

# Аромаванны в домашних условиях: инструкция для новичков

## Введение

Эфирные масла могут превратить обычную ванну в расслабляющий ритуал. Главное — безопасность: используйте эмульгатор, соблюдайте дозировки и выбирайте подходящие масла под задачу.

## Безопасность и противопоказания

- Не капайте чистые масла в воду — только через эмульгатор: молоко/сливки, мёд, морская соль, базовое масло, готовый эмульгатор.
- Тест на коже: новые масла — проба на сгибе локтя (в разведении).
- Беременность, дети, астма, эпилепсия, кожные заболевания — консультация со специалистом.
- Фотосенсибилизация цитрусов на коже — избегать солнца 12-24 часа.

## Подготовка ванны

- Температура воды: 36–38 °С, время 15–20 минут.
- Комфорт: проветрите ванную, приготовьте полотенце, воду для питья.
- Эмульгатор: смешайте масло с эмульгатором и только потом добавляйте в воду.

## Дозировки для взрослых

- Общая ванна: 3–5 капель эфирного масла на 1 приём.
- Чувствительная кожа/первая проба: 2–3 капли.
- Ножные/ручные ванночки: 1–2 капли на миску тёплой воды.

## Пошагово

- Налейте воду 36–38 °С.
- Смешайте 3–5 капель масла с эмульгатором (1–2 ч. л. соли/мёда/молока или 5–10 мл базы).
- Вылейте смесь в ванну и размешайте.
- Погружение 15–20 минут, дышите спокойно, избегайте контакта с глазами.
- После — промокните кожу полотенцем без интенсивного намыливания.

## Под задачи

- Расслабление/сон: лаванда, ромашка, сладкий апельсин.
- Тонус/ясность: эвкалипт *radiata*, розмарин (аккуратно), мята (минимум).
- Уют/тепло: кедр, ваниль, корица (в микродозах и лучше в смесях).

## Частые ошибки

- Капать масло прямо в воду — раздражение кожи.
- Слишком много капель — головная боль/тошнота.
- Горячая вода >39 °С — усиливает чувствительность кожи и давление.
- Длительное пребывание >20 мин — перегрев и сухость.