Академия за родители

oshadhi passion for nature

НАРЪЧНИК ПО АРОМАТЕРАПИЯ ЗА РОДИТЕЛИ

Повлияване на основни състояния при децата



Наръчникът е компилиран и редактиран от:



Милена Иванова (MIFPA, MBA, IDP-C), Клиничен аромотерапевт, член на Борда на Международната федерация на професионалните аромотерапевти (Лондон, Великобритания, www.ifparoma.org).

Живяла и работила в САЩ, Полша, Франция, Австрия, Великобритания, Казахстан и Русия, след 20 години успешна кариера в сферата на бизнеса и финансите, през 2017-2018 година записва следдипломна програма за Клиничен аромотерапевт в Института по традиционна и билкова медицина и ароматерапия *(ITHMA)* в Лондон. Пише дипломната си работа по темата *„Приложения на етеричните масла в стоматологията – преглед на научни изследвания и публикации“*. Завършила е *MBA* във *INSEAD* Франция през 2003 година, през 2018 специализира и като сертифициран независим директор отново там. Борави със седем езика вкл. английски, френски, полски, руски, немски и италиански (естествено в допълнение на майчиния български).

С проекта OSHADHI България ние си поставихме **две прости цели:**

(1) **Да предлагаме продукти с най-високо качество и доказан произход, подходящи за терапевтични приложения и**

(2) По-важната ни цел обаче е **да споделяме и разпространяваме знанието за науката ароматерапия** в България, за да можем да помогнем на повече хора да преоткрият лечебната сила на природата и в това да преоткрият себе си.

В секцията Знание, която ще откриете на www.oshadhi.bg, ние споделяме най-важната базисна информация, която всеки потребител на етерични масла трябва да знае. Оформлението и редактирането на главите е наше, но първоизточника на информация е компилация от източници, представени по-долу.

Ще се радваме да се свържете с нас ако имате въпроси, чиито отговори не намирате тук. Междувременно, желаем приятно четене!

Използвани материали от следните източници:

Battaglia S., 2018, The Complete Guide to Aromatherapy Volume 1 Foundations and Materia Medica (Complete Guide to Aromatherapy)
Bowels E. J., 2004, The Chemistry of aromatherapeutic oils. 3rd ed. Crows Nest: Allen & Unwin
Hozzel M. Dr., Essays on Holistic Aromatherapy
Penoel D., M.D., Penoel R-M., 1998, Natural Home Health Care Using Essential Oils
Price S., Price L., 2011, Aromatherapy for Health Professionals
Tisserand R., Young R., 2013, Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals, 2e
Worwood V.A., 1991, The Fragrant Pharmacy

Допълнителна библиография може на намерите тук

ВНИМАНИЕ

Този наръчник е с информационен и общо-образователен характер и не бива да служи и да се приема като медицинска диагноза, нито да заменя индивидуалната медицинска преценка и наблюдение. При остро състояние и при спешни случаи, моля консултирайте се с вашия лекар.

Съдържание

1.	Въведение	5
1.1.	КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА АРОМАТЕРАПИЯТА И КАК РАБОТИ?	5
1.2.	ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА:	5
1.3.	ОБЩИ ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ	6
1.4.	ПОДХОДЯЩИ ЕТЕРИЧНИ И БАЗОВИ МАСЛА, СПРЯМО ВЪЗРАСТТА НА ДЕТЕТО	7
1.5.	ФУНКЦИОНАЛНИ СВОЙСТВА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА	8
1.6.	КАЧЕСТВО НА МАСЛАТА	9
1.7.	МЕТОДИ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА	10
1.7.1.	Вдишване	10
1.7.2.	Нанасяне върху кожата	11
1.7.3.	Вътрешен прием на етерични масла	12
1.8.	ПРАВИЛА НА АРОМАТЕРАПИЯТА	13
1.8.1.	Разреждане	13
1.8.2.	Очи, уши, лигавици	13
1.8.3.	Дозировка	14
1.8.4.	Бебета и деца	16
1.8.5.	Бременност	16
1.8.6.	Дразнене на кожата, чувствителност, токсичност	17
1.8.7.	Тест за алергии	18
1.8.8.	Фоточувствителност	18
1.8.9.	Съхранение	19
1.8.10.	Срок на годност	20
1.8.11.	Повишено внимание към определени състояния	20
1.8.12.	Взаимодействие с лекарства	20
1.8.13.	Следните масла трябва да бъдат избягвани при всички случаи:	21
1.9.	Базови масла	22
1.10.	Хидролати	23
2.	Етерични масла	24
2.1.	Лавандула	24
2.2.	Чаено дърво	25
2.3.	Индрише	26
2.4.	Немска (синя) лайка	27
2.5.	Римска лайка	28
2.6.	Евкалипт	29
2.7.	Мента	30
2.8.	Мащерка	31
3.	Въздействия	32
3.1.	Настинки, Кашлица, Хрема	32
3.2.	Астма	34
3.3.	Температура	35
3.4.	Ангина	36
3.5.	Възпалено гърло	36
3.6.	Уши (отит)	37
3.7.	Очи	38
3.8.	Бронхит и бронхиолит	39
3.9.	Болки (стомах, мускули)	40
3.10.	Порязвания, ожулвания	41
3.11.	Натъртвания	41
3.12.	Изгаряния	42
3.13.	Главоболие	43
3.14.	Безсъние	44
3.15.	Раздразнителност (1-12 мес)	44
3.16.	Импетиго	45
3.17.	Зъби /венци	46
3.18.	Повръщане при бебета	47
3.19.	Запек	48
3.20.	Диария	49
3.21.	Насекоми	50
Масла за дифузер		52
Небулизацията на Oshadhi		53
Дифузерът на Oshadhi		53
За Oshadhi		54

Въведение

КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА АРОМАТЕРАПИЯТА И КАК РАБОТИ?

Ароматерапията се дефинира като контролирана употреба на етерични масла за поддържане на добро здраве и обновяване на тялото, ума и душата. Етеричните масла могат да бъдат определени като „изключителният продукт от извличането на ароматните вещества от растителен източник". Често, обаче, терминът „етерично масло" се използва само за маслата, добити чрез парна дестилация или студено пресованите цитрусови масла.

ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА:

- Етеричните масла са 100% екстракти от растенията.
- Имат интензивно ухание и вкус, дори и при силно разреждане.
- Те са прозрачни, безцветни или леко оцветени течности, с различна плътност и вискозитет.
- Повечето етерични масла имат плътност < 1, т.е. по-малка от плътността на водата, затова изплуват върху водна повърхност и не се разтварят в нея.
- Разтварят се в растителни или животински мазнини. Етеричните масла се разтварят в мляко, сметана и в базови масла (напр. масло от студено пресован бадем), а също така и в мед, восък, жълтък, алкохол, оцет, лимонов сок, сол и други органични разтворители.
- Самите те разтварят добре различни смоли, восъци, парафини, гума и др. **Ето защо не бива да се съхраняват в пластмасови съдове, а в тъмни стъклени шишета.**
- Етеричните масла са силно летливи. Те се окисляват под въздействието на светлина и кислород и изискват специални условия на съхранение.
- Всички етерични масла са лесно възпламеними!
- Имат широк спектър на биологична активност. В тях се съдържа голямо количество биологично активни вещества.
- Основното им свойство е, че проникват в кожата, защото са мастноразтворими и като част от природния свят имат фина структурата, която нашата кожа „разпознава" и пропуска. Синтетично добитите масла имат по-големи молекули, които не могат да проникнат в кожата (за щастие);
- Съставът на етеричните масла се променя значително в зависимост от условията на отглеждане на растенията, регионът в който са отглеждани и т.н. Затова е твърде възможно етеричните масла от един и същи вид да имат различен нюанс на аромата (хемотип).

Общи правила за безопасност

1. Не нанасяйте неразредено етерично масло върху кожата.
2. Да се избягва контакт с очите и лигавиците.
3. Да се пази далеч от деца.
4. Внимавайте при използване върху чувствителна кожа. Направете тест за чувствителност, при не - обходимост.
5. Когато използвате етерични масла при бременни жени, бебета и деца, използвайте по-ниска концентрация и проверете за противопоказания на масла та.
6. Избягвайте директно излагане на слънце или слънчеви бани след ароматерапия.
7. При прилагане на етерични масла за масаж, се съобразете с противопоказанията за масаж.
8. Не пийте етерични масла!

Общи правила за безопасност при децата

(Tisserand. R., Young R., Essential Oil safety)

- Не позволявайте на децата да поглъщат етерични масла.
- Не поставяйте неразредени етерични масла във ваната на децата.
- Пазете етеричните масла далеч от достъпа на децата.
- Ако е възможно, купувайте етерични масла с капачки, осигуряващи детската безопасност.
- Не нанасяйте етерични масла върху или близо до лицето не детето.
- Не поставяйте етерично масло или продукт, който съдържа етерични масла в носа на детето.
- Не излагайте дете под 5 години на изпаренията на силни етерични масла.



Подходящи етерични и базови масла, спрямо възрастта на детето

Възраст	Етерични масла	Основни базови масла	Допълнителни базови масла
новородено	Римска лайка Немска лайка Лавандула Мандарина Копър	Бадем (сладък)	Жожоба Пшеничен зародиш
2-6 месеца	*Същите плюс* Евкалипт радиата Нероли Чаено дърво Индрише Роза отто	*Същите*	*Същите*
7 м – 1 год	*Същите плюс* Палмароза Петигрен Найули Танджерина Кардамон	*Същите*	*Същите плюс* Невен
2-5 год	*Същите плюс* Мащерка линалол Джинджифил Лимон Грейпфрут Равинтсара Мароканска лайка Кориандър Жълт смил Бял равнец	*Същите*	*Същите плюс* Червен морков
6-8 год	*Същите плюс* Бергамот Майорана Евкалипт лимонов Митра Бял бор Камфорово дърво (Дърво Хо) Смирна Портокал	*Същите плюс* Кайсиеви ядки Прасковени ядки Камелия Слънчоглед Гроздови семки	*Същите*
9-11 год		*Същите*	*Същите*

ФУНКЦИОНАЛНИ СВОЙСТВА НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

- повишават естествените защитни сили на организма, възстановяват и повишават активността на имунната защита;
- антисептично действие; дезинфекциозни свойства;
- противовъзпалително действие;
- бактерицидно действие, почти всички етерични масла имат антибактериални свойства;
- имат антипаразитна активност;
- действат като антибиотици с широкоспектърно приложение;
- аналгетици;
- тонизират тъканите и кожата; имат положителен ефект върху кожата и косата, ускоряват процесите на регенерация, витализират;
- отстраняват дефекти на кожата след изгаряния и травми;
- регулират окислително-редукционните процеси;
- въздействат върху сърдечно съдовата система;
- подобряват снабдяването на мускулите с кислород;
- подобряват кръвообращението, храносмилането, отделителна система, функциите на дихателните органи и опорно-двигателния апарат;
- диуретично действие;
- неутрализират отровите в организма и го очистват от шлаките;
- нормализират хормоналния фон и оптимизират работата на жлезите с вътрешна секреция;
- афродизиаци;
- подобряват работата на централната и периферна нервна система;
- успокояват, балансират;
- стимулират, активизират, и др.

