

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 3

Занятие 3

АРОМАТЕРАПИЯ КАК МЕТОД

**Нормализация давления
с помощью ароматерапии.**

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



Как эфирные масла помогают при гипертонии?

Расслабляют нервную систему

Масла помогают успокоить нервную систему и снизить уровень кортизола, который повышает давление.

Расширяют сосуды

улучшает кровоток и снижает нагрузку на сердце.

Снижают спазмы и уменьшают отёки

Выведение лишней жидкости снижает нагрузку на сердце.

3 главных свойства ароматерапии

- 1.** Не надо дополнительно тратить время
- 2.** Воздействие мягкое, но совершенно гарантированное
- 3.** Экономично и бюджетно



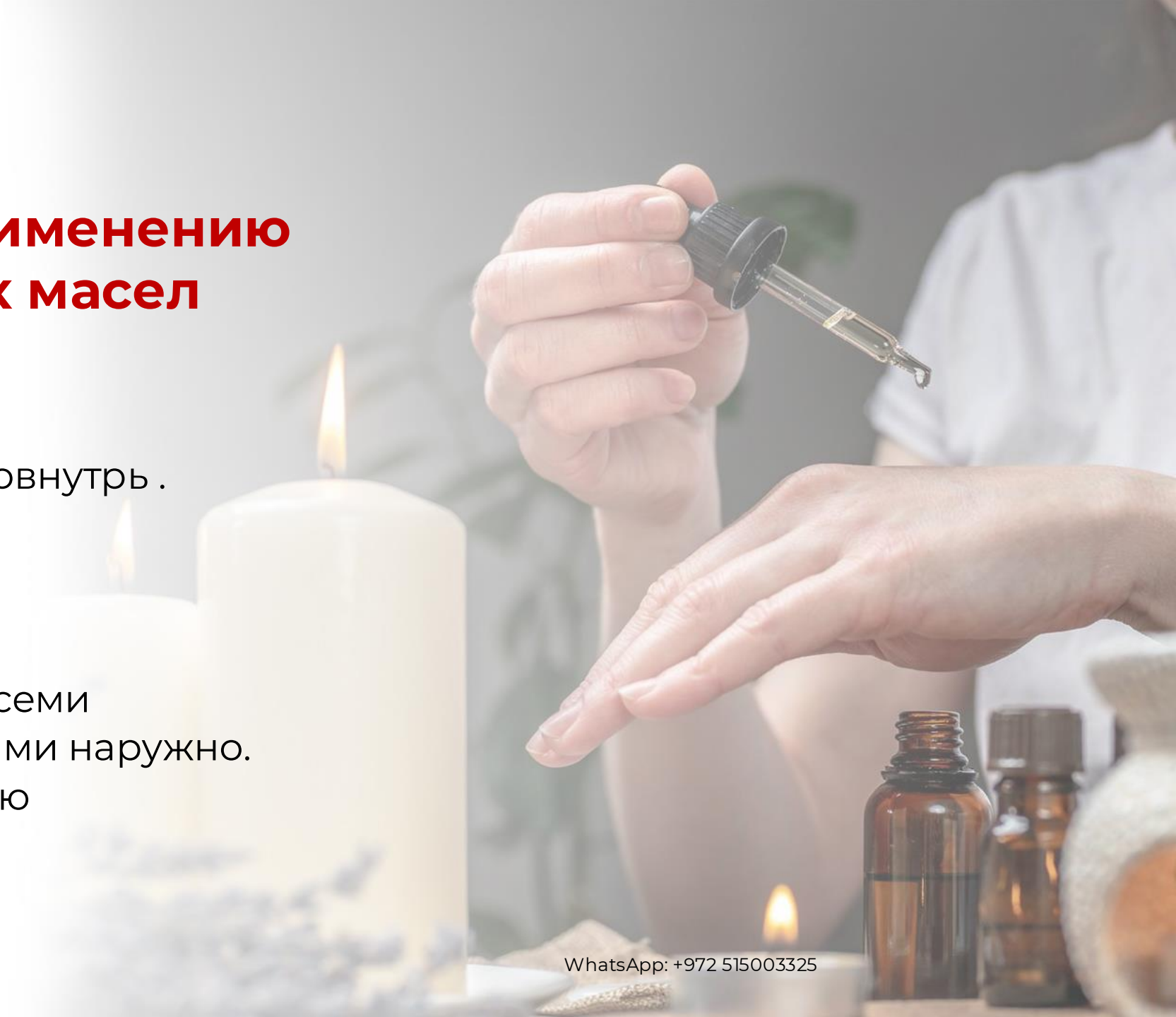
2 школы по применению ароматических масел

