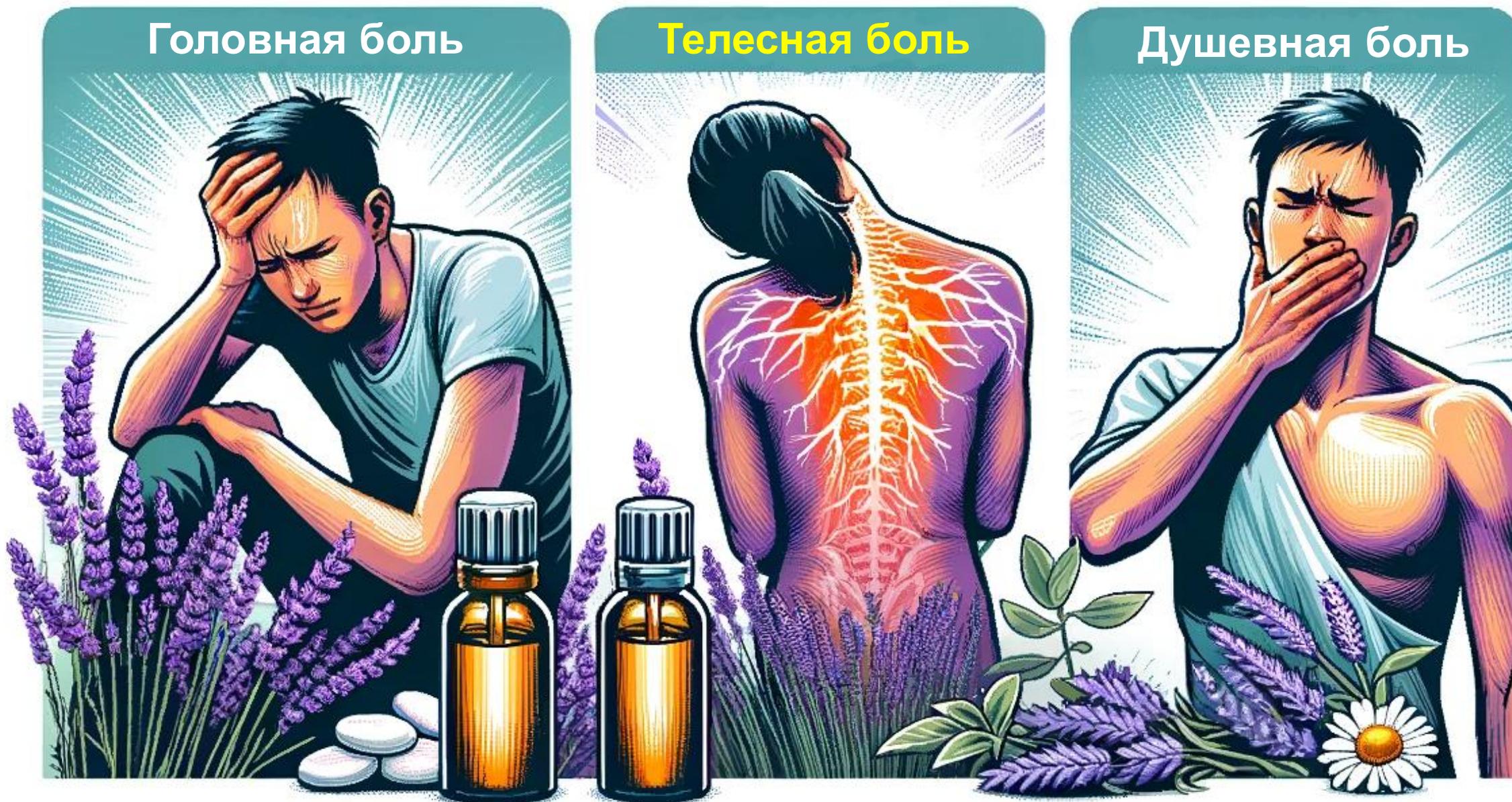


Эфирные масла против физической и эмоциональной боли

Головная боль

Телесная боль

Душевная боль



Арсенал эфирных масел от различных болей

Гвоздика
Мята перечная
Камфора
Кардамон
Каяпут
Лаванда
Ладан
Мирра
Бasilик
Шалфей мускатный
Ромашки обе

Тулси
Мята колосовая
Тмин
Литзея кубеба
Лимонная трава
Элеми
Можжевельник
Эвгенол (молекула ЭМ)
Бета-кариофиллен (молекула ЭМ)
Карвон (молекула ЭМ)
Цитраль (молекула ЭМ)

Боль

Воспаление



Спазм

Отек

Мышечные боли

Эфирные масла

Роза, citrusовые (рост дофамина)

Лемонграсс

Лаванда

Ромашки

Шалфей мускатный (ШМ)

Гвоздика

Каяпут

Тулси

Пихта

Элеми

Мандарин



Мышечные боли

Массаж / растирание

- На 10 мл базового масла 15-50к. смеси ЭМ. Массировать по мере необходимости

Вдыхание по методу Аромацебо

- Глубоко вдохнуть из пузырька и представить, как облако эфирных масел доходит до больного места и снимает боль

Аромаванны

- 5-7к. на стандартную ванну



Мышечные боли

Боль

- Мята перечная 2-3к. + Гвоздика 2к. + Ромашка немецкая 1к. + Лемонграсс 5к.
- Гвоздика 1к. + Мята перечная 1к. + Лаванда 3к. + Лемонграсс 3к.
- Каяпут 7к. + Фенхель 2к. + Мята перечная 2к. + Мандарин/Грейпфрут 5к.
- Лемонграсс 5к. + Ромашка немецкая 3к. + Гвоздика 3к.