Запомнете:

Етерични масла от:
ябълков цвят, зелена ябълка, люляк, фрезия, момина сълза, череша, диня, праскова, кайсия, манго, банан, киви, ягоди ***не съществуват.***
Те са свързани с ензими в растението, които биха се оксидирали от въздуха.
Тези аромати, предлагани на пазара са само синтетично получени!

КАЧЕСТВО НА МАСЛАТА



Когато ароматерапевтите купуват етерични масла, качеството и пълнотата на маслата е от първостепенно значение, независимо от цената. За разлика от хранително-вкусовата и парфюмерийна промишленост, където цената, вкусът и ароматът са определящи. За тях стандартизираните етерични масла са необходими, за да се осигури повторяемост и постоянно качество.

Качественото масло е извлечено от растителна суровина, по възможно най-добрия начин, с цел запазване свойствата на маслото.

Закупуването на етерични масла е въпрос на доверие, тъй като качеството е решаващ фактор за действието и добрата поносимост.

1. Задължително прочетете етикета. Използвайте само чисти етерични масла от растителен произход. Избягвайте етерични масла със съмнителен етикет.
Производителя трябва да може да Ви каже:
- ботаническото наименование на растението
- хемотип (ако има)
- държавата на произход
- начина на производство (дестилиране, студено пресоване)
- от коя част на растението е извлечено маслото
- инструкции за безопасност и т.н.

2. Ако сте на почивка в чужда страна, не бързайте да се сдобивате с местни масла, ако не сте сигурни в произхода им.

3. Следете за опаковката - съдове от тъмно стъкло. Не купувайте етерични масла, ако са в прозрачни или пластмасови шишета.

4. Попитайте за сертификати за качество и резултати от изследвания на маслата. Това обаче е доста скъп процес и много пъти по-малките производители нямат финансовата възможност за подобни изследвания.

МЕТОДИ ЗА ПРИЛАГАНЕ НА ЕТЕРИЧНИТЕ МАСЛА

Етеричните масла могат да бъдат прилагани върху тялото по различни начини, които най-често се свеждат до три основни:

- вдишване
- нанасяне върху кожата
- поглъщане

Вдишване

- Аромалампа/ дифузер

Отличен начин за ароматизиране на стаята. Може да бъде полезно за дезинфектиране на въздуха при заболявания. Напр.комбинация от евкалипт, чаено дърво и равинсара ще помогне когато някой в стаята има грип, като не само ще помогне на болния да диша по-леко, но и ще предпази останалите хора от вирусите във въздуха.

- Инхалации – особено при респираторни заболявания
- Сауна и парна баня (в този случай етеричните масла се приемат и през кожата)





Нанасяне върху кожата

- Масаж
- Разтривки
- Ароматни вани за тяло
- Седящи вани
- Вани за крака

Ваните за крака често се използват в терапиите за крака (може и за ръце). Те са идеални при гъбички, суха и напукана кожа, недобро оросяване на крайниците, дерматити и др. В допълнение имат много добро въздействие при респираторни проблеми, настинки, грип (напр. с евкалипт, чаено дърво, розмарин и др.), главоболие (мента, лавандула), напрежение, изнервеност и тежък ден (лавандула, Римска лайка, бергамот и пр).

- Компреси

o топли/горещи – (при студени състояния) отпускат мускулатурата, намаляват схващанията, облекчават болката и разширяват кръвоносните съдове. Използват се при хронични състояния и при болки в гърба, простуда, артрит, ревматизъм, абсцеси, болки в ушите и дори зъбобол.

o студени – (при горещи състояния) намаляват възпалението и свиват кръвоносните съдове, намаляват кръвоснабдяването на третирания участък. Използват се при остри състояния, главоболие (на челото и тила), треска, възпалителни състояния и отоци, като първа помощ за изкълчвания, тенис лакът и други наранявания.

- Обогатяване на козметични средства – шампоани, балсами, спрейове, маски за лице, маски за коса, лосиони и др.
- Води за уста
- Въздействие върху акупунктурни точки и др.

Вътрешен прием на етерични масла

Не използвайте никога етеричните масла вътрешно: не ги поглъщайте!

Случаи, при които етерични масла се приемат вътрешно (напр. при ентерит, синдром на раздразненото черво, дивертикулит), се предписват от компетентен ароматерапевт (специално обучен за това) или ако ароматерапевта работи заедно с лекар.

Изключение прави арома кухнята, спазвайки точните рецепти.

Поглъщането на голямо количество чисто етерично масло може да причини изгаряне в устата, гърлото, хранопровода, гадене, повръщане и диария. Ако предозирането е особено голямо, може да причини сънливост, атаксия (липса на равновесие и координация на волевите мускулни движения) и кома или раздразнителност и конвулсии.

При случайно поглъщане на чисто етерично масло – се прави стомашна промивка или повръщане и разреждане с мляко или базово масло.



ПРАВИЛА НА АРОМАТЕРАПИЯТА

Етеричните масла са мощни терапевтични агенти. За успешното им приложение обаче решаващи са знанията и уменията ни да ги използваме правилно, да познаваме правилата за безопасност, препоръчителните концентрации и методите за приложение.
Ето и някои основни правила:

Разреждане

<u>Не нанасяйте неразредено масло върху кожата и лигавиците.</u> Това може да причини изгаряне, възпаление или раздразнение на кожата. Разреждайте с базово масло преди нанасяне - в съответната концентрация. Изключения правят локални нанасяния за някои масла (напр. лавандула върху изгаряния, ухапвания от насекоми, пъпки и др.), ако не сте с много чувствителна кожа.

Очи, уши, лигавици

Неразредено етерично масло не трябва да се нанася в ушите, носа, аногениталната лигавица и особено в очите, дори разредено.

<u>Внимание! При случайно попадане на етерично масло в очите</u>, първо промийте добре под течаща вода, след което нанесете базово масло, което ще разтвори и отмие етеричното масло (може и прясно мляко).

Правила за дозиране

1 мл етерично масло отговаря на 20-40 капки, в зависимост от капкомера и плътността на маслото.



Дозировка

Строго спазвайте дозировките в рецептите и правилата за използване с оглед на противопоказания.

Не превишавайте допустимите дози.

Дозировката по отношение на количество и продължителност е важна: прекалено ниската концентрация може да означава малък или никакъв ефект, а високата доза може да има както положителен ефект, така и да създаде сериозни проблеми.

Повечето етерични масла могат да бъдат считани за по-малко токсични от аспирина и парацетамола.

Етеричното масло може да бъде както безопасно, така и токсично, в зависимост от дозата, като всичко зависи от познанията, уменията и опита на терапевта. Напр. лавандулата е седатив в ниски дози, но може да причини безсъние във високи.

Внимание! Предозирано етерично масло, било през кожата или чрез инхалации, може да предизвика гадене, главоболие, кожно раздразнение, емоционално разстройство или усещане за унесеност. Вдишването на чист въздух помага за отминаване на тези симптоми.

При раздразнение на кожата почистете с базово масло, а не измивайте с вода!

За масаж:

Слаба концентрация	0,5%	при чувствителна кожа, екзема/псориазис, бременност, деца, напр. 4 капки в 30 мл базово масло (при 25 к/мл)
Нормална концентрация	2%	при масаж на цяло тяло. Напр. 15 капки в 30 мл базово масло
Висока концентрация	5%	само за локално приложение, инфекции, остра болка напр. 38 капки в 30 мл базово масло



Вана за тяло:
Един от най-простите и приятни начини за приложение на етеричните масла е да се добавят **5-10 капки** етерично масло, разредени в 5-50 мл масло за вана, мляко за вана или базово масло. Първо пуснете водата, после добавете маслата, отпуснете се във ваната и се насладете на аромата, колкото ви е приятно.

Вана за крака/ръце:
3-6 капки етерично масло се добавят към водата за вана на краката/ръцете. Добре е да се добави емулгатор – мед, мляко, течен сапун, лецитин, или др. емулгатор.
Етеричните масла може и да се добавят чисти към водата, но има вероятност хора с по-чувствителна кожа да имат реакция към маслата.

Аромалампа / дифузер:
4-6 к. етерично масло в ароматната лампа / дифузера за стая 20 м2.

Компрес:
В 500 мл топла или студена вода (в зависимост от състоянието) се добавят 3-4 капки. Потапя се памучна кърпа, изцежда се и се слага на проблемното място.

Инхалации:
В съд с 1-2 л. вода (топла или студена) се капват 2 к. (за деца) или 4-6 к. (за възрастни) етерично масло и се вдишват изпаренията.

Бебета и деца

При кърмачета и деца трябва да се подхожда внимателно и да се има предвид концентрацията на етеричните масла, която трябва да бъде не по-висока от:

Възраст	Препоръчителен %	Максимален %
Недоносени деца	0	0
До 3 месеца	0,1	0,2
3-24 месеца	0,25	0,5
2-6 години	1,0	2,0
6-15 години	1,5	3,0
15+ години	2,5	5,0

- Избирайте само нетоксични масла.
- Поемането от децата на етерично масло в големи дози през устата може да доведе до смърт. Не е необходимо етеричното масло да бъде специфично токсично, за да бъде фатално за малко дете. Затова винаги пазете етеричните масла извън досега на децата, на недостъпно за тях място.

Бременност

Няма много научни доказателства за или против безопасността на етеричните масла по време на бременност, понеже е невъзможно и неетично да се правят опити с бременни жени. Повечето доказателства са добити чрез случайни и емпирични наблюдения на терапевти.

Следните масла трябва да бъдат избягвани, чрез всички методи на приложение, по време на бременност и кърмене:

Анасон	Звезден анасон	Бреза (сладка)
Морковено семе	Касия	Канела кора
Кипарис (син)	Копър (сладък и горчив)	Хо листа (камфор ХТ)
Хисоп (пинокамфон ХТ)	Лавандула (Испанска)	Див пелин
Смирна	Мирта (анасонова)	Риган
Магданоз (листа/семена)	Бласкун (полска мента)	Салвия (далматинска/ испанска)
Савина (вид хвойна)	Вратига	Туя
Западен червен кедър	Уинтъргрийн	Пелин
Равнец (зелен)		



През първите 3 месеца от бременността бебето е особено чувствително към химикали и е много уязвимо като цяло.

При бременност трябва да се избягва масаж в областта между ходилата и вътрешната част на глезена, където е рефлексната зона на матката.

Дразнене на кожата, чувствителност, токсичност

Има някои масла, които могат да причинят дразнене на кожата, без човека да има чувствителна кожа. При спазване на правилните разреждания, тези масла са безопасни.

Етерични масла, които могат да дразнят кожата

Босилек	Вербинка	Риган
Лимонова трева	Лицея	Маточина
Карамфил	Канелена кора/листа	Мащерка червена (тимол, карвакрол)
Тагетес		

Някои от най-честите причини за **дразнене на кожат**а се дължи на масла с лошо качество, стари масла или такива, които не са добре съхранявани (окислени).

Има вещества, които използвани регулярно (в прахове за пране и козметика), могат да причинят **повишена чувствителност** на кожата. Някои етерични масла могат да направят кожата чувствителна към тези вещества, особени ако не са в подходящото разреждане.

