**Масло ЕЛЬ эфирное 10мл.**

Воздействие на кожу: оживляет и омолаживает кожу, повышает ее защитные функции. Эффективен при рубцах, трещинах на коже; помогает при борьбе с мозолями и натоптышами. Масло ели применяется при проблемах с волосами, в частности в качестве профилактической добавки от перхоти и в предупреждении выпадения. Витаминизирует кожу.

Воздействие на тело: уменьшает потливость. Подходит для ухода за ногами. Эфирное масло ели стимулирует иммунитет, способствует быстрому восстановлению здоровья после перенесенных простуд. Является противотравматическим средством, быстро восстанавливающим физиологическое здоровье тканей при ушибах, ссадинах, ранах. Снимает отеки. Великолепный дезодорирующий аромат для сауны и бани. Способствует быстрому восстановлению здоровья после тяжёлых болезней и операций. Усиливает внутреннюю защиту организма и стимулирует обмен веществ, восстанавливая способность саморегуляции и противостояния инфекциям.

Воздействие на сознание: устраняет перенапряжение, нервозность, депрессию. При чувстве одиночества масло ели идеальное средство для поднятия настроения. Успокаивает.

**Противопоказания**: индивидуальная непереносимость, беременность.

**Способ применения**

Аромалампа: в верхнюю чашку аромалампы налить 2-6 ложек теплой воды, добавить 3-15 капель чистого или смеси эфирных масел (в среднем 1-2 капли на 3м² площади помещения), затем в нижнюю чашку поставить зажженную свечу. Обязательно использовать только спирто-парафиновые свечи в металлическом контейнере. Длительность сеанса - 0,5-1,5 часа, 1-2 раза в сутки, курсом до 3-х недель. Процедура ароматерапии наиболее эффективна для коррекции психоэмоционального состояния и общего тонуса.

Аромаванна общая: к 1-2 столовым ложкам эмульгатора (морская или поваренная соль, сливки, молочная сыворотка; либо 1 столовая ложка меда, пены для ванн, соды, отрубей) добавить 3-7 капель эфирного масла, растворить в 500 мл теплой воды, добавить эту смесь в воду, набранную в ванну. Время процедуры - от 5 до 20 минут. При дополнении к профилактическим процедурам - 1-2 раза в неделю.

Паровые ванночки для лица: в широкую миску налить 0,5-1 л горячей воды (80-90 °С), добавить 2-3 капли эфирного масла, наклониться над паром, накрыть голову полотенцем (обязательно закрыть глаза) и спокойно, без напряжения вдыхать аромат на протяжении 7-10 минут.

Маски: к 1 столовой ложке основы (жирного косметического масла, яичного желтка, кефира, йогурта, простокваши или меда) добавить 1-2 капли эфирного масла. Полученный состав равномерно нанести на кожу, через 3-5 минут умыться теплой водой, подкисленной соком лимона.

Умывание: к 1/3 чайной ложки эмульгатора (соли, меда, молочной сыворотки) добавить 2-4 капли эфирного масла и развести в 500 мл теплой воды. Ополоснуть лицо (глаза закрыть), промокнуть полотенцем.

Уход за волосами: к 1 столовой ложке растительного масла основы добавить 3-5 капель эфирного масла, вотрите эту смесь в кожу головы или распределите по всей длине волос, оберните волосы полотенцем и оставьте на 1-1,5 часа, затем смойте шампунем.

Массаж, антицеллюлитное растирание: эфирное масло 3-5 капель смешать с 10-15 мл растительного масла-основы. Втирать в проблемные участки кожи в течение 5-10 минут, затем смыть теплой водой.

Ароматическая вода для бани и сауны: 5-10 капель эфирного масла добавить к 1-2 столовым ложкам эмульгатора (мед, морская соль, молочная сыворотка, сливки), растворить в 500 мл воды. В банях используют 1-1,5 литра ароматической воды, которой поливают деревянные полки, смачивают запаренные веники и в небольшом количестве льют на каменку в парилке. В сауне используют 200-300 мл ароматической воды, которую в ковше с широким горлом ставят на каменку в парной, а за 3-5 минут до выхода можно плеснуть на каменку 1-2 столовые ложки, окропить деревянные полки и стены. Время процедуры - 3-20 минут (увеличивать постепенно), не чаще 1-2 раз в неделю.

Обогащение косметики: эфирными маслами обогащают крема, маски, бальзамы, лосьоны, шампуни. Крема обогащаются из расчета 15-20 капель эфирного масла на 50 мл нейтрального крема (имеется в виду крем с нейтральным РН-балансом, например, детский крем). Шампуни обогащают эфирными маслами из расчета 10-15 капель масла на 100 мл нейтрального шампуня (например, детский шампунь). Хороший эффект дает обогащение маслами масок и бальзамов для волос, масок для лица (достаточно 1-2 капли эфирного масла, нельзя допускать контакта с глазами).