Французская

Применение масел вовнутрь .
Этого делать не стоит

Английская

Применение масел всеми
возможными способами наружно.
Это то, что я предлагаю



Аромолампа – Аромадиффузер

Самое быстрое воздействие эфирных масел

ЧЕРЕЗ ВДЫХАНИЕ



Ванны и ванночки для ног

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

Дозировки и время проведения:

Взрослые: 7-8 капель - 20-30 минут

Большие дети (7-12 лет) – 4 капли - 10 минут

Маленькие дети (2-7 лет) – 2 капли - 10 минут

Ванночки для ног

Для взрослых 4 капли на 15-20 минут

Для детей 1-2 капли на 5-10 минут



Масла при массаже и рефлексологии



Пропорции:

На 2 мл масла носителя:

1 капля эфирного масла или смеси эфирных масел

Это расчет для взрослого человека

Для детей соответственно меньше



Эфирное масло лаванды

- Расслабляет нервную систему, снижает уровень стресса
- Обладает мягким сосудорасширяющим эффектом
- Улучшает качество сна, что важно для нормализации давления



Эфирное масло апельсина

- Успокаивает нервную систему, снижает тревожность
- Улучшает настроение и снижает уровень кортизола
- Лёгкий спазмолитик, помогает сосудам расслабиться

Не использовать перед выходом на солнце,
так как цитрусовые масла фототоксичны.



Эфирное масло сосны

- Тонизирует сосуды
- Обладает мягким мочегонным эффектом
- Очищает дыхательную систему
- Снимает нервное напряжение
- Стимулирует кровообращение



Эфирное масло мяты **Мощный природный регулятор давления.**

- Расслабляет сосуды и снижает их спазм
- Улучшает кровоток, помогая сердцу работать легче
- Снимает стресс, который часто является причиной скачков давления
- Охлаждает и освежает, что полезно при перегреве и головных болях.

Как применять мятное масло при гипертонии?

Холодный компресс на лоб и шею

- 2 капли мяты
- 200 мл прохладной воды

Применение:

Размешать масло в воде с солью, содой
и смочить полотенце и приложить ко лбу и шее на 10-15 минут.

Как применять мятное масло при гипертонии?

Ингаляции для улучшения кровообращения

- 2 капли мяты
- 1 литр горячей воды

Применение:

Влить масло в горячую воду,
накрыться полотенцем и вдыхать 5 минут.

Как применять мятное масло при гипертонии?

Точечный массаж при головных болях

- 1 капля мяты
- 1 капля масла лаванды
- 1 ч. ложка базового масла
(жожоба, миндальное, даже оливковое подойдет)

Применение:

Лёгкими движениями втирать в виски, затылок и за ушами 2-3 минуты.

Как применять мятное масло при гипертонии?

Ванночка для ног с мятой для нормализации давления

- 3 капли мяты
- 2 капли нероли
- 1 ст. ложка морской соли а лучше английской соли

Применение:

Растворить масла в соли и добавить в тёплую воду не горячее 38°C). 15-20 минут



Эфирное масло Нероли

- Оказывает выраженное антистрессовое действие.
- Снижает уровень кортизола, помогает при тревожности.
- Улучшает кровообращение, снимает спазмы сосудов.

Массаж сердца:

3 капли нероли + 1 ч. ложка масла – основы.
Наносить на область груди.



Эфирное масло Иланг-иланг

- Один из лучших регуляторов давления: снижает высокое, но не понижает слишком сильно.
- Расслабляет, снижает уровень стресса.
- Улучшает циркуляцию крови.

Массаж воротниковой зоны:

2 капли + 1 ч. ложка масла-основы.

Добавить в шампунь: 1 капля на порцию шампуня
Мягко расслабляет сосуды через кожу головы.

Как усилить эффект?

Комбинируйте масла.

Мощное сочетание для снятия стресса
и нормализации давления.



Практика ароматерапии

Подобрать для себя одно из предложенных масел
Чтобы постройте с эфирными маслами глубокие отношения
протестируйте что вам больше нравится из масел и методов
работы с ними



Учебный центр: 09-3740334



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com