Токсичност е всяка неблагоприятна реакция, в резултат на контакта на външен агент с тялото. Токсичността е желана, когато я прилагаме при борба с вируси, бактерии, гъбички, въшки и човешките клетки имат някои подобни характеристики с тези микроорганизми. Затова не е учудващо, че някои от най-силните антимикробни масла (като евкалипт, чесън, чубрица) притежават в някаква степен токсичност към човешкия организъм.

Най-често смятани за токсични са етерични масла, които обикновено съдържат висок процент **кетон**и и могат да бъдат невротоксични или хепатотоксични (към черния дроб) – напр. салвия *(Salvia officinalis)*, бласкун, туя. Последните две не се предлагат за широка употреба. Относително нетоксични кетони са карвон, вербенон, жасмон. Потенциално токсични са туйон, камфор, пинокамфон, изопинокамфон, пулегон. Повечето масла, съдържащи кетони не се предлагат за широка употреба. Такива масла, се употребяват с повишено внимание.

Етерични масла съдържащи висок процент **феноли**, не трябва да се нанасят неразредени върху кожата, защото може да причинят раздразнение. С най-силно въздействие е карвакрол, докато тимол и евгенол не са толкова дразнещи.

Етерични масла съдържащи висок процент **алдехиди** може да причинят чувствителност и риск от токсичност, и се оксидират при контакт с въздуха.

Етерични масла съдържащи висок процент **алкохоли** обикновено не са дразнещи или токсични, но може да се появи чувствителност при редовна употреба в козметика и парфюми, напр. линалол и гераниол.

Етерични масла съдържащи висок процент **фенолови етери и етерни оксиди**, трябва да се употребяват с повишено внимание. Най-токсични от тях са сафрол, апиол, миристицин. Считани са за невро- и хепатотоксични, и потенциално канцерогенни. Други се използват в малки дози, но никога за дълъг период от време.

Етерични масла съдържащи висок процент **монотерпени** са относително нестабилни и изложени на въздух, лесно се окисляват и образуват вредните пероксиди, които може да дразнят кожата и да предизвикат чувствителност.

Тест за алергии

При чувствителна или склонна към алергии кожа, преди да използвате разредено етерично масло върху тялото, направете тест върху сгъвката на лакътя. Използвайте двойна концентрация, напр. 5-10 % етерично масло, разредено в базово масло, поставете го върху сгъвката на лакътя, и покрийте за 24 часа. Може да трябва да се направи втори тест, в случай на сензибилизация на кожата, понеже при първото нанасяне може да няма реакция. Ако се появи зачервяване или сърбеж, намалете концентрацията или използвайте друго масло.

Теста се прави за всяко масло, не за смес!

Обикновено при терапевтите не е удобно да се прави този тест, особено при първо посещение, където клиента очаква терапия веднага. В този случай, разпитайте подробно дали има алергии или чувствителна кожа и използвайте недразнещи масла и по-слаба концентрация.

Фоточувствителност

Бъдете предпазливи с онези масла, които предизвикват фоточувствителност (фототоксични масла). Фоточувствителност може да възникне, когато определени съставки на етеричното масло, особено от студено пресовани масла, реагират с кожата под въздействие на ултравиолетовата светлина и не възникват, ако кожата е защитена от естествена или изкуствена светлина. Може да се прояви като зачервяване, хиперпигментация или обрив, в зависимост от степента на реакция.

Фурокумарините (псоралени) са основните виновници за фототоксичните реакции. Те се съдържат в цитрусовите студено пресовани масла, добити от кората, особено бергамота.

Фототоксични етерични масла:

- Корени от Ангелика
- Бергамот, грейпфрут, лайм (студенопресован), мандарина (листа), лимон, горчив портокал
- Вирджински кедър
- Лимонова върбинка
- Кимион
- Тагетес

За козметични цели могат да се използват цитрусови масла, от които са премахнати фурокумарините (FCF).

Нефототоксични цитрусови масла:

- Бергамот (FCF)
- Лимон (дестилиран)
- Лимон (листа)
- Лайм (дестилиран)
- Мандарина
- Сладък портокал
- Сладък портокал (листа)
- Танджерина
- Юзу (пресовано или дестилирано)

Съхранение

Всички органични материали са предмет на химическо разграждане. При етеричните масла, това се проявява при по-дългото съхранение при лоши условия или когато маслото е в контакт с въздуха. Когато се съхраняват на тъмно, хладно и плътно затворени, разграждането е в продължение на месеци или години, но при неблагоприятни условия, то може да се развие в рамките на дни или седмици. Три са основните фактори за разграждането на етеричните масла:

- кислород
- горещина
- светлина

Етеричните масла се съхраняват в затворено, тъмно, стъклено шише, далеч от пряка слънчева светлина и топлина, със специални капкомери, а шишетата с обезопасени капачки, с минимално свободно пространство над повърхността.

По отношение на топлинните условия, внезапната смяна на температурата е много по-опасна, отколкото постепенната сезонна промяна.

ПРАВИЛА НА СЪХРАНЕНИЕ

При съхранение на маслата трябва да се спазват следните правила:

- Шишетата с ет. масло трябва да са **затворени добре**. Те се окисляват бързо, ако се оставят изложени на пряко съприкосновение с въздуха, както и ако се съхраняват в бутилка с голямо въздушно пространство над повърхността на маслото. Етеричните масла извлечени от смоли (смирна, тамян) се сгъстяват при контакт с въздуха.
- Шишето трябва да бъде **тъмно (стъкло)**. Слънчевата светлина причинява промени в химичната структура на етеричните масла, което бързо води до разграждане. Затова те не трябва да бъдат излагани на пряко въздействие на слънчева светлина.
- Дори в комбинация, етеричните масла **не трябва да се съхраняват в пластмасови шишета**, тъй като някои от пластмасите могат да абсорбират съставки от маслата, а други пък съдържат съставки разтворими в етерични масла.
- Топлината също засилва протичането на деструктивни химически процеси. Съхраняват се на **хладно**, при относително постоянна температура.
- На шишето трябва да има **капкомер**, с помощта на който да може се отмери точно една капка.
- Нови етерични масла **не трябва да се добавят към стари**. Никога не бива да се сипват в употребявани шишета, освен ако не са предварително старателно измити и подсушени, като специално внимание трябва да се обърне на капачките.
- Преди и след работа с етерични масла е задължително старателно измиване на ръцете. За **избърсване на шишенцата** да се използват чисти кърпи и да се обръща специално внимание на гърлото, капачката и вътрешните капкомери (същото важи и за базовите масла)
- Етеричните масла са **пожароопасни** и не бива да са близо до топлинни източници;
- Да се пазят **далече от малки деца** и домашни любимци

Срок на годност

Колко дълго може да съхранявате етеричните масла зависи от това какво масло купувате. Цитрусовите масла обикновено имат най-кратък срок на годност – около 6-9 месеца. Етеричните масла, извлечени от дървета, като сандаловото дърво и кедър (дърво), се счита, че се подобряват с времето. Като цяло срокът за съхранение на повечето масла е 3-4 години.

Също така зависи какво количество масло има в бутилката (напр. 2 мл масло в 10 мл бутилка би се окислило по-бързо отколкото пълна бутилка).

Повишено внимание към определени състояния

При възрастни и отпаднали хора, при сериозно болни хора с бъбречни и чернодробни заболявания, както и при малки деца, способността за преработване на всякакви чужди молекули, проникващи в тялото е намалена, затова трябва да бъдат наблюдавани за всякакви неблагоприятни реакции.

Взаимодействие с лекарства

Етеричните масла могат да взаимодействат в съчетание с други лекарства /вещества, въпреки, че няма ясни доказателства за нежелани реакции. Затова могат да се използват успешно в комбинация с алопатичната медицина. Въпреки това, следва да се има предвид въздействието на маслата, ако човек взема лекарства за сън, не следва да му се дава розмарин, който повишава будността, а е по-добре да се ползва лавандула, ветивер, които ще подпомогнат релаксацията и съня.

Също така е добре да се има предвид, че етеричните масла може да се конкурират се с лекарствата за местата за свързване на плазмения албумин. Това може да причини движението на лекарството в свободна форма в кръвта, при наличие на определено количество етерично масло.

Следните масла трябва да бъдат избягвани при всички случаи:

Див пелин	*Artemisia vulgaris*
Горчив бадем	*Prunus amygdalus var. amara*
Болдо	*Peumus boldus*
Горчиво резене	*Foeniculum vulgare*
Куча лобода, хенподий	*Chenopodium ambrosioides, Chenopodium anthelminticum*
Блатен аир	*Acorus calamus*
Хрян	*Armoraciae radix*
Блатна мента (бласкун)	*Mentha pulegium*
Вратига	*Tanacetum vulgare*
Сабина	*Juniperus sabine*
Сасафрас	*Sassafras albidum*
Черен синап	*Brassica nigra*
Западна туя	*Thuja occidentalis*
Седефче	*Ruta graveolens*
Пелин обикновен	*Artemisia absinthium*
Гаултерия	*Gaultheria procumbens*

Базови масла

Базовите масла (или носещи масла) са масла, предимно студенопресовани, в които се разтварят етеричните масла и служат като лубрикант при масаж.

Базови масла срещу Етерични масла

- Базовите масла не се изпаряват, за разлика от етеричните.
- Имат съвършено различен химичен състав от етеричните, затова и тяхното въздействие е съвършено различно.
- Базовите масла оставят мазна следа при нанасяне върху хартия, за разлика от етеричните.
- Базовите масла почти нямат аромат, за разлика от етеричните.
- Всички етерични масла се разтварят лесно и изцяло в базови масла.
- Според химичната структура базовите масла се класифицират като липиди. Те имат същата структура като мазнините, но е прието като „масла" да се разбират течните липиди, а като „мазнини" – твърдите форми. Въпреки че при достатъчно висока температура мазнините се втечняват, а при ниски температури, повечето базови масла се втвърдяват.

„масла" -> течните липиди
„мазнини" -> твърдите форми

Видове базови масла:

☑ **Основни масла** са такива, които със или без етерични масла са подходящи за масаж на тялото. Като цяло са бледи на цвят, не с много висока плътност, имат много слаб аромат – напр. бадем, кайсиеви ядки, зехтин, слънчоглед.

☑ **Специални масла** – авокадо, шипка, пшеничен зародиш, свещица (вечерна иглика) и др., които имат по-голям вискозитет, по-тежки са и са по-скъпи.

