

# 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**<sup>®</sup>  
[www.dinamika.ru](http://www.dinamika.ru)

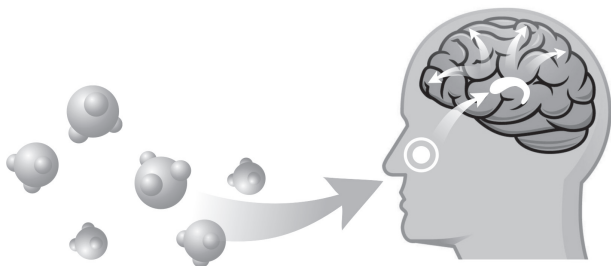


## **ВВЕДЕНИЕ**

Ингалятор «Запахи Здоровья», «Ромашка» предназначен для лечения и профилактики заболеваний органов дыхания.

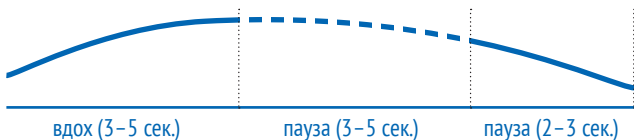
Используя ингалятор «Запахи Здоровья», «Ромашка», можно проводить тепловлажные ингаляции, ингаляции отваров трав, холодные и горячие ингаляции ароматических масел.

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.



## ИНГАЛЯЦИИ

**Ингаляции холодные** – это вдыхание ароматов эфирного масла при комнатной температуре. Методика холодных ингаляций на ингаляторе «Запахи Здоровья», «Ромашка»: в ячейки многоместной емкости налейте 2–3 мл питьевой воды комнатной температуры (по объему – 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.



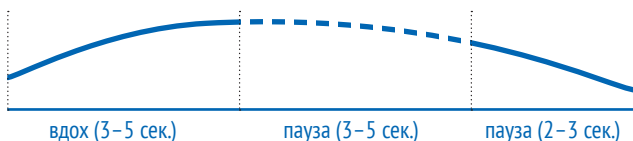
Закройте ингалятор крышкой с маской. Установите ингалятор на стол на подставку. Наклоните голову, слегка прижмитесь лицом к маске ингалятора, закройте глаза. Во время ингаляции делайте плавный, медленный, спокойный вдох через нос. После вдоха сделайте паузу (остановку) в дыхании, затем – спокойный выдох 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 эфирных масел – 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 емкость ингалятора «Запахи Здоровья», «Ромашка» налейте 250–300 мл горячей воды (80–90 °С). В ячейки многоместной емкости 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-

лятор. Рекомендуем выполнять вдох в течение 3–5 секунд, паузу в дыхании 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 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 – 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 нескольких 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;
- вегетососудистая 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.

- Храните эфирные масла в недоступном для детей месте. Эфирные масла при замерзании следует 60–90 минут «отогреть» при комнатной температуре.
- Эфирные масла являются легковоспламеняемыми 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» полностью исключает



взаимодействие масел в растворе, смешивание их в жидкой фазе, что может исказить их действие на организм. Сочетания 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.

## 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	💧		💧	💧			💧	





**ООО «Управляющая компания  
«Динамика»**

**Юридический адрес:**

Россия, 630108, г. Новосибирск

ул. Станционная, 32, Литер А30, этаж 1

тел./факс: (383) 209-38-18,

(383) 3-340-370

**Почтовый адрес:**

Россия, 630108, г. Новосибирск, а/я 192

[www.dinamika.ru](http://www.dinamika.ru)