

AZ AROMATERÁPIA ANYAGAI

Az aromaterápia lényege

- ▣ Az illóolajok gyógyító hatását használja ki
- ▣ Az illatok, mint ingerek az idegrostokon keresztül jutnak az agykéregbe, ahol a megfelelő sejteket ingerlik. Ennek hatására javul közérzetünk. Közérzetünk javulásának oka, hogy egyes életfolyamataink élénkülnek, mások lelassulnak az aromák hatására.
- ▣ Az aromákat ősidők óta alkalmazza az emberiség: lelki panaszok gyógyítására, fertőzések gyógyítására, fiatalításra stb.
- ▣ A XX. századtól fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, üdítő, frissítő, keringésfokozó, hangulatjavító, hámképző, nyugtató, fájdalom- és viszketéscsillapító anyagként egyaránt alkalmazzuk az illóolajokat.

Az aromaanyagok bejuttatásának módja

- ▣ a bőrön keresztül (masszázs, fürdő, borogatás)
- ▣ a légutakon keresztül (inhalálás, belélegzés)
- ▣ Az illóolajok önmagukban túl tömények!
Hígítani kell a bőrtípustól függően megválasztott alapozó olajjal (olívaolaj, búzacsíra-, avokádó-, földimogyoróolaj, napraforgóolaj, szőlőmagolaj, barackmagolaj)

Bazsalikomolaj

- ▣ A bazsalikom virágából nyerik.
- ▣ Fertőtlenítő, bőrélénkítő, immunrendszert erősítő, viszketés- és fájdalomcsillapító, gondolkodást serkentő hatású.

Felhasználható:

- ▣ masszázshoz, fürdőhöz,
- ▣ inhaláláshoz: szellemi fáradtság, álmatlanság, influenza esetén.

Keverhető: bergamott-, citromfű-, levendula-, majoránnaolajjal.

Cédrusolaj

- ▣ A cédrusfából nyerik.
- ▣ Erős bőrfertőtlenítő, fájdalomcsillapító.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz, horogaráshoz szeborrhoeás bőrök, hajhullások kezelésére,
- ▣ inhaláláshoz influenza kezelésére.

Keverhető: bergamott-, ciprus-, boróka-, jázmin-, narancsvirág- és rozmaringolajjal.

Ciprusolaj

- ▣ A ciprusfa fiatal hajtásaiból állítják elő.
- ▣ Nyugtató, összehúzó, fertőtlenítő, izzadsággátló hatású.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz cellulit kezelésére, keringési zavarok megszüntetésére,
- ▣ hideg borogatások készítésére gyulladásos bőrökre,
- ▣ inhaláláshoz idegfeszültség megszüntetésére.

Keverhető: zsálya-, boróka-, citrusfélék olajaival.

Eukaliptuszolaj

- ▣ Ausztráliában, Kínában őshonos magasra növő, örökzöld fa leveleinek illóolaja.
- ▣ Erős fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító, vérbőségfokozó, regeneráló hatású.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz, borogatáshoz, izomlazítóként,
- ▣ borogatáshoz: gyulladt bőrök kezeléséhez, sebgyógyulás elősegítéséhez.
- ▣ *Keverhető:* levendula-, citrom-, rózsavirágolajjal.

Gerániumolaj

- ▣ A pelargónia (mediterrán növény) minden részéből előállítható.
- ▣ Nyugtató, keringést szabályozó hatású.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz, cellulit, vérkeringési zavarok ellen,
- ▣ arcvizekbe aknés bőrök kezeléséhez,
- ▣ fürdőként keringési zavarok megszüntetésére.

Keverhető: minden illóolajjal.

Gyömbérolaj

- ▣ Az orvosi gyömbér megvastagodott föld alatti szárából nyerhető.
- ▣ Fertőtlenítő, Fájdalomcsillapító.

Felhasználása:

- ▣ izomfájdalmak enyhítésére masszázshoz,
- ▣ borogatások készítésére izomfájdalmak ellen.

Keverhető: a citrusfélélékből és gyökéri részekből nyert olajokkal.

