

DINAMIKA®

ООО Компания «Динамика»

630108, г. Новосибирск,
ул. Станиславского, 3/1, этаж 3
тел.: +7(383) 209 38 18, +7 (383) 334 03 70
+7 (383) 308 07 38

Почтовый адрес:
630108, г. Новосибирск, а/я 192
www.dinamika.ru

ИЗ1-04-03.07.2019

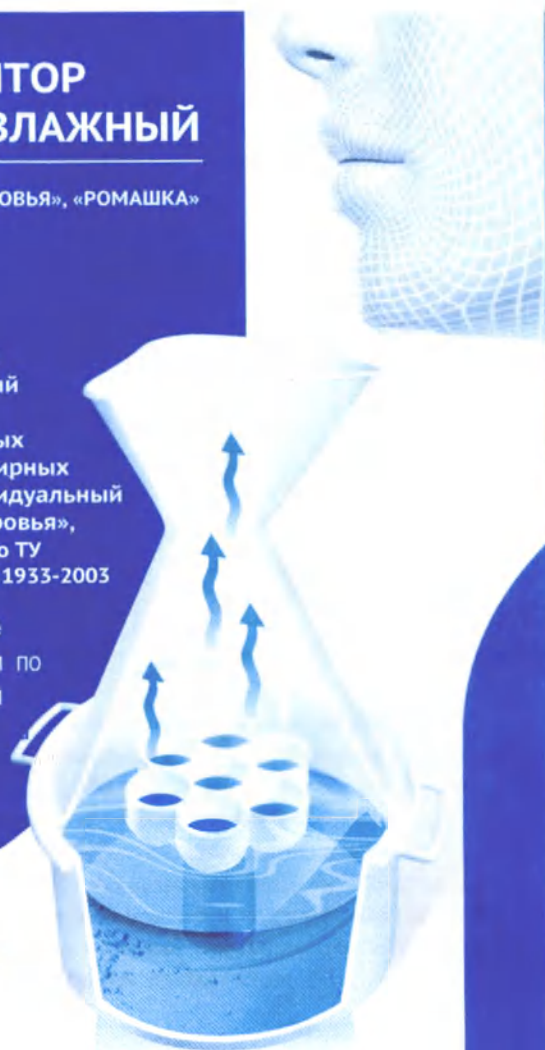
ИНГАЛЯТОР ТЕПЛОВЛАЖНЫЙ

«ЗАПАХИ ЗДОРОВЬЯ», «РОМАШКА»

Ингалятор
аэрозольный
теповлажный
растворов
лекарственных
средств и эфирных
масел индивидуальный
«Запахи Здоровья»,
«Ромашка» по ТУ
9444-002-39151933-2003

Методические
рекомендации по
ароматерапии

DINAMIKA®



Применение эфирных масел	Апельсин	Анис	Лаванда	Лимон	Мята	Пихта	Шалфей	Эвкалипт
Ангина				💧		💧	💧	💧
Грипп, ОРЗ			💧	💧		💧	💧	💧
Гайморит			💧			💧	💧	💧
Астма		💧	💧		💧	💧	💧	💧
Бронхит		💧	💧	💧	💧	💧	💧	💧
Пневмония		💧	💧			💧	💧	
Туберкулез		💧	💧	💧	💧	💧	💧	
Атеросклероз	💧		💧	💧	💧	💧	💧	
Повышение АД				💧	💧	💧		
Вегетососудистая дистония	💧			💧	💧			
Кардионевроз	💧		💧	💧	💧		💧	
Депрессия	💧		💧	💧			💧	

