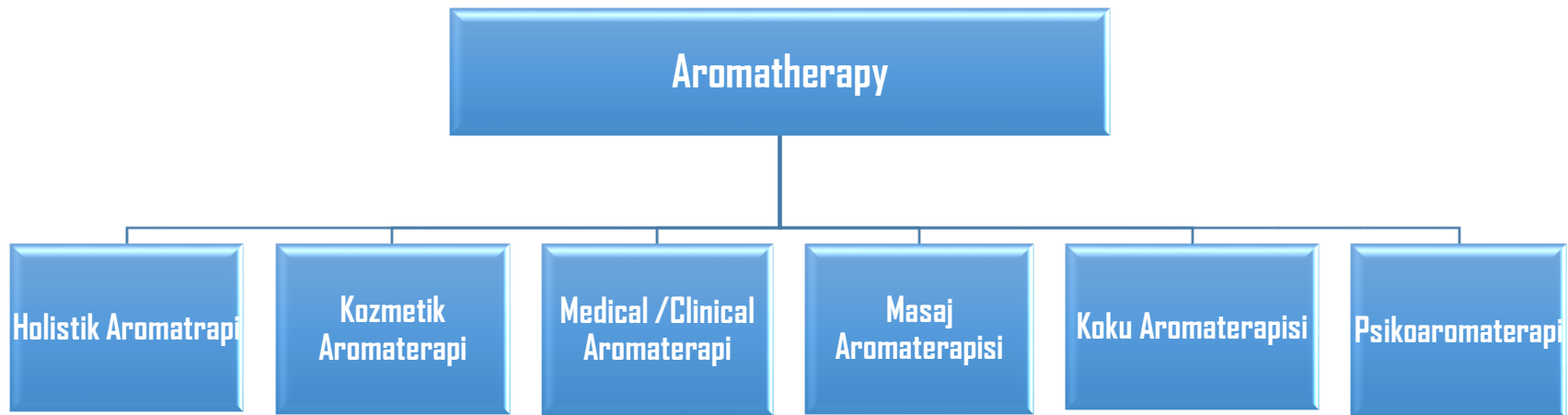


**AROMATERAPİ NEDİR????**



## **Aromatherapy practice models**

- **Medical aromatherapy, also known as aromatic medicine and aromatology –**
- **Aromacology –**
- **Traditional aromatherapy - largely based on the UK**
-

# Aromaterapinin Uygulama Alanları

# Aromaterapi Uygulamaları

1. İnhalasyon
2. Topikal
3. Dahilen

# 1. Aromatherapy burners

**Koku taşları veya koku lambaları üzerine uçucu yağ ya da uçucu yağ karışımları ilave edilerek, sakinleştirici, dinlendirici, rahatlatici, neşelendirici, kışın da soğuk algınlıklarından koruyucu ve tedavi edici etki**

## 2-İnhalasyon

Buğu, gaz veya ufak damlacıklar durumuna getirilmiş sıvıların solunum yolu ile vücuda alınması

### 3. Banyo Duş SPA Sauna

Banyolar; uyku bozuklukları, stres, romatizmal hastalıklar, soğuk algınlıkları ve enfeksiyonal deri hastalıklarının tedavisinde başarıyla kullanılmaktadır



# 4. Masaj

**Selülit**

**Relaxing**

**Stres**

**Emotional well being**

**Insomnia etc...**

Masaj sırasında uçucu yağın şifa gücü, el sıcaklığı ve enerjisinin iyileştirici etkisi ile birleşerek artar.

## 5. Kozmetik ve cilt Bakımı

Uçucu yağlar amaca uygun şekilde seçildikten sonra kozmetiklerinize ekleyerek, kozmetiklerinizin gücünü arttıracak ve hatta tedavi edici nitelik kazanabilirler.

Uçucu yağlar, Antiseptik ve Antibakteriyal özellikleri dişetlerinin hijyeninde çok etkilidir. Nefesi tazeler, ağzın iyi kokmasını sağlar ve dişleri güçlendirir.

## 6. Kompres

Kompres temiz, nemli bir bezin  
problemlili bölgeye konulması  
yöntemidir.

## Taşıyıcı yağlar ve örnekleri

Almond oil-Badem yağı

Aloe vera oil-Aloe vera yağı

Apricot kernel oil-Kayısı çekirdeği yağı

Avocado oil-Avacado yağı....

**Bitkisel uçucu yağlar güvenli olmakla beraber dikkat edilmesi gereken bazı hususlar mevcuttur.**

# **BAZI AROMATERAPİ REÇETELERİ ve ÖRNEKLER**