



## Kwestionariusz c.d.

2. Historia przebiegu choroby i uwarunkowania (pacjent, rodzina)

Chromy sokoniczny .....

Wypowiedzi składowe .....

Chromy powłokowy, łuszczyca .....

Chromy skórny .....

Chromy kciuk .....

Wzrost, cięciwa .....

Chromy .....

Zaburzenia wzroku .....

Zaburzenia słuchu, równowagi .....

Chromy układu moczopłucznego .....

Chromy, zaburzenia krążenia .....

Uwaga: uzupełnij i przebieg choroby .....

Inne choroby i ważne informacje o stanie zdrowia .....

## Kwestionariusz c.d.

3. Przecieczność i czynniki:

Pacjent (pacjent, rodzina) .....

Chromy (pacjent, rodzina) .....

Chromy, herbata (pacjent) .....

Szczegółowe informacje .....

Rodzaj choroby .....

Chromy (pacjent, rodzina) .....

Inne ważne informacje .....

4. Uważaj! Nie bierz pod uwagę, jeśli jest powodem choroby .....

## Kwestionariusz c.d.

5. Przebieg choroby:

data .....

rodzaj choroby .....

rodzaj choroby .....

## Aromaterapia w problemach skórnych



## Olejki zalecane z problemach skórnych

### Stany zapalne skóry, infekcje

- **Cytrynowy** - *Citrus limon*
- **Drzewa herbacianego** - *Melaleuca alternifolia*
- **Bergamotowy** - *Citrus bergamia*
- **Cedrowy** - *Cedrus atlantica*
- **(Cynamonowy)** - *Cinamomum zeylanicum*
- **Eukaliptusowy** - *Eucalyptus globulus*
- **Geraniowy** - *Pelargonium roseum, P. graveolens, P. capitatum*
- **Krwawnikowy** - *Achillea millefolium*
- **Lawendowy** - *Lavandula officinalis*
- **Lemongrasowy** - *Cymbopogon citratus, C. flexuosus*
- **Różany** - *Rosa gallica, R. damascena*
- **Rumianku pospolitego** - *Matricaria chamomilla*
- **Rumianek rzymskiego** - *Anthemis nobilis*
- **Sandalowy** - *Santalum album*
- **Limetkowy** - *Citrus aurantifolia*
- **Manuka** - *Leptospermum scoparium*
- **Melisowy** - *Melissa officinalis*
- **Paczulowy** - *Pogostemon patchouli*
- **Palmarozowy** - *C. martinii var. motia*
- **Petitgrain** - *Citrus aurantium ssp. Amara*
- **Rozmarynowy** - *Rosmarinus officinalis*
- **Cytronelowy** - *Cymbopogon nardus, C. winterianus*

## Olejki zalecane z problemach skórnych

### • Tradzik, przetruszczenie skóry

- **Drzewa herbacianego** - *Melaleuca alternifolia*
- **Cytrynowy** - *Citrus limon*
- **Bergamotowy** - *Citrus bergamia*
- **Cedrowy** - *Cedrus atlantica*
- **Geraniowy** - *Pelargonium roseum, P. graveolens, P. capitatum*
- **Jalowiec** - *Juniperus communis*
- **Lawendowy** - *Lavandula officinalis*
- **Manuka** - *Leptospermum scoparium*
- **Paczulowy** - *Pogostemon patchouli*
- **Petitgrain** - *Citrus aurantium ssp. amara*
- **Rumianku pospolitego** - *Matricaria chamomilla*
- **Rumianku rzymskiego** - *Anthemis nobilis*
- **Lemongrasowy** - *Cymbopogon citratus, C. flexuosus*
- **Ylangowy** - *Cananga odorata*
- **sandalowy** - *Santalum album*

## Olejki zalecane z problemach skórnych

### Grzybice

- Drzewa herbacianego - *Melaleuca alternifolia*
- Geraniowy - *Pelargonium roseum, P. graveolens, P. capitatum*
- Lawendowy - *Lavandula officinalis*
- Manuka - *Leptospermum scoparium*
- Melisowy - *Melissa officinalis*
- Paczulowy - *Pogostemon patchouli*
- Petitgrain - *Citrus aurantium ssp. amara*
- Sandalowy - *Santalum album*
- Tymiankowy - *Thymus vulgaris*

