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. Sınıf

Modül Adı : Vücut Masajı

Konu :Aroma terapi masajı

Konu Tarihi Aralığı : 8-14 Haziran 2020

Ders Öğretmenleri. : Hilal Sultan YASTI

Haziran 2020, İstanbul

AROMATERAPİ MASAJI

Aromaterapi fiziksel ve fizyolojik sağlığı desteklemek için bitkilerden türetilmiş olan esansiyel yağların terapötik kullanımıdır. Bazen holistik tedavi yaklaşımın bir parçası olarak masaj ve diğer terapötik teknikler ile birlikte kullanılır. Aromaterapide esansiyel yağlar tıbbi özelliklerine göre dikkatlice seçilir. Esansiyel yağlar cilde uygulama ya da soluma yoluyla kan dolaşımına karışır ve etkin maddeleri bazı farmakolojik (örneğin ağrı kesici) etkileri tetikler.

Esansiyel yağları dahili olarak sadece bir sağlık uzmanının denetimi ve rehberliği altında almalıdır. Okaliptüs, pelinotu ve adaçayı yağları gibi yağlar asla dahili olarak alınmamalıdır. Esansiyel yağların pek çoğu toksiktir ve aromateropi tedavisinde kullanılmamalıdır.

Acıbadem, hardal, sassafras, sedef otu ve misk otu yağı kullanılmaması gereken yağlar arasındadır (ancak liste bunlarla sınırlı değildir). Acı ve tatlı portakal, lime, limon, greyfurt ve mandalina da dahil turunçgil-bazlı yağlar fototoksiktir ve uygulanmasının ardından 4 saat boyunca doğrudan güneşe maruz kalmaktan kaçınılmalıdır.

Tarçın yaprağı, karabiber, ardıç, limon, beyaz kafur, okaliptüs, zencefil, nane, çam iğnesi ve kekik yağı gibi diğer esansiyel yağlar yüksek yoğunlukta ya da taşıyıcı bir yağ veya losyon ile kullanılmadan uygulandığında cilt için aşırı tahriş edici olabilir. Esansiyel yağlar topikal olarak (lokal) uygulanırken mutlaka uyarılara dikkat edilmelidir. Kişiler, eğitimli bir sağlık uzmanı ve/veya aromaterapist tarafından tavsiye edilmedikçe, seyreltilmemiş esansiyel yağları asla doğrudan cilde uygulamamalıdır. Homeopatik ilaçlar kullanan kişiler karabiber, kafur, okaliptüs ve nane esansiyel yağları kullanmaktan kaçınmalıdır. Bu yağlar homeoparik tedaviye antitot (panzehir) ilaç gibi etki gösterebilir.

Çocuklar aromaterapi tedavisini yalnızca eğitimli bir aromaterapist ya da sağlık uzmanı rehberliğinde almalıdır. Bazı esansiyel yağlar çocukları tedavi etmek için uygun değildir ya da çocuklarda kullanmadan önce ilave seyreltme yapılması gerekebilir.

Bazı esansiyal yağlar gebe ya da emziren kadınlar tarafından ya da belirli hastalıkları veya fiziksel durumları olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır. Kronik ya da akut sağlık sorunları olanlar, herhangi bir esansiyel yağ ile tedaviye başlamadan önce mutlaka doktorlarını bilgilendirmelidir.

Astımlı kişiler aromaterapi için buhar inhalasyonu kullanmamalıdır çünkü bu, hastalıklarını şiddetlendirebilir. Esansiyel yağlar yanıcıdır ve ısı kaynaklarından uzakta tutulmalıdır.

Yan etkiler esansiyel yağların tipine göre değişir. Turunçgil bazlı esansiyel yağlar güneş ışığına karşı hassasiyetin artmasına neden olabilir. Esansiyel yağlar, kızarıklık ve tahriş ile karakterize bir alerjik reaksiyon olan kontakt dermatite neden olabilir. Bir esansiyel yağa alerjik reaksiyon gösteren kişi yağı kullanmayı kesmeli ve daha fazla rehberlik için doktorlarına danışmalıdır. Yeni bir esansiyel yağı geniş ölçüde kullanmadan önce kişiler küçük bir deri yama testi uygulamalıdır.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

KONU TARAMA TESTİ

Aşağıda verilen çoktan seçmeli test sorularını cevaplayınız.

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

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. 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

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	C
2	A
3	B
4	D
5	D

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

Kaynakça:Megep modüller /Aromaterapi Masajı /Google görsel aramalar /http://www.estespa.com/aromaterapi_masaj.asp