

ОСНОВНЫЕ ДОЗИРОВКИ РАЗВЕДЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

для взрослых и детей

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО КЛАССА

ОБЩИЕ ПРАВИЛА



- Многие масла обладают схожими действиями, поэтому прислушивайтесь к своей интуиции при выборе для себя.
- Выбирайте аромат по принятию, то есть тот, что нравится.
- Все дозировки - в каплях, так как настоящие масла концентрированные.
- Придерживайтесь важного правила - лучше меньше, но чаще.
- Начинайте с минимальных доз.
- Перед применением проверьте на чувствительность кожу и организм.
- Детские дозировки значительно ниже взрослых., также как для пожилых и беременных.

ТАБЛИЦА ДОЗИРОВОК*

ВЗРОСЛЫЙ

РЕБЕНОК



Ингаляционно

В диффузоре
1-3 капли на 5 м2

В диффузоре
1-3 капли на 5 м2



Внутренне

- 1-4 капли за раз
- 12-24 капли максимально в интервале 24 часа



Орально

- 1-2 капли за раз
- 4-18 капель максимально в интервале 24 часа



Наружно

- 3-6 капель за раз
- 12-26 капель максимально в интервале 24 часа

- 1-2 капли за раз
- 3-12 капли максимально в интервале 24 часа

*Таблица дозировок имеет рекомендательный характер. Количество капель за раз и в течении суток индивидуально для каждого. Следуйте общим правилам. Смотрите выше

**Таблица верна только для эфирных масел терапевтического класса.

***Данные в таблице приведены согласно источнику Международная конференция по эфирным маслам 2015 г.

ТАБЛИЦА КОНЦЕНТРАЦИИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СМЕСЕЙ

| Размер флакона | 5 мл | 10 мл | 30 мл | Концентрация смеси | Возраст |
|-------------------|------|-------|-------|--------------------|------------|
| Количество капель | 1 | 2 | 6 | 1% | 0-12 мес. |
| | 2 | 4 | 12 | 2% | |
| | 3 | 6 | 18 | 3% | |
| | 5 | 10 | 30 | 5% | 1-5 лет |
| | 10 | 20 | 60 | 10% | |
| | 20 | 40 | 120 | 20% | 6-11 лет |
| | 25 | 50 | 150 | 25% | |
| | 50 | 100 | 300 | 50% | 12-100 лет |

ПРИМЕЧАНИЕ: если вы готовите смесь с новыми для вас маслами, сделайте в начале небольшую тестовую порцию. Всегда начинайте с минимального количества масел. Добавить больше вы сможете по необходимости.