



Техника применения эфирных масел 🌺

🍊 Эфирные моно-масла всегда нужно разбавлять - это высококонцентрированный экстракт (вытяжка) какой-либо части растения (листьев, цветов, семян, кожуры, смолы и т.д.) . Запомните первое правило ароматерапии “правило 1 капли” - 1 капля эфирного масла на 10 мл базового масла - основы.

🍊 Всегда начинайте знакомство с любым эфирным маслом с одной капли.

🍊 В воде эфирные масла не растворяются! Чтобы разбавить эфирное масло - необходимы жиры! Это базовые масла, мед, сливки, молоко.

Для чего нужно масло основа?

Эфирные масла являются летучими веществами, и если использовать их в чистом виде, то часть структуры масел будет улетучиваться в воздух. Также многие масла очень концентрированы и содержат фенолы, то есть могут обжигать слизистую и кожу. Когда мы используем масло-основу, мы как бы используем его, как транспорт, куда сажаем наше элитного пассажира - эфирное масло.

На физическом уровне это выглядит так, что в более крупные молекулы масла-основы мы упаковываем более сложные соединения и летучие вещества эфирных масел. И да, процесс впитывания будет немного длительней, но и проникновение в ткани глубже.

Какие масла можно использовать, как базу для эфирных масел?

Масло виноградной косточки, жожоба, масло шиповника, миндальное масло. Фракционное масло (от Дотерры) является среднемолекулярной структурой - это прекрасное база для нанесения на кожу. Любите себя и используйте для себя самое лучшее!

🍊 Практика взаимодействия с эфирным маслом эффективно работает системно - 7,11, 21 день подряд, не смешивая с другими растениями, тогда эфир будет работать очень глубоко, все глубже и многомерней, очищая и наполняя слой за слоем на уровне тела и энергетических структур, после выбранного временного курса нужен перерыв или завершение работы с эфиром.

🍊 Эфирные масла с высоким содержанием фенола являются “горячими” жгучими маслами, это масло орегано, гвоздики, корицы, мяты. Их необходимо разбавлять, лучше не использовать для детей до 8 лет.

🍊 Цитрусовые эфирные масла фототоксичны, их нельзя использовать перед выходом на солнце, иначе могут вызвать пигментацию и ожог.

Как работают эфирные масла 🌸

🍊 Эфирные масла - это душа и иммунитет растений, они полностью усваиваются человеком на клеточном уровне. Эфиры действуют на весь организм в целом, это холистический подход, ароматерапия говорит о том, что нужно лечить не конкретный орган, а весь организм. Растения целители, и эти глубочайшие знания пришли к нам, людям, и мы можем расшифровать их, понять и пользоваться 🙌🌈

🍊 Эфирные масла от 7-22 секунд долетают до головного мозга. Через две три минуты эм попадают в кровь при наружном применении. Через 20 минут эм уже в клетках тела. Через 2.5 часа уже нет эм в нашем организме.

🍊 Для начала человек может ориентироваться по аромату, это первый маячок, как происходит ваше восприятие ресурса растений, и что вам нужно сейчас наиболее всего. Аромат, словно мостик, между миром растений и людей.

🍊 Учитывайте, что некоторые ароматы воспринимаются людьми легко, потому что они хорошо знакомы, к примеру, цитрусы 🍋. Большинство людей уже взаимодействовали с цитрусами и хорошо с ними знакомы, поэтому эфирные масла апельсина, лимона, лайма, мандарина, бергамота, нероли и так далее ... легко воспринимаются человеком 🙌🙌.

А вот перед человеком стоит эфирное масло растения, с кем он в этой жизни не часто встречался. И аромат ему сложен. И этот мостик не налажен. Дверь словно закрыта. А ведь могло бы растение огромную службу человеку сослужить, и помочь во многом, но надо дать время. Надо знакомится. Шаг за шагом. 🙏

🍊 Используйте эфирные масла - проводники, или помощники, как в примере выше, сложный аромат Шалфея для знакомства соединяйте с эфирным маслом, которое нравится. Так постепенно наше тело начинает привыкать к аромату и внутренние дверцы раскрываются.

🍊 Дайте 5-7 дней эфиру растения, чтобы познакомить его с телом человека, мягко и бережно начать взаимодействовать. Первые 5-7 дней общайтесь с эфиром бережно, вдыхая, ощущая, слушая послание растений. Потом почувствуете, что уже можно углублять 🙌.

