

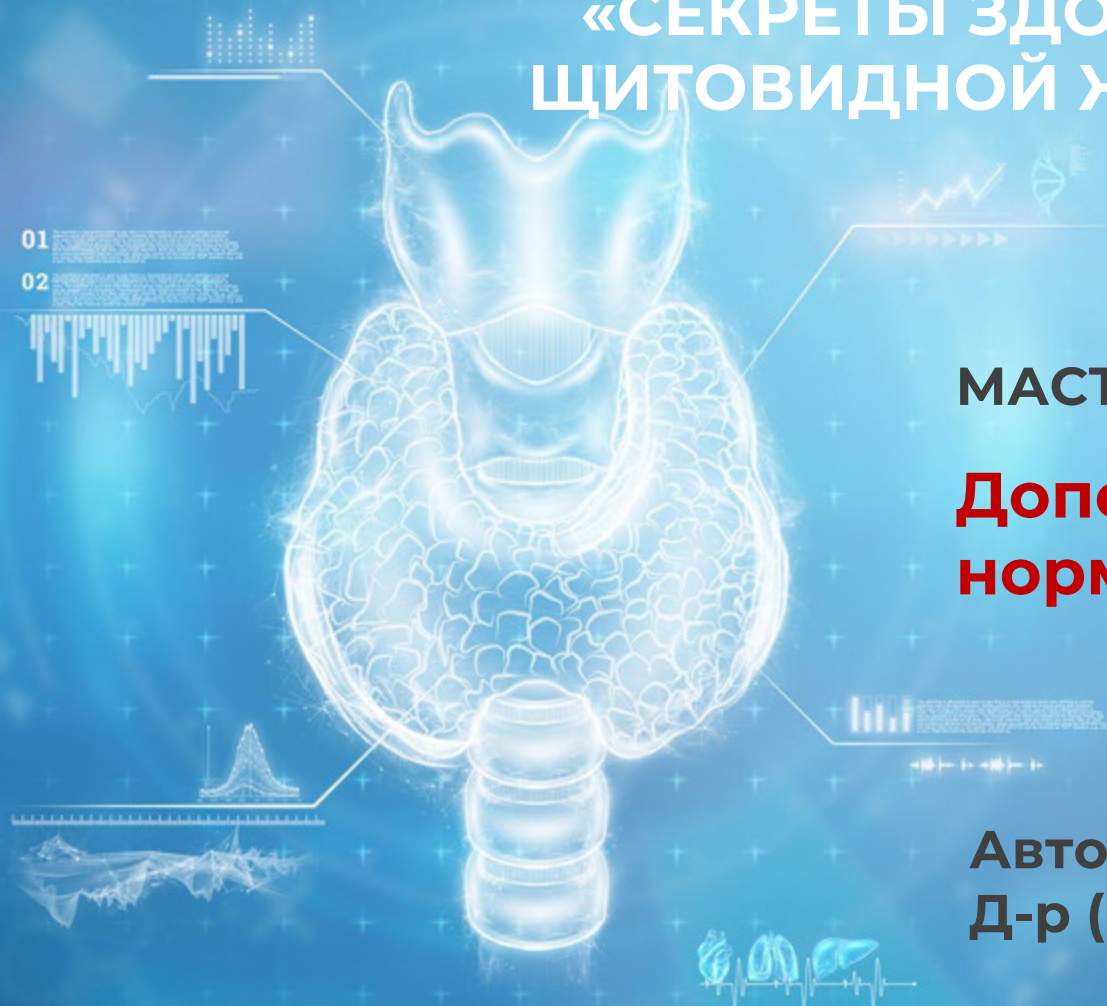
ИНТЕНСИВ

«СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ»

МАСТЕР – КЛАСС 4

**Дополнительные методы для
нормализации щитовидной железы**

**Автор и ведущая, Натуропат
Д-р (Ph.D.) , Юлия Резников**



Методы воздействия на щитовидную железу



Ароматерапия
Терапевтическое
использование
эфирных масел



Рефлексология
Воздействие на стопу



Медитация (Майндфулнес)
Все, что помогает
управлять эмоциями

Использовать ароматерапию можно для того, чтобы

- Снимать боль
- Улучшать сон
- Заботиться о коже
- Восстанавливать гормональный баланс
- Создавать доброжелательный эмоциональный фон
- Повышать иммунитет и уменьшать риск заражения в помещениях

5 правил применения эфирных масел

1. Запах эфирного масла должен быть вам приятен
2. Соблюдайте правильное расстояние: 1,5-2 м
3. Есть такое понятие «обонятельная усталость». Чтобы ее избежать достаточно наслаждаться ароматом 30 – 60 минут
4. Не стоит капать эфирные масла на подушку
5. Эфирные масла нельзя наносить непосредственно на кожу.
Исключение: эфирное масло лаванды

Обонятельный и тактильный тесты

Оцените свою реакцию на запах:

- В целом запах приятен или нет
- Как действует аромат: расслабляет или наоборот тонизирует
- Влияет ли на сердечный ритм
- Меняется ли артериальное давление
- Какие возникают ассоциации /воспоминания/образы

Если вы получили позитивное впечатление от аромата, проведите тактильный тест.

