробы/вирусы/воспаления/обезболивание/иммунитет/шлаки/токсины/от ожогов/после травм итд.)
2. **Косметические** (питание/увлажнение/омоложение/проблемы с кожей итд)
3. **Психо-эмоциональные** (состояние/настроение/эстетика/сексуальность/память итд)
4. **Энергетические** (защита/медитация/очищение)

Свойства косметических масел

The background of the slide features several small, burlap-textured sachets tied with ribbons (one green, two purple) and a pile of dried lavender flowers scattered on a light-colored wooden surface.

1 ст.л косметического + 3-5 капель эфирного

- Косметическое
- Лечебное (вместе с эфирным маслом).

Некоторые виды косметических масел

- Миндальное – для всех типов кожи и волос. Сухость, ожоги, ссадины, раны.
- Абрикосовых косточек – любой тип кожи, особенно детской. Для загара.
- Персиковых косточек – нежная чувст.кожа, особенно детская. Не аллергенно.
- Авокадо – любая кожа, особенно увядающая, сухая, чувствительная.
- Аргана – нежная, чувст.лица и глаз. Омолаживающий эффект. Профилактика рубцов и шрамов. После родов.
- Макадамии – зрелая кожа, особ.вокруг глаз. Регуляция водно-жирового баланса. Защита от солн.ожогов. Для волос.
- Зерен зеленого кофе (омолаживающее). Антицеллюлитное, выведение токсинов, рассасывание жир.отложений. После бееменности. Для волос.
- Жожоба = жидкий растит.воск. Все типы кожи. Высокая впитываемость и содержание витамина Е. Омолаживающее. После бритья. После солнца. Для волос. При опрелостях у деток, сухом дерматите, экземе, псориазе, зуде, ожогах, для размягчения мозолей.
- Виноградных косточек – жирная или смешанного типа кожа. При расширенных порах. Выс. содержание антиоксидантов. Укрепление сосудов, уменьшение отеков. Раны, ожоги, гнойные воспаления. Варикоз, купероз.
- Какао – любой тип, особенно сухая и детская. Питательное, смягчающее. Защита от солнца, обветривания, обморожения. Для профилактики шрамов и рубцов. После беременности.
- Кокос – для волос, ногтей, рук, ног. Смягчающее, защитное. Для предупреждения солн. ожогов. Снятие макияжа с глаз.
- Ши – с первого дня жизни новорожденного. Волосы, ногти, руки, ноги. Смягчающее. Защита от солнечных ожогов. Снятие макияжа.
- Пшеничных зародышей – самое богатое витамином Е и зародышевым лецитином. Антицеллюлитное. Омолаживающее. Для зрелой кожи. Во время и после бересенности от растяжения кожи. Сухие волосы.
- Черного тмина – от всех болезней. .Против вирусов/бактерий/воспалений, для иммунитета. Смеш.кожа и жирная.
- Зверобоя – «лекарство от 99-ти болезней». Ранозаживляющее, п/воспалительное, п/отечное, обезболивающее, рассасывающее, сосудукрепляющее, обновляющее.

Способы применения эфирных масел



1. **Применение общего спектра действия:** Ванны , Ополаскивания, Обертывания, Сауны, Массаж, Внутреннее применение, Ингаляции носовые, Клизмирование
2. **Применение локального спектра действия:** Ванночки, Компрессы, повязки, Рефлексомассаж, Полоскания, Примочки, Спринцевание, Аппликации, Ингаляции ротовые, Растирания, Умывание, Расчесывание, Ароматическая соль
3. **Бытовое применение:** Уборка и Дезинфекция дома, Стирка, глажение, Пятновыводители, Шкаф, гардероб, Антиинсектицидные средства, Уход за животными

