Lokálne metódy používania éterických olejov :)

Medzi lokálne metódy používania éterických olejov patria:
• priama aplikácia,
• masáž,
• reflexológia/reflexná terapia,
• obklady,
• kúpele.

Lokálna aplikácia je proces nanesenia éterického oleja na pokožku, vlasy, ústa, zuby, nechty alebo sliznice. Aplikovanie éterického oleja priamo na telo sa bežne označuje ako aplikácia „bez riadenia“. Keďže éterické oleje sú veľmi silné niektoré éterické oleje môžu podráždiť pokožku alebo iné oblasti tela, často sa riedia s čistým rastlinným olejom (zvyčajne nazývaným „základový olej“), ako je frakcionovaný kokosový olej, mandľový olej, olivový olej, jojobový olej... Nižšie je opísaných niekoľko metód lokálnej aplikácie.

Priama aplikácia:

Priama aplikácia predstavuje nanesenie oleja priamo na problematickú oblasť. Keďže éterické oleje sú veľmi silné, menej býva niekedy viac. Na dosiahnutie želaného výsledku zvyčajne stačí 1÷3 kvapky oleja. Nižšie uvádzame krátky návod na priamu aplikáciu éterických olejov:

Chodidlá sú druhou najrýchlejšou oblasťou tela pre vstrebávania olejov, z dôvodu veľkých pórov. Iné rýchlo absorpčné oblasti zahŕňajú oblasť za ušami a na zápästiach.

Na navodenie pocitu pokoja, relaxácie a energie zvyčajne stačí 3-6 kvapiek na jedno chodidlo.

Pri masáži veľkej časti tela oleje vždy zrieďte s frakcionovaným kokosovým olejom na 15 %÷30 %.

Pri aplikácii olejov na dojčatá a malé deti, zrieďte frakcionovaným kokosovým olejom. Použitie 1÷3 kvapky éterického oleja na 1 polievkovú lyžicu frakcionovaného kokosového oleja pre dojčatá, a 1÷3 kvapky éterického oleja na 1 PL frakcionovaného kokosového oleja pre deti vo veku 2÷5 rokov.

Buďte opatrní pri vytváraní zmesí na lokálne terapeutické použitie. Komerčne dostupné zmesi boli špeciálne sformulované odborníkmi, ktorí rozumejú chemickým zložkám každého oleja a tomu, ktoré oleje sa navzájom dobre miešajú. Chemické vlastnosti olejov je možné zmeniť, keď sú zle namiešané, čo môže spôsobiť neželané reakcie.

Aplikovanie samostatných olejov vo vrstvách je preferované voči miešaniu vlastných zmesí na lokálne použitie. Aplikovanie olejov vo vrstvách znamená nanesenie a vtrenie jedného oleja, a následné nanesenie druhého oleja. Medzi dvoma aplikáciami nie je nutné čakať viac ako pár sekúnd, keďže absorpcia je pomerne rýchla. Ak je potrebné olej riediť, môžete na vrch naniesť frakcionovaný kokosový olej. Postup nanášania vo vrstvách nie je užitočný pri fyzickom liečení, ale tiež emocionálnom.

Masáž:

Masáž je stimulácia svalu, pokožky a spojivového tkaniva za použitia rôznych techník na podporu hojenia, rovnováhy a spojenia. Masáž môže byť vzpružujúca, relaxačná, stimulujúca alebo zmierňujúca a éterické oleje aplikované počas masáže môžu pomôcť prehĺbiť tieto účinky. V súčasnosti sa používa mnoho rôznych masážnych techník a preskúmanie všetkých týchto techník by bolo nad rámec tejto knihy.

Pokiaľ nie ste certifikovaným masážnym terapeutom a nepoznáte dôkladne ľudskú anatómiu , v tom prípade je najlepšie používať len ľahké až stredné masážne pohyby na aplikovanie olejov a úplne sa vyhnúť chrbtici a iným citlivým oblastiam tela. Pri masáži tehotných žien a iných ľudí s určitými zdravotnými problémami, je na mieste extrémna opatrnosť.