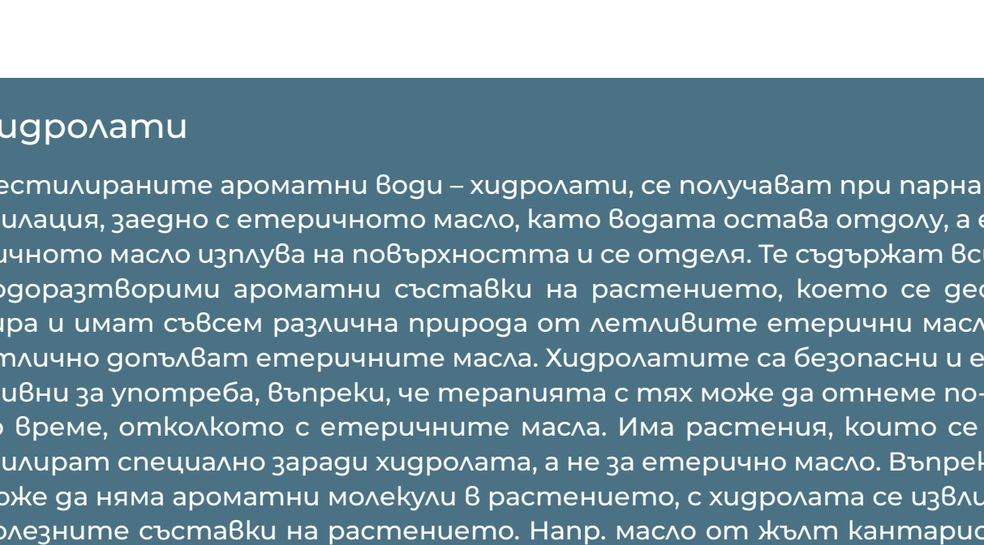
☑ **Маслен извлек**. Накисват се цветове от дадено растение, в някое от маслата по-горе (напр. слънчогледово, зехтин), след което се изчаква няколко седмици и се филтрира. По този начин се получава обогатено масло, което има допълнителни терапевтични ползи, напр. извлек от невен, арника, жълт кантарион.



Хидролати

Дестилираните ароматни води – хидролати, се получават при парна дестилация, заедно с етеричното масло, като водата остава отдолу, а етеричното масло изплува на повърхността и се отделя. Те съдържат всички водоразтворими ароматни съставки на растението, което се дестилира и имат съвсем различна природа от летливите етерични масла. Те отлично допълват етеричните масла. Хидролатите са безопасни и ефективни за употреба, въпреки, че терапията с тях може да отнеме по-дълго време, отколкото с етеричните масла. Има растения, които се дестилират специално заради хидролата, а не за етерично масло. Въпреки че може да няма ароматни молекули в растението, с хидролата се извличат полезните съставки на растението. Напр. масло от жълт кантарион се извлича чрез накисване (прави се извлек), защото етерично масло чрез дестилация е трудно и скъпо да бъде получено. Затова жълтия кантарион се дестилира основно за производство на хидролат.

Повече за хидролатите може да прочете муk



Най-подходящите хидролати за деца са:

Хидролат от немска лайка
Хидролат от римска лайка
Хидролат от вещерска леска (хамамелис)

Етерични масла

Лавандула

(Lavandula angustifolia)

Семейство:	Lamiaceae (Labiatae) – устоцветни
Ароматна нотка:	Средна нотка
Безопасност:	Маслото не е токсично, не предизвиква раздразнения
Енергетика:	Хладна, леко суха

Във всяка къща трябва да има шише лавандула! Лавандулата е едно от най-универсалните масла в ароматерапията. Със своя мек, цветен и свеж аромат лавандулата осигурява деликатна, но ефективна грижа, когато организмът има нужда от възстановяване. Редица научни изследвания сочат, че линалолът и линалил ацетатът, основни компоненти на лавандулата, имат доказано възстановяващо влияние върху цялата ни система - тяло, сърце и ум. Лавандулата също има силно благотворно въздействие върху кожата.

Въздействие:

аналгетично, спазмолитично, антиконвулсивно, противовъзпалително, седативно, против безпокойство, антиоксидант, антибактериално, противогъбично, антивирусно, антимикробно, антиулцерогенно, хипотензивно, антиастматичен релаксант, имуностимулант, пикочо-полово противовъзпалително и антиинфекциозно, невроkардиологичен релаксант, нервен релаксант, лекува рани, цикатризант, дезодориращо, при главоболие, дисменорея и ПМС, стрес, подобрява съня.

Рецепти/комбинации:

- ***За мехури от изгаряния***

нанесете 1 k лавандула върху мехурчето, след което поставете лед върху мехура поне за 10 мин. Покрийте със суха, чиста марля. Повторете до 3 пъти на ден.

- ***За предотвратяване появата на мехури/пришки***

нанесете 1 k лавандула около мехурчето, за да предотвратите инфекции

- ***При температура***

5 k лавандула в 5 мл базово масло. Прави се масаж на петите.

Специфично въздействие в грижата за деца:

Първото етерично масло, което повечето хора купуват. За порязвания и одраскванията и най-доброто при изгаряния. Успокоява (в дифузер или вана), подпомага съня.
Заздравява и лекува кожата, антисептично, аналгетично, дезодориращо, антибактериално, противовъзпалително, при акне, дерматити, екзема, псориазис, цирей, рани, цикатризант; предотвратява инфекции и помага за бързото зарастване.
Отличен антибиотик, помага да заздрави всякакви мехури.

При мигренозни главоболия.



Чаено дърво

(Melaleuca alternifolia)

Семейство:	Myrtaceae – Миртови
Ароматна нотка:	Средна нотка
Безопасност:	Склонност към окисляване, поради наличие на монотерпени; риск от сенсибилизация на кожата; да се добавя антиоксидант към съдържащите го комбинации; Максимална концентрация за външно приложение: 15%
Енергетика:	Леко топла, суха

Чаеното дърво е миртово растение, което се отглежда в Австралия. От клоните и листата се дестилира тревно-ароматно, “медицински” ухаещо етерично масло. То е с многостранна употреба заради почистващото му и освежаващо действие.

Въздействие:

Силно антибактериално (стафилококи, колибактерии и др.), силно антивирусно, силно антимикотично, засилващо имунната система, уравновесяващо и отпускащо.
Грип, простуда, хрема, синузит, болки в ставите, артрит, отоци по краката, чудесно за остеопороза, хемороиди, вагинални течения, гъбички, пърхот, въшки, глисти, акне, косопад.

Спазмолитично, антиконвулсивно, противовъзпалително, седативно, антибактериално, противогъбично, антивирусно, антиулцерогенно, респираторно-отхрачващ стимулант, имуностимулант, дермално антиинфекциозно, цикатризант, при меланхолия и униние, кашлица, бронхит, настинка и грип, гъбични кожни инфекции, херпес, брадавици, порязвания и рани, акне.

Рецепти/комбинации:

- ***Кожна микоза (гъбички)***

препоръчва се да се разреди чаено дърво в равно количество с базово масло и да се нанася с памуче 3 пъти дневно.

Специфично въздействие в грижата за деца:

Микоза (гъбички), пришки, изгаряния, херпес, ухапвания от насекоми, обриви, мазна кожа, брадавици, рани, кашлица, бронхит, настинка и грип, хрема, температура, ангина.



Индрише
(Pelargonium graveolens)

Семейство:	Geraniaceae – Здравецови
Ароматна нотка:	Средна нотка
Безопасност:	Гераниолът е слаб сенсибилизатор за кожата; Максимална концентрация за външно приложение: 17,5%
Енергетика:	Хладна, влажна

Етеричното масло от индрише има способността да раздвижи застояла или блокирана енергия, както на физическо, така и на емоционално ниво. Един от основните избори за подобряване на циркулацията, то може да помогне за овладяване на леки болки, мускулни спазми и възпаления. Има стягащ ефект, действа заздравяващо, дезодориращо. Притежава противовирусни и противогъбични свойства, действа като деконгестант. Има дълбоко подхранващи за кожата свойства.

Въздействие:

Аналгетично, антимикробно, антиконвулсивно, противовъзпалително (ангина, отит), охлаждащо, седативно, облекчава безпокойство, антиоксидант, антибактериално *(Staphylococcus aureus, Staphylococcus allbus, Enterobacteraerogenes, Salmonella typhi и gp.)*, противогъбично *(Candida)*, хипотензивно, нервен релаксант, антидепресант, дермално възстановяващо, дермално противовъзпалително, акарицид, при безпокойство, тревожност и страх, менопауза, безсъние, жажда, нощно изпотяване, горещи вълни, суха кожа, сърбеж, екзема, псориазис, уртикария, акне, розацея, гъбични кожни инфекции, вагинит, кървящи венци, главоболие, невралгия, неврит, дисменорея, нередовна менструация, менорагия (необичайно силно кървене), цикатризант, дезодориращо, стягащо (диария, хемороиди, варикозни вени), противовирусно *(Herpes simplex, Zoster)*, деконгестант.

Специфично въздействие в грижата за деца:

- **Регенериращо кожата и противовъзпалително** действие: прилага се както при остри, така и при хронични състояния.
- **Отлични стягащи свойства:** полезен помощник при третиране на рани и ожулвания.
- **Подходящо при екзема и псориазис** (както и лавандула и немска лайка), при акне, импетиго, гъбички.
- **Балансира производството на себум**, което го прави ценно както за суха, така и за мазна и комбинирана кожа.
- **Заздравява кожата и подобрява еластичността**; може да помогне да предпази от образуване на пришки/мехури и подобрява кръвообращението.
- Успокоява, при безсъние, суха кашлица, суха кожа, гъбични инфекции, при нервно напрежение, раздразнителност, главоболие.



Рецепти/комбинации:

- ***При мазна и нечиста кожа***
В комбинация с кипарис, грейпфрут, лавандула, лимон или хвойна.
- ***Ужилване от насекоми***
1 k. индрише се нанася върху ужиленото място, като предварително извадите жилото (ако е видимо).

Лайка (немска / синя)
(Matricaria chamomilla / Matricaria recutita)

Семейство:	Asteraceae – Сложноцветни
Ароматна нотка:	Средна нотка
Безопасност:	Може да взаимодейства с лекарства, метаболизирани от CYP2D6. Максимална концентрация за външно приложение: 8,6%
Енергетика:	Хладна, неутрална влага

Охлажда и заздравява, заземява и успокоява. Прекрасно допълнение към комбинации за чувствителна или раздразнена кожа. Мека и безопасна, немската лайка е перфектно масло за деца. Немската лайка се отличава с мощните си противовъзпалителни свойства сред всички лайки. Прекрасен избор, когато се търси подкрепа за цялостното здраве на кожата; помага за зарастване на рани и третиране на белези. Способства за намаляване на нежелани мускулни спазми, за свеждане до минимум на присъствието на нежелани бактерии, гъбички и вируси.

Въздействие:

Противовъзпалително, спазмолитично, антиоксидант, антибактериално *(Staphylococcus aureus)*, противогъбично, антимикробно, антипаразитно, антиулцерогенно, болкоуспокояващо, нервен релаксант, кожно противовъзпалително, лекува рани, цикатризант, подобрява проникването на маслата в кожата, при сърбеж, екзема, псориазис, уртикария, акне, розацея, порязвания и рани, гастрит, ревматизъм, вагинит, болка; главоболие, мигрена, нервно напрежение, за раздразнени и възпалени очи; за рани, които трудно заздравяват; важно масло при екзема, уртикария, и сухи, сърбящи състояния; за чувствителна кожа.

Специфично въздействие в грижата за деца:

Противовъзпалително, антибактериално, противогъбично, болкоуспокояващо, лекува рани, цикатризант; при сърбеж, екзема, псориазис, уртикария; за раздразнени и възпалени очи.

Рецепти/комбинации:

- ***Като успокояващо противовъзпалително***
може да се комбинира с жълт смил, лавандула, пачули или сандалово дърво.