ВВЕДЕНИЕ

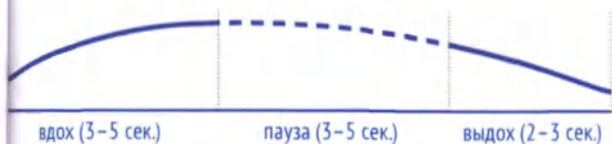
Ингалятор «Запахи Здоровья», «Ромашка» предназначен для лечения и профилактики заболеваний органов дыхания. Используя ингалятор «Запахи Здоровья», «Ромашка» можно проводить тепло-влажные ингаляции, ингаляции отварами трав, холодные и горячие ингаляции ароматическими маслами. Его уникальная конструкция позволяет проводить ароматерапию несколькими маслами одновременно и не допускать их смешивания. При таком методе ингаляций сохраняются все натуральные природные лечебные свойства эфирных масел.

www.dinamika.ru 1



ИНГАЛЯЦИИ

Ингаляции холодные — это вдыхание ароматов эфирного масла при комнатной температуре. Методика холодных ингаляций на ингаляторе «Запахи Здоровья», «Ромашка»: в ячейки многоместной ёмкости налейте 2–3 мл питьевой воды комнатной температуры (по объёму — это примерно половина ячейки). В воду, в каждую ячейку, капните 1–2 капли выбранного вами эфирного масла. Например: можно закапать 1 каплю масла мяты, 1 каплю масла шалфея, 1 каплю масла кедра.



масел в растворе, смешивание их в жидкой фазе, что может искажать их действие на организм. Сочетание запахов — вопрос индивидуального восприятия человека и особенностей его организма. Рекомендуем запомнить, что нельзя смешивать конкурентные запахи — возбуждающие и успокаивающие. Учтите, что все цитрусовые эфирные масла (лимон, апельсин, грейпфрут) легко смешиваются и «выигрывают» от сочетания с запахами хвойных деревьев.

ВНИМАНИЕ!

- При использовании эфирных масел избегайте попадания масла в глаза.
- Всегда записывайте состав использованной смеси и количество капель каждого эфирного масла.
- Нельзя применять в одной процедуре более 5 масел, иначе их совместное действие может оказаться непредсказуемым.
- Тонизирующие ароматы применяют не менее чем за 3 часа до сна.
- Проведение ароматерапии для беременных и для детей дошкольного возраста имеет определенные особенности. В этих случаях для решения вопроса о проведении ароматерапии необходима консультация специалиста.

Храните эфирные масла в недоступном для детей месте. Эфирные масла при замерзании следует 60–90 минут «отогревать» при комнатной температуре.

Эфирные масла являются легковоспламенимыми жидкостями, их использование должно происходить на безопасном расстоянии от открытого огня.

Первое применение нового эфирного масла

Когда вы первый раз применяете эфирное масло, постарайтесь проверить, нет ли у вас аллергии к этому аромату. Для этого нанесите на носовой платок 1 каплю масла и в течение дня подносите платок к носу, вдыхая этот аромат (6–8 раз за день, по 30–60 секунд). Желательно эту пробу проводить двое суток.

Также для выявления скрытой аллергии при первичном контакте с неизвестным эфирным маслом следует провести проверку на индивидуальную переносимость аромата: можно провести одну ингаляцию не более 5 минут с 1–2 каплями эфирного масла.

Если ваш организм не переносит какое-либо эфирное масло, то откажитесь от его применения. Прежде чем использовать новое масло, обязательно ознакомьтесь с рекомендациями по его применению.

Применение ингалятора «Запахи Здоровья», «Ромашка» позволяет избежать смешивания масел в растворе и поэтому обеспечивает максимально высокий эффект ароматерапии. В процессе такой комбинированной ароматерапии смешиваются ароматы, а не масла (не жидкости) — это позволяет максимально полно использовать целебные свойства масел.