Kámforolaj

- ▣ A kámforfa gyökereiből állítják elő.
- ▣ Fertőtlenítő, keringésfokozó,
Fájdalomcsillapító.

Felhasználása:

- ▣ aknés, szeborrhoeás bőrök kezeléséhez,
- ▣ borogatásokhoz aknés bőrökre, de a borogatást hideg vízzel kell készíteni.

Keverhető: narancsvirágolajjal.

Kamillaolaj

- ▣ Kamillavirágból nyerik

Felhasználása:

- ▣ minden bőrtípus masszírozásához, borogatásához, inhaláláshoz,
- ▣ gyulladásos folyamatok kezeléséhez, napégés kezelésére.

Keverhető: a bergamott-, geránium-, levendula-, citrom-, majoránna-, narancsvirág- és rózsaoajjal.

Levendulaolaj

- ▣ A levendula szárából, virágából nyerhető.
- ▣ Fertőtlenítő, nyugtató, fájdalomcsillapító, immunrendszert erősítő, gyulladás csökkentő.

Felhasználása:

- ▣ minden bőr kezeléséhez, masszírozásához.

Keverhető: bármelyik illóolajjal.

Mentaolaj

- ▣ Borsmenta leveléből és virágaiból nyerik.
- ▣ Frissítő, fertőtlenítő, Fájdalomcsillapító.

Felhasználása:

- ▣ gyulladásra hajlamos bőrök lemosására,
- ▣ inhaláláshoz: influenza, fejfájás esetén.

Keverhető: citrom-, majoránnaolajjal.

Narancsolaj

- ▣ Az édes narancs héjából sajtolják.
- ▣ Fertőtlenítő, nyugtató, összehúzó hatású.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz, inhaláláshoz, párologtatáshoz, fertőtlenítőként.

Keverhető: A citrusfélék és a levendula olajával.

Narancsvirágolaj

- ▣ A keserűnarancs virágaiból állítják elő.
- ▣ Nyugtató, fertőtlenítő, bőrregeneráló hatású.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz, klimaxos panaszok enyhítésére,
- ▣ arcvizek hatóanyagaként.

Keverhető: Ugyanazokkal az olajokkal, mint a narancsolaj.

Rózsajolaj

- ▣ A rózsaszirmából állítható elő.
- ▣ Fertőtlenítő, nyugtató, fájdalomcsillapító.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz, vérkeringési problémák, öregedés, terhességi csíkok = **striák kezelése** sére,
- ▣ borogatások készítéséhez, hámképzőként, öregedésgátlóként, nyugtatóként.

Keverhető: minden illóolajjal.

Szantálfaolaj

- ▣ A szantálfa kérgéből állítják elő.
- ▣ Nyugtató, fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő.

Felhasználása:

- ▣ borogatások készítésére, gyulladásra hajlamos, szeborrhoeás bőrök kezelésére.

A szantálfaolajat más illóolajokkal nem kell keverni.

Teafaolaj

- ▣ A teafa leveleiből (Ausztráliában honos növény, nem rokona a teacserje) nyerik.
- ▣ Erős fertőtlenítő, vírus- és gombaölő, nyugtató hatású.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz, krémekhez, fertőtlenítő oldatokhoz, pakolásokhoz 1-5%-ban. Aknés bőrre helyi fertőtlenítésre hígítás nélkül is alkalmazható,
- ▣ ecsetelőként gombás bőr kezelésére,
- ▣ gyantázás előtt ecsetelésre fájdalomcsillapítóként, majd gyantázás után a bőr utókezelésére.

A teafaolajat más illóolajokkal keverni nem kell.

Zsályaolaj

- ▣ A zsálya friss virágaiból állítják elő.
- ▣ Gyulladáscsökkentő, nyugtató, fájdalomcsillapító, öregedést gátló.

Felhasználása:

- ▣ masszázshoz, borogatáshoz mindenfajta bőr kezelésére.

Keverhető: geránium-, jázmin-, boróka-, levendula- és szantálfaolajjal.

Felhasznált irodalom

- ▣ <http://www.kozmetikuskepzes.hu/images/10.pdf> Corvin köz Oktatási Központ