Римска лайка

(Anthemis nobilis / Chamaemelum nobile)

Семейство:	Asteraceae – Сложноцветни
Ароматна нотка:	Средна нотка
Безопасност:	Маслото не е токсично, не предизвиква раздразнения в подходящото разреждане
Енергетика:	Леко хладна, неутрална влага

Утешава, успокоява, омиротворява. Нежно масло, което е чудесно за малки деца и чувствителни души. Отпуска мускулите, подпомага храносмилането, подобрява настроението и помага да се подготвите за спокойна нощ. Едно от най-известните етерични масла за отпускане както във физически, така и в психически смисъл. високо ценено, заради потенциала да облекчава мускулни спазми. Помага, когато се цели въздействие върху лека болка и възпаление, а също и за успокояване на разстроен стомах. Има благотворно и успокоително въздействие при чувствителна кожа.

Въздействие:

Нервен релаксант, аналгетик, противовъзпалително, седативно; при нервно напрежение, безсъние, главоболие, мигрена, раздразнение, ПМС, нередовна менструация, дисменорея; за чувствителна, зачервена или суха кожа.

Специфично въздействие в грижата за деца:

Нервен релаксант, аналгетик, противовъзпалително, седативно при нервно напрежение, раздразнителност, безсъние, главоболие.

Рецепти/комбинации:

2 k римска лайка в 2 k йод и нанесете върху мехур/пришка



Евкалипт

Ботаническо наименование:	Eucalyptus globulus
Семейство:	Myrtaceae – Миртови
Ароматна нотка:	Върхова нотка
Безопасност:	Не нанасяйте близо до лицето на деца под 10 г. поради съдържанието на 1,8 цинеол; Максимална концентрация за външно приложение: 12,5%
Енергетика:	Леко затоплящо и изсушаващо
Съдърж. на цинеол:	65-85%

Ботаническо наименование:	Eucalyptus radiata*
Семейство:	Myrtaceae – Миртови
Ароматна нотка:	Върхова нотка
Безопасност:	Не нанасяйте близо до лицето на деца под 10 г. поради съдържанието на 1,8 цинеол; Максимална концентрация за външно приложение: 12,5%
Енергетика:	Неутрална температура, изсушаващо
Съдърж. на цинеол:	62-72%

Ботаническо наименование:	Eucalyptus smithii*
Семейство:	Myrtaceae – Миртови
Ароматна нотка:	Върхова нотка
Безопасност:	Не нанасяйте близо до лицето на деца под 10 г. поради съдържанието на 1,8 цинеол; Максимална концентрация за външно приложение: 12,5%
Съдърж. на цинеол:	62-72%

**Особено подходящи за деца*

Въздействие:

Спазмолитично, противовъзпалително, аналгетик, освобождава допамин, антиоксидант, антибактериално, антивирусно, въздушно антимикробно средство, респираторен отхрачващ стимулатор, муколитик, имуностимулант, нервен стимулант, мускулно-скелетен антиревматичен стимулант, при меланхолия и униние, антиинфекциозно, кашлица с обилни храчки, бронхит, настинка и грип, риносинуит, фарингит, ларингит, ставни болки, остеоартрит, ревматоиден артрит, мускулна спастичност, миалгия (мускулни болки).

Рецепти/комбинации:

Дисперсиран във въздуха чрез дифузер или спрей предпазва от разпространение на инфекции, облекчава симптомите на настинки и грип, изчиства дихателните пътища

Специфично въздействие в грижата за деца:

Кашлица с обилна слуз, бронхити, настинка и грип, пневмония, инфекции на дихателните пътища, риносинуит, фарингит, ларингит, имунодефицит



Мента

(Mentha x piperita)

Семейство:	Lamiaceae *(Labiatae)* – устоцветни
Ароматна нотка:	Върхова нотка
Безопасност:	Не нанасяйте близо до лицето на деца под 10 г. Потенциална невро-тосичност; Максимална концентрация за външно приложение: 5,4%
Енергетика:	Хладна, суха

Силно разбуждащо и ободряващо, етеричното масло от мента има свойството първоначално да охлади, а впоследствие да затопли. То е особено ефективно за приложения, свързани с храносмилателната система, облекчава гаденето и може да бъде от помощ при морска болест. Популярно приложение за пречистване на дихателната система, понякога се прилага и за облекчаване на алергии.

Въздействие:

Стомашно-чревен стимулант, спазмолитично, облекчава кашлица, противовъзпалително (бронхит, колит, цистит, екзема, ентероколит, гастрит, хепатит, ларингит, синузит, уртикария), охлаждащо, аналгетик (главоболие, мигрена, невралгия), антиоксидант, антимикробно, антибактериално (*Candida*, трихофития, кожни инфекции), антилактогенно (предотвратява образуването на мляко), антикоагулант, респираторен отхрачващ стимулант, невростимулант, противосърбежно, мускулно-скелетен антиревматичен стимулант, антипирептично (намалява температурата), противовирусно (зостер, вирусен хепатит, вирусен неврит), запушен нос, главоболие, гадене, световъртеж, отхрачващо (бронхиална астма, бронхит), при кашлица с гъста жълта слуз, бронхит, настинка и грип, фарингит, ларингит, слаба концентрация, нервна умора, диспепсия (лошо храносмилане), гадене и повръщане, гастрит, колит, болка, метеоризъм (газове), запек, синдром на раздразнените черва, холецистит, остеоартрит, миалгия (мускулни болки), хормонално, засилва менструацията, дисменорея (болезнена менструация); инсектицидно (комари, бълхи); намалява умората и подобрява настроението, възпаление на вените, при разширени вени; при ниско кръвно налягане, стимулира паметта, успокояващо (дразнене на кожата, обриви, зачервяване).

Противопоказно за бебета и малки деца, при които може да се получи рефлексна апнея или ларингоспазъм. Мехлем, съдържащ ментол, приложен върху ноздрите на бебетата за лечение на симптоми на настинка може да причини моментален колапс!

Значителен обезболяващ ефект с намаляване на чувствителността към главоболие се получава при прилагането на мента на слепоочията и челото. При сравнение на аналгетичните ефекти на *Mentha x piperita* с парацетамол върху хора с тензионно главоболие е установено, че разтвор на 10% ментово масло в етанол има същия ефект като *1000 mg* парацетамол (при нанасяне на маслото по челото и слепоочията, което се повтаря след 15 и 30 минути).

Специфично въздействие в грижата за деца:
Стомашно-чревен стимулант, спазмолитично, хрема, мускулни болки, повръщане; при акне, сърбеж, след ухапване от насекоми; главоболие.



Рецепти/комбинации:

- ***При главоболие***

Вана за крака с мента е полезна при главоболия, подпомага концентрацията и дава енергия. – 3 капки във ваната за крака (може да се разреди в равни количества със сладка/градинска мента (spearmint)

Мащерка

(Thymus vulgaris ct. Linalool)

Семейство:	Lamiaceae (Labiatae) – устоцветни
Ароматна нотка:	Върхова нотка
Безопасност:	Маслото не е токсично, не предизвиква раздразнения в подходящото разреждане. Предпочитана за общо ползване, деца и възрастни хора
Енергетика:	Топла, леко суха

Укрепваща, поддържаща за нервната, дихателната и храносмилателната системи. Най-подходящата мащерка, която да използвате за деца е тази с хемотип линалол, поради значително по-меките и нежни свойства на химичния състав.

Внимание: Мащерката хемотип тимол е противопоказна за деца под 2 год; хора с много чувствителна, болна или наранена кожа, поради наличие на карвакрол/тимол. Максимална концентрация за външно приложение: 1,3% при възрастни.

Въздействие:

Общо стимулиращо-възстановяващо, стомашно-чревен храносмилателен стимулант, спазмолитично, противовъзпалително, аналгетик, освобождава допамин, антиоксидант, антибактериално, противогъбично, противовирусно, въздушно антимикробно средство, хепатобилиарен стимулант, хепатит, респираторен отхрачващ стимулант (бронхиален секрет, бронхит, синузит, астма), имуностимулант, антидепресант, антихолинестеразно, мускулно-скелетен антиревматичен стимулант, антисептик (акне, кожни проблеми и др.), цикатризант, бактериостатик - инхибира растежа на бактериите, бактерицид - елиминира голяма част от популацията на бактериите (обикновено повече от 99,9%), антибиотик; при ниско кръвно налягане; при чревни паразити.

При продуктивна кашлица, бронхит, магарешка кашлица, катар на горните дихателни пътища, настинка и грип, фарингит, ларингит, слаб имунитет, хронична умора, често-оскъдно уриниране, задържане на течности, болка в долната част на гърба, липса на сила на волята, ниска сексуална жизненост, студени крака, слаб апетит, диарични изпражнения, хронична диария, слаби и студени крайници, нервна слабост, лоша памет, деменция, меланхолия и униние.

Мащерката има спазмолитични, отхрачващи и карминативни свойства, както и антимикробни действия, дължащи се на съдържанието на тимол и карвакрол.

Червените мащерки (тимол, карвакрол) са мощни антисептични и антибактериални средства. Да се използва внимателно поради високото съдържание на фенол. Тимолът е дразнител на кожата и лигавиците. Да се избягва при бременност.

Хемотиповете съдържащи алкохол (линалол, гераниол), наричани още жълти или сладки мащерки, нямат агресивния ефект на червените мащерки и могат безопасно да се прилагат при деца, чувствителна кожа и лигавици.



Въздействия

Настинки, Кашлица, Хрема

Етерични масла

Продуктивна кашлица (с много слуз)		
Бял бор	*Pinus sylvestris*	*Scots pine*
Лечебен исоп	*Hyssopus officinalis*	*Hyssop*
Мелалеука (Каепут)	*Melaleuca cajuputi spp cajuputi*	*Cajeput*
Атласки кедър (дърво)	*Cedrus atlantica*	*Atlas cedar*
Хималайски кедър	*Cerdus deodara*	*Himalayan cedar*
Мащерка тимол	*Thymus vulgaris ct. thymol*	*Thyme*
Балканска чубрица (зимна)	*Satureia montana*	*Winter savory*
Кардамон	*Elettaria cardamomum*	*Cardamom*
Черен пипер	*Piper nigrum*	*Black pepper*
Ким	*Carum carvi*	*Caraway*
Розмарин камфор	*Rosmarinus officianlis ct. camphor*	*Rosemary ct. camphor*
Розмарин (цинеол)	*Rosmarinus officianlis ct. cineole*	*Rosemary ct. cineole*
Дафинов лист	*Laurus nobilis*	*Laurel*

Кашлица (с обилна слуз)		
Евкалипт (Южна синя дъвка)	*Eucalyptus globulus*	*Eucalyptus*
Евкалипт (теснолист евкалипт)	*Eucalyptus radiata*	*Eucalyptus radiata*

Суха кашлица		
Обикновена мащерка (гераниол)	*Thymus vulgaris ct geraniol*	*Thymus vulgaris ct geraniol*
Ветивер	*Chrysopogon zizanoides/ Vetiveria z.*	*Vetiver*
Цистус (лавдан)	*Cistus ladaniferus*	*Rock rose (cistus)*
Сандалово дърво	*Santalum austrocaledonicum*	*Sandalwood*