Применение общего спектра действия

- **Ванны:** сильнодействующий метод – быстрый эффект. Задействована вся поверхность тела и через нос ароматы также попадают в нервную систему. *1ст. ложка эмульгатора + 3-7 капель эф.масла*
- **Ополаскивания:** здоровье тела и духа за счет интенсивного омовения утром и вечером – закаливание, восстановление, наполнение. *3-5 литров воды (лучше прохладной) + 5-10 капель эфирного масла. От макушки до пят.*
- **Обёртывания:** нежная методика воздействия на весь организм – восстановление биоэнергетики. *2-3 литра теплой воды + до 15-ти капель эф. масла. Намочить простыню и плотно завернуть себя в неё на 2-3 мин.*
- **Бани, сауны:** влияние на лимфу, кожу, дыхание, иммунную и нервную системы. *100 мл + 10 капель эф.масла рядом с источником тепла.*
- **Массаж:** нормализует обменные процессы, крово- и лимфоток. Согревающий. Охлаждающий. *Спортивный: мята, имбирь, цитронелла, шалфей. Обезболивающий: гвоздика, герань, розмарин. Восстановительный: герань, бергамот, лаванда. Укрепляющий: кедр, эвкалипт, лимон, сосна*
- **Биоактивные зоны:** если времени только 1 минута! *Смесь 2:1 наносится на ступни, точку 3 см под грудиной по центру, затылочную ямку, ладони и кисти*
- **Приём внутрь:** *1 капля эф.масла смешать с ½ ч.л.меда или раст.масла – можно в чай, сок, хлеб, салаты.*
- **Ингаляции:** холодные (аромалампа 5 капель на 15 кв.м/кулон/спрей/на кожу/платок/прямо из флакона) и горячие (2-3 капли на стакан почти кипятка. После натереть ступни этим эф.маслом,надеть носки).
- **Клизмы:** очистительные *(1л+2-3капли+1/2ч.л.эмульгатора. Сначала ввести 200мл, затем остальное,5-7 мин. Иссоп,можжевельник,лимон,ромашка, эвкалипт,каяпут,фенхель,левзея)* и лекарственные *(микроклизма: тёплая водная или масляная основа 30-50г.Лежать 10-15 мин.на левом боку. Жаропониж:бергамот,эвкалипт,чайное дерево,лаванда,анис)*

Применение локального спектра действия

- **Ванночки:** руки и ноги (п/воспалительный или косметический эффект). *Теплая вода/молоко/сливки + эфирное масло с эмульгатором.*
- **Компрессы, повязки:** сухие и влажные, холодные и горячие (п/воспалительное/отечное/обезболивающее действие). *Влажный компресс: 300-400гр воды/йогурта/масла + 5-7 капель эф.масла. Обмакнуть марлю, нанести, сверху пищ. пленку на 10-40 мин. Сухой: масляно или медово-эфирную смесь (1ст.л. основы + 3-5 капель эф.масла на проблемную часть, приложить сухую марлю/шерсть/вату и закрепить. Рефлексомассаж: нанесение на биоактивные точки 3:1 (эфирное к растительное)*
- **Полоскания/капли/тампоны:** устранение воспалительных,застойных,травматических процессов в носоглотке,органах слуха и ротовой полости. **Полоскания:** 150-200 гр теплой воды + 4-7 капель эфирное масло с эмульгатором (**горло:** шалфей, каяпут, ч.дерево,лимон,гвоздика; **рот:** гвоздика, шалфей,мята, апельсин). **Капли в нос:** 50мл масло-основа + до 10 капель эф.масла (чабрец,эвкалипт,ромашкач. дерево,сосна). **Тампоны:** боль в ушах (герань), кровотечение из носа (сосна). 1ч.л.масла-основы + 5-7 капель эф.масла, вата или марля. **Спринцевание:** п/воспалительное, антибактериальное, п/вирусное, п/грибковое. Повышает чувствительность. Дезодорирование. *Теплая вода 200-300 гр + 3-7 капель эф.масла с ½ ч.л. Эмульгатора (сода/мед). Наполнить спринцовку и произвести процедуру. П/воспалительное: эвкалипт, ч.дерево. Гигиеническое: ромашка, лимон, лаванда. Эротическое: иланг, роза, сандал, нероли, вербена. Ароматическое: бергамот, пальмароза.*
- **Примочки:** холодные (50 г воды, 50 г льда и 10-15 к.эф.масла эвкалипта) при свежих травмах и ожогах. И горячие при застойных воспалит.процессах (горячая вода/масло и до 15 к.эф.масла – ватой 20-30 раз). **Аппликации:** нанесение точно только эфирного масла (шрам/пора/прыщик..)
- **Ингаляции ротовые:** ларингит/катары верх.дых.путей и глотки (термос с гор.водой, 1ч.л.соды с 7-10 к.эф.масла). 3-5 мин.вдыхать.Затем тепл.носки (ступни растереть тем же маслом).
- **Растирания:** для притока крови, при воспалении нервной, мышечной, соединительной ткани. *3 ст.л. масла-основы +10-15 капель эф.масла, н-р, розмарина, эвкалипта*
- **Умывание:** для бодрости, свежести лица, от головной боли (1ст.воды, 1/3ч.л.эмульгатора, 2 капли масла мяты)
- **Расчесывание:** энергетика, блеск и здоровье волос. Эфирное масло на расчёску

