

**T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI**

GÜZELLİK VE SAÇ BAKIM HİZMETLERİ

**AROMATERAPİ MASAJI
815SBG082**

Ankara, 2011

-
- Bu modül, mesleki ve teknik eğitim okul/kurumlarında uygulanan Çerçeve Öğretim Programlarında yer alan yeterlikleri kazandırmaya yönelik olarak öğrencilere rehberlik etmek amacıyla hazırlanmış bireysel öğrenme materyalidir.
 - Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
 - **PARA İLE SATILMAZ.**

İÇİNDEKİLER

AÇIKLAMALAR	ii
GİRİŞ	1
ÖĞRENME FAALİYETİ-1	3
1. AROMATERAPİ	3
1.1. Aromaterapi Tanımı	3
1.2. Aromaterapinin Tarihçesi	4
1.3. Aromaterapinin Etkileri	4
1.4. Aromaterapi Uygulama Yöntemleri.....	6
1.5. Aromaterapinin Faydaları	8
1.6. Aromaterapide Kullanılan Yağlar	8
1.6.1. Temel Taşıyıcı Yağlar	9
1.6.2. Aromatik- Uçucu Yağlar	13
1.6.3. Aromatik Yağların Seçilmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar	25
UYGULAMA FAALİYETİ	27
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	29
ÖĞRENME FAALİYETİ-2	31
2. AROMATERAPİ MASAJI UYGULAMASI.....	31
2.1. Aromaterapi Masajının Yararları	32
2.2. Ortam ve Mekânın Hazırlanması	33
2.3. Müşteri ve Uygulayıcının Hazırlığı	33
2.4. Aromatik Karışım Hazırlama	34
2.4.1. Seyreltme, İnceltme	34
2.5. Aromaterapi Masajı Uygulamasında Dikkat Edilecek Hususlar.....	36
2.5.1. Kesinlikle Aromaterapi Uygulanmaması Gereken Durumlar.....	37
UYGULAMA FAALİYETİ	38
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	51
MODÜL DEĞERLENDİRME	52
CEVAP ANAHTARLARI.....	53
KAYNAKÇA	54

AÇIKLAMALAR

KOD	815SBG082
ALAN	Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri
DAL/MESLEK	Cilt Bakımı/ Vücut Bakımı ve Masaj
DERS	Masaj Teknikleri
MODÜLÜN ADI	Aromaterapi Masajı
MODÜLÜN TANIMI	Aromaterapi masajı ile ilgili temel bilgi ve becerileri kapsayan öğrenme materyalidir.
SÜRE	40/32
ÖN KOŞUL	Klasik Masaj Teknikleri, Vücut Masajı, Anatomi, Fizyoloji modüllerinde başarılı olmak
YETERLİK	Aromaterapiyi tanıyarak aromaterapi masajı uygulamak
MODÜLÜN AMACI	Genel Amaç Gerekli ortam ve araç gereç sağlandığında aroma terapi masajını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz. Amaçlar <ol style="list-style-type: none">1. Aromaterapi ile ilgili temel bilgileri kavrayabileceksiniz.2. Aromaterapi masajını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz.
EĞİTİM ÖĞRETİM ORTAMLARI VE DONANIMLARI	Ortam: Masaj yatağı Donanım: Yatak çarşafı, saç bandı, havlu, masaj yağları dezenfektan maddeler
ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME	Modül içinde yer alan her öğrenme faaliyetinden sonra verilen ölçme araçları ile kendinizi değerlendireceksiniz. Öğretmen modül sonunda ölçme aracı (çoktan seçmeli test, doğru-yanlış vb.) kullanarak modül uygulamaları ile kazandığınız bilgi ve becerileri ölçerek sizi değerlendirecektir.

GİRİŞ

Sevgili Öğrenci,

Bu modül, masaj alanında çalışan meslek elemanlarının aromaterapi masajı ile ilgili teorik ve uygulamalı bilgileri öğrenmelerini sağlamak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu modülü bitirdiğinizde aromaterapi masajının gücünü, vücut üzerindeki etkilerini, aromaterapi yağlarının özelliklerini ve etkilerini, aroma terapi masajı uygulamalarını öğreneceksiniz.