## Olejki zalecane z problemach skórnych

### Zaburzenia krążenia krwi, pękające naczynia

- Cyprysowy - *Cupressus sempervirens*
- Neroli - *Citrus aurantium ssp. amara*
- Różany - *Rosa gallica, R. damascena, R. centifolia*
- Rumianku rzymskiego - *Anthemis nobilis*



### Cellulit

- Cyprysowy - *Cupressus sempervirens*
- Geraniowy - *Pelargonium roseum, P. graveolens, P. capitatum*
- Rozmarynowy - *Rosmarinus officinalis*
- Grejfrutowy - *Citrus paradisi*
- Jałowcowy - *Juniperus communis*
- Kminkowy - *Carum carvi*
- Paczulowy - *Pogostemon patchouli*



### Rozstępny:

- Jałowcowy - *Juniperus communis*
- Lawendowy - *Lavandula officinalis*
- Geraniowy - *Pelargonium roseum, P. graveolens, P. cap*

## Olejki zalecane z problemach skórnych

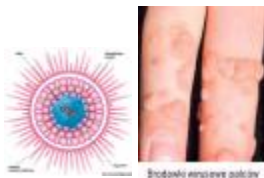
### Opryszczka, wirusy

- Drzewa herb - *Melaleuca alternifolia*
- Cytrynowy - *Citrus limon*
- Melisowy - *Melissa officinalis*
- Geraniowy - *Pelargonium roseum, P. graveolens, P. capitatum*
- Lawendowy - *Lavandula officinalis*
- Goździkowy - *Eugenia caryophyllata*



### Brodawki, kurczaki

- Drzewa herb - *Melaleuca alternifolia*
- Cytrynowy - *Citrus limon*



## Olejki zalecane z problemach skórnych

### Poparzenia

- Różany - *Rosa gallica, R. damascena, R. centifolia*
- Rumianku pospolitego - *Matricaria chamomilla*
- Rumianku rzymskiego - *Anthemis nobilis*
- Lawndowy - *Lavandula officinalis*



### Sucha skóra, przesuszona

- Neroli - *Citrus aurantium ssp. amara*
- Różany - *Rosa gallica, R. damascena, R. centifolia*
- Sandalowy - *Santalum album*
- Drzewa różanego - *Aniba roseodora*



### Dojrzała cera

- Neroli - *Citrus aurantium ssp. amara*
- Różany - *Rosa gallica, R. damascena, R. centifolia*

### świąd skóry

- Miętowy - *Mentha piperita*



### Przeziębienie, katar Dr Beta Mikstura F-1

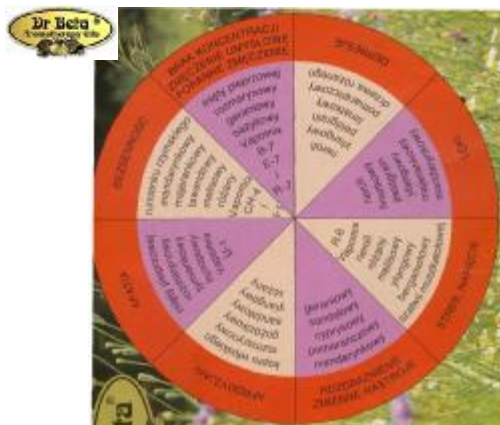
- olejek eukaliptusowy.....4 krople
- olejek lawendowy.....3 krople
- olejek mięty pieprzowej.....1 kropla
- olejek rozmarynowy.....1 kropla
- olejek goździkowy z pąków .....1 kropla

### Zdenerwowanie Dr Beta Mikstura R-9

- olejek geraniowy.....4 krople
- olejek lawendowy.....3 krople
- olejek jałowcowy.....2 krople
- olejek tymiankowy.....1 kropla

### Ból głowy Dr Beta Mikstura H-5

- olejek lawendowy.....3 krople
- olejek geraniowy.....2 krople
- olejek mięty pieprzowej.....2 krople
- olejek goździkowy z pąków.....2 krople
- olejek eukaliptusowy.....1 kropla