Болезненность

- Каяпут/Найоли 7к. + Мята перечная 2к.+ Лаванда 2к.



Мышечные боли

Напряжение

- Лемонграсс 7к. + Роза 1к. + Бергамот 2к.
- Лаванда/Фенхель 2к. + Мята перечная 2к. + Стиракс бензойный 1к. +Грейпфрут/Мандарин 7к.

Деревянные мышцы

- Ладан 2к. + Ромашка немецкая 1к. + Мята перечная 2к.
- Пихта 3к. + Мята перечная 1к.
- Элеми 5к. + Мята перечная 2к. /Лаванда 3к. /Мандарин 5к.
- Мандарин 5к. + Ладан 2к.
- Лемонграсс 2к. + Ромашка немецкая 1к.



Мышечные боли

Судороги Массаж

- Мята 4к. + Фенхель 4к. + Камфора/Каяпут 15к. + ШМ 1к.
- Розмарин 2к. + Базилик 2к. + Лаванда 2к. + ШМ 1к.

Перманентный спазм Массаж

- Лемонграсс 5к. + Ромашка 1к. + Гвоздика 1к. + ШМ 1к.

Воспаление мышц Массаж, Аромаванна, Аромацебо

- Гвоздика 1-2к. + Каяпут/Найоли/Эвкалипт 7к. + Базилик 2к.



Суставные боли

Массаж / растирание

- На 10 мл базового масла 15-50 к. смеси ЭМ
Массировать по мере необходимости

Вдыхание по методу Аромацебо

Аромаванны

- 5-7к. на стандартную ванну

Эфирные масла

Ладан

Литзея

Можжевельник ягоды

Каяпут

Камфора

Найоли

Имбирь

Эвкалипт

Ромашка немецкая

Мята перечная

Мирра

Хвойные

Ветивер



Суставные боли

Туннельный синдром

(в 95% пережатие мышц предплечья и близко к локтевому суставу)

Массаж

- Лемонграсс 5к. + Мята перечная/Ромашка 1к. + Гвоздика 1к. + ШМ 1к.

Боль в суставах

Массаж

- Гвоздика 1к. + Мята перечная 1к. + Ладан 1к.
- Камфора + Мирра + Ромашка немецкая
- Корица 2-3к. + Апельсин 5-7к. + Мята 2к. + Имбирь 2к. + Ваниль 1/2к.
- Камфора 5к. + Ромашка немецкая 1к. + Ладан 3к.
- Имбирь 2к. + Можжевельник ягоды 2к. + Гвоздика 2к.

Вдыхание по методу Аромацебо

- Роза 1к. + Лаванда 5к.
- ШМ 1к. + Ромашка 1к. + Ладан 2к. + Иланг-иланг 1к. + Можжевельник ягоды 2к.



Спина – верхняя часть

Массаж / растирание

- В 10 мл базового масла добавить 20-25 к. смеси ЭМ
Массировать по мере необходимости.