ÖĞRENME FAALİYETİ-1

AMAÇ

Bu faaliyetle gerekli ortam ve araç gereç sağlandığında aromaterapi ile ilgili temel bilgileri kavrayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- İnternet ortamından, aktarlardan, piyasadaki konuyla ilgili kitaplardan, aromaterapide kullanılan yağları araştırarak edindiğiniz bilgileri raporlaştırınız. Sınıfta arkadaşlarınıza sununuz.

1. AROMATERAPİ

1.1. Aromaterapi Tanımı

Aromaterapi bitkilerden elde edilen aromatik-esansiyel-uçucu yağlarla yapılan doğal terapi sanatına verilen isimdir. Aroma kelimesi hoş koku olarak da tanımlanmaktadır. Aroma terapide bitkisel öz yağlar kişinin güzelliği, fiziksel, duygusal ve ruhsal sağlığı için bedene farklı yöntemlerle uygulanır.

Aromaterapi, tamamlayıcı tıp sistemi içinde kabul edilen doğal tedavi sistemi olarak da görülmektedir.



Resim 1.1: Aromaterapi sanatı

1.2. Aromaterapinin Tarihçesi

Aromaterapide kullanılan aromatik yağlar yaklaşık 5000 yıllık bir geçmişe sahip olan eski Mısır, Çin ve Hint uygarlıkları tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Roma İmparatorluğu döneminde de aromatik yağların önemli bir yeri vardı. Romalılar özellikle banyo sonrası güzel kokma ve rahatlama için masaj teknikleriyle aromatik yağları kullanmışlardır. Romalılar uçucu yağları daha çok doğu ülkelerinden getirirlerdi. Aromatik yağların rahatlama ve güzellik maksadıyla kullanımının ilk olarak Yunan medeniyetlerinde ortaya çıktığı bilinmektedir.



Resim 1.2: Bitkilerin güzellik amaçlı kullanımı

Tarihte uçucu yağların kullanımı bir sosyal statüye aittir. Başta krallar, din adamları ve soylular ayrıcalıklı olarak uçucu yağları koku amacıyla kullanmışlardır. İlk kez 10.yy.da İbn-i Sina aromatik yağları bitkilerden buharla damıtma yöntemiyle elde etmiştir. İbn-i Sina aynı zamanda gülsuyu ve gülyağını tedavi amaçlı kullanmıştır. O tarihten sonra bitkilerden buharla damıtma yöntemiyle yağ elde etme ve yağları tedavi etme amacıyla kullanma yaygınlaşmıştır.

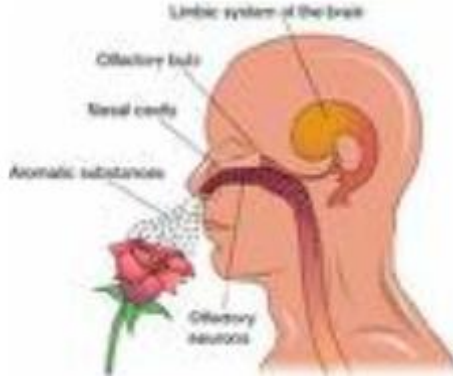
19. yüzyılın başlarında Fransız kimyacı Dr. René-Maurice Gattefossé tarafından aromaterapinin temelleri atılmıştır. Gattefossé yaptığı laboratuvar deneyleriyle aromatik yağların iyileştirici, tedavi edici etkisini keşfetmiş ve aroma-terapi kavramını kullanmaya başlamıştır. Aromaterapi ile ilgili çalışmalara daha fazla ağırlık verilmiş ve önemi anlatılmaya çalışılmıştır. Aromaterapi sözcüğü artık günümüzde çok önemsenmektedir.

1.3. Aromaterapinin Etkileri

Aromatik yağlar, solunum yolu ve deri emilimi olmak üzere iki yoldan bedenimiz üzerine etki gösterir.