### VAPOMIX® MIESZANKI DO KOMIŃKÓW AROMATERAPEUTYCZNYCH

- VAPOMIX E-7 dla osób intensywnie pracujących
  - VAPOMIX CH-4 dla całej rodziny
  - VAPOMIX R-7 dla ludzi podejmujących decyzje
  - VAPOMIX B-7 dla biznesmena
  - VAPOMIX FS-1 - o zapachu choinki
  - VAPOMIX FS-1 - na święta
  - VAPOMIX F-8 dla zakatarzonych
  - VAPOMIX H-7 dla sfrustrowanych
  - VAPOMIX P-1 dla domatorów
  - VAPOMIX I-1 dla zdenerwowanych
  - VAPOMIX U-1 dla zniechęconych
  - VAPOMIX Z-3 dla działkowiczów i wędkarzy (na komary)
- >do odparowywania w kominkach aromaterapeutycznych,  
>do kąpieli  
>do masażu
- Wszystkie VAPOMIXY sprzedawane są w buteleczkach 10 ml z kromplomierzem.

### Sporządzanie mieszanek aromaterapeutycznych

### Podstawowe zasady

- Mieszanek najlepiej przygotować bezpośrednio przed użyciem
- Jeżeli istnieje potrzeba przechowywania powinna być właściwie zabezpieczona i oznakowana
- Nie mieszać więcej niż 5 różnych olejków
- Olejki bazowe powinny stanowić 50-60% mieszanki
- Niezależnie od nośnika (olej, kosmetyk) nie przekraczać zalecanego stężenia
- 15-30 kropli mieszanki na 50 ml nośnika

### Mieszanki przy dolegliwościach skóry

PROBLEMATYCZNE	OLEJECI BAZOWE [w kroplach]	OLEJECI ESENCJALNE
Stany zapalne skóry, podrażnienia	Sandałowiec 3	Bergamotowy
	Lauralowiec 2	Goździkowy
	Pozostolowy 1	Cytrynkowy i różowy
		Cytrynkowy
		Lawendowy
		Geranieowy
		Ylang-ylangowy
		Różany
		Santalowy
		Lawendowy
		Ylang-ylangowy
		Mentolowy
		Waniliowy
		Lawendowy
		Lawendowy

### Mieszanki przy dolegliwościach skóry c.d.

PROBLEMATYCZNE	OLEJECI BAZOWE [w kroplach]	OLEJECI ESENCJALNE
Zmiany skórne, podrażnienia	Lauralowiec 2	Mentolowy
	Lauralowiec 2	Waniliowy
	Ylang-ylangowy 1	Różany
Zmiany skórne, podrażnienia	Sandałowiec 3	Cytrynkowy
	Lauralowiec 1	Lawendowy
		Cytrynkowy
Zmiany skórne, podrażnienia	Lawendowy 4	Cytrynkowy
	Geranieowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
		Lawendowy

Mieszanki przy dolegliwościach skóry c.d.

PRZEZNACZENIE	CIĘŻKI BAZOWE (składniki)	CIĘŻKI UŻYTKOWY
Ciepłota	Cynamonowy 3	Rozmarynowy
	Przemysłowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
Mieszanki przy dolegliwościach skóry	Lawendowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy

Mieszanki przy dolegliwościach skóry c.d.

PRZEZNACZENIE	CIĘŻKI BAZOWE (składniki)	CIĘŻKI UŻYTKOWY
Mieszanki przy dolegliwościach skóry	Rozmarynowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
Mieszanki przy dolegliwościach skóry	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
Mieszanki przy dolegliwościach skóry	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy

Mieszanki przy dolegliwościach skóry c.d.

PRZEZNACZENIE	CIĘŻKI BAZOWE (składniki)	CIĘŻKI UŻYTKOWY
Mieszanki przy dolegliwościach skóry	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
Mieszanki przy dolegliwościach skóry	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy

Mieszanki kosmetyczne do pielęgnacji skóry i jako dodatki do preparatów kosmetycznych

PRZEZNACZENIE	CIĘŻKI BAZOWE (składniki)	CIĘŻKI UŻYTKOWY
Mieszanki kosmetyczne do pielęgnacji skóry	Rozmarynowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
Mieszanki kosmetyczne do pielęgnacji skóry	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy

Mieszanki kosmetyczne c.d.

