

АКТИВАЦИЯ БЛУЖДАЮЩЕГО НЕРВА

Гид по аромамаслам



АВТОРСКИЙ МЕТОД ОЛЫ ЛИТВИНОФ

Сейчас много говорят о биоактивной еде. Но все больше научных исследований подтверждают, что оптимальная диета для здоровья должна сочетать в себе несколько составляющих:

-**Каротиноиды** (морковь, кукуруза, тыква, свекла), овощи ярких цветов. Они помогают ускорить метаболизм и насыщают нас необходимыми нутриентами.

-**Полифенолы** играют важную роль в укреплении нервной системы, оказывают мощное антиоксидантное воздействие. Флавоноиды: сюда относятся все ягоды.

-**Клетчатка** – это ключевой элемент для пищеварительной системы и печени. Если нарушена функция печени, то нарушается процесс детоксикации организма.

- **Ароматические масла** (биоактивная субстанция). Оказывают сильное влияние на переход в состояние здоровья. Секрет мощного действия аромамасел заключается в том, что они содержат чистый ДНК растений.

Однако, здесь следует соблюдать определенные меры предосторожности.

Например, при первичном использовании аромамасла рекомендуется разбавлять его с маслоносителем.

Существует 3 способа использования ароматических масел:

- их можно вдыхать;
- наносить на кожу;
- употреблять внутрь;

Самый мягкий способ: это распыление. Смешать 4-5 капель масел с водой и распылить в хорошо проветриваемом помещении.

Возможность аллергической реакции при таком использовании масла будет минимальной.

Но при этом и терапевтический эффект также может быть минимальным.

При нанесении на кожу рекомендуется растворить аромамасло в любом нейтральном оливковом, кокосовом, жожоба и авокадо или других косметических маслах.

Концентрация разбавления может быть 1%, 2%, 3%.

Для 1% раствора берем столовую ложку маслоносителя и 3 капли аромамасла.

Для 2% раствора берем столовую ложку маслоносителя и 6 капель аромамасла.

Для 3% раствора берем столовую ложку маслоносителя и 9 капель аромамасла.

5 шагов на пути к ароматерапии.

1. Начинать можно с распыления в комнате с помощью специального диффузора.
2. Начать лучше с моно-масла и постепенно переходить к смесям, добавляя по одному новому маслу. Можно начать с самых базовых масел цитрусовых апельсина, лаванды.
3. Источник. Это должны быть живые, органические ароматические масла, не прошедшие серьезную промышленную обработку.
4. Пробовать комбинировать смеси.
5. Использование самостоятельно составленных смесей масел, применяя их на коже.

Основные маслоносители:

Оливковое (холодного отжима), **кокосовое** масло также должно быть органическим, чистым без добавок. Также можно использовать масла **авокадо, абрикоса, жожоба, виноградных косточек.**



1. Надпочечники и повышенный адреналин.

Используем аромамасла **тимьяна, чабреца, розмарина, ладана, чайного дерева.**

Эти масла балансируют функцию надпочечников, помогают при стрессе, повышенной тревожности и хронической усталости. Отлично справляются с болями в нижней части спины.

Применение: 1-2 капли наносим в нижней части спины в область надпочечников, над 12 ребром. Используем утром и перед сном. Если есть необходимость, можно нанести дополнительно 1 раз в течение дня.

Важно! Если после первого применения возникло легкое покраснение, то разбавляем масла кокосовым или оливковым маслом.

При работе с любыми маслами, перед началом использования необходимо выполнить кожный тест, то есть, нанести каплю масла на кожу, и в течение некоторого времени наблюдать за реакцией.

Прежде чем переходить к комбинированию масел, необходимо выполнить тестирование каждого масла в отдельности.

2. Для активации окончаний парасимпатической нервной системы, в частности, Блуждающего нерва.

Используем масла: **лайма, гвоздики, ладана, ромашки и лаванды.**

Стимулирует возврат нервной системы в состояние мобилизации без страха.