Такая методика ароматерапии на ингаляторе «Запахи Здоровья», «Ромашка» полностью исключает взаимодействие

Закройте ингалятор крышкой с маской. Установите ингалятор на стол на подставку. Наклоните голову, слегка прижмитесь лицом к маске ингалятора, закройте глаза. Во время ингаляции делайте плавный, медленный, спокойный вдох через нос. После вдоха сделайте паузу (остановку) в дыхании, затем — спокойный выдох через нос в ингалятор. Рекомендуем выполнять вдох в течение 3–5 секунд, паузу в дыхании после выдоха выполнять в течение 3–5 секунд, выдыхать в ингалятор в течение 2–3 секунд.

Длительность ароматической ингаляции (холодной) 10–15 минут. Ингаляции можно проводить 2 раза в день, желательно через 2–3 часа после еды. После ингаляции желательно 30–40 минут не выходить из дома (а в холодное время года — 1–1,5 часа). Количество процедур на 1 курс холодных ингаляций эфирными маслами — 15–20 ингаляций при однократном применении и до 10 дней (20 процедур) при проведении ингаляций 2 раза в день (утром и вечером).

Ингаляции горячие — это вдыхание эфирных масел с водяным паром. В ёмкость ингалятора «Запахи Здоровья», «Ромашка» налейте 250–300 мл горячей воды (80–90 °С). В ячейки многоместной ёмкости налейте 2–3 мл горячей (60–80 °С) питьевой воды. В воду, в каждую ячейку, капните 1 каплю выбранного вами эфирного масла.

Закройте ингалятор крышкой с маской. Установите ингалятор на стол, на подставку. Наклоните слегка голову в лицевую маску ингалятора, закройте глаза, приоткройте рот. Во время горячей ингаляции делайте плавный, медленный, спокойный вдох через нос и полуоткрытый рот. После вдоха закройте рот, сделайте паузу (остановку) дыхания, затем — спокойный выдох через нос в инга-

Рекомендуем выполнять вдох в течение 3–5 секунд, паузу в ингаляции после выдоха выполнять в течение 3–5 секунд. Выдох в ингалятор — в течение 2–3 секунд.



Длительность ароматической ингаляции (горячей) — 8–10 минут. Ингаляции можно проводить 2 раза в день, желательно через 1–3 часа после еды. После ингаляции желательно 30–40 минут не выходить из дома (а в холодное время года — 1–1,5 часа). Количество процедур на 1 курс — 15–20 горячих ингаляций при однократном применении и до 10 дней (20 процедур) при проведении горячих ингаляций 2 раза в день.

После перерыва, через 7–10 дней, можно повторить курс (2–3 раза за квартал) или провести по очереди цикл ингаляций с различными эфирными маслами. Последовательное проведение не-скольких курсов ароматических ингаляций, во время которых применяется комбинированная ароматерапия с одновременным использованием нескольких эфирных масел, на ингаляторе «Запахи Здоровья», «Ромашка» позволяет увеличить лечебную и профилактическую эффективность ароматерапии и ингаляций.

ПОКАЗАНИЯ

- острые респираторно-вирусные заболевания;
- ринит;
- ларингит;
- острый бронхит;
- хронический бронхит;
- ХНЗЛ (хронические неспецифические заболевания легких);
- пневмония в фазе реконвалесценции;
- бронхиальная астма;
- стенокардия;
- гипертоническая болезнь;
- вегето-сосудистая дистония.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- Кровохарканье, кровотечения, заболевания легких и сердца с явлениями выраженной легочно-сердечной недостаточности, аллергия на эфирные масла и на средства, применяемые при приготовлении растворов для ингаляций.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Хранение

- Храните эфирные масла во флаконах из темного стекла, плотно закупоренными, в темном прохладном месте, чтобы предотвратить их окисление на свету, а также постарайтесь свести до минимума их контакт с воздухом. Цитрусовые масла лучше хранить в холодильнике.
- После использования (закапывания масла в ингалятор) флакон следует плотно закрыть, чтобы предотвратить испарение и окисление масел.

www.dinamika.ru 5

скреплено печатью 5 лист 08

Генеральный директор
ООО компания «Динамика»