Вдыхание по методу Аромацебо

Аромаванны

- 5-7к. на стандартную ванну

Эфирные масла

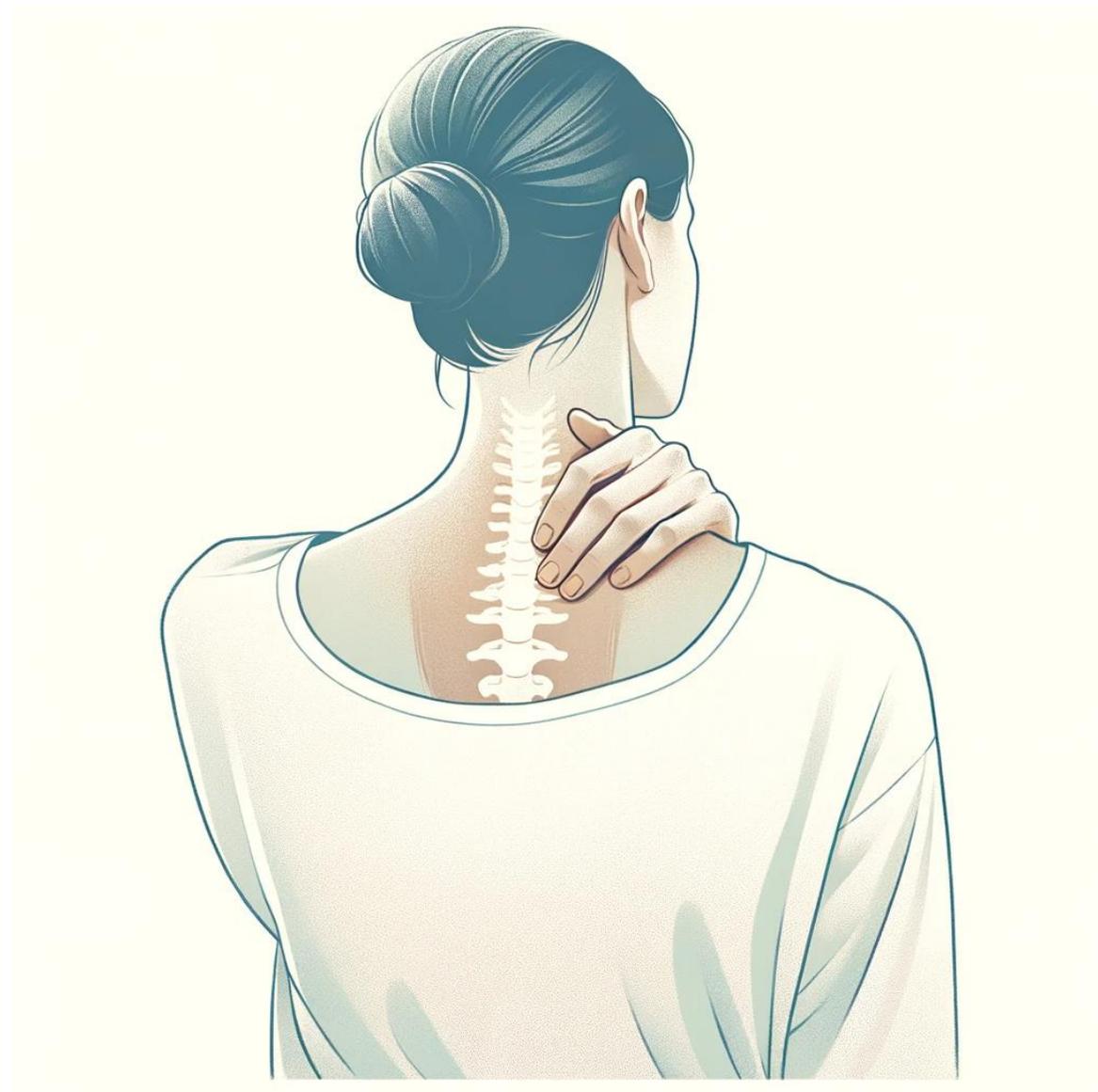
Дерево Хо

Камфора

Лаванда

Мята перечная/колосовая

Роза



Спина – верхняя часть

Массаж / Растирание

- Корица/Кассия 1-2к+ Имбирь 1к. + Лаванда 2к. + Лемонграсс/Мандарин 3к.
- Мята 2к. + Каяпут/Найоли/Ладан 2к. + Фенхель 2к. + Лемонграсс 3к.
- Лемонграсс 2к. + Ромашка немецкая 1к. + Гвоздика 2к.
- Камфора 2к. + Лаванда 4к. + Ладан 2к.
- Дерево Хо 3к. + Литзея 2к. + Ромашка немецкая 1к.
- Дерево Хо 2к. + Камфора 2к.

Аромаванна

- Каяпут/Найоли/Ладан 3к. + Фенхель 1к. + Лемонграсс 2к.

Аромацебо

- Роза 1к. + Лаванда 3к.



Спина – нижняя часть

Массаж / растирание

- На 10 мл базового масла 20-25к. смеси ЭМ. Массировать по мере необходимости

Вдыхание по методу Аромацебо

Аромаванны

- 5-7к. на стандартную ванну

Эфирные масла

Шалфей мускатный (ШМ)

Имбирь

Ветивер

Гвоздика

Литзея кубеба

Лемонграсс

Лаванда

Ромашка немецкая



Спина – нижняя часть

Массаж / растирание

- ШМ 1к. + Имбирь 3к. + Литзея 3к.
- Гвоздика 3к. + Ветивер 1к. + Лемонграсс 4к.
- Лаванда 5к. + Ромашка немецкая 1к. + Имбирь 3к.
- Лаванда 5к. + Литзея 3к. + Имбирь 1к.
- Гвоздика 3к. + Имбирь 2к. + ШМ 1к.

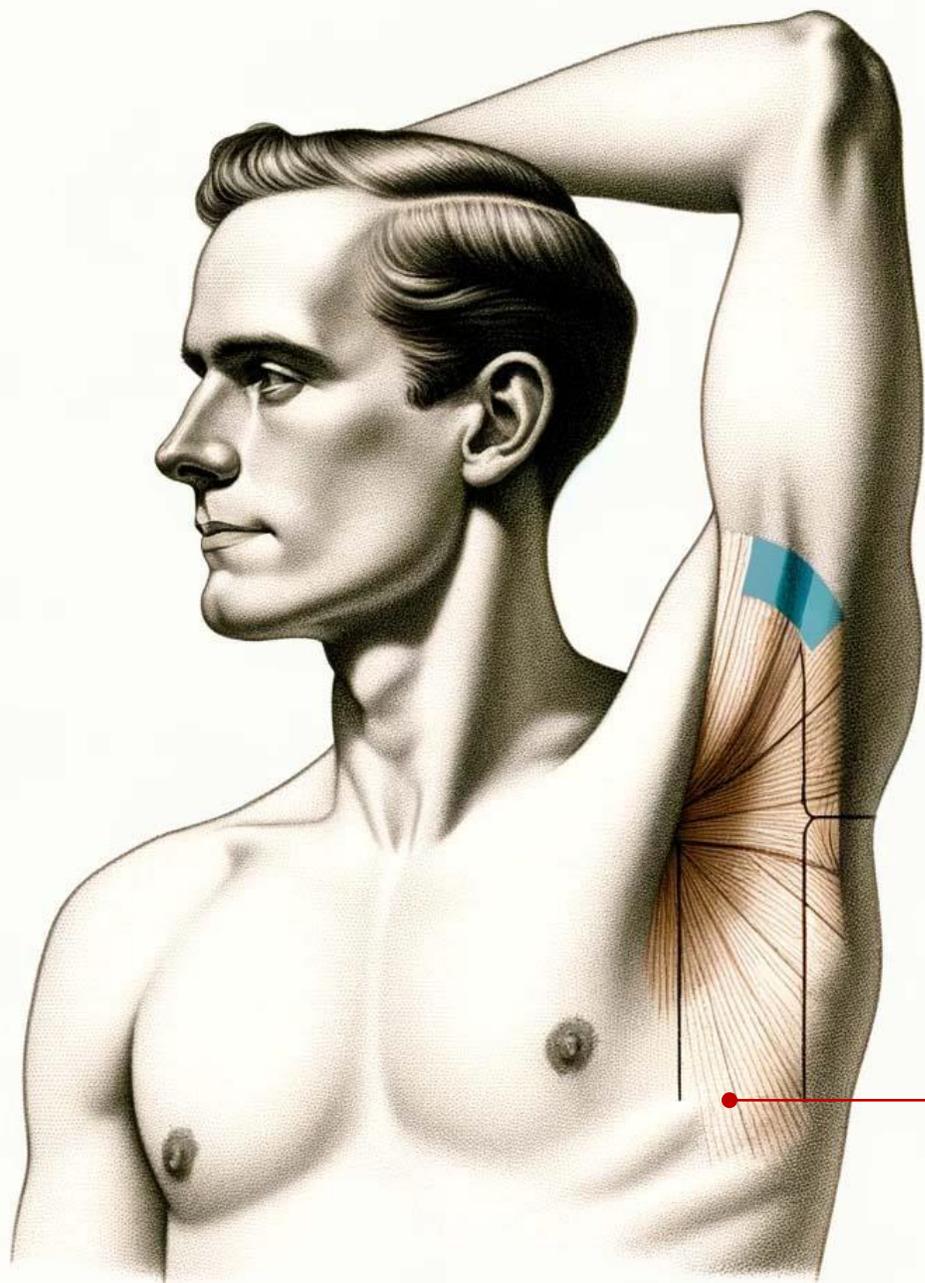
Вдыхание по методу Аромацебо

- Литзея 1к. + Лаванда 3к.

Аромаванна

- Лаванда 3к. + Пихта 5к. + Гвоздика 2к.





При радикулите, болях в пояснице,
грушевидной мышце

Нанести на точку Кёртиса ЭМ
Литзея кубеба в чистом виде

10 см

Точка Кёртиса

Травмы

Массаж / растирание

На 10 мл базового масла 20-25 к. смеси ЭМ.
Массировать по мере необходимости

Нанесение в чистом виде

Нанести локально смесь ЭМ в чистом виде

Вдыхание по методу Аромацебо

Эфирные масла

Тулси

Гвоздика

Чайное дерево

Лаванда

Каяпут – эфиромасличный «подорожник»

Ромашки

Камфора

Фенхель



Травмы

Ожог

Наносить в чистом виде

- Лаванда
- Чайное дерево
- Эвкалипт глобулус
- Лаванда 1к. + Чайное дерево 1к.

Порезы мелкие

Нанести в чистом виде

- Лимон
- Каяпут

Ушибы

Массаж / растирание

- Ромашка немецкая 1к. + Камфора 2к. + Фенхель 3к.



Укусы насекомых Зуд

Зуд от укусов насекомых

Точечно наносить на место укуса любое из ЭМ в чистом виде пока не пройдет

Камфора

Кардамон

Лаванда

Гвоздика

Гидролат Ромашки/Пихты/Пижмы



Зуд

Зуд при сухой коже, экземе, язве

Наносить

- Чистое ЭМ
- На 10 мл базового масла (миндальное, аргана, жожоба) 50-70к. ЭМ

Залечить

1-2к. ЭМ наносить локально 3-4 раза в день

- Камфора
- Чайное дерево 6к. + Герань 3к. + Мята перечная 1к.

Напитать

1-2 к. ЭМ наносить локально 3-4 раза в день

- Ваниль
- Иланг-иланг
- Жасмин
- Ромашка римская
- Ваниль 1к. + Жасмин 1к. + Ромашка немецкая 1к.
- Лаванда 3-5к. + Иланг-иланг/Герань 1к. + Ромашка немецкая 1к.



Респираторная система

Растирания грудной клетки и верхней части спины

На 10 мл базового масла 20-25 к. смеси ЭМ.
Наносить на грудную клетку и спину с момента возникновения первых симптомов заражения 8 раз в день в течение 3 дней.