Применение: 1-2 капли наносим на окончание блуждающего нерва за ухом, можно растереть по кости, которая находится за ушной раковиной.

3. При повышенной тревожности

Используем масла: **апельсина, мандарина, голубой пижмы и пачули.**

Эти аромамасла помогают избавиться от тревоги, снять напряжение и минимизировать стресс, а также способствуют расслаблению.

Применение: 1-2 капли на область вокруг сердца (соблюдая меры предосторожности, а именно предварительный кожный тест на аллергическую реакцию), вокруг шеи, на запястья и за ушной раковиной.

4. При повышенном беспокойстве

Используем масла: **лаванды, пачули, ванили.**

Применение: 1-2 капли наносим на область селезенки (зеркальное расположение от печени).

5. При депрессивных состояниях, апатии, потери вкуса жизни.

Используем масла: **ладана, голубой пижмы, римской ромашки, иланг-иланг, лайма, мандарина, розы.**

Возрождаем ощущение благополучия внутри себя.

Применение: 1-2 капли наносим на окончания блуждающего нерва за ушную раковину и по шее вниз, вокруг сердца.

6. Для восстановления энергетического запаса в течение дня

Используем масла: **мяты, сосны, лайма, черного перца, герани, ромашки (любой), мирта.** Это группа масел направлена на поддержания тонуса.

Применение: 1-2 капли наносим на область печени и вокруг сердца.

7. Для улучшения качества сна (естественный сон, без медикаментов)

Используем масла: **апельсина, мандарина, пачули, голубой пижмы, лайма, лаванды, ромашки.**

Помогает расслабиться и погрузиться в здоровый регенерирующий сон.

Применение: 1-2 капли наносим вокруг шеи и на подушку.



РЕЦЕПТЫ

Ароматические масла для снижения аппетита, сжигания жира, запуска метаболизма.

Грейпфрут, лайм, перечная мята и корица, бергамот.

Для улучшения настроения: апельсин

Для устранения боли: необходимо смешать масла лаванды и перечной мяты и нанести на кожу.

Ароматические масла для балансирования сахара в крови:

гвоздика, лаванда, мелисса, лемонграсс.

Они также помогают снять стресс, воспаления и способствуют восстановлению тканей желудочно-кишечного тракта.

Идеальное пищеварение.

1. Аромамасла гвоздики, апельсина, корицы, розмарина, эвкалипта и лимона. 20 капель растворяем в меде или маслоносителе. И добавляем 2 капли этой смеси в чай, воду или на язык.

2. 5 капель кардамона, перечной мяты, чайного дерева, имбиря, кориандра или фенхеля растворяем в 10 мл маслоносителя. Вдыхаем или наносим на кожу.

Для «дырявых кишечника»

2-3 капли масла орегано, капсулу, растворяем в маслоносителе.

Для улучшения настроения.

1 каплю перечной мяты добавить зубную пасту.

Для полоскания рта 1-2 перечной мяты и гвоздики.

В шампунь можно добавить несколько капель перечной мяты и лаванды.

Для акне и высыпаний на коже.

На ватном тампоне развести с маслоносителем каплю масла лаванды и нанести на воспаленные зоны точечно.

Маска для лица из меда и лаванды. Для восстановления кожи масло лаванды и перечной мяты.

Уставшие ступни и ноги массировать разбавленным маслом с несколькими каплями перечной мяты и лимона.

Несколько капель лаванды в соляную ванну дает прекрасный **расслабляющий эффект**.

Состав **противовоспалительного масла**: перечная мята, лаванда, Можно в смеси можно по отдельности, но предварительно разбавленные.

Для ополаскивания волос: разбавленный уксус с каплей лимона и лаванды.

Для улучшения сна, положите ватный диск с каплей лаванды в подушку.

Для снятия напряжения смешайте масло лаванды и перечной мяты с маслоносителем и нанесите на виски.