Кашлица		
Черен смърч (мн.добро за астма)	*Picea mariana*	*Black Spruce*
Салвия	*Salvia lavandulifolia / Salvia officinalis*	*Spanish sage*
Чаено дърво	*Melaleuca alternifolia*	*Tea tree*
Найули	*Melaleuca viridiflora*	*Niaouli*
Равинтсара	*Cinnamomum camphora ct. cineole*	*Ravintsara*
Мащерка (линалол)	*Thymus vulgaris ct. linalool*	*Thyme (Linalool)*

Кашлица с лепкава жълта слуз		
Розмарин (вербенон)	*Rosmarinus officinalis ct. verbenone*	*Rosmarinus officinalis ct. verbenone*
Френска лавандула (L. stoechas)	*Lavandula Stoechas*	*Spanish lavender*
Обикновен кипарис	*Cupressus sempervirens*	*Cypress*

Кашлица с гъста жълта слуз		
Евкалипт лимонов (лимонова дъвка)	*Eucalyptus citriodora*	*Eucalyptus citriodora*
Евкалипт ментов (широколистен евкалипт)	*Eucalyptus dives*	*Eucalyptus dives*
Обикновена мирта	*Myrtus communis*	*Myrtle*
Сандалово дърво	*Santalum austrocaledonicum*	*Sandalwood*
Лютива мента	*Mentha x piperita*	*Peppermint*
Широколистна лавандула (Спика)	*Lavandula latifolia*	*Spike lavender*

Синергична комбинация за хрема

10 к. Евкалипт (E. radiata или E. smithii)
10 к. Чаено дърво
10 к. Лавандула
Сложете 3 к в дифузер за през нощта и отново през деня. Ако все още дишането е затруднено поставете 2 к. на памуче и го пъхнете под възглавницата.

Може да се добави 1 к от тази комбинация към ваната и да се разбърка.

Може да се направи масажно масло с 3 к. от горната комбинация и 12 мл базово масло. Втрийте в гърба и гърдите на бебето.

Трите части на терапията не трябва да продължават повече от седмица.

При остри респираторни проблеми (силна кашлица, бронхит)

3 к. Евкалипт
1 к. Исоп
1 к. Мащерка
Използвайте 2 к. от горната комбинация в дифузера.

Хрема, кашлица

4 к. Чаено дърво
5 к. Кипарис
5 к. Испанска салвия
3 к. Евкалипт радиата
1 к. Лавандула
30 мл. базово масло (напр. бадем)

Астма

Етерични масла за астма		
Черен смърч (мн.добро за астма)	*Picea mariana*	*Black Spruce*
Испанска лавандула *(stoechas)*	*Lavandula Stoechas*	*Spanish lavender*
Евкалипт лимонов (лимонова дъвка)	*Eucalyptus citriodora*	*Eucalyptus citriodora*
Евкалипт ментов (dives)	*Eucalyptus dives*	*Eucalyptus dives*
Равинтсара	*Cinnamomum camphora ct. cineole*	*Ravintsara*
Розмарин камфор	*Rosmarinus officianlis ct. camphor*	*Rosemary ct. camphor*
Розмарин цинеол	*Rosmarinus officianlis ct. cineole*	*Rosemary ct. cineole*
Лавандула спика (широколистна)	*Lavandula latifolia*	*Spike lavender*



Астма, тревога, безспокойства



5 к Лавандула
3 к Индрише
3 к Тамян
30 мл базово масло (напр. бадем)
Масажира се детето, гръб, гърди, крака

Астма, тревога, безспокойства



1 к Портокал
1 к Нероли
1 к Бергамот
1 к Лавандула
1 к Евкалипт лимонов

Поставя се в дифузера или в личен инхалатор стик.

Температура

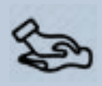
Охлаждащи етерични масла		
Евкалипт радиата	*Eucalyptus radiata*	*Eucalyptus radiata*
Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*
Чаено дърво	*Melaleuca alternifolia*	*Tea tree*
Римска лайка	*Chamaemelum nobile*	*Roman chamomile*
Лютива мента (само в дифузера)	*Mentha x piperita*	*Peppermint*

Високата температура е стресираща както за детето, така и за родителите, защото може да доведе до фебрилен гърч.

В случай на температура с треперене, детето не трябва да се загрява допълнително (не трепери от студ), а организма използва всички механизми, за да свали температурата. Когато температурата спане (тялото се охлади), треската ще изчезне.

Поставете хладен (не студен) компрес на челото. Студената вода върху кожата само ще задържи горещината вътре, тъй като кръвоносните съдове ще се свият от студа.

Охлаждаща комбинация при температура



1 к Лавандула
1 к Евкалипт
1 л хладка вода
Обтрийте тялото с кърпа, натопена в горния разтвор

Ако температурата стане много висока, напълнете купа с хладка вода и добавете 10 к етерично масло. Разбъркайте енергично. Направете компреси с кърпи, като изстисквате добре и поставите компресите на подмишниците, слабините (но не гениталиите), челото и кръста. Подновете компресите, когато се стоплят. Продължете докато температурата започне да спада.

Може да се увие цялото бебе в чаршаф, напоен с горната комбинация от етерични масла и вода.

При подути лимфни възли/с температура



5 к. Евкалипт
5 к. Индрише
5 к. Чаено дърво
Използвайте 5 к. от синергичната комбинация и смесете добре с 5 мл (1 ч.л.) базово масло. Втривайте нежно около лимфните възли, гърлото, слабините (не гениталиите), на всеки час.

Продължавайте и с другите методи по-горе.

Флорална вода от маточина помага за намаляване на температурата.

Ако детето направи гърч, махнете дрехите и го поставете да легне настрани. Охладете го и нека някой да извика лекар. Уверете се, че детето няма да се нарани. Не го оставяйте само.

Ангина

При ангина, сливиците са подути и инфектирани. Увеличените сливици може да бъдат болезнени и гърлото е зачервено и възпалено. Често се наблюдават малки жълти петна на сливиците. Детето не се чувства добре, може да има температура или болка в ушите, главоболие, болки във врата или коремчето.

Синергична комбинация при ангина

10 к. Лавандула
15 к. Чаено дърво
5 к. Джинджифил
2 к. Лимон
Използвайте 4 к. за топъл компрес два пъти дневно върху гърлото.

Направете също масажно масло с
5 к. от комбинацията
в 10 мл базово масло и нанесете върху горната част на корема и гърба.

Комбинацията може да се използва и в дифузер.

Гаргара при ангина (или вода за уста, ако детето не може да прави гаргара)

2 с.л. ябълков оцет
1 с.л. мед
3 к. Джинджифил
5 к. Лимон
Смесете всичко добре и сложете 1 ч.л. (5 мл) в чаша с топла вода. Нека детето да прави гаргара 2 пъти на ден. След това се приема по 1 ч.л. розов мед (1 к. роза в 150 гр мед се разбърква много добре).

Възпалено гърло

Възпаленото гърло варира от леко гъделичкане до невъзможност да се преглъща, причинени от вирус или бактерия. Следвайте инструкциите за ангина.

При болно гърло, синузит

8 к Немска лайка
3 к Мащерка
6 к Лимон
8 к Равинтсара
30 мл базово масло (напр. бадем)

Уши (отит)

Немска (синя) лайка	*Matricaria recutita*	*German chamomile*
Индрише	*Pelargonium graveolens*	*Geranium*
Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*
Чаено дърво	*Melaleuca alternifolia*	*Tea tree*
Мащерка	*Thymus vulgaris*	*Thyme*



Отит

1 к. Синя лайка
1 к. Индрише
Капват се върху памук и се поставя в ушите. Така престоява няколко часа или цяла нощ. Може да се сложи и малко ракия от вътрешната страна на памучето (да не допира ухото).

Може памучето да се накисне в зехтин/базово масло и пак да се добавят етеричните масла.

Масло за намазване при отит

5 к. етерично масло (от горните)
5 мл базово масло
Намазва се с няколко капки цялата област от задната част на ухото, надолу към врата, през ключицата и към подмишницата. След това нанесете около сгъвката на крака към слабините, като се уверите, че по никакъв начин не се засягат гениталиите. Правете това два пъти дневно докато инфекцията изчезне.



Очи

Конюнктивит:

Вариант 1:

3 к лимон
3 к чаено дърво
5 мл базово масло (напр. бадем)
Нанася се над веждите и под скулите. Следи се детето да не си търка около очите. Нанася се 2-3х на ден. За ден и половина би трябвало инфекцията да се е разнесла.

Вариант 2:

Хидролат от немска лайка.
С тампон се почистват очите, в посока от вън на вътре към базата на носа. По една капка се капе във всяко око.

Вариант 1 и 2 могат да се прилагат в комбинация

Бронхит и бронхиолит

И двете състояния засягат бронхиолите.

Бронхиолитът обикновено засяга бебета под 18 м. И при двете състояния бронхиалните тръби се пълнят със слуз и инфекцията се разпространява в белите дробове, като причинява недостиг на въздух. Дишането на бебето може да стане учестено и тежко. Тези състояния може да започнат от настинка и кашлица, причинени от различни вируси.

Тези две заболявания имат някои прилики, но не са еднакви. Бронхитът засяга главно възрастни и най-честият симптом е кашлица, която може да продължи седмици. Бронхиолитът засяга малките деца и често се характеризира с хрипове и затруднено дишане, дължащо се на подуване на дихателните пътища, водещо до белите дробове.

Етеричните масла може да помогнат при всички случаи на бронхиална конгестия (запушване). Техните противовирусни и антибактериални свойства са много полезни и чрез дишване достигат точно до проблемното място.

Ако бебето има бронхиолит, го дръжте на топло и се опитайте да го успокоите. Храненето трябва да става в по-малки количества и по-често. Потърсете лекарска помощ, в случай, че не сте го направили.

Етерични масла при бронхиолит:		
Чаено дърво	*Melaleuca alternifolia*	*Tea tree*
Римска лайка	*Chamaemelum nobile*	*Roman chamomile*
Евкалипт радиата	*Eucalyptus radiata*	*Eucalyptus radiata*
Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*

Етерични масла при бронхиолит за деца над 5 год: горните плюс		
Розмарин цинеол/ камфор	*Rosmarinus officinalis ct. cineole, ct. camphor*	*Rosemary*
Исоп	*Hyssopus officinalis*	*Hyssop*
Мащерка	*Thymus vulgaris*	*Thyme*

Терапия в 2 части

	Под 5 год	Над 5 год
Инхалации	8 к. Чаено дърво	8 к. Чаено дърво
	7 к. Римска лайка	7 к. Римска лайка
	10 к. Евкалипт радиата	10 к. Мащерка
	Използвайте 3 к. в дифузера (или в купа вода) 3 пъти на ден	
Масаж	10 к. Чаено дърво	15 к. Мащерка
	10 к. Евкалипт	15 к. Чаено дърво
	10 к. Лавандула	30 мл базово
	30 мл базово масло	масло
	Масажирайте 3 пъти на ден в областта на гръдния кош и гърба, предимно в белодробната зона.	

Болки (стомах, мускули)

Децата често се оплакват от болки, с неясен произход, особено през нощта. Те могат да се дължат на претоварване, умора или емоции и могат да отминат, но ако болката се задържи на едно място дълго време, се консултирайте с лекар.



Масажът помага за всякакви болки. За различните болки, ще намерите различни решения, но ако напр. има болка в краката, ползвайте лавандула, ако детето е над 5 г, розмарин.

При мускулна треска за деца

5 к. Лютива мента

5 к. Розмарин

5 к Лавандула

30 мл базово масло

Стомашни болки

Лютива мента	*Mentha x piperita*	*Peppermint*
Копър	*Anethum graveolens*	*Dill*
Резене	*Foeniculum vulgare var. dulce fruct.*	*Fennel*
Евкалипт радиата	*Eucalyptus radiata*	*Eucalyptus radiata*
Кориандър	*Coriandrum sativum fruct.*	*Coriander*
Индрише	*Pelargonium graveolens*	*Geranium*
Розмарин цинеол/ камфор	*Rosmarinus officinalis ct. cineole, ct. camphor*	*Rosemary*
Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*

Направете масажно масло, използвайки 15 к. от някое от горните масла в 30 мл базово масло.

Масажирайте коремчето по посока на часовниковата стрелка, около пъпа. Също може да се направи и масаж на гърба в същата посока.

Обща формула за стомашни болки

9 к. Копър/Резене

6 к. Индрише

30 мл базово масло (напр. бадем)

Порязвания, ожулвания

Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*
Евкалипт	*Eucalyptus globulus*	*Eucalyptus*
Лимон	*Citrus limon*	*Lemon*
Чаено дърво	*Melaleuca alternifolia*	*Tea tree*
Найули	*Melaleuca viridiflora*	*Niaouli*
Бял бор	*Pinus sylvestris*	*Scots pine*

Измиващ разтвор за ожулвания и порязвания

10 к. Лавандула

500 мл вода

Разтворът ще дезинфектира раната, ще успокои, както майката, така и детето и ще помогне да не —остане белег.

За предпочитане е раната да не се покрива, за да заздравее по-лесно, но ако има опасност от инфектиране или играта продължава, сложете лепенка и след няколко часа промийте отново.



Натъртвания

Натъртване/синини

Първо сложете лед в хавлия и наложете удареното място. След това нанесете масло от

30 к. Исоп
30 мл базово масло (арника)
нанасяйте 2 пъти дневно

Хомеопатична тинктура от арника също е изключително добра

При натъртвания

8 к лавандула
8 к индрише
8 к кипарис
5 к розмарин
2 к исоп
2 к немска лайка
20 мл арника
10 мл бадем

Изгаряния

Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*
Евкалипт	*Eucalyptus globulus*	*Eucalyptus*
Индрише	*Pelargonium graveolens*	*Geranium*
Немска (синя) лайка	*Matricaria recutita*	*German chamomile*
Римска лайка	*Chamaemelum nobile*	*Roman chamomile*
Бял равнец	*Achillea millefolium*	*Yarrow*

Изгарянията са винаги в резултат на инцидент и могат да бъдат в резултат на контакт с корозивни материали, електричество, радиация, горещи течности или контакт с огъня. В зависимост от дълбочината на изгарянето (а не площта) се определя първа, втора, трета степен изгаряне. Това се определя в болницата. Изгарянията от ток може да бъдат подвеждащи, понеже пораженията са в дълбочина под кожата и видимо може да няма сериозно изгаряне. Ако повече от 10% от кожата е засегната, може да се наложи хоспитализация.

Маслата от лавандула, бял равнец, немска и римска лайка са отлични за третитане на изгаряне от първа степен, както и преодоляване на шока от него. Имат забележителни лечебни свойства, изчистват, премахват болката и в много случаи предотвратяват образуването на мехури и белези.

Първата реакция трябва да бъде да се потопи засегнатата част в студена вода незабавно, за около 10 минути, независимо, че болката може да е отминала.

Изгарянията включват процес наречен денатурализация, което представлява убиване на протеина, от който е изградена живата материя. Ако си представите тъканта под кожата като белтък на яйце, подлагайки го на високата температура, той се превръща от течно в твърдо състояние. Това ще помогне да разберете защо е толкова важно да се спре процеса възможно най-скоро.

Не слагайте масло или олио върху изгореното, защото то ще задържи топлината вътре и ще влоши процеса!

След охлаждането може да се постави студен компрес с ледена вода и някое от горните масла и чиста марля или стерилно парче плат (изгладена кърпичка). Ако нямате подходящо, не поставяйте нищо. Използвайте 1 к за ок. 6-7 кв.см. засегната кожа.

Синергична комбинация за изгаряния

10 к. Лавандула
10 к. Немска лайка
5 к. Римска лайка

Изгарянията може да бъдат третирани също и с алое вера и етерични масла. Използвайте 2 к. от комбинацията в 15 мл (1 с.л.) алое вера и нанасяйте 3 пъти на ден.

Увеличете приема на течности, включете мед или захар и вит. С.

Главоболие

Главоболието при децата можеда се появи в резултат на преумора, стрес, зъбобол, стомашна болка, болка в ушите, настинка или грип. Често пъти обаче децата се оплакват от главоболие без реално да имат такова. При всички случаи трябва да установите дали има някакви други съпътстващи симптоми или е само главоболие. Ако детето има болка във врата, схващане, ставни болки, температура, повръщане, гадене, или чувствителност към светлина, потърсете лекарска помощ, тъй като това може да са симптоми на менингит, енцефалит, или нараняване на главата



След като се убедите, че детето има само главоболие, оставете го да легне и му направете топла напитка. След това нанесете хладен компрес от лавандула и лютива мента.

Подгответе следната комбинация:

Главоболие

10 к Лавандула
4 к Римска лайка
10 к Евкалипт радиата
Тази комбинация може да се използва за дифузера или за втриване.

За дифузер

4 к от горната комбинация – в дифузера

За втриване

3 к от горната комбинация
1 ч.л. базово масло
Втрийте малко количество от него в горната част на гърба и врата, слепоочията (като избягвате областта на очите!)

Безсъние

Ако детето (2-12мес) не спи, поставете следните етерични масла

Безсъние (2-12мес)

1 к. Римска лайка
1 к. Индрише
В купа гореща вода до креватчето. Затворете врата на стаята, така че да задържите аромата в стаята.

Топла вана и отпускане преди сън са едни от най-добрите начини да помогнете на детето да спи добре. Масажът на стъпала е също много релаксиращ. Използвайте 10 к етерично масло в 30 мл базово масло.

Възраст	Безсъние 12м – 5г	Безсъние 5-12 г
Етерични масла	Мандарина Римска лайка Лавандула Палмароза	Плюс Индрише Муск.орехче Муск. салвия
Количество за вана	1 к. за всяка година от възрастта на детето, до максимум 3	3 к. – до 7 години 4 к – от 7 до 10 г 5 к. – 11 – 12 год.
Синергични комбинации	10 к. Палмароза 7 к. Римска лайка 5 к. Мандарина	10 к. Римска лайка 8 к. Индрише 4 к. Муск. орехче

Раздразнителност (1-12 мес)

Раздразнителност (1-12 мес)

3 к. Римска лайка
4 к Лавандула/ Индрише
30 мл базово (бадем)

или

7 к. Мандарина
2 к. Римска лайка
30 мл базово (бадем)

Може да се прави масаж на тялото или само на ходилата. Масаж може да се прави и през дрешките, без масло, за успокоение.

Правете няколко пъти седмично или когато бебето е раздразнено.

Импетиго

Импетигото представлява бактериална инфекция на кожата. Среща се по-често при децата, отколкото сред възрастните. Импетигото е заболяване, предизвикано от различни видове бактерии – най-често стафилококи, но могат да бъдат и някои други бактериални видове – стрептококи, ентеробактерии и др. Причината за развитие на заболяването по-често при деца е по-честото замърсяване на детската кожа и недостатъчно ефективната имунна защита на организма. Предразполагащи фактори за развитие на заболяването са кожни микротравми, през които инфекцията навлиза в кожата. В някои случаи е възможно навлизането на инфекциозни агенти дори и при липса на травми. Това се наблюдава при повишена влажност на околната среда, свързана със запотяване и промяна на състава на защитния слой на кожата.

Първите прояви на заболяването са зачервени петна по кожата, които сравнително бързо се разраняват и покриват с жълто-кафеникави корички и имат тенденция да нарастват в периферията си. Субективните оплаквания на страдащите са умерено интензивен сърбеж и рядко парене и болка. Често се установява увеличаване на лимфните възли в зоната на инфекция.

Най-често импетигото засяга откритите части на кожата, които влизат в непосредствен контакт с околната среда – лицето и ръцете. При липса на адекватно лечение заболяването се разпространява бързо и за няколко дни може да обхване обширни части от кожата. Страдащият от импетиго е заразен за околните, като болестта може да се предаде както чрез директен контакт, така и чрез предмети – общи кърпи, играчки и др. Възпаленията не изчезват сами и трябва да се третират незабавно щом бъдат забелязани. Важно е да се премахне гнойта от възпаления участък.

За почистване:

100 мл охладена преварена вода
10 к. Лавандула
С чист памук почистете добре мястото. След това нанесете компрес.

Синергична комбинация за компрес

1 к. Тагетес
1 к. Смирна
Ползвайте марля, която да покрие мястото два пъти. Потопете марлята във вода и капнете маслата в центъра на купата. Сгънете двата края на марлята, така че маслата да не отиват директно на кожата. Прикрепете компреса към тялото (с бинт или лейкопласт). Оставете марлята за 1 час и после я махнете, за да може кожата да диша. Ако възпалението не се изчисти, повторете докато постигнете ефект.

Противогъбично масло (висока концентрация!)

2 к Пачули
4 к Индрише
4 к Чаено дърво
3 к Лимон
5 мл базово масло (напр. бадем)

Зъби /венци

Никнене на зъби		
Римска лайка	*Chamaemelum nobile*	*Roman chamomile*
Немска (синя) лайка	*Matricaria recutita*	*German chamomile*
Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*
Бял равнец	*Achillea millefolium*	*Yarrow*

от 6 м до 2-3 год

Поникването на зъбите може да причини възпаление, зачервяване, болезненост, температура. Обривите също се свързват с растежа на зъбите, въпреки, че по-скоро се причиняват от слюнката. Разстройство или хрема също могат да бъдат резултат от никненето на зъби. При някои деца може да се появи и запек. Тогава се дава плодов сок.

Никнене на зъби

Римска лайка и/или
Немска лайка и/или
Бял равнец –
общо 6 к в 25 мл базово
Вземете 1 ч.л. от комбинацията и сложете в чаша за яйце и допълнете с ледена вода. Разбъркайте много добре.

Така имате 2 комбинации:

Първо потопете памуче в чашата за яйце и я увийте нежно около венеца на бебето.

След това втрийте няколко капки от маслото от външната страна на бузата по дължина на венеца. Преди нанасяне разтъркайте маслото между пръстите си.

Никнене на зъби (втори вариант)

1 к. Римска лайка
40 мл студена вода (в чаша за яйце)
Разбърква се много добре. Намокря се памуче и се поставя върху венците. Остатъка от водичката се съхранява в хладилник за следващия път.

