

КАК РАЗВЕСТИ ЭФИРНЫЕ МАСЛА В БАЗОВЫХ	5
КАК ВЫБРАТЬ БАЗОВЫЕ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ СВОЕГО ТИПА КОЖИ	7
ЖИРНАЯ КОЖА	9
СУХАЯ КОЖА	10
КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА	11
ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА	12
ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА/АКНЕ	13
СТАРЕЮЩАЯ КОЖА	14

# ЭФИРНЫЕ МАСЛА В НАТУРАЛЬНОЙ КОСМЕТИКЕ. ВЫБОР БАЗОВЫХ И ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ПО ТИПУ КОЖИ

Эфирные масла – это натуральные высоко концентрированные экстракты эфиромасличных растений. Для экстракции могут использоваться различные части растения – корни, листья, цветы, хвоя. Все эфирные масла являются сильными антиоксидантами, а также обладают целым рядом терапевтических свойств, по свойствам растений.

Среди косметологов (особенно «западной» школы) есть мнение, что эфирные масла являются сильными аллергенами, поэтому нужно избегать их использования в составах косметики. На самом деле – большинство людей очень хорошо реагируют на натуральные органик профессионального качества эфирные масла в составах. Хотя, как и на любые компоненты, конечно же, никто не может исключать реакции индивидуальной непереносимости.

Почему же многие так «боятся» эфирных масел? На самом деле этот страх может быть обоснован! К огромному сожалению, большинство продающихся в настоящее время на рынке эфирных масел – это низкокачественные подделки. По различным данным – количество подделок на рынке достигает 95%. Только вдумайтесь: 95% продающихся эфирных масел - это фальсификаты! Как и чем фальсифицируют эфирные масла? Под этикеткой «100% натуральное эфирное масло» вы можете встретить:

- 100% синтезированное «масло»
- синтетическое масло, разбавленное натуральным
- натуральное, но низкокачественное масло, из низкокачественного сырья

Качественные профессиональные эфирные масла – это всегда дорогое удовольствие. Не может стоить одинаково 10 мл масла апельсина и 10 мл масла Розы. Не может натуральное масло, даже цитрусовое, стоить 200 рублей за 10 мл. Получив однажды (а иногда и не однажды) неприятный опыт взаимодействия с такими «маслами», многие специалисты просто уже боятся всех эфирных масел подряд. И я могу их понять, ведь купить качественное эфирное масло невозможно ни в аптеке, ни на маркетплейсе, а чтобы отличить профессиональное масло от фальсификата – необходимо много и долго учиться ароматерапии. В этом наша Школа дает вам уникальные преимущества, будучи созданной профессиональными аромакосметологами. Это значит, что у нас есть официальная сертификация как в косметологии, так и в ароматерапии. А во

многих наших школьных формулах мы используем эфирные масла. И с удовольствием учим всех желающих познакомиться с этими уникальными активными компонентами!

Будьте осторожны, как при чтении статей в интернете, где говорится о токсичности и потенциальном вреде эфирных масел в косметике, так и при чтении, а тем более реализации, советов по использованию масел. Особенно, если источник – сетевые компании, где очень часто указываются критически завышенные дозировки. Как одна, так и другая крайности – не являются истиной и скорее способны ввести обычного пользователя в заблуждение. При этом натуральные качественные органик эфирные масла – это невероятные по силе активы, способные решать множество косметических задач.

Эфирные масла – могут быть очень эффективны при условии соблюдения всех мер предосторожности. Подробно о безопасности мы рассказываем в нашем уроке годового курса, который можно приобрести отдельно:

#### БЕЗОПАСНОСТЬ В АРОМАКОСМЕТОЛОГИИ

<https://miraflores-ed.ru/main/product/vebinar-bezopasnost-v-aromakosmetologii-90-minut>

и в Марафоне для новичков «ЭФИРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ»

<https://miraflores-ed.ru/main/product/marafon-efirnaya-bezopasnost>

Перед использованием эфирного масла в вашей формуле - вам важно знать, какой % ввода допустим для данного масла и для вашей задачи. И быть уверенными, что у вас именно профессиональное масло. Отличить качественное масло от фальсификата – может быть невероятно сложно, если вы не ароматерапевт/ароматолог. Поэтому просто назовем некоторые марки, с которыми работаем мы сами (не реклама:)

- doTERRA
- Young Living
- Oshadi
- Vivasan
- Vitalba
- Ароматный Рай
- Посвящение
- Ойлесс

Конечно, в наших личных коллекциях поставщиков масел гораздо больше, это всего лишь несколько примеров, которые можно легко найти и купить в России. Для наших учениц из других стран – позиции 1-5 можно купить почти в любой стране мира.

Эфирные масла обладают противовоспалительными, противовирусными, противогрибковыми свойствами. Например, эфирное масло Лаванды – отлично поможет при любых ожогах, царапинах, трещинах кожи; эфирные масла Мануки и Чайного дерева – прекрасно работают с герпесом и кандидой; Роза и Герань – хороший выбор в анти-эйдж формулах, а Эвкалипт и Тимьян – незаменимы в противовоспалительных бальзамах, в формулах для жирной кожи...

Использование эфирных масел в уходе за кожей – это большой раздел на стыке ароматерапии и косметической химии. Первое и самое главное, что важно запомнить – никогда не наносите эфирные масла на кожу в чистом виде. Исключение иногда могут составлять Лаванда и Чайное дерево. Эфирные масла – МАСЛОРастворимы. Это значит – они не растворяются в воде или гидролатах. Для разведения эфирных масел – понадобятся БАЗОВЫЕ масла. Подробнее о базовых маслах в косметике – в наших программах:

- Марафоне для новичков БАЗОВЫЕ МАСЛА

<https://miraflores-ed.ru/main/product/marafon-bazovye-masla>

- и в продвинутой программе БАЗОВЫЕ МАСЛА В КОСМЕТОЛОГИИ

<https://miraflores-ed.ru/main/product/bazovye-masla-v-kosmetologii>

# КАК РАЗВЕСТИ ЭФИРНЫЕ МАСЛА В БАЗОВЫХ

Рекомендации Tisserand Institute (USA):

## General dilution guide

End use	Dilution range	Common %
Facial cosmetics, deodorants	0.2-1.5%	1%
Body oils & lotions	1-3%	2%
Bath products	2-4%	3%
Acne spot treatment, wounds	2-10%	4%
Pain, rollerballs for "feelgood"	3-10%	5%

(c) Tisserand Institute 2022

- косметика для лица, дезодоранты – 1- 1,5%
- косметика для тела – 1-3%
- СПА-средства – 2-4%
- акне, раны – точечно 2-10% (для ран – по показаниям до 20%)
- массажные смеси для тела – 3-10%

Эти дозировки являются усредненными, каждое эфирное масло имеет свои максимально допустимые %% ввода. Например, «жгучие» масла – Корица, Тимьян, Грушанка – используются в гораздо меньшем % ввода, чем цветочная группа – Роза, Герань, Ромашка и т.п.

Как же точно посчитать, сколько ввести эфирного масла в ваше средство:

### **Разведение 1%:**

- 1 капля эфирного масла на 5 мл базового
- 2 капли эфирного масла на 10 мл базового
- 5 капель эфирного масла на 30 мл базового

### **Разведение 2%:**

- 2 капли эфирного масла на 5 мл базового
- 4 капли эфирного масла на 10 мл базового
- 12 капель эфирного масла на 30 мл базового

### **Разведение 3%:**

- 3 капли эфирного масла на 5 мл базового
- 6 капель эфирного масла на 10 мл базового
- 18 капель эфирного масла на 30 мл базового

Такой подсчет всегда будет немного неточным, ведь у разных производителей будут разные дозаторы и капельницы в бутылках, поэтому капли тоже могут незначительно отличаться по весу и объему. Если вы новичок, можно пользоваться этим расчетом. И это не будет грубой ошибкой, погрешность не настолько большая для большинства косметических средств. Но более профессионально будет все же пользоваться весами.

Кроме того, разные эфирные масла имеют разную плотность. И 5 капель одного масла может весить 0,3 г, а 5 капель другого – 0,6 г. Будьте внимательны, особенно при работе с «жгучими» маслами, чтобы не вызвать сенсibilизацию кожи.

# КАК ВЫБРАТЬ БАЗОВЫЕ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ СВОЕГО ТИПА КОЖИ

В этом кратком гайде мы сделаем только небольшую подборку базовых и эфирных масел по типу кожи. Более подробно мы говорим на эту тему в уроках годового курса и в программах по базовым и эфирным маслам.

Для начала – важно определить свой тип кожи:

## ШАГ 1: Подготовка кожи

Очистите кожу любым мягким средством (гидрофильное масло, энзимная пенка и т.п.) и тщательно осушите мягкой салфеткой. Не наносите никаких косметических средств, дайте коже свободно «подышать» в течение часа.

## ШАГ 2: Тест

Наложите на лицо бумажную столовую салфетку и слегка прижмите для лучшего прилегания.

Снимите салфетку с кожи и внимательно осмотрите ее – в каких местах на салфетке больше всего сконцентрировано «масло»:

**СУХАЯ КОЖА:** может быть как тонкой, так и уплотненной, с маленькими порами, салфетка останется практически чистой. Кожа может иметь шелушения и покраснения, такой коже всегда не хватает увлажнения, а для косметики мы выбираем активы, снижающие TEWL (трансэпидермальную потерю влаги)



Сухой  
тип кожи



Нормальный  
тип кожи



Комбинированный  
тип кожи



Жирный  
тип кожи

**НОРМАЛЬНАЯ КОЖА:** эластичная, гладкая, не имеет признаков шелушения, салфетка тоже останется почти чистой. Счастливым обладательницам этого типа кожи нужно просто подобрать адекватный натуральный поддерживающий уход с балансом смягчения и достаточного увлажнения.

**ЖИРНАЯ КОЖА:** большое количество «жира» на салфетке, кожа выглядит блестящей, плотной, гладкой, часто с расширенными порами. Такой коже важно адекватное очищение пор, чтобы не допустить образования черных точек. Идеально для вас – умывание гидрофильным маслом.

**КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА:** большинство представительниц славянского типа обладают смешанным или комбинированным типом кожи. То есть – на лице присутствуют зоны двух или трех вышеописанных типов кожи. Обычно кожа имеет жирную Т-зону (лоб-нос-подбородок) и более сухие остальные участки.

**ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА:** это не столько тип, сколько состояние кожи в данный момент времени. Характеризуется наличием трещинок, покраснений, ощущением стянутости после умывания даже простой водой, кожа может более остро реагировать на активные компоненты косметики, в том числе на эфирные масла. В этом случае мы говорим о нарушенной барьерной функции кожи и готовим корнеотерапевтические средства, в том числе ЛАМЕЛЛЯРНЫЕ эмульсии. Подробнее – в наших курсах:

- КОРНЕОТЕРАПИЯ и КОСМЕЦЕВТИКА

<https://miraflores-ed.ru/main/product/korneoterapiya-i-kosmecevtika>

- ГЕЛИОГЕЛЬ. Косметика, которая лечит

<https://miraflores-ed.ru/main/product/geliogel-kosmetika-kotoraya-lechit>

Итак – вы определили свой тип кожи. Наши краткие рекомендации по выбору базовых и эфирных масел:



## ЖИРНАЯ КОЖА

### Базовые масла для жирной кожи:

**Конопляное масло** – обладает противовоспалительным эффектом, сужает поры. Масло отлично впитывается без жирного блеска. Нет ощущения тяжести или «перегруженности» маслом, поэтому это отличный выбор для масляных сывороток и жирной фазы кремов.

**Масло пенника лугового** – поможет очистить поры, способствует созреванию и прорыву очагов акне. Поэтому часто используется для косметики при проблемной коже.

**Масло таману** – мой фаворит! Несмотря на свой «яркий» аромат:) Масло обладает фантастически сильным противовоспалительным действием, сужает и очищает поры, делает кожу более гладкой и эластичной, балансирует выработку себума.

### Эфирные масла для жирной кожи:

**ЭМ Бергамот** – поможет очистить поры и сбалансировать выработку себума; выбирайте эфирное масло Бергамота без бергаптена от Pranarom, чтобы не спровоцировать усиление пигментации кожи (явление фототоксичности). Все цитрусовые масла очень хорошо работают с жирной кожей, но выход на солнце после их нанесения рекомендован не ранее, чем через 8 часов. Не наносить средства с цитрусовыми – лучше на ночь. Именно поэтому меня всегда очень сильно «удивляют» стоящие на полках магазинов кремы и сыворотки с «100% чистым маслом лимона» и без указания времени их нанесения. Вопрос – что за «масло» использовано...

**ЭМ Кипарис** – поможет сбалансировать выработку себума, сузит поры

**ЭМ Сандал** – поможет «подсушить» кожу, не снижая при этом естественного уровня увлажненности

## СУХАЯ КОЖА

### Базовые масла для сухой кожи:

**Масло сладкого миндаля** – облегчит зуд и сухость кожи, снимет покраснения. Масло впитывается не слишком быстро, поэтому хорошо подходит для создания сывороток и кремов для сухой кожи. Хорошо смягчает сухую кожу и препятствует потере влаги.

**Масло жожоба** – или «жидкий воск». Это масло – категорически не подходит для жирной кожи, хотя часто его можно встретить в рекомендациях в некоторых источниках. Но – прекрасно работает с кожей сухой! Отличные окклюзивные свойства, масло хорошо удерживает влагу, препятствуя ее испарению. Уменьшает шелушение и снимает покраснения.