- Solunum yoluyla oluşan etki: Hava ile yayılan koku molekülleri burnun üst katmanlarındaki duyarlı bölgede elektriksel uyarılara dönüşerek beynin bellek ve duyu işlevlerinde görevli bölgelerine ulaşır. Diğer canlılara oranla daha zayıf olduğu hâlde, koku alma duyumuz bir milyon hava molekülü içindeki bir tane

değişik koku molekülünü yakalama özelliğine sahiptir. Aromaterapide kullanılan yöntemlerden biri mekânın kokulandırılmasıdır. Kişinin fizyolojik işleyişinde, koku alma duyusu önemli bir rol oynar. Bitkisel öz yağların koku molekülleri burnumuzun içindeki koku reseptörleri tarafından beynimize ulaştırılır ve kokusal hafızamızı harekete geçirerek anılarımız, düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde etkili olur. Örneğin, bazı kokular mide faaliyetini harekete geçirerek acıkma, gurultu ya da bulantı gibi etkiler yapabilir. Yine beynimizdeki kokusal hafızamız, çeşitli kokularla hareketlenerek anılarımızı canlandırabilir. Örneğin, tanıdık bir parfüm kokusu bize o parfümü kullanan bir tanıdığımızı anımsatabilir. Öz yağların zengin kimyasal yapısı bedene nüfuz ettiğinde kan dolaşımına girerek fiziksel sıkıntılarımızı iyileştirir. Yakınlarda yapılan araştırmalar, bu bağlantının gücünü doğrulamaktadır. Yale Üniversitesi'nde psikoloji ve psikiyatri profesörü olan Dr. Gary Schwartz, belli kokuların kan basıncını düşürebildiğini görmüştür. Örneğin, baharatlı elma kokusu sağlıklı deneklerin kan basıncını gözle görülür ölçüde düşürmüştür. Diğer bilimsel araştırmalarda erik ve şeftali gibi hoş kokuların ağrıyı azaltabildiğini, yağların insanların ruh hâlini değiştirebildiğini göstermiştir. Kısaca kokular çok güçlü fiziksel reaksiyonlar yaratabilir.



Çizim 1.1: Kokunun burun deliklerinden beyne ulaşması

- Deri emilimi yoluyla oluşan etki: Deri, bedenin sağlam, koruyucu dış örtüsüdür ve en önemli duyu organlarımızdan biridir. Esansiyel bir yağın etkisi onun sadece aromasıyla sınırlı değildir. Bir esansiyel yağ masajla birlikte kullanıldığında, deri içindeki gözeneklerden yavaşça emilerek kılcal damarlara geçer. Bu emilim 1 dakika içinde başlayıp 12 saatte tamamlanır. Örneğin esansiyel yağlar, cilt yolu ile emilerek alt katmanlara ve kan dolaşım sistemine ulaşır ve lokal kan dolaşımı masaj yoluyla uyarıldığında yağlar da özellikle bu kan damarlarıyla beslenen sinirler aracılığıyla tüm vücutta etkili olur. Bu noktada, esansiyel yağ çeşitli etkiler meydana getirmek için farklı organları ve sistemleri uyandırabilir.

1.4. Aromaterapi Uygulama Yöntemleri

Günümüzde aromatik yağlar sağlık, güzellik ve rahatlama amacıyla birçok farklı yöntem ile birlikte kullanılmaktadır. Yaygın olarak kullanılan yöntemler ise;

- **Masaj:** Aromaterapi yöntemlerinden en yaygın olanı masajdır. Masajda kullanılacak yağ karışımı kişinin bedensel yapısına ve ihtiyacına göre hazırlanır. Hazırlanan yağ masaj teknikleriyle vücuda uygulanır. Aromatik yağlar sadece klasik masajla değil, refleksoloji, spor masajı, taş terapi ve ayurveda masajı gibi farklı tekniklerin kullanıldığı birçok masajla birlikte amaç ve ihtiyaç doğrultusunda kullanılabilir.



Resim 1.3: Aromatik yağların taş ve ayurveda masajında kullanımı

- **Kompres:** İhtiyaca göre soğuk veya sıcak uygulanabilir. Suyun içine istenilen yağlardan birkaç damla karıştırılarak bez veya pamuk gibi materyallerle vücudun istenilen bölgesine 5–10 dakika süreli tekrarlarla kompres yapılır.



