ŞİŞLİ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

2020 HAZİRAN UZAKTAN EĞİTİM DERS NOTLARI

Alan Adı : Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri

Ders Adı : Vücut Bakımı

Dersin Sınıf Düzeyi. : 12

Modül Adı : Vücut Masajı

Konu : Aromaterapi Masajında Kullanılan Ürünler ve Etkileri

Konu Tarihi Aralığı : 1-7 Haziran 2020

Ders Öğretmenleri. : Hilal Sultan YASTI

Haziran 2020, İstanbul

AROMATERAPI MASAJINDA KULLANILAN ÜRÜNLER VE ETKİLERİ

BERGAMOT:Stres ve yorgunluğu giderici ve bağışıklık sistemini kuvvetlendiricidir. Egzama tedavisinde de kullanılır. İştah arttırıcı ve safra söktürücü etkisi vardır. Ayrıca çayda lezzet ve koku verici olarak da kullanılır. Moral yükseltici ve sakinleştirici bir yağ olan bergamot, öfke ve hayal kırıklığını giderir, özellikle endişe ile oluşmuş depresyonda mükemmel sonuç verir.

LAVANTA:Ağrı keser, mikrop kırıcı; sakinleştirici, dengeleyici, tüm cilt sorunlarına birebir, baş ağrısı, böcek sokmalarına karşı, yanıkları iyileştiren, yatıştırıcı, huzursuzluk, korku, uykusuzluk, panik ve depresyon için çok yararlıdır. Parfümeri sanayiinde de kullanılır. İnfüzyon yoluyla antidepresyon ve uykusuzluğa iyi gelir. Vücuttaki kötü kokuları giderir, antiseptik olarak kullanılır. Romatizmaya iyi gelir. Saçtaki sirkeleri gidericidir.

PAPATYA :Fiziksel ve ruhsal bir rahatlatıcı olan papatya, depresyon, korku, histeri ve gerilimi yatıştırır. Endişe içinde olanlar için yatıştırıcıdır. Tedirginlik, huzursuzluk,öfke ve sabırsızlık durumlarında sükunet verir. Bademcik ve diş iltihabında kullanılır. Cilt için oldukça faydalı bir yağdır.

OKALİPTÜS:Kişiye konsantrasyon ve zihin açıklığı sağlar. Enerjilerin dengesiz olduğu durumlarda kullanılır. Kabızlık,öksürük, sinüzit, şeker hastalığı, romatizma ve selülit de etkilidir. Bronşit,astım gibi akciğer hastalıklarında ve gribal enfeksiyonlarda kullanılır.

REZENE:Sıkıntılı zamanlarda güç ve cesaret verir. Stresli zamanlarda tepki olarak yeme sonucu oluşan oburluk ve alkolizm için kullanılır. Midevi rahatsızlıkları giderir, gaz söktürücü ve süt arttırıcı etkisi vardır. Yara iyi edici özelliğe sahiptir. Cildi besler ve pürüzleri giderir.

PORTAKAL YAĞI:Mide rahatsızlığını geçirir. Hazmı kolaylaştırır. Ateş düşürücüdür. Cildin güzel olmasını sağlar. Yara ve yanıkların tedavisinde kullanılır. Cildi sıkıştırır. Sivilce ve aknelerin kurutur. Tonik olarak kullanılır. Kan dolaşımını düzenleyicidir. Sinir yatıştırıcıdır. Spazm çözücü ve ağrı giderici özellikleri bulunmaktadır.

YASEMİN YAĞI : Depresyona iyi gelir,endişe giderir,deri ve saçlar için yararlıdır ve cinsel gücü arttırır. Duygusal olarak dengeleyici ve yatıştırıcı özelliği vardır. Uyuşukluğa ve tembelliğe iyi gelir. Romatizma ağrılarında ve selülit giderici olarak kullanılır. Adet sancılarını dindirir.

KARANFİL YAĞI:Sinirleri uyuşturur. Antiseptik ve ağrı kesici olarak kullanılır. Diş ağrılarında etkilidir.

ARDIÇ:Antiseptik ve vücudu temizleyici özellikleri vardır. İdrar söktürür ve spazmları çözer. Romatizmal ağrılara iyi gelir. Eklem iltihabı ve ödem durumlarında faydalıdır.

NANE: Mide bulantısını keser. Hazmı kolaylaştırır. Gaz söktürücüdür. Sinirleri güçlendirir. Baş ağrısına iyi gelir. Selülit tedavisinde kullanılır. Anne sütünü arttırır. Bağırsak solucanlarını temizler. Yorgunluğa iyi gelir ve canlandırıcıdır. Sinüzit,baş ağrısı ve migrene iyi gelir.
BİBERİYE:Ağrı kesici ve antiseptik özellikleri vardır. Baş ağrısına ve zihinsel yorgunluğa iyi gelir. Hafızayı güçlendirir. İdrar söktürücü, gaz giderir, kan dolaşımını arttırır, bronşite ve sinüzite, sarılık ve karaciğer yetmezliğinde de kullanılır.

GÜL : Depresyon giderici,yatıştırıcı ve spazm giderici özellikleri vardır. Cinsel olarak uyarıcıdır. Uykusuzluğa ve sinirsel sorunlara iyi gelir. Cilt bakımında kullanılır. Alerjik ciltler, egzamalı ciltler ve açık yaralara iyi gelir. Regl öncesi sorunlara iyi gelir.

LİMON:Antiseptik ve bakteri gelişimine engel olucu özellikleri vardır. Kişiyi canlandırır ve enerji verir. Varisler,mide ülseri,depresyon ve endişe duyguları üzerinde etkilidir. Boğaz ağrısı, mide yanması, kan temizlemede, böbrek taşında, bağ dokusu hastalığında kas kuvvetlendirir. Sivilceleri giderir. Cildi güzelleştirir. Vücuttaki istenmeyen yağların atılmasını sağlar. Böcek ve sinek ısırmalarında kaşıntı ve şişmeleri önler.

ÖKALİPTÜS:Böcek ısırıklarına çok iyi gelir ve etkili bir böcek kovucudur. Sinirsel ağrıları ve kas ağrılarını giderici özelliği vardır. Solunum yolu hastalıklarına iyi gelir. Romatizmal ağrılara iyi gelir. Kabızlık,öksürük, sinüzit, şeker hastalığı, ve selülit etkilidir.

ADAÇAYI:Gaz söktürücü, ter kesici, ,idrar arttırıcı etkileri vardır. Yara iyi edici ve antiseptik olarak kullanılmaktadır. Bebeklerde gaz gidericidir. Regl dönemi sıkıntılarına iyi gelir. Uyku verici ve iltihap giderici özellikleri vardır.

SEDİR : Gerilimleri yatıştırır. Genellikle meditasyon aracı olarak kullanılır. Balgam söker,sakinleştirir ve gençleştirir.

DEFNE: Antiseptik ve gaz giderici özellikleri vardır. Terletici ve antiseptik özelliklere de sahiptir. Saç ve kafa derisi tedavilerinde kullanılır. Saç büyümesine etki eder.

HAVUÇ YAĞI: Cildin bozulmasını önler. Güneş yanıklarının iyileşmesine yardımcı olur. Hücre yenileyici, idrar arttırıcı, kan temizleyici, kan yapıcı ve kolesterolü düzenleyici etkiye sahiptir. Karaciğer ve safrakesesine iyi gelir.

MELİSA: Terletici,kas gevşetici,sinirleri yatıştırıcı ve ateş düşürücü özellikleri vardır. Nefes darlığı ve astımda da kullanılır.

ÇAM: Balgam söktürücü,terletici ve antiseptik özellikleri vardır. Kaslarla ilgili ağrılara iyi gelir ve ferahlık verir. Astım,bronşit,soğuk algınlığı ve gut hastalığı için kullanılır.

SARMISAK:Mikrop öldürücüdür. Yüksek tansiyonu düşürür. İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Kabızlığı giderir. Kanı temizler, kalp adalesini kuvvetlendirir. Siyatik varis, romatizma, mafsal iltihabında faydalıdır. Ayrıca saç uzamasını sağlar, dökülmesini önler. Saçkıran hastalığına iyi gelir.

HİNDİSTAN CEVİZİ :Hazmı kolaylaştırıcı, bulantı ve kusmayı giderici etkilere sahiptir. İltihaplanmaya karşı etkili olması nedeniyle haricen eklem ve kas ağrılarına ve romatizmaya karşı kullanılır. Fiziksel yorgunluğu giderici etkiye sahiptir. Saç dökülmesinde de etkilidir. Ayrıca pastalara esans olarak kullanılır.

KAYISI:Akneleri temizler, cilde canlılık verir. Nemlendirici özelliğe sahiptir. Bağırsak solucanını öldürür.

MENEKŞE: Mikrop kırıcıdır. Cilt hastalıklarında kullanılır. Egzama ve saç dökülmesinde etkilidir. Kuru saçları nemlendirir, parlaklık ve canlılık verir.

GREYFURT : Kafa karışıklığı, kıskançlık ve hayal kırıklığı gibi olumsuz düşünce durumlarında ilaç olarak kullanılır. Greyfurt, bu durumları yok eder ve canlandırıcı karakteri ile kararsızlık, sürüncemede bırakma ve geçmiş için kaygılanma durumlarında fayda sağlar. Manik ve depresif arasında gidip gelen durumlarda yardımcıdır.

ACI BADEM YAĞI: Öksürük kesici idrar arttırıcı, kurt düşürücü ve şeker hastalığı için kullanılır. Kuru ve çatlak cilt bakımında etkilidir. Stres ve yorgunluk için masaj yağı olarak kullanılır.

KULLANILIŞI: Bir çay bardağı suya 2 damla damlatılarak günde 3 defa alınır.

FAYDASI: Öksürük kesici idrar arttırıcı, kurt düşürücü ve şeker hastalığı için kullanılır. Kuru ve çatlak cilt bakımında etkilidir. Stres ve yorgunluk için masaj yağı olarak kullanılır.

UYARI: Yüksek miktarlarda alınması zararlıdır.

ANASON YAĞI: Bebeklerde gaz giderici, mide gazı giderici, ter kesici ve idrar arttırıcı etkileri vardır. Astım ve bayanlarda adet düzensizliklerinde hormon dengelenmesinde kullanılır.
KULLANILIŞI: 2-10 Damla bir şeker parçası üzerine damlatılarak veya bir fincan suya 4-5 damla damlatılarak günde 3 defa kullanılır.
UYARI: Daha yüksek miktarda alındığı zaman hafif bir sarhoşluk sonra uyku meydana getirir.

JOJOBA YAĞI: Cildi yumuşatır. Çizgileri ve kırışıklıkları azaltmak için kullanılır. Kuru ciltleri nemlendirir. Akneleri giderir. Kuru ve kırık saçları besler parlaklık verir. Saç şekillendirici olarak kullanılır.
KULLANILIŞI: Saçlara friksiyon yöntemi ile cilde masaj yapılarak kullanılabilir.

KANTARON YAĞI: Hazmı kolaylaştırıcı ve iştah açıcı özelliklere sahiptir. Ateş düşürücü etkisi vardır. Ülser ve gastritte iyileşmeyi hızlandırır. Yara ve yanıkları iz bırakmadan iyileştirir.
KULLANILIŞI: Günde 2 defa öğle ve akşam yemeklerinden önce 5-6 damla alınmalıdır.

KETEN YAĞI : Menapoz sıkıntılarını giderir. Mide ağrılarını ve kabızlığı giderir. Sindirim sistemi iltihaplarında etkilidir. Zihin açıcıdır.
KULLANILIŞI: Bir fincan suya 5 damla damlatılarak içilir.

REZENE YAĞI : Midevi şişkinlik, hazımsızlık rahatsızlıklarını giderir. Gaz söktürücü ve anne sütünü arttırıcı etkisi vardır. Yara iyileştirici özelliğe sahiptir. Cildi besler ve pürüzleri giderir.
KULLANILIŞI: Dahilen bir fincan suya 5 damla damlatılarak içilir. Haricen yara üzerine sürülür.

TATLI BADEM YAĞI: Kuru ve çatlak ciltleri çok olumlu etkiler ve pürüzlerini giderir. Ayrıca saç besleyici olup dökülmesini önler. Kabızlık giderici özelliğe sahiptir.
KULLANILIŞI: Saç diplerine parmak uçlarıyla friksiyon yapılır. Kabızlık için günde 1 çay kaşığı içilir.

ISIRGAN TOHUM YAĞI: Saç dökülmesinde, romatizmada, hücre yenileyici, kan temizleyici olarak, miyom küçültücü olarak kullanılır.
KULLANILIŞI: Bir fincan suya 5 damla damlatılarak günde 2 defa kullanılır. Haricen cilde masaj yapılarak kullanılır. Saç diplerine friksiyon yapılır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

KONU TARAMA TESTİ

Aşağıda verilen çoktan seçmeli test sorularını cevaplayınız.

1. Hangi durumlarda masaj yapılması sakıncalıdır?
A) Spor aktivitelerinin öncesinde
B) Zayıflamış kasların güçlendirilmesinde
C) Uyarıcı bir etki istendiğinde
D) Zona, dermotit, uçuk gibi deri hastalıkları

2. Aşağıdakilerden hangisi masajın, fizyolojik etkisi değildir?
A) Sindirim sistemi üzerine etkisi
B) Kaslar üzerine etki
C) Yağ doku üzerinde etki
D) Deri üzerinde etki

3. Masaj kaç temel grupta incelenir?
A) 1
B) 3
C) 4
D) 2

4. Aşağıdakilerden hangisi masajın süresini belirlemede etkili olamaz?
A) Uygulama sahası
B) Yaş
C) Cinsiyet
D) Kilo

5. Aşağıdakilerden hangisi yüz, dekolte, boyun, saç dipleri, el ve ayak bakımı için yapılan masaj türüdür?
A) Spor masajı
B) Tedavi masajı
C) Lenf drenaj masajı
D) Estetik masaj

KONU TARAMA TESTİ CEVAP ANAHTARI

Soru No	Cevap
1	D
2	A
3	B
4	C
5	D

Sevgili Öğrencimiz; cevap anahtarı ile kendi cevaplarınızı karşılaştırınız. Yanlış verdiğiniz cevap/cevaplar ilgili konu bölümlerini tekrarlayınız.