Для этого разведите эфирное масло в масле-носителе.
На чайную ложку масла-носителя 2 капли эфирного масла.

Нанесите получившуюся смесь на чувствительный участок кожи: сгиб локтя, внутренняя сторона запястья и подождите 15-30 минут.

Форматы использования эфирных масел

1. Массаж , растирания.

С помощью масла или крема – носителя

2. Полоскания

3. Ванны и ванночки для ног

Ванны не делают при высоком давлении
и при сердечно-сосудистых заболеваниях

4. Компрессы

Через дыхательную систему масла проникают:



• Аромалампа



• Аромакулон



• Аромадиффузер



• Ингаляции



НЕ использовать эфирные масла контактно
с кожей при открытых ранах, мокнущих экземах

НЕ допускать прямой контакт эфирного масла с кожей
(исключение: эфирное масло лаванды)

4 Направления ароматерапии при заболеваниях щитовидной железы

1. Собственно выравнивание гормонального фона
2. Снятие напряжения и улучшение сна
3. Повышение уровня энергии
4. Улучшение состояния иммунной системы при аутоиммунных заболеваниях щитовидной железы

Таблица эфирных масел при патологиях щитовидной железы

Симптомы: направления работы эфирных масел	Эвкалипт	Лаванда	Герань	Бергамот	Сосна	Нероли	Пачули	Мята	Чайное дерево
Восстановление гормонального фона			+						
Повышение иммунитета – при аутоиммунных заболеваниях и наличии признаков воспаления	+	+	+	+	+			+	+
Тоники – масла, дающие бодрость и энергию	+		+					+	
Укрепляет нервную систему, успокаивает, улучшает сон		+		+	+	+	+		

Эфирное масло Лаванды

Система организма	Патологии при которых эффективно используется
Дыхательная	Простуда, синусит, плохо отходящая мокрота, воспалительные заболевания легких и бронхов
Костно - мышечная	Судороги и боли в мышцах, невралгии, ревматические боли, ишиас.
Кровеносная	Снижает артериальное давление. Останавливает кровотечение.
Иммунная	Укрепляет иммунитет за счет увеличения производства белых кровяных телец. Эффективен для профилактики простудных заболеваний
Пищеварительный тракт	Боли в животе, газы, язва желудка и двенадцатиперстной кишки.
Мочеполовая	Воспаления мочевого пузыря. Зуд и воспаление влагалища (для спринцевания).
Нервная	Седативный (успокаивающий) эффект . Состояния страха, тревоги, учащенное сердцебиение, бессонница.
Кожа	Подходит для всех типов кожи. Можно применять непосредственно на кожу. Способствует регенерации тканей (заживлению ран). Акне, дерматит, герпес. Ожоги. Питает сухую кожу. Придает коже гладкость и однородность, скрывает пятна.
Волосы	Способствует росту волос. Подходит для редких и тонких волос.

Эфирное масло Бергамота

Система организма	Патологии
Дыхательная	Астма Отхаркивающее Бронхит
Иммунная	Повышает иммунитет Уничтожает вирусы, особенно герпес
Пищеварительный тракт	Улучшает пищеварение а целом Нормализует аппетит Противоглистное Снимает спастические боли, колики Помогает при метеоризме
Мочеполовая	Воспаления Зуд слизистых

Система организма	Патологии
Нервная	Эффект релаксации Депрессия Повышает настроение Снимает стресс и тревогу
Кожа	Акне Раны Ожоги Псориаз Экзема
Волосы	Гнездовая аллопеция Себорея
Общее	Антисептик Снимает спазмы Противобактериальное действие

