

#### Ароматизация помещений:

В верхнюю чашу аромалампы налить теплую воду.

Добавить эфирное масло из расчета 3-5 капель на каждые 15 м<sup>2</sup> помещения.

В нижней арке зажечь греющую свечу.

Время процедуры от 20 минут до 3 часов.

#### Обогащение косметических средств:

1-2 капли эфирного масла на 5 мл (1 ч.л.) основы.

#### Маски:

2-3 капли на 10 мл (2 ч.л.) основы.

#### Компресс:

В воду или базовое масло добавить 5-7 капель эфирного масла.

Погрузить в смесь хлопчатобумажную ткань, слегка отжать.

Наложить на больное место, сверху положить целлофан и закрепить сухой тканью или бинтом.

Время процедуры 10-40 минут.

#### Ингаляции:

В посуду налить кипяток, накрыть голову полотенцем, добавить 2-3 капли эфирного масла.

Время процедуры 3-10 минут.

**ВНИМАНИЕ!** При проведении процедуры глаза должны быть закрыты.

#### Обертывания:

В емкость (2-3 л) налить теплую воду.

Добавить до 15 капель эфирного масла, намочить простыню и плотно завернуться в ткань.

Время процедуры 2-3 минуты.

#### Массаж:

5-6 капель на 10 мл (2 ч.л.) основы.

#### Бани и сауны:

Рядом с источником тепла поставить термостойкий сосуд с водой (50-100 мл).

Добавить до 10 капель эфирных масел на 15 м<sup>2</sup> помещения.

#### Ванны:

Смешать 3-5 капель эфирного масла с 30-60г эмульгатора, добавить смесь в воду.

Время процедуры 5-20 минут.

#### Ванночки:

Смешать 10 мл эмульгатора с 1-3 каплями эфирного масла.

Добавить полученную смесь в воду.

Время процедуры 5-10 минут.

#### Умывание:

Добавить 1-2 капли эфирного масла в воду.

Закрывать глаза и выплеснуть смесь себе на лицо.

Промокнуть лицо салфеткой.

#### Расчесывание:

На зубцы расчески нанести 2-3 капли эфирного масла.

#### Уборка помещений:

Добавить эфирное масло в воду для уборки помещений, из расчета 30 капель масла на 5 л воды.

#### Репеллент:

Данное эфирное масло не применяется.

#### Животные:

Добавить эфирное масло в шампунь для мытья животных.

#### Пропорция обогащения базового масла эфирным маслом:

5 мл (1 чайная ложка) базового масла – 3-5 капель эфирного масла

30 мл базового масла – 12-30 капель эфирного масла

50 мл базового масла – 30-50 капель эфирного масла