Resim 1.4: Aromatik yağların kompres yoluyla kullanımı

- **Buğu (inhalasyon):** Sıcak su dolu kabın içine istenilen aromatik yağlardan 3–4 damla uçucu yağ damlatılır. Başın üzeri bir havlu ile kapatılır ve gözler kapalı bir şekilde birkaç dakika derin nefes alınarak uygulanır. Bu uygulama ihtiyaç doğrultusunda birkaç kez tekrar edilebilir.



Resim 1.5: Aromatik yağların buğu yoluyla kullanımı

- **Mekânın kokulandırılması:** Ev, iş yeri ve çalışma ortamlarının iyi kokması için hoş kokulu aromatik yağ/yağlardan birkaç damla tercih edilir. Bunun için aromaterapi kaseleri, su kabı, taşlar ve çeşitli lambalar kullanılır.



Resim 1.6: Aromatik yağların ortamda kullanılması



Resim 1.7: Mekan kokulandırılmasında kullanılan cihazlar

- **Banyo:** Günümüzde aromatik yağların kullanımına dayanan aromaterapi aynı zamanda cilt bakımı ve güzellik amaçlı, banyo- duş ve Spa uygulamalarında kullanılmaktadır.



Resim 1.8: Aromatik yağların spa uygulamalarında kullanımı

1.5. Aromaterapinin Faydaları

- Stresi yatıştırır, gevşemeyi ve rahatlamayı sağlar.
- Konsantrasyona yardımcı olur.
- Vücuda dinçlik verir ve ruhu canlandırır.
- Beden ve zihin dengesini sağlar.
- Depresyona iyi gelir.
- Uykusuzluk sorununu çözer.
- Bel ve sırt ağrısına iyi gelir.
- Eklem iltihaplanmalarına, romatizmaya iyi gelir.
- Spor yaralanmaları, kas ve eklem rahatsızlıklarında faydalıdır.
- Deri şikâyetlerine (deri kaşıntıları ve döküntüleri, egzama vb.) iyi gelir.
- Baş ağrısı, migren için faydalıdır.
- Regl sıkıntılarına iyi gelir (sancılı regl ağrıları, aşırı kanama, reglden kesilme vb.)
- Menopoz ile ilgili sorunlara iyi gelir (terleme, sıkıntı, gerginlik, şişkinlik vb.).
- Solunum sorunlarına iyi gelir (astım, bronşit vb.).
- Dolaşım sorunlarını giderir (tansiyon, baş dönmesi vb.).
- Cilt yüzeyini toksinler ve bakterilerden arındırır.

1.6. Aromaterapide Kullanılan Yağlar

Aromatik yağlar, bitkilerin çiçek, gövde, kabuk, yaprak, meyve, tohum, kök gibi kısımlarından damıtma ve sıkma yöntemleriyle elde edilir.



Resim 1.9: Aromatik yağlar

Aşağıdaki tabloda sık kullanılan bazı aromatik yağlar ve elde edildikleri kısımlarla ilgili çizelge verilmiştir.

Aromatik Yağların Elde Edildiği Kısım	Aromatik Yağ
Çiçek	Yasemin, portakal çiçeği, gül, ylang ylang, papatya
Yaprak	Çin çimeni, palmarosa, tefarik, çam
Tohum	Kakule, havuç
Kabuk	Tarçın
Meyve	Ardıç
Ağaç	Sedir, sandal, gül ağacı
Kök	Zencefil, vetiver
Reçine	Benzoin, kafuru, mür
Meyve Kabuğu	Bergamut, limon, turunç, portakal, mandalin
Bütün bitki	İtır, lavanta, biberiye

Bitkisel yağlar aromatik-uçucu yağlar ve temel taşıyıcı yağlar olmak üzere iki başlık altında incelenebilir.

1.6.1. Temel Taşıyıcı Yağlar

Temel taşıyıcı yağlar uçucu yağları taşırlar ve bitkisel yağlar, taşıyıcı yağlar veya karışım yağlar olarak isimlendirilir. Temel taşıyıcı yağlar saf olarak da kullanılabilir.

- **Avokado yağı:** Berrak yeşil renktedir. Protein, vitamin ve yağ asitleri açısından zengindir. Yaşlı, kuru ve hassas ciltlere çok iyi gelir. Deriyi kurumaktan korur ve özellikle yıpranmış ciltleri güçlendirir.