**Масло шиповника** – богато витаминами А, С, Е. Хорошо увлажняет сухую кожу, разглаживает мелкие морщинки. Это масло часто можно увидеть в наших анти эйдж формулах.

### Эфирные масла для сухой кожи:

**ЭМ Герани** – балансирует выработку себума, поэтому одинаково хорошо подходит как для жирной, так и для сухой кожи.

**ЭМ Жасмин** – восстанавливает уровень естественной увлажненности кожи.

**ЭМ Лаванды** – отличный антиоксидант, заживляющие свойства, успокаивающие. Масло выводит токсины и способствует восстановлению здорового уровня pH кожи

## КОМБИНИРОВАННАЯ КОЖА

### **Базовые масла для комбинированной кожи:**

Масло инка-инчи - очень легкое масло, прекрасно впитывающееся. Сужает поры, восстанавливает естественный уровень увлажненности, делает кожу мягкой и гладкой

**Масло сливы** - универсальное масло, балансирует выработку себума

**Кедровое масло** - увлажняет кожу и удерживает влагу, обладает антибактериальными свойствами

### **Эфирные масла для комбинированной кожи:**

ЭМ Кедр - поможет освежить цвет лица

ЭМ Ладан – мощные противовоспалительные свойства

ЭМ Иланг-Иланг – увлажняет кожу, балансирует выработку себума

## ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

### Базовые масла для чувствительной кожи:

**Масло абрикоса** – высокое содержание Омега-6, что делает это масло отличным успокаивающим активом. Масло хорошо подходит для создания гидрофильных масел для чувствительной кожи и для жирной фазы эмульсий.

**Масло Бораго** - высокое содержание гамма-линолевой кислоты, необходимой организму для выработки простагландинов, которые являются важной частью процесса заживления и регенерации кожи.

**Масло Ним** – уменьшает покраснение, снижает отек, обладает антибактериальными свойствами.

### Эфирные масла для чувствительной кожи:

**ЭМ Пачули** – масло с лимфодренажными свойствами, способствует обновлению эпидермиса, освежает цвет лица.

**ЭМ Ромашки Римской** – мощный противовоспалительный и успокаивающий актив

**ЭМ Бессмертник** – быстрая регенерация поврежденной кожи, снимает покраснения, убирает шелушения, восстанавливает роговый слой.

## ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА/АКНЕ

### **Базовые масла для кожи с акне:**

**Масло аргана** – балансирует выработку себума, разглаживает шрамы постакне, не забивает поры, помогает предотвратить появление новых очагов

**Масло черной смородины** – идеальный выбор для этого типа кожи, поможет быстро восстановить защитный слой, снизит воспаление, сузит поры

**Масло сафлоровое** – поможет снять раздражение и убрать воспаления. Постепенно убирает пост-акне пигментацию.

### **Эфирные масла для кожи с акне:**

**ЭМ Нероли** – мощные антибактериальные свойства

**ЭМ Чайного дерева** – глубоко очищает поры, обладает дубильными свойствами, предотвращает образование новых очагов акне. Еще более сильно работает менее известное и более дорогое масло Манука.

**ЭМ Тимьян** – лучший антибактериальный актив!

## СТАРЕЮЩАЯ КОЖА

### Базовые масла для стареющей кожи:

**Масло Авокадо** – богато витаминами А, В1, В2, D, Е, хорошо проникает в кожу, восстанавливает эластичность

**Масло семян Граната** – источник ценных пуниковой (гранатовой) и эллаговой кислот, восстановление коллагеново-эластинового матрикса кожи.

**Масло Облепихи** – богато каротиноидами, восстановление уровня естественной увлажненности кожи

### Эфирные масла для стареющей кожи:

**ЭМ семян Моркови** – восстанавливает эластичность кожи, возвращает сияние

**ЭМ Мирра** – одно из самых сильных анти-эйдж масел, заметно сокращает количество мимических морщин

**ЭМ Пальмароза** – глубоко увлажняет кожу

Теперь с нашим кратким руководством по использованию эфирных масел в косметике – вы можете создавать свои лучшие средства натуральной косметики.

Если вы новичок, попробуйте начать с нашей простой программы для аромаконсультантов «СЕКРЕТЫ АРОМАТНОЙ КОСМЕТИКИ. ПРАКТИКА С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ»:



<https://miraflores-ed.ru/main/product/sekrety-aromatnoj-kosmetiki-praktika-s-efirnymi-maslami>