Бытовое применение масел

- **Дизенфекция дома:** от бактерий, грибков, плесени, насекомых, от черной энергии. *Смесь масла-основы 50 мл и спирта 1:1 + 20 капель эф. масла – для полировки мебели. На 5 л. воды 30 капель эф.масла – для обработки пола.*
- **Моющие средства:** мытьё посуды, влажная уборка, чистка раковины. Блеск, аромат и сияние. *200 мл ср-ва д/мытья посуды + 10-20 капель эф. масла лимона или герани. Или 100 гр.хоз мыла на терке, 100 гр тепл.воды, 75 гр.соды и 10 капель эф.масла*
- **Стирка, глажение:** со стир.порошком или кондиционером для белья *15-20 капель эф.масла (лаванда, лиметт, вербена, сосна, мелисса)*
- **Пятновыводители:** пятна от жира, фруктов, чернил. *Нанести на пятно эф.масло (лимона, мяты, мелиссы, пихты, можжевельника)*
- **Шкаф, гардероб:** несколько капель масла на кусочки дерева, салфетки, камешки, аромасаше в уголках шкафа *(нероли, бергамот, шалфей)*
- **Антиинсектицидные средства:** в аромалампу от комаров и мух – смесь гвоздики, лаванды, герани и ч.дерева. **От муравьев** – влажная уборка 200 гр воды + по 20 капель лаванды и мяты. **От моли** – подушечки, пропитанные лавандой, кедром, кипарисом.
- **Уход за животными:** от паразитов, при лечении ран. В шампунь для мытья добавляем эф.масло (ч.дерева, лаванды, кипариса, чабреца). Обработка ран ч.деревом или сосной

Варианты ухода за лицом

1. **Паровые ванночки:** широкая ёмкость 0,5-1 литр горячей воды + 2-3 капли эфирного масла, глаза закрыты, накрыть голову полотенцем)
2. **Скраб:** молотые зерна кофе или любые молотые травы + масло-основа.
3. **Умывание:** 1/3 ч.л.эмульгатора + 2-4 капли эф.масла + 500 мл родниковой или кипяченой воды или трав.
4. **Маска:** 1ст.л основы (мед, масло,белок,кефир,йогурт, сливки) + 1-2 капли эф.масла. Дополнительно можно добавлять ржаную муку, молотые овсяные хлопья, травы).
5. **Тонизирование:** завариваем травы и протираем лицо. Или смешиваем воду с эфирным маслом (1 ст.л + 3 капли эф.масла)
6. **Увлажнение, питание:** крем своими руками (растапливаем воск 1 ч.л. и твердое масло-основу 3 ч.л на водяной бане недолго, добавляем масло-основу жидкое 4 ч.л и немного травяного настоя, взбиваем на миксере, добавляем эфирные масла).

Масла для лица по типам кожи

- **Сухая и чувствительная кожа:** жасмин, роза, мирра, сандал, пачули, голубая ромашка
- **Жирная кожа:** бергамот, грейпфрут, мята, лимон, розмарин, шишки ели
- **Омоложение кожи:** роза, жасмин, бигардия, вербена, иланг, ладан, нероли, пальмароза, сандал
- **Витаминизация:** вербена, бигардия, апельсин, розовое дерево, ель
- **Очистка и сужение пор:** грейпфрут, иланг, лимон, майоран, мирт, мята, розмарин
- **Устранение раздражения кожи:** герань, жасмин, лаванда, пачули, ромашка голубая
- **Регенерация:** бигардия, герань, ромашка, роза, жасмин, иссоп, иланг, кипарис, лаванда, мирра, лимон
- **Лифтинг:** нероли, роза, сандал, пачули, ладан, фенхель, бигардия, мирра
- **Устранение отёков:** лимон, можжевельник, лиметт, мирра, ромашка, сосна
- **Куперозы:** роза, мята, нероли, петитгрейн, вербена, кипарис, лимон, мирт
- **Несвежий цвет лица:** роза, мята, нероли, перец, вербена, розовое дерево, лиметт
- **Акне:** гвоздика, каяпут, лаванда, мирт, ромашка, сосна, чайное дерево, эвкалипт, шишки ели
- **Воспалительные реакции:** чайное дерево, можжевельник, герань, апельсин, каяпут, лимон
- **Герпес:** бергамот, чайное дерево, вербена, имбирь, лимон, можжевельник, перец
- **Дерматиты:** роза, лаванда, можжевельник, иссоп, кедр
- **Уход за губами:** апельсин, роза, сандал, бигардия, жасмин, мята, ромашка, мирра

Уход за волосами

- **Маска + питательный массаж:** 1ст.л масла-основы + 3-5 капель эф.масла, шапочка для душа, полотенце
- **Ополаскивание:** 1 литр воды + 7-10 капель эф. масла (по желанию можно добавить 5 мл спирта, н-р, если волосы жирные)
- **Увлажнение:** наносим масло-основу на влажные кончики
- **Аромарасчесывание:** несколько капель эф. масла на расчёску
- **Добавление масла в свои косметические средства** (шампунь, маска, пенка)

Масла для волос

- **Сухие волосы:** апельсин, иланг, лаванда, ладан, мирра, пачули, голубая ромашка
- **Жирные волосы:** бергамот, каяпут, лиметт, мелисса, розмарин, чайное дерево
- **Ежедневное применение:** апельсин, бигардия, герань, иланг, нероли, пальмароза, сандал
- **Укрепление:** апельсин, бигардия, иланг, ладан, мандарин, ромашка, сандал, сосна, перец
- **Выпадение волос:** бэй, вербена, имбирь, кедр, корица, нероли, ромашка, сандал, сосна, перец
- **Перхоть:** бергамот, ель, каяпут, кедр,

Варианты ухода за телом

- **Ванна:** 1-2 ст.л.эмульгатора + 3-7 капель эф.масла
- **Аромадуш (вместо геля для душа):** 1ст.л масла-основы + 5-7 капель нанести, растереть, смыть.
- **Антицеллюлитное обертывание:** горячая ванна, затем похлопывания по влажному телу, затем втереть смесь (10 капель эф.масла + 1ст.л. масла-основы) досуха (можно обернуть пленкой и одеться).
- **Ополаскивание (травы или масла):** 3-5 литров прохладной воды или заваренных трав на 5-10 капель эфирного масла. Глаза лучше закрыть.
Для удачи: роза, шалфей, лиметт, нероли, ладан, можжевельник, каяпут, мирт, розмарин, сосна.
- **Приготовление смеси для увлажнения тела:** масло-основа 1ст.л + эфирное масло 3-5 капель

Масла для тела

- **Упругость бюста:** роза, вербена, нероли, петитгрейн, лиметт, фенхель, бигардия
- **Дезодорирование:** вербена, кипарис, лиметт, пальмароза, петитгрейн, шалфей
- **Целлюлит:** апельсин, лимон, мандарин, бигардия, душица, имбирь, кипарис, корица, лиметт, можжевельник, перец
- **Рубцы/растяжки:** петитгрейн, нероли, роза, мандарин, розовое дерево, имбирь, иссоп, мирра, мирт, перец
- **Руки:** фенхель, ромашка, розмарин, мира, майоран, лимон, кедр, иссоп
- **Ногти:** бергамот, бигардия, иланг, кедр, ладан, лимон, мирра, пачули, сандал, сосна
- **Стопы:** ель, мята, чайное дерево, шишки ели, майоран, бэй
- **Кератозы:** иссоп, лимон, майоран, мускат, чабрец, чабер, чайное дерево
- **Шлаки:** лимон, можжевельник, сандал.

Бархатные ручки и ножки

- 1. Ванночки:** 300-500 мл тёплой воды + 5-10 капель эф.масла с $\frac{1}{2}$ ч.л.соды, соли или меда или 1-2ч.л.сливок или молока. 5-7 минут
- 2. Скраб:** кофейная гуща или молотые травы + 1ст.л. масла-основы.
- 3. Аппликации:** 7-10 капель эф.масла + 1ст.л. масла-основы. Втереть досуха в ногтевые пластины.
- 4. Питание и увлажнение на ночь:** 1ст.л. густых сливок или сметаны + 1 ст.ложка масла-основы (лучше твёрдого) + 3-5 капель эфирного масла.

Психо-эмоциональный эффект

- **Тонизируют:** вербена, розмарин, шалфей, корица, имбирь, мята, лимон, кедр
- **Успокаивают и расслабляют:** сандал, ладан, лаванда, апельсин, фенхель, роза, анис, базилик, кориандр, чайное дерево, ромашка, кипарис.
- **При бессоннице:** роза, фенхель, кипарис, ладан, мята, нероли, базилик, апельсин, сандал, можжевельник
- **При раздражительности:** роза, ладан, нероли, кипарис, лаванда, анис, пихта, можжевельник
- **Для повышения работоспособности/умст.деятельности:** лимон, имбирь, пачули/сосна, эвкалипт, герань, чабрец, базилик, гвоздика, можжевельник, полынь
- **Память:** базилик, шалфей, лавр, гвоздика, розмарин, кориандр, ромашка
- **Афродизиаки** (потенция, чувственность, восприимчивость): бергамот, вербена, ветивер, гвоздика, жасмин, иланг, имбирь, кипарис, корица, мирт, мирра, ладан, лиметт, мускат, можжевельник, нероли, пальмароза, пачули, перец, роза, розовое дерево, розмарин, сандал)

Ваш аромат и планета по дню рождения

1. 1 - СОЛНЦЕ. Ароматы успеха, силы, вдохновения, ума, защиты: апельсин, бергамот, гвоздика, кедр, ладан, можжевельник, розмарин, перец, цитронелла, ель, сосна, имбирь. Острый вкус.
2. 2 - ЛУНА. Ароматы интуиции, духовной глубины, медитации, осознанности: вербена, жасмин, роза, лаванда, мирра, сандал, базилик, ромашка. Солёный вкус.
3. 3 – ЮПИТЕР. Ароматы успеха, процветания, дипломатический дар: анис, грейпфрут, иссоп, левзея, петитгрейн, пальмароза, шалфей, мандарин, розовое дерево. Сладкий вкус.
4. 4 – РАХУ. Ароматы роста и развития: камфара, мирт, шалфей, эвкалипт, сандал, лотос, аир. Вяжущий вкус.
5. 5 – МЕРКУРИЙ. Ароматы интеллекта, красноречия, авантюризма, обаяния: лиметт, мелисса, мята, нероли, фенхель, пихта, ветивер, душица, валериана, лимон, кедр. Смешанный вкус.
6. 6 – ВЕНЕРА. Ароматы любви, молодости, удачи, страсти: герань, иланг, пальмароза, чабрец, майоран, бэй, мирт. Кислый вкус.
7. 7 – КЕТУ. Ароматы мудрости и проницательности: шалфей, аир, мирт, можжевельник, камфара, кедр, мирра, ладан. Горький аромат.
8. 8 – САТУРН. Ароматы решений, знания, освобождения, справедливости: кипарис, пачули, шишки ели, лимонник, найоли, каяпут, чайное дерево. Вяжущий вкус.
9. 9 – МАРС. Ароматы мужества, силы, смелости, сексуальной энергии: корица, мускат, эвкалипт, чабер, можжевельник, бигардия, гвоздика. Горький вкус.