Горячие ингаляции (обязательно закрывать глаза)
1-2 раза в день

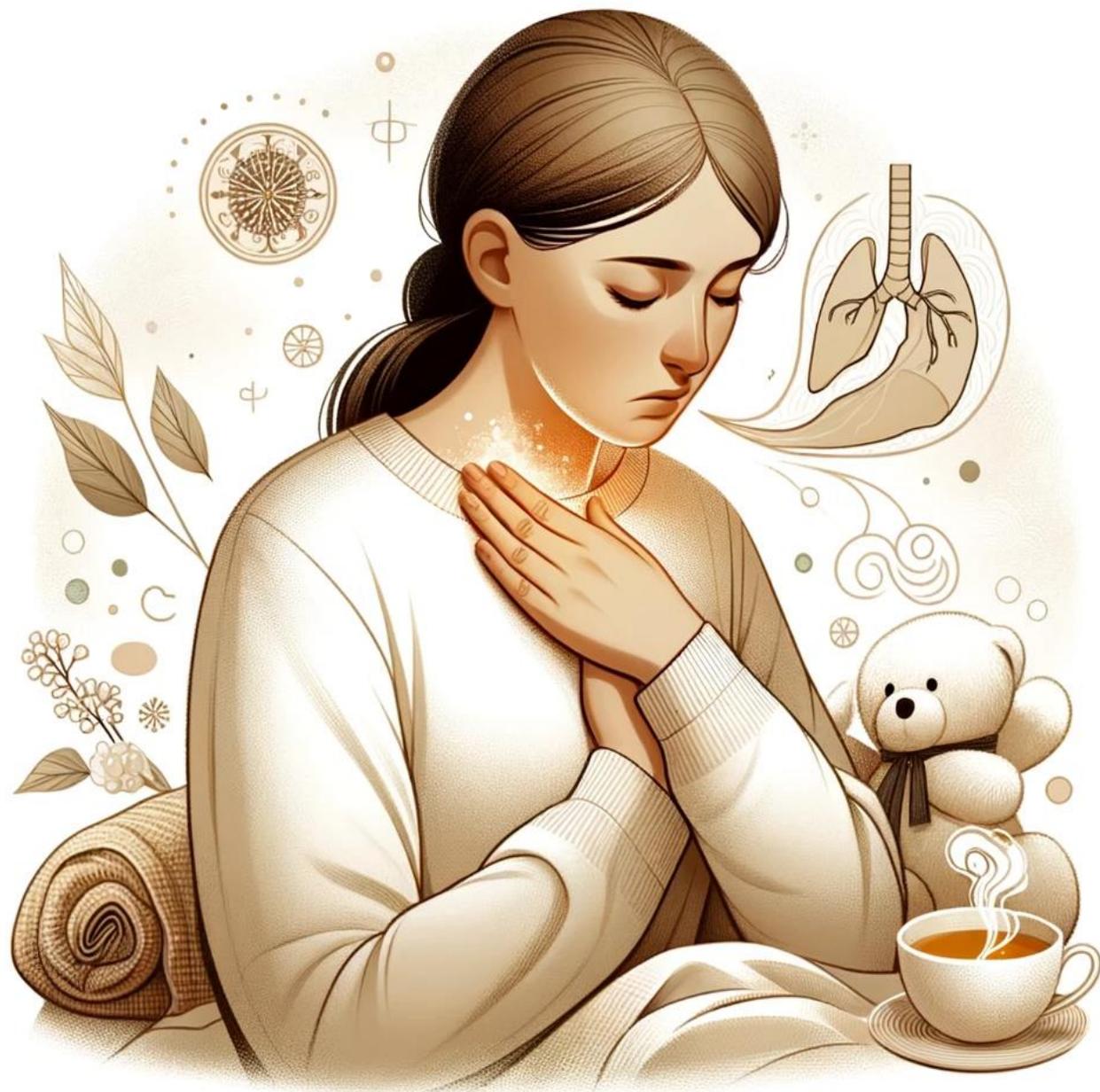
Ингаляции через респиратор
20-30 мин 4-5 раз в день

➤ Эвкалипт 3к. + Гвоздика 3к. + Базилик 3к.

Глинтвейн / глинтчай / глинткомпот с пряностями

Пить 1-2 раза в день по 100 мл

➤ Гвоздика, корица, кардамон, бадьян, анис, цитрусовые



Респираторная система

Эфирные масла

Гвоздика лист

Ладан

Мята

Ромашки

Лаванда

Камфора

Дерево Хо

Гидролат

Ромашки

Пихты



Респираторная система

Горло

Глинтвейн
Ингаляции через респиратор

Кашель

Глинтвейн
Ингаляции через респиратор
Растирания

- Гвоздика лист 4к. + Ладан 3к. + Ромашка немецкая 1к.

Дерущий кашель

Глинтвейн
Ингаляции через респиратор
Растирания

- Ладан 3к. + Мята 1к. + Лаванда 3к.
- Камфора 2к. + Лаванда 2к. + Мята 1к.
- Ромашка немецкая 1к. + дерево Хо 2к. + Ладан 2к.
- Камфора 3к. + Ромашка немецкая 1к. + Мята 1к.
- Ладан 2к. + Гвоздика лист 2к. + Каяпут 4к.



Пищеварительная система

Эффективны пряности

Гвоздика
Бasil
Кардамон
Бутончики гвоздики

Эфирные масла

Ладан
Лимон
Мандарин
Тмин
Фенхель
Анис
Кориандр семена
Мята
Кардамон
Морковь
Имбирь
Бasil
Куркума



Пищеварительная система

При изжоге

- ЭМ Лимона 1 капля в рот

Боли внизу желудка

ВРАЧ!!! +

Очень легкий массаж

- На 10 мл базового масла 15 к. любого из перечисленных масел

Мандарин

Тмин

Фенхель

Анис

Кориандр семена

Тяжесть в желудке, животе

Легкий массаж

Вдыхание по Аромацебо

- Тмин, Мята колосовая

Глотать как таблетку или добавлять в еду

- Тмин



Пищеварительная система

Метеоризм, аэрофагия, вздутие живота

На 10 мл базового масла 30к. смеси ЭМ.
Наносить на брюшную полость, повторять по мере необходимости.

- Кориандр 2к. + Базилик 2к. + Мята перечная 1к.

Диарея инфекционного происхождения

На 10 мл базового масла 30к. смеси ЭМ.
Наносить на брюшную полость каждые полчаса в течение 3 часов, затем 5 раз в день в течение 3-4 дней.

- Тимьян 3к. + Чайное дерево 3к. + Базилик 2к. + Лемонграсс 2к.



Болезненные месячные

Массаж поясницы и мягкий массаж живота

На 10 мл базового масла 15-30к. смеси ЭМ

➤ ШМ 1к. + Фенхель 3к. + Гвоздика 3к.

Вдыхать по методу Аромацебо



Другие боли

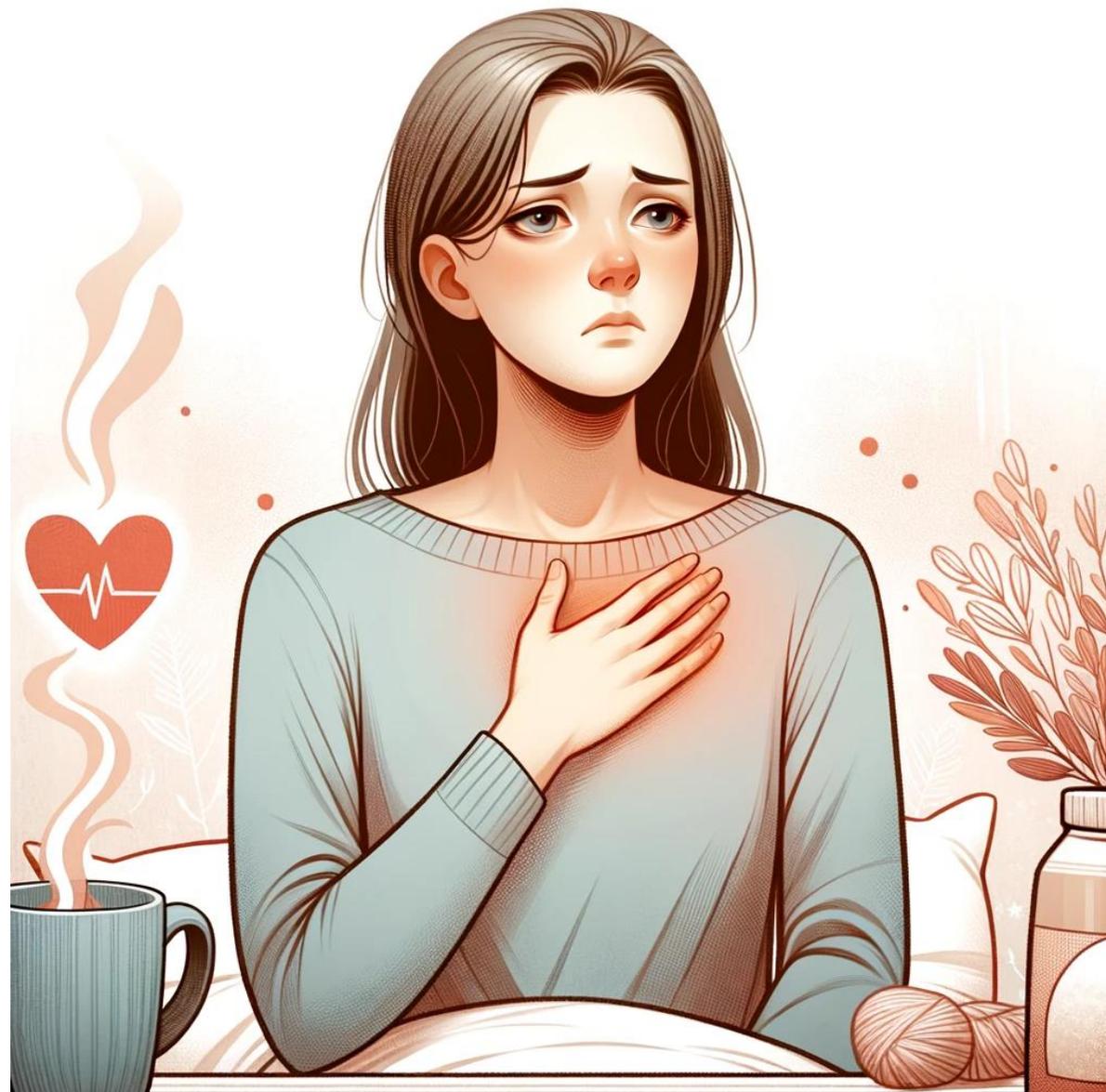
Сердечно-сосудистая система

Варикоз

Легкий массаж / растирание

На 10 мл базового масла 20-50к. смеси ЭМ

- Розмарин 1к. + Мята 1к. + Лимон 3к.
- Кедр 1к. + Пачули 1к. + Мята перечная 2к. + Бессмертник 1к. + Лимон 1к.
- Кедр 1к. + Бессмертник 1к. + Можжевельник ягоды 1к. + Розмарин камфорный 1к.



Другие боли

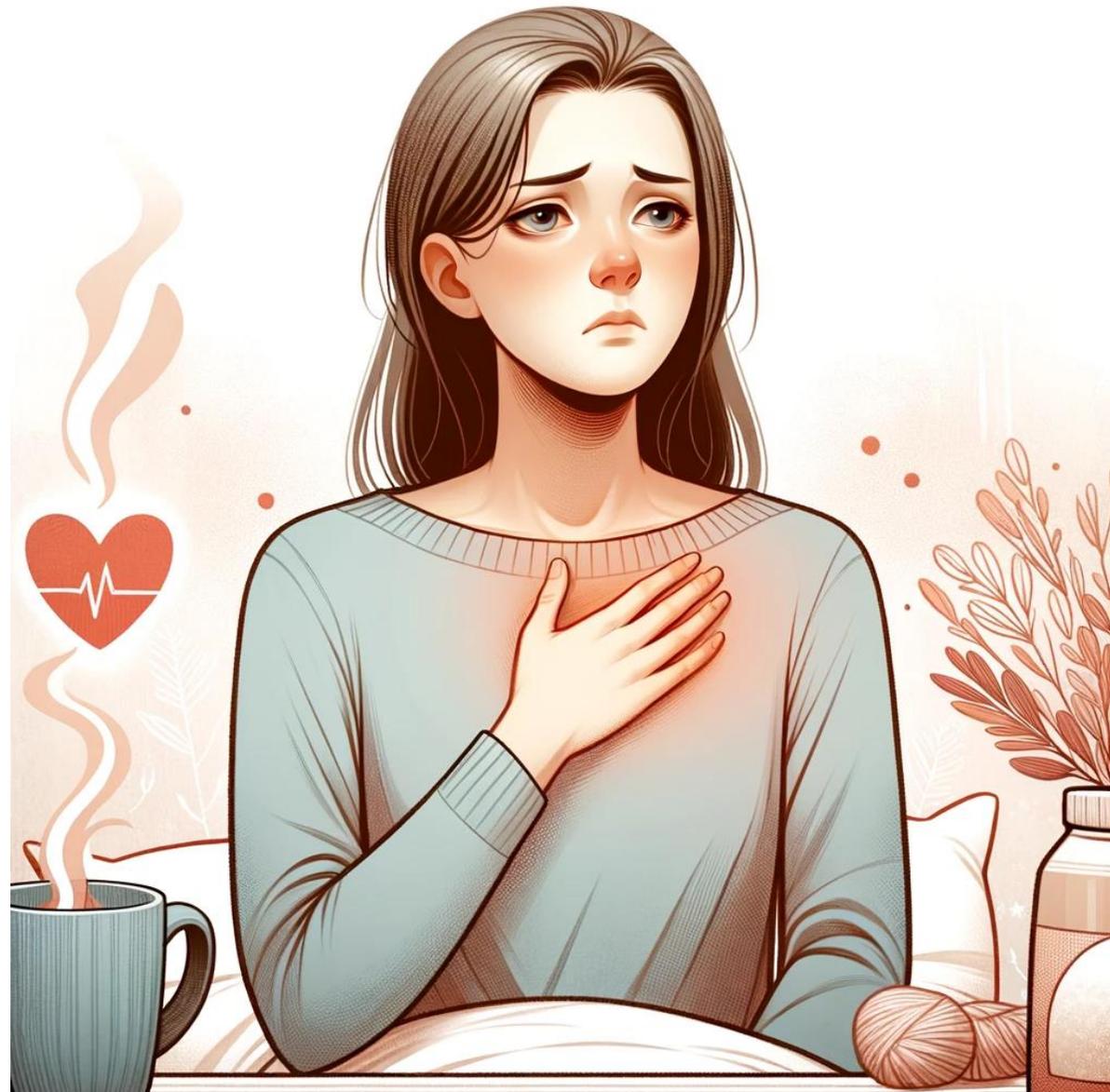
Мочеполовая система

Пить отвар гвоздики, ромашковый чай

Массаж / растирание в районе почек
На 10 мл базового масла 10к. смеси ЭМ

Вдыхание по методу Аромацебо

➤ Ромашки 1к. + Гвоздика 2к.



Другие боли

Нервная система

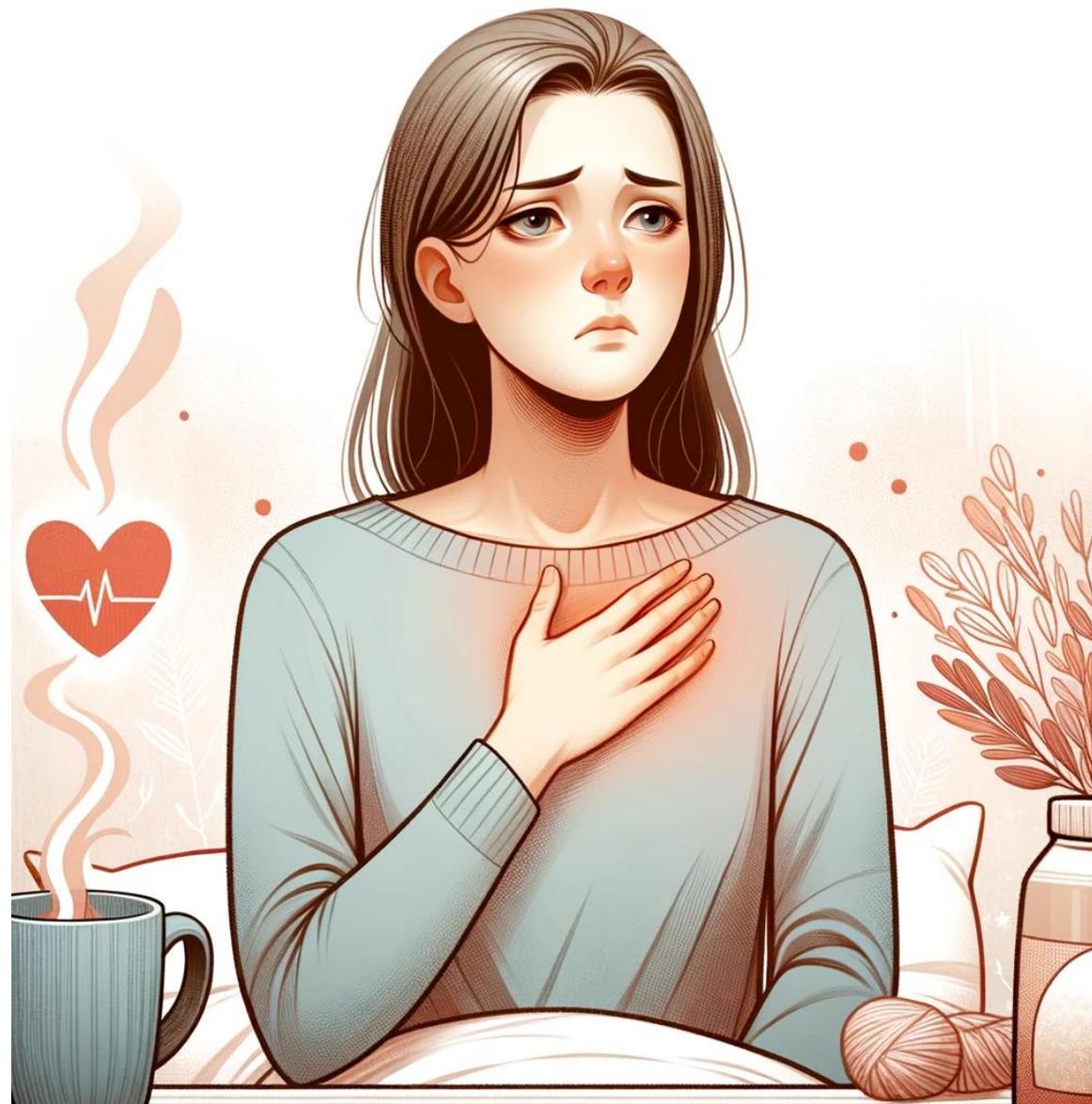
Межреберная невралгия

Массаж / Растирание

На 10 мл базового масла 15-50к. смеси ЭМ

- Каяпут/Камфора/Найоли/Ладан 7к. + Лемонграсс 3к. + Мята перечная 1к.
- Гвоздика 1к. + Мята 3к. + Литзея / Лемонграсс 1к. + Фенхель 3к.
- Ромашка немецкая 1к. + Мандарин 5к. + Камфора 3к.
- Ромашка немецкая 1к. + Горький апельсин 3к.

Вдыхание по методу Аромацебо Аромаванны



Другие боли

Фантомные боли

Вдыхать по методу Аромацебо

- Кардамон / Тулси
- Мята перечная 2к. + Горький апельсин 5-7к. + Литзея 1к. + Стиракс бензойный 1к.
- Мандарин 7к. + Литзея 1к. + Лаванда 2к.

Аромаванны

- Пихта 5к. + Литзея 1к.
- Роза 1к. + ШМ 1к. + Ромашка 1к. + Ладан 3к. + Иланг-иланг 1к. + Можжевельник ягоды 3к.