Na vytvorenie jednoduchého masážneho oleja, ktorý obsahuje prospešné vlastnosti éterických olejov, zmiešajte 3-10 kvapiek želaného éterického oleja alebo zmesi s 1 PL (15 ml) frakciovaného kokosového oleja alebo iného základového oleja. Aplikujte malé množstvo tejto zmesi na požadované miesto a vmasírujte do pokožky za použitia ľahkých až mierne stredných pohybov rúk alebo prstov.

Reflexológia/reflexná terapia:

Reflexná terapia je jednoduchá metóda aplikovania olejov na kontaktné body (alebo nervové zakončenia) na chodidlách alebo rukách. Rad rotačných pohybov rúk týchto kontaktných bodov vytvára vibračnú hojivú energiu, ktorá oleje prenáša po neuroelektrických spojeniach. Tieto oleje buďto napomáhajú odstrániť bloky

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania

pozdĺž spojenia alebo pokračujú pozdĺž celého spojenia až do konkrétneho orgánu, ktorému môžu napomôcť. Viac informácií nájdete na obrázkoch reflexných bodov na rukách a nohách na ďalších stranách.

Reflexné body na uchu

Ušná terapia je metóda aplikovania olejov na rôzne body okraja uší na vyvolanie zmien vo vnútorných telesných orgánoch. Malé množstvo oleja sa aplikuje na určitý bod a tento bod je potom stimulovaný prstami alebo sklenenou tyčinkou. Viac informácií nájdete na obrázku reflexných bodov ucha na ďalšej strane.

Obklady

1. Umývadlo. Naplňte umývadlo 2 štvrtinami horúcej alebo studenej vody a pridajte želaný éterický olej. Vodu poriadne premiešajte a potom na ňu položte uterák. Keďže oleje vystúpia na povrch, uterák ich absorbuje spolu s vodou. Keď je uterák kompletne nasiaknutý, vyžmýkajte prebytočnú vodu (ponechajúc väčšinu olejov v uteráku) a položte uterák na oblasť vyžadujúcu si obklad. Na horúci obklad zakryte uterák suchým uterákom a termoforom. Na studený obklad ho zakryte kúskom plastu alebo plastového obalu. Potom ho zakryte ďalším uterákom a ponechajte tak dlho, ako je to možné (najlepšie 1÷2 hodiny).

2. Masáž. Na masírovanú oblasť položte horúci vlhký uterák a naň suchý uterák. Vlhko a teplo potlačia oleje hlbšie do telesných tkanív.

Kúpele

1. Voda v kúpeli. Začnite pridaním 3÷6 kvapiek oleja do kúpeľa, počas napúšťania vody. Jednotlivé oleje sa po ustatí vody oddelia a pokožka tak rýchlo vstrebe oleje z povrchu vody. Niektorí ľudia poznamenali, že neboli schopní zniesť viac ako 6 kvapiek oleja. U takýchto ľudí môže byť nápomocné pridať oleje do sprchového gélu. Ponorte sa do kúpeľa na 15 minút.

2. Sprchový gél. Začnite pridaním 3÷6 kvapiek oleja do 15 ml základu sprchového gélu a pridajte do vody počas napúšťania vody. Pridanie olejov do základu sprchového gélu umožňuje získať z olejov najväčší úžitok, pretože sú vo vode rozpustné rovnomernejšie a nemôžu sa ihneď oddeliť.

3. Soli do kúpeľa. Zmiešajte 3÷10 kvapiek éterického oleja s 60÷120 ml soli do kúpeľa alebo horkej soli (Epsom). Rozpustite zmes soli v teplej vode kúpeľa pred tým, než sa začnete kúpať.

4. Špongia na telo. Počas sprchovania zmiešajte 3÷6 kvapiek oleja so sprchovým gélom pred aplikovaním na špongiu.

5. Telové spreje. Naplňte malý rozprašovač destilovanou vodou a pridajte 10÷15 kvapiek vášho obľúbeného oleja alebo zmesi olejov. Dobre potraste a rozprášte priamo na celé telo tesne po kúpaní alebo sprchovaní.

Zdroje

Prevzaté a upravené z:

- ***MODERN ESSENTIALS - Sprievodca éterickými olejmi na terapeutické použitie.***

Copyright © 2013 - 2026 Encyklopédia poznania