Алое вера гел също е успокояващо и може да се ползва вместо водата/маслото по-горе.

Никнене на зъби (трети вариант)

5 к. Лавандула
15 мл базово масло
Нанася се от външната страна на бузата.

Етерични масла при проблемни венци и кариеси:		
Смирна	*Commiphora myrrha*	*Myrrh*
Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*
Невен	*Calendula officinalis*	*Calendula*
Римска лайка	*Chamaemelum nobile*	*Roman chamomile*

Използвайте само 1 к. в чаша вода и жабуркайте. Не поглъщайте!
Повтаряйте веднъж на ден, до подобрение.

Повръщане при бебета

Повръщане при бебета

1 к лютива мента
Капва се на памуче в леглото на бебето и се поставя на противоположния край на главата

При повръщане на фонтан (силно и далече), се консултирайте с лекар!



Запек

Запекът при децата може да се дължи на няколко фактора, от промяна в хранителните навици, до стрес и дори приучването към гърне за по-малките. Изпражненията стават сухи и на топчета. Проблемът обикновено може да се реши бързо с масаж с етерични масла и приемане на повече течности.

Индрише	*Pelargonium graveolens*	*Geranium*
Розмарин цинеол/ камфор	*Rosmarinus officinalis ct. cineole, ct. camphor*	*Rosemary*
Римска лайка	*Chamaemelum nobile*	*Roman chamomile*
Пачули	*Pogostemon patchouli*	*Patchouli*
Мандарина	*Citrus reticulata*	*Mandarine*

Масажно масло за запек при деца

4 к. Индрише
6 к. Пачули
15 к Мандарина
30 мл базово масло

Преди лягане дайте на детето голяма чаша вода и масажирайте нежно в посока по часовниковата стрелка около пъпа (посоката на дебелото черво).

Запек, комбинация за масаж

4 к Индрише
6 к Пачули
15 к Мандарина
30мл базово масло
Нека детето първо да изпие голяма чаша вода, след което се масажира коремната област в посока на часовниковата стрелка



Диария

Диарията при децата има много причини. Може да бъде физически проблем, като бактерия, вирус, отит или грип. Може да има алергична реакция към храна или страничен ефект от лекарства. Нервното напрежение и стреса също мога да бъда виновници (напр. тормоз в училище, притеснения за изпити, спорещи родители).

Римска лайка	*Chamaemelum nobile*	*Roman chamomile*
Индрише	*Pelargonium graveolens*	*Geranium*
Сандалово дърво	*Santalum austrocaledonicum*	*Sandalwood*
Джинджифил	*Zingiber officinale*	*Ginger*

При диарията е важно да не се получи дехидратация от загубата на течности, затова, ако състоянието продължи повече от 24 часа, се обърнете към лекар. Не насилвайте детето да яде, а давайте повече течности. Храната да бъде течни супи и напитки с мед в тях. Не давайте млечни продукти, защото може да влошат нещата.

Масажно масло за диария при деца

5 к. Джинджифил
8 к. Сандалово дърво
8 к. Римска лайка
30 мл базово масло

Ако детето има възпалено дупе, може да се направи мехлем от лайка.

Не давайте млечни продукти една седмица след това. Придържайте се към по-нежни храни като банани, бъркани яйца, печена ябълка, ориз, овесени ядки.

Насекоми

Етерични масла, които насекомите не харесват:

Лавандула	*Lavandula angustifolia*	*Lavender*
Цитронела (Шри Ланка)	*Cymbopogon nardus*	*Citronella (Sri Lanka)*
Лютива мента	*Mentha x piperita*	*Peppermint*
Лимонова трева	*Cymbopogon citratus, C. Flexuosus*	*Lemongrass*
Канела	*Cinnamomum Verum Fol./ Cort.*	*Cinnamon leaf/ bark*
Мащерка	*Thymus vulgaris*	*Thyme*
Босилек	*Ocimum Basilicum Fol.*	*Basil*

Синергична комбинация за предпазване от насекоми

4 к. Мащерка
8 к. Лимонова трева
4 к. Лавандула
4 к. Лютива мента
През нощта капнете 2 к. на памуче или салфетка и оставете близо до леглото.

За да не ви притесняват летящите насекоми по време на обяд **на открито**, изрежете няколко ленти хартия или панделка и капнете по 1 к. върху всяка. Поставете ги да висят около вас.

Разтворете
2 к.от комбинацията в
10 мл базово масло или лосион
и втрийте в тялото (за възрастни)

Може да направите **спрей**, като разтворите

7 к. от горната комбинация в
95 мл вода
5 мл алкохол
(или 20 мл хидролат Хамамелис и 80 мл вода)
Разтръскайте добре преди употреба. Може да пръскате върху дрехите или кожата.

Глезените са основна мишена за комарите. За да ги предпазите може да капнете чисто масло от лавандула от външната страна на чорапите или на долната страна на панталона или обувките.



При ужилване от насекоми

Ако има видимо останало жило, се отстранява внимателно и
1 к лавандула/индрише
се капва директно на мястото на ухапването. Продължете така през 5 минути или докато се вижда, че капката попива в кожата, до максимум 10 капки.

Ако има **подуване**, след лавандулата добавете и
1 к. Римска лайка
В случай на сериозен оток, в резултат на алергична реакция, потърсете незабавно лекарска помощ и на път за там нанасяйте 1 к. лайка на врата през 15 мин. до макс. 4 капки (за възрастен).

Репелент

3 к Стоп! Комари, насекоми
10 мл базово масло (жожоба)
Нанесете върху точките на пулса, около глезените, шията



Изгаряния, ожилване от медуза

7 к Лавандула
8 к Индрише
5 к Чаено дърво
4 к Римска лайка
30мл базово масло (напр. бадем)

Приложение 1

Масла за дифузер

Дифузията е най-безопасния терапевтичен метод. Като цяло след първата година от живота на детето дифузията на повечето масла е безопасна. В допълнение на маслата изброени в таблицата на Приложение 2, следните етерични масла, които не се препоръчват за топично приложение при деца, могат да бъдат използвани за ароматизиране на въздуха – в дифузер или спрей. Освен, ако не е посочено изрично друго, използвайте при деца над 3 години.

Риган
Канела
Червена мащерка
Цитронела
Бей
Карамфил
Резене

Най-лесният начин за приложение на дифузията е употребата на синергични комбинации. Ето няколко предложения от продуктовия каталог на Oshadhi подходящи и за деца:



Синергия (етерични масла): Аз съм сънчо
Синергия (етерични масла): Малкият принц
Синергия (етерични масла): О, цитруси!
Синергия (етерични масла): Здрави през зимата
Синергия (етерични масла): Пролетно зареждане
Синергия (етерични масла): Стоп! Комари, насекоми



Небулизацията на Oshadhi

Небулизацията е напълно естествен метод на разпръскване на етерично масло, като по този начин ароматът и свойствата на маслата се запазват чисти и непроменени – техният финес и терапевтични свойства могат да се развият напълно.

Без нагряване, без добавена вода, без ултразвук

Дифузерът на Oshadhi

Веднага създава приятна атмосфера в стаята
Използва интервален режим на работа (10 сек. ароматизиране/50 сек почивка). Интервалите позволяват по-добро и ефективно разпръскване на ароматите
Изключва автоматично след 2 часа
Безопасна технология, може да се прилага без надзор
За най-добри резултати работи с **100% чисти етерични масла**
Работи с всеки USB захранващ адаптер, пристига окомплектован с кабел и щепсел
Лесно се зарежда чрез смяна на бутилката. Работи с 5 и 10 ml бутилки (Ошади), има и резервна бутилка.
Подходящ както за дома, така и за офиса (ефективен до 25 кв. м., покрива минимум 6 – 12 кв.м. пространство)
Мобилен – лек и лесно преносим, за да е свас при нужда навсякъде.



За контакти и повече информация: **info@oshadhi.bg**
www.oshadhi.bg

Абонирайте се за бюлетина на Oshadhi, за да получавате статии от нашия блог, както и специални оферти, новини за нови продукти, и още.

ЗА OSHADHI

„лечебни растения“ - „носител на светлина“ - „дарител на жизнена енергия“

„Като израз на най-висшата интелигентност на Природата, лечебните и ароматни растения ще ни помогнат да укрепим силата си, да възстановим здравето (ако сме го загубили) и да направим живота си, индивидуално и колективно, по-хармоничен и по-съвместим с пулса на Вселената.” Д-р Малте Хоцел, Основател и собственик на Ошади

В света няма друга марка, която да предлага богатството и разнообразието на етерични масла, които може да откриете в каталога на *OSHADHI*: 495 различни етерични масла (включително и редки и драгоценни масла), 79 хидролата, 78 базови и твърди масла и извлеци, 119 ароматни комбинации, линия Аюрведични комбинации и масажни масла, козметични продукти на базата на ароматерапия, аксесоари и т.н.

Световноизвестни с качеството си, *OSHADHI* се асоциира с продукти, които използват целебната сила на етеричните масла в тяхната най-чиста форма. Мнозинството етерични масла на *OSHADHI* се произвеждат от диво растящи растения, контролирано биологично отглеждане или традиционно земеделие без използване на изкуствени торове, хербициди, пестициди или фунгициди. В дългогодишното сътрудничество с фермери, отглеждащи растения и произвеждащи етерични масла по всички краища на планетата екипът на *OSHADHI* избира да работи с производители с отношение, производители, които се грижат за почвата, обичат растенията си и проявяват уважение към природата, като по този начин и те допринасят за грижата Домът, който обитаваме да бъде по-приветлив, чист и здрав за нас и поколенията след нас. Качество и чистота на маслата, особено в екологичен смисъл са двата кардинални приоритета при избора на етерични масла, които OSHADHI представя в каталога си. Най-високия добив от насаждения не само не е приоритет, но е и нещо, от което *OSHADHI* съвсем съзнателно бяга.

На санскрит в думата за лечебни растения *„OSHADHI”* лечебната сила на светлината е пряко изразена. Ошадхи = носител на = „Оджас“, означава „носител на светлина и съзнание“. *OSHADHI* е основана през 1990 от д-р Малте Хоцел в Германия. Д-р Хоцел притежава задълбочени познания за лечебните растения и етеричните масла и продължава да е вдъхновителят на *OSHADHI* до днес. Дълги години Д-р Хозел проучва целебната мощ на Природата и това познание води до уникалната философия на марката. Специалността на Малте е връзката между растенията, етеричните масла и човечеството, а възгледът му за ефектите, които тези „помощници“ оказват върху човешкото здраве и съзнание е уникален. През последните 30 години Малте обикаля света в стремежа си да намери най-чистите и най-добри масла и като ги доставя директно от производителите, да предложи възможно най-високото качество.

Малте вярва, че чистите и неподправени етерични масла са нашите съюзници по пътя към оптимално физическо благополучие и щастие. Неговата вяра вдъхновява желанието му да сподели тези масла с възможно най-много хора. Той обича да събужда стремежа към знание и ентусиазъм за използването на тази енергийна категория лекове в този момент от човешкото развитие, време на все по-дълбоко осъзнаване на приложението на растенията и на процеса на себелечение - „новото“ добре забравено древно знание.