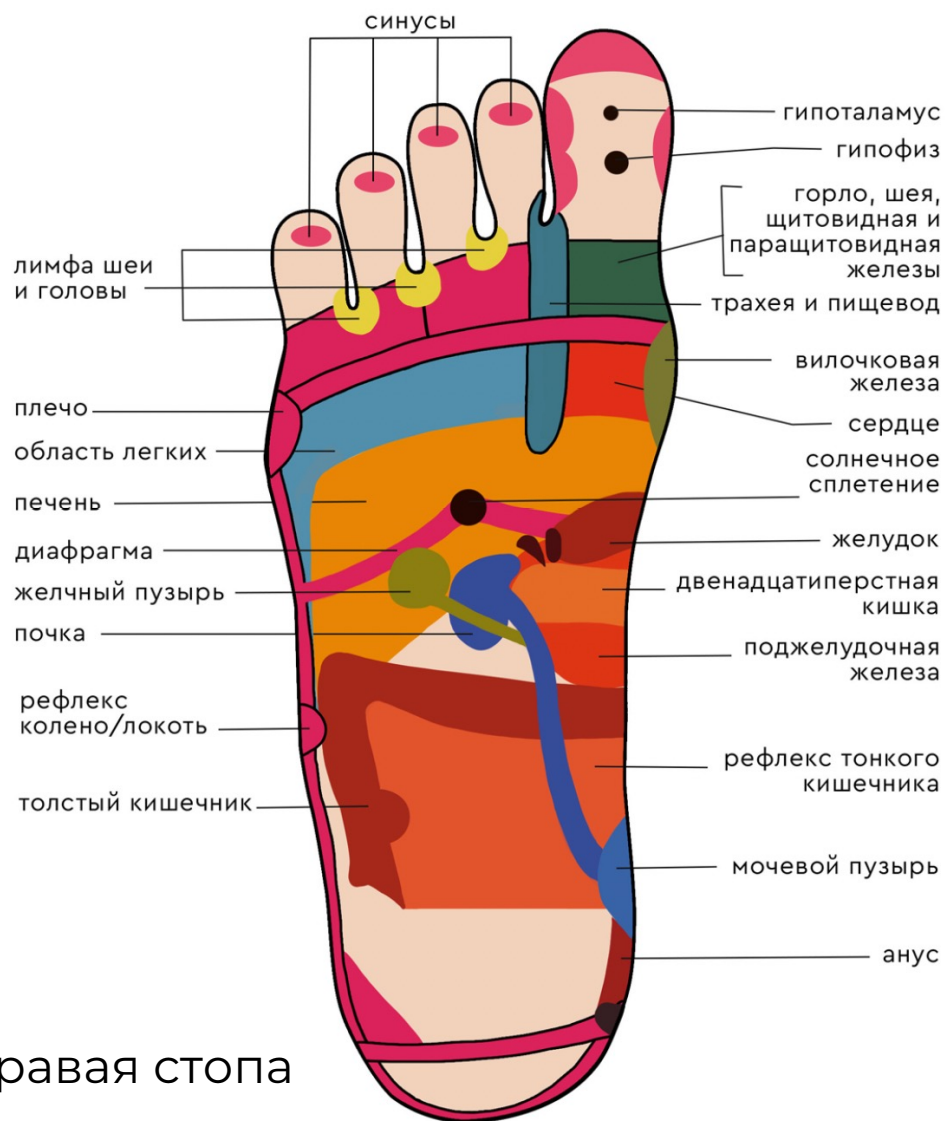
Эфирное масло Герани

Система организма	Патологии при которых эффективно используется	
Гормональная	Активизирует работу надпочечников Стабилизирует гормональную систему Менопауза ПМС Нарушения в работе щитовидной железы	
Иммунная	Противовоспалительная активность	
Пищеварительный тракт	Геморрой Расстройство желудка Глисты	
Мочеполовая	Легкое мочегонное Балансирует работу почек	
Нервная	Снимает неврологические боли Антидепрессант	Тоник – активизирует ЦНС При резких сменах настроения - балансирует
Лимфатическая	Улучшает движение лимфы	Способствует очищению
Кожа	Воспаления Дерматит	Сухая экзема Язвы
Общее	Антисептик	Отпугивает насекомых