Как применять эфирные масла 🌺 ✨

🍊 Вдыхание

Дыхание - основа, когда мы делаем вдох, в нас включаются многие ресурсы.

Самый простой способ получить внутрь себя вибрации масла - подышать им. Капните 1 каплю масла на запястье, разотрите ладони, соедините руки лодочкой и поднесите к лицу. Дышите глубоко от 30-60 вдохов и выдохов, за это время структура эфира наполнит организм на клеточном уровне.

Каплю эфирного масла на запястье, растираем ладонки и накладываем на необходимую зону тела, запускаем намерение исцеления и дышим эфирным маслом, направляя вниманием его в нужную точку 💕

🍊 Нанесение на тело

Смешиваем 2-3 капли эфирного масла с 15 мл базового масла (нежного, без запаха и цвета: виноградной косточки, миндальное, фракционное кокосовое от Дотерры). Наносим на ступни, вокруг позвоночника. На запястья, виски, мочки ушей, затылок. Ступни и область вокруг позвоночника имеет рефлексные точки, связанные с внутренними органами тела и нервными окончаниями, откуда структура эфирного масла попадает в кровь и начинает работать быстро и эффективно.

🍊 Ингаляционно, в диффузоре

Диффузор распыляет пары эфирного масла в пространстве. Используем 2-3 капли в воду, в зависимости от объема диффузора.

Ванная

Смешайте 2-3 капли эфирного масла в жирах, для ванной подходит мед (1 ложка) или сливки (50 мл). Эту смесь добавляйте в ванную.

Спрей

Размешиваем в пульверизаторе 1 каплю эфирного масла в воде.

Промасливание тела

Смешайте базовое масло с 2-3 каплями эфирного масла. И начинайте промасливать каждую частичку своего тела, немного массируя. Если есть кто-то близкий, кто может сделать массаж - еще лучше. Масла нужно быть много. В масле нужно побыть час. После смыть его с себя горячей водой.

Пропитывание тела

Растворите 2 капли эфирного масла в мёде или сливках, далее добавьте в таз с теплой водой. Намочите в этой воде полотенце или простынь, подождите 2-3 минуты, чтобы ткань вобрала вибрации эфира. Далее обернитесь тканью и посидите в ней 10 минут, чтобы все тело пропиталось энергией растения.

Массаж

В Дотерре есть чудесный метод массажа ладоней и ступней, как важных частей тела, где сосредоточены все проекции внутренних органов организма. Мы массируем ладони и ступни по точкам, используя эфирные масла, это может быть самомассаж или нет. Или делаем массаж всего тела используя базовое масло + эфирное, в зависимости от задачи

Внутри

Помните, нужно аккуратно относиться к употреблению масел внутрь. Для внутреннего употребления 1 каплю эфирного масла нужно смешать с жирами а) ложкой меда б) 50 мл сливок или молока в) в специальных пищевых капсулах Дотерры г) можно сделать капсулу из хлеба, капнуть внутрь масло, завернуть и съесть. В воде эфирное масло не растворяется.

Аромакулонны или арома-брелки

Вы можете иметь несколько капель любимого эфирного масла с собой весь день, используя его по надобности, нося арома-кулон. Это красиво, стильно и полезно. В арома-брелках можно иметь необходимые эфирные масла по запросам, например, по здоровью: масло лаванды, чайного дерева и онгард. Удобно, когда многофункциональная аптечка всегда рядом с вами.

Ополаскивания

Происходит интенсивное омовение тела большим потоком ароматической воды. Вода разбивает капли эфирного масла на мельчайшие частицы, равномерно распределяя их по телу. Ежеутренне и ежевечерне применение ополаскиваний очень быстро проявляется в закаливании организма, устранении плохого самочувствия, ощущении бодрости и удачливости.

В емкость с прохладной водой (3-5 литров) добавить 2-3 капли эфирного масла в морской соли, поднять ее на вытянутых руках над головой, постараться максимально вытянуться и вылить всю воду себе на макушку. Во время процедуры закрыть глаза и промокнуть с них воду салфеткой или полотенцем перед тем как открыть. Эфирные талисманы удачи: роза, шалфей, нероли, лиметт, ладан, можжевельник, каяпут, ладан, мирт, розмарин, сосна.

Расчесывание

Методика тонкого взаимодействия с ароматами, обеспечивающая здоровье энергетической ауры, ароматический "дизайн" прически, а также блеск и здоровье волос.

