

Как выбрать масло для ароматерапии дома

Эфирные масла отличаются по качеству, концентрации и назначению. Чтобы домашняя ароматерапия была безопасной и эффективной, выбирайте масло по происхождению, хемотипу и способу применения — а дозировки подбирайте аккуратно.

Критерии выбора

- 100% эфирное масло, без минеральных примесей и синтетических отдушек; проверяйте состав (INCI) и партию.
- Происхождение и хемотип: для розмарина/тимьяна это критично — свойства зависят от хемотипа (ст.).
- Упаковка: тёмное стекло с капельницей, дата розлива и срок годности, герметичная крышка.
- Назначение: для диффузора, ванны или массажа — уточняйте в описании; не все масла подходят для кожи.
- Аллергопробы и личная переносимость: сначала — тест на сгибе локтя с разведением.

Безопасность и дозировки

- Всегда разводите на коже: базовое масло
- (миндальное/жожоба/виноградной косточки). Лицо 0,5–1%, тело 1–2%.
- Диффузор: 2–4 капли на комнату 15–20 м² на 20–30 минут, проветривайте.
- Ванна: 3–5 капель только через эмульгатор
- (молоко/мёд/соль/база), не капайте чистые масла в воду.
- Беременность, дети, астма, эпилепсия — консультация со специалистом; цитрусы фотосенсибилизируют.
- Хранение: плотно закрывать, вдали от света/тепла; открыть — использовать в течение 12–24 месяцев.

Быстрый выбор по задаче

- Расслабление: лаванда, ромашка, сладкий апельсин.
- Концентрация: розмарин *ct. verbenone*, эвкалипт *radiata*, мята перечная (аккуратно).
- Тёплый уют: кедр, ваниль, корица (в кожных смесях — минимальные дозировки).
- Свежесть в доме: лимон, бергамот (учитывать фотосенсибилизацию).

Как использовать дома

- Диффузор: налейте воду по метке, добавьте 2–4 капли масла, включите на 20–30 минут.
- Ванна: 3–5 капель на эмульгатор, размешайте, добавьте в воду; избегайте контакта с глазами/слизистыми.
- Массаж/уход за кожей: 1–2% эфирного масла в базовом; не наносите на повреждённую кожу.
- Ритуал сна: 1–2 капли лаванды на салфетку рядом с подушкой (не на наволочку).

Частые ошибки

- Капать чистое масло в ванну или на кожу — риск ожога/раздражения.
- Слишком высокая концентрация в диффузоре — головная боль и раздражение.
- Использование просроченных масел — окисление повышает риск реакции.
- Игнорировать фотосенсибилизацию цитрусов на коже.