PRZEZNACZENIE	CIĘŻKI BAZOWE (składniki)	CIĘŻKI UŻYTKOWY
Mieszanki kosmetyczne c.d.	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
Mieszanki kosmetyczne c.d.	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy

Mieszanki kosmetyczne c.d.

PRZEZNACZENIE	CIĘŻKI BAZOWE (składniki)	CIĘŻKI UŻYTKOWY
Mieszanki kosmetyczne c.d.	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
Mieszanki kosmetyczne c.d.	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy
Mieszanki kosmetyczne c.d.	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 2	Lawendowy
	Lawendowy 1	Lawendowy

## Zasady bezpieczeństwa

## Zasady bezpieczeństwa

- Nie stosować na skórę olejków eterycznych nierozcieńczonych!!!
- Na skórę, która będzie wystawiona na promieniowanie UV (słońce, solarium) nie stosować olejków:  
bergamotowego, cytrynowego, grapefruitowego, limetkowego, mandarynkowego, pomarańczowego

## Zasady bezpieczeństwa c.d.

- Kuracja homeopatyczna – wyklucza stosowanie niektórych olejków
- Ze względu na oddziaływanie na gospodarkę hormonami w okresie ciąży nie należy stosować:  
jałowcowego, lawendowego, cyprysowego, muskatołowego z gałki, z szalwii, jaśminowego, rozmarynowego,...
- Ze względu na siłę oddziaływania nie przekraczać 2 kropli na jeden zabieg:  
anyżowego, cynamonowego, goździkowego, cynamonowego, muskatołowego z gałki, szalwii, ylangowego, eukaliptusowego

## Zasady bezpieczeństwa

- Przygotuj olej przed przystąpieniem do pracy z olejkami
- Pracuj w miejscu przewietrzonym o dobrej wentylacji
- Zapisuj wszystko, etykiety zabezpieczaj taśmą klejącą. Błąd w proporcjach – ryzyko
- Substancje przygotowane na bazie olejków przechowywać z dala od produktów spożywczych, aby nie nastąpiła pomyłka
- Po każdym użyciu zamykaj szczelnie wszystkie butelki

## Aroma-kosmetyki

przykłady

- Kremy  
– 5 ml kremu obojętnego, bezzapachowego + 1 kropla olejku
- Tonik  
– 100 ml wody destylowanej + 5 ml spirytusu + max 5 kr olejku eterycznego
- Preparat po goleniu  
– Tak jak tonik, ale podwoić ilość spirytusu
- Sole kąpielowe  
– Dobrej jakości bezwonna sól kąpielowa + 2-3 kr każdego z wybranych olejków (najwyżej trzech)

### Maseczki Baza maseczki + kr olejku

Maseczki z gliną:

Cera podrażniona

- 3 łyżki stołowe glinki
- 1 łyżeczka oleju z kielków pszenicy
- 1 kr olejku z lawendy
- 1 kr olejku z rumianku
- 1 kr olejku z drzewa różanego

Cera sucha:

- 3 łyżki stołowe glinki
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1 kr olejku z geranium
- 1 kr olejku z drzewa sandałowego
- 1 kr olejku z drzewa różanego

• Maseczki z miodem:

– Cera tłusta

- 3 łyżki stołowe miodu
- 2 krople olejku eterycznego z cytryny
- 1 kropla olejku eterycznego z lawendy



### Płyny do rąk

- Olej do popękanej skóry rąk
  - Olej z kielków pszenicy (olej ze słodkich migdałów)
  - 1 kr olejku z lawendy
  - 1 kr olejku z geranium
  - 1 kr olejku z cedru
  - 1 kr olejku z drzewa różanego
  - 5 kr oleju różanego (kuracja 10 dni)
- Antyseptyczny i łagodzący płyn do rąk
  - 10 ml mleczka
  - 1 kr olejku z cytryny
  - 1 kr olejku z cedru

Miłej pracy !!!!

Dziękuję za uwagę