На зубцы расчески наносится немного эфирного масла, после чего производится расчесывание. Любящие волосы эфирные масла - лаванда, розмарин, роза, жасмин.

Напитывание ауры эфирными маслами

Для этого мы капаем эм на запястья, растираем ладшки и начинаем наполнять свою ауру вибрациями эфирного масла. Мы словно разглаживаем свои энергетические структуры со всех сторон. Действием по наитию, внутреннее ощущение позволит понять, когда достаточно.

20 рецептов использования эфирных масел на каждый день от Наталии Любимовой

1. Утром наливаю кувшин воды с двумя каплями эфирного масла лимона. Лимонная вода (а эфирное масло лимона - это вытяжка из кожуры) - прекрасно очищает организм от всего лишнего, старого, ненужного, различных токсинов и прочего мусора. Стабилизирует кислотно-щелочной баланс. насыщает кровь витамином С. Лимонная вода совершает много-много полезностей, кроме того это просто вкусно.



2. Я смешиваю в воде две капельки масла лаванды и наполняю небольшой пульверизатор, который ношу с собой. Он выполняет многие роли. Утром проснулись - побрызгали на постель, в течение дня освежаем дом, себя, мир вокруг.
3. Если я занимаюсь йогой, то использую эфирное масло сандала, который распыляю вокруг себя в диффузоре. Это самый восхитительный аромат для глубокого погружения в нужное состояние. Для этих же целей можно использовать эфир ладана или мирры.

- 4..Очень люблю цитрусовые эфирные масла. Я использую эфиры апельсина, грейпфрута, лайма или цитрусовую смесь просто для поднятия или сохранения приподнятого и вдохновляющего настроения. Можно растереть пару капелек в ладонках и подышать этим ароматом, потом помассировать ладонками голову и немного втереть аромат в волосы - наши природные арома-кулончики, которые впитывают запахи.
5. А если приходят гости, то можно сделать мятную воду. Она также расслабляет, но и одновременно концентрирует сознание, что дает потенциал приятной и полезной беседы. Мята также помогает при головной боли - отличное болеутоляющее.
4. Водой с капелькой мяты я мою полы, эти эфиры прогоняют лишнюю неприятную энергию из дома.
5. В стиральную машинку капаю пару капель эфирных масел, аромат которых мне хочется ощутить в чистых вещах. Часто это мята или цитрусы.
6. Если я с детьми иду куда-то в людное место, то наношу им на одежду пару капелек [онгард](#) или лаванду. Появляется онгардовое - лавандовое одеялко энергии вокруг деток, которое мягко и бережно защищает от любых “злых вирусов”.
7. При походах во внешний мир, беру с собой эфирное масло лаванды. Оно многофункциональное, противовирусное, антисептик, противовоспалительное. Важная функция лаванды: расслабление и умиротворение, очищение от страхов и беспокойств. Если иду в многолюдное место, то обязательно наношу лаванду (или онгард) на одежду. У лаванды также важная ранозаживляющая функция при порезах, ожогах, царапинах и так далее. Такую же функцию несет и чайное дерево.
8. Вечером я делаю кувшинчик воды с капелькой лаванды (капля лаванды на ложку меда), такая вода действует умиротворяюще на организм.
9. Перед сном, я обязательно развожу несколько капель онгард в кокосовом масле, наношу на ступни наших деток и немного массирую их, наношу масло немного на спинку вдоль позвоночника. И если не очень жарко (мы все-таки на Бали живем), то одеваю “лавандовые носочки”.
10. Еще перед сном я расчесываю волосы расческой с каплей лаванды - для укрепления волос. Волосы оживают и наполняются силой.
11. Травы хорошо добавлять в ванную. Пару каплей (шалфей, лаванда, розмарин или хвойные) на ложку меда, сначала смешиваю с жирами, а потом в воду. Полезная и расслабляющая водичка получается.



12. Если чувствуешь себя не очень, простудные симптомы, то капельку смеси Onguard (на страже) размешайте в ложке меда или сливок (в жирах) и пейте пару раз в день, утром и вечером. На следующий день, все как рукой снимет. Можно добавить растирание пяточек, вокруг позвоночника, грудь - две капли онгард, чайное дерево +базовое масло.

13. Если все-таки простуда возникла, может устали где-то, замерзли или понервничали, обиделись или поругались с кем-то. То продолжаем использовать волшебный онгард + добавим капельку орегано и смешиваем любым базовым маслом (кокосовое или любое, что есть на кухне). Наносим на запястья, грудь, спину вокруг позвоночника и ступни (после этого хорошо одеть носочки). Делаем массаж стоп и ладоней.

14. Вообще при гриппе, ОРВИ и банальной простуде можно использовать большой диапазон масел Дотерры: масло чайного дерева, масло лимона, ладана, эвкалипта, смеси масел: onguard (“на страже”) и breathe (“дыхание”) . Лимон, ладан, онгард - капля на ложку меда и можно запивать горячим чаем.

15. Кашель? Эвкалипт распылять в воздухе, капать на подушку ночью. Одну каплю орегано + ладан смешиваем с базовым маслом и растираем спину и грудь, и конечно же ступни.

16. Насчет ладана. Это эфирное масло является самым ценным маслом, его свойства достойны отдельной статьи. Оно и противовирусное, противовоспалительное, очищает на всех уровнях, помогает справиться с разными состояниями. Есть такая поговорка у ароматерапевтов: «Если не знаешь что делать, используй ладан». Считается, что

ладан может помочь в любых историях. Замечательно, если дома есть диффузор, загрузите туда несколько капель ладана и пусть аромат этой волшебной смолы очищает все вокруг и вас в том числе.



17. И еще по поводу орегано. Это сильнейший природный антибиотик, мягко и нежно работает с повышенной температурой, еще иммуностимулятор, который может вытянуть самый слабый иммунитет, собрать жизненную силу по крупинкам. Еще орегано прекрасное противовоспалительное и согревающее средство. Если болит ушко, то достаточно ватки с одной капелькой орегано внутри.

18. А теперь секретный рецепт. Какао с эфирным маслом апельсина. Моя дочка теперь только так какао предпочитает: “Мамочка, какао с апельсинчиком?” - ее первый вопрос, когда я варю шоколад. Это фантастически вкусно. Я варю какао с коричневым

тростниковым сахаром, которые натираю на терке, добавляю кокосовые сливки и каплю дикого апельсина. И это любовь!

19. Ну что же, еще один рецепт, в хумус вы можете добавлять эфирное масло лимона и орегано, по капельке. Вкусно. Тайный ингредиент.

20. Ну и последний рецепт, в кофе можно добавлять каплю мяты и корицы. Это очень по-гурмански.

Эфирные масла при ковиде и прочем гриппе 🌿

Привет, чудесный мир. Так часто меня спрашивают эту схему. Ловите и пользуйтесь, многократно проверенный и эффективный рецепт❤️. Хорош для профилактики и для лечения☀️.

Эфирные масла - это летучие низкомолекулярные вещества, которые лечат за счет высокой проникаемости в клетку человека👉.

Легковесные и крошечные молекулы эфирного масла проникают сквозь оболочку клетки легко и просто. И творят внутри организма полезные истории,

Какие масла доказали, что они особенно эффективны против вирусов?

🌿 Миртовые: все виды эвкалипта, чайное дерево, найоли.

🌿 Орегано (мощное масло - тяжелая артиллерия, проломит все стены, если надо. С одной левой справляется с любыми вирусами, грибами и подобным).

🌿 Ладан (известный товарищ-маг, который может просочиться сквозь стены и растворить своими силами болезнь от корней)

🌿 Бергамот (лимон+горький апельсин=гибрид бергамот) и другие цитрусы - апельсин, лимон, грейпфрут, лайм - супер харизматичные целители энергией солнца.

🌿 Целебные травы: шалфей, розмарин, чабрец, ромашка. Мелисса и мята туда же. Мудрые столетние (и больше) знахари.

🌿 Специи: гвоздика и корица (мощные воины против грибков и вирусов, против болезненности и боли) и куркума (супер средство, must have дома - обожаю её в виде эфирного масла, просто мощь!)

При вирусных заболеваниях вирус находится внутри клетки, вокруг которой имеется масляная мембрана, а эфирные масла растворяются в жировой основе, легко проникают внутрь клетки и аннигилируют вирус. Вибрации любого эфирного масла в разы выше всех известных вирусов 🔥💪💪

Эфирные масла в нынешней ситуации оказывают неоценимую помощь нашему организму. Я очень счастлива, что именно в это время у меня есть эти знания и сами эфирные масла.

Проверенный рецепт: 🔥 **Противовирусная бомба (масла Дотерра или Янг Ливинг - терапевтического качества, их можно внутрь, остальные нет)** 🔥

Делаем супер бомбу - смесь из эфирных масел: 5 капель чайного дерева +4 капли апельсина (или бергамота, лимона) + 3 капли ладана+ 2 капли орегано+ 2 капли куркумы на 20 мл любого базового масла (мне нравится миндальное и виноградной косточки) 🌞🔥🌈

Соединяем эфирные масла в темном флаконе и храним в холодильнике. Смесь супер крутая, снижает вероятность заболевания на 80 процентов, помогает выздороветь бережно и быстро, убивает до 98 процентов бактерий и вирусов в воздухе и, главное, великолепно усиливает иммунитет.

Способы применения

При вирусах:

растирание груди 2-3 капли масел онгард+бриз на 15 литров основы
рассасывание онгард, имбирь, бриз с медом несколько раз в день
компрессы с онгардом на горло (если нет температуры)

🌿 **ДЫШАТЬ:** 1 капля на ладонки, сложить лодочкой и дышать 20-30 вдохов-выдохов. Можно капнуть 1 каплю смеси в маску и дышать 20 минут.

🌿 **ПРОМАСЛИВАНИЕ ТЕЛА:** спина (область вокруг позвоночника от шеи до копчика), грудь, область живота, стопы, ладони: наносим смесь каждые 2-3 часа во время болезни, если для профилактики - перед сном.

🌿 **ПРОМАСЛИВАНИЕ ЛИМФОУЗЛОВ** - активизируем лимфодренаж (подмышки, под грудью, живот, паховая область). Промазываем 7 дней подряд, перед сном.

🌿 **ПРОМАСЛИВАНИЕ НОСА И УШЕЙ** - перед сном.

🌿 **МАССАЖ СТОП и ЛАДОНЕЙ:** для проведения массажа смешать 3 капли смеси с 15 мл базового масла (фракционное кокосовое, виноградных косточек, оливковое, миндальное) и делать массаж перед сном.

🌿 **ДИФФУЗОР:** для профилактики простудных и вирусных заболеваний, во время эпидемий 5 капель на 25 кв. метров.

🌿 **Аромакулон:** ежедневно для защиты от вирусов и бактерий капать в медальон 1-2 капли смеси.

🌿 **Внутри:** 1 капля ОНГАРД в ложке меда, утром и вечером не на голодный желудок (касается только эфирных масел терапевтического уровня: Дотерра и ЯнгЛивинг)

ЛУЧШИЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ КОЖИ ВОКРУГ ГЛАЗ

🌿 **Ладан** — номер один для борьбы с настоящими и будущими морщинами, хорошо увлажняет.

🌿 **Лимон** - убирает пигмент, выравнивает тон, разглаживает морщинки.

🌿 **Иланг-иланг** — увлажняет, выравнивает цвет, предупреждает появление морщинок.

🌿 **Жасмин** — успокаивает раздражения, увлажняет.

🌿 **Нероли** — увлажняет, омолаживает, питает.

🌿 **Мирра** — прекрасный регенератор, увлажняет и питает кожу.

🌿 **Пачули** — подтягивает, регенерирует, увлажняет.

🌿 **Сандал** — заживляет, подтягивает, убирает морщины.

🌿 **Лаванда** — тонизирует, увлажняет, освежает.

Возьмите 5 капель самого приятного для вас эфирного масла из списка и смешайте с чайной ложкой масла-основы (зародышей пшеницы, жожоба, авокадо, миндального) и наносите 1-2 раза в день по косточке вокруг глаз, точно (под сам глаз наносить не надо), в этой зоне активный кровоток, все нужные вещества попадут куда нужно.

Будьте здоровы, счастливы и любимы. Шлю лучики, Наталия Любимова

- Мой инстаграм: [sunsoul_family](#). Я автор проектов: [baliopen.ru](#), [life-with-dream.org](#), ютуб канал [Волшебство с Наталией Любимовой](#)

P.S. Я пользуюсь маслами терапевтического характера, с очисткой cртg - Doterra. Это сетевая компания с экологичным маркетингом. Если вам интересен вопрос сотрудничества с Дотеррой и вы хотите видеть меня своим наставником, то пишите мне лично в [whatsapp](#) - я свяжусь с вами. Если вы хотите самостоятельно зарегистрироваться в компании Дотерра, чтобы купить себе аптечку или другие эфирные масла, вы можете использовать мой номер наставника для регистрации: Luibimova Nataliya, ID 9070216