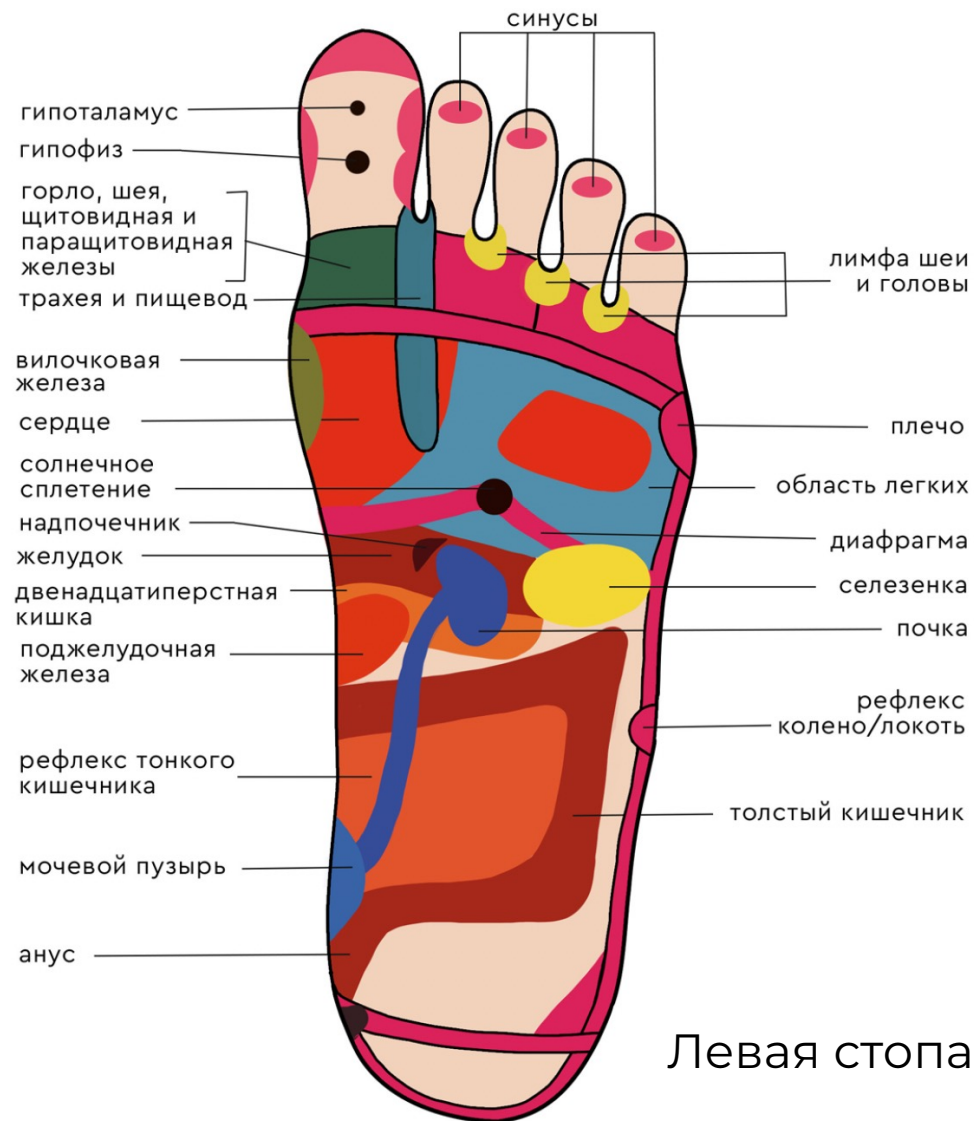
Способ применения эфирных масел

- Для ванн: **10** капель
- Для ванночек для ног: **4** капли
- Для массажа и растираний: **2** капли
на чайную ложку растительного масла

Атлас зон воздействия на стопу

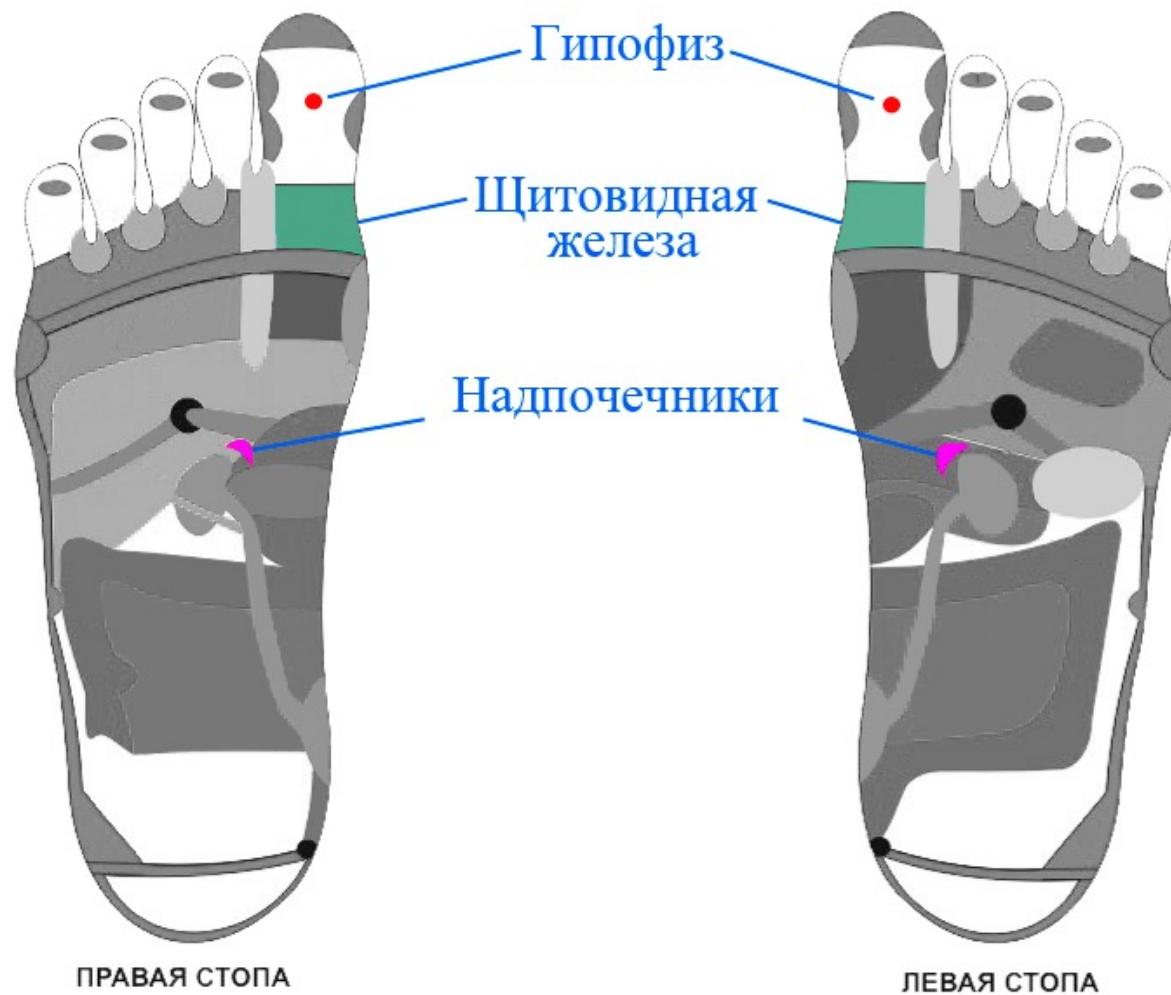


Правая стопа



Левая стопа

Оценка состояния щитовидной железы по стопе



Гипофункция щитовидной железы и рефлексология

2 способа работы

- 1. Постоянная активация этой области проекции:**
с помощью маленького шарика
- 2. Общее воздействие на стопу:**
рефлексология стопы

Общие правила рефлексологии стопы для улучшения работы щитовидной железы при гипотиреозе

1. Когда железа находится в гипофункции воздействие интенсивное и глубокое.
2. Процедура выполняется через день и по мере улучшения состояния – 2 раза в неделю
3. Длительность процедуры – 15 – 20 минут на обеих стопах
4. Процедуру можно проводить себе самому или другому человеку
5. Рефлексология стопы всегда начинается и завершается массажными движениями

Схема работы со стопой

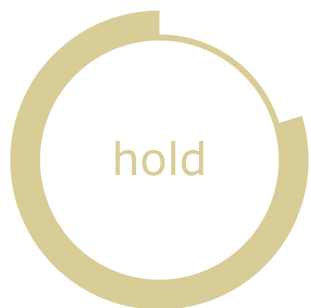
ШАГИ	
1	подготовительные массаж обеих стоп
2	подготовительный массаж левой стопы
3	отработка области проекции щитовидной железы
4	отработка области реакции щитовидной железы
5	завершающий массаж левой стопы
6	повторяем то же самое на правой стопе
7	завершающий массаж обеих стоп

Базовое упражнение практики майндфулнес

5 минут в день!

1. Найдите место, где вы будете чувствовать себя спокойно
2. Установите ограничение по времени
3. Примите удобное положение
4. Настройка - 30 секунд подумайте о своей мотивации
5. Переведите внимание на дыхание.
Следите за ощущениями в теле при вдохе и выдохе
6. Обратите внимание на то, когда вы начнете блуждать в мыслях.
Это обязательно случится. Постарайтесь вернуть свое внимание к дыханию.

Полезные ссылки



Для дыхательных практик > www.xhalar.com



Музыка для медитаций > www.insighttimer.com

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Вопросы по теме сегодняшней встречи



Учебный центр: 03-3751909



WhatsApp: +972 515003325



eMail: a.vitateva@gmail.com