Resim 1.10: Avokado

- **Buğday yağı:** A, B, C ve E vitaminleri içerir. Deriyi sıkılaştırır. Kırışıkların düzelmesine yardımcı olur. Raf ömrünü uzatmak için 1/10 oranında tüm karışımlara eklenebilir.



Resim 1.11: Buğday yağı

- **Kabak çekirdeği yağı:** Cildi düzgünleştirir ve yumuşatır. Cildin yaşlanmasını yavaşlatır.



Resim 1.12: Kabak çekirdeği

- **Ayçiçeği yağı:** Temel yağ olmasının yanında uçucu yağ asitlerini içerir. E vitamini yönünden zengindir. İsilik ve enfeksiyonlara karşı faydalıdır.



Resim 1.13: Ayçiçeği yağı

- **Ceviz yağı:** Cildi serinletir, sakinleştirir. Enfeksiyonlara karşı faydalıdır. Besleyici olduğu için tercih edilmektedir.



Resim 1.14: Ceviz yağı

- **Çuha çiçeği yağı:** Egzama gibi cilt hastalıklarının tedavisinde faydalıdır. İçinde bulunduğu uçucu yağ asitleri nedeniyle bağışıklık sistemini güçlendirir.



Resim 1.15: Çuha çiçeği yağı

- **Fındık yağı:** Deriye çok kolay nüfuz eder. Deriyi derinlemesine besler. Beden ve zihin yorgunluğuna faydalıdır. Besleyici olduğu için saç dökülmesine ve kuru ciltlere faydalıdır.



Resim 1.16: Fındık yağı

- **Hindistan cevizi yağı:** Serinleticidir, güneş losyonlarında zararlı güneş ışınlarına karşı koruyucu olarak eklenir. Cildi nemlendirir ve besler. Deri enfeksiyonlarına karşı faydalıdır.



Resim 1.17: Hindistan cevizi yağı

- **Jojoba yağı:** Meksika kökenli bir ağacın meyve çekirdeklerinden elde edilir. Akışkan bir özelliğe sahiptir. Vitamin ve mineral yönünden zengindir. Akne ve kepek oluşumunu engelleyici bir yağdır.



Resim 1.18: Jojoba yağı

- **Kayısı yağı:** A vitamini içerir, eğer deri kuru ya da yaşlı ise özellikle yüze iyi gelir.



Resim 1.19: Kayısı yağı

- **Soya yağı:** Soya yağının deriden emilimi kolaydır. A ve E vitaminleri yönünden zengin olduğundan cilt bakımında tercih edilen değerli yağlardandır.



Resim 1.20: Soya yağı

- **Susam yağı:** Hafif berrak ve altın sarısı yağ A ve E vitaminleri ve proteinler bakımından zengin, cildi besleyici ve güneş ışınlarından(UV) koruyucu özellikler

içerir. Cilde derinlemesine işler, temizleyici ve zararlı maddelerden arındırıcı olarak kullanılabilir.



Resim 1.21: Susam yağı

- **Tatlı badem yağı:** Acı ve tatlı badem çekirdeğinin karışımından bazen de yalnızca tatlı bademden elde edilir. Deri tarafından çok kolay emilen, çok akıcı, çok sade bir kokuya sahiptir ve D vitaminini içerir. Saç, kuru cilt ve kırılğan tırnaklar için faydalıdır. Özellikle duyarlı, kuru ve çatlak ciltleri çok olumlu etkiler ve ciltteki pürüzleri alır. Bebeklerde de kullanılabilir.



Resim 1.22: Badem yağı

- **Zeytinyağı:** Olgun zeytinlerin ilk preslenmesinden elde edilir. Güçlü zeytin kokulu ve berrak yeşil renktedir. E vitamini yönünden zengindir. Kaliteli sızma zeytinyağı klasik bir kozmetik katkıdır. Cilde derinlemesine işler, cildi normalleştirir ve kendini yenileyebilmesine yardımcı olur, fakat esansiyel yağlarla karşılaştırıldığında çok güçlü bir kokuya sahip olur.



Resim 1.23: Zeytinyağı

1.6.2. Aromatik- Uçucu Yağlar

Aromaterapide kullanılan aromatik yağlar doğal ve bitkisel kaynaklı yağlardır. Bitkisel aromatik yağlar bitkilerin özünü oluşturur ve her zaman yağ içermez. Bitkisel yağlar yanıcı olup suda çözünmeyip alkol, katı ve sıvı yağlar içinde kolayca çözünür. Bu öz yağlar günlük yaşamda genellikle kullanılan diğer yağlarının aksine, cilt tarafından çok kolay emilen, çok güçlü etkileri olan ve dikkatle kullanılması gereken yağlardır. Aromatik yağlar tek başına kullanılmaz mutlaka temel taşıyıcı yağlar içinde inceltilmeli ve karıştırılmalıdır.

Yaygın olarak bilinen ve kullanılan bazı aromatik yağların özellikleri ile ilgili açıklayıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

➤ **Ada çayı yağı**

- Latincesi *salvia officinalis*' dir.
- Yaprakları yumuşak, gri yeşil renkli bir bitkidir.
- Ada çayı aromatik yağı yeşil ve koyu kıvamdadır.
- Aromatik yağ masaj tarzında ve banyoda uygulanır.
- Kullanılmadan önce inceltilmelidir.
- Hamilelikte kullanılmaz.
- Gargara hâlinde boğaz ağrılarına karşı kullanılır ve yara iyi edici etkisi vardır.
- Solunum yolları için iyi bir antiseptiktir.
- Tonik olarak cilt gerici ve antiseptiktir.
- Cilde ısı verici ve gevşeme sağlayıcı etkisi vardır.
- Adet ağrılarında, streste, baş ağrılarında ve yorgunlukta kullanılır.
- Bergamot, limon, lavanta ve biberiye ile karışımları uygundur.



Resim 1.24: Ada çayı

➤ **Bergamot yağı**

- Latince ismi *citrus aurantium bergamia*'dir.
- Bergamot yağı olgunlaşmış ekşi turunc kabuğundan elde edilmektedir.
- Masaj tarzında, banyoda ve buğu tarzında kullanılır.
- Kullanılmadan önce inceltilmelidir.

- Sindirim sistemi hastalıklarından, kalın bağırsak iltihabı tarzındaki karın ağrılarında, bağırsaklardaki gaz şikâyetlerinde, hazımsızlıkta, mide ağrılarının tedavisinde kullanılır.
- İdrar yolları hastalıklarında, sistit adını verdiğimiz idrar yolları iltihabında ve ağrılı idrar durumlarında kullanılır.
- Baş ağrılarında kullanılır.
- Bademcik iltihabında kullanılır.
- Üst solunum yolu enfeksiyonlarında kullanılır.
- Psikolojik rahatsızlıklardan anksiyete ve insomnia adını verdiğimiz uykusuzlukta etkilidir.
- Bergamot yağının deriyi tahriş etme özelliği olduğundan uygulandıktan sonra cilt güneş ışığına maruz bırakılmamalıdır.
- Selvi, yasemin, lavanta ve neroli (turunç çiçeği özü) ile karışımı uygundur.



Resim 1.25: Bergamot



Resim 1.26: Bergamot yağı

➤ **Biberiye yağı**

- Latincesi *rosmarinus officinalis*' dir.
- Ülkemizde Akdeniz bölgesinde yetişen bir bitkidir.
- Biberiye yağının tahriş edici özelliği vardır.
- Yaprakları baharat olarak kullanılır.
- Antiseptik ve uyarıcı etkisi vardır.
- Kanı durdurucu ve dinçlik verici bir etkiye sahiptir.
- Baş ağrılarında kullanılır.
- Akciğer hastalıklarında kullanılır.
- Dolaşım bozukluklarında kullanılır.
- İdrar zorlanmalarında kullanılır.
- Masaj tarzında, banyoda ve buğu tarzında uygulanır.
- Hamilelikte ve epilepside kullanılması sakıncalıdır.



Resim 1.27: Biberiye bitkisi ve yağı

➤ **Çam yağı**

- Latincesi *pinus palustris*' dir.
- Çam ağacı kışın yaprak dökmeyen iğnemsli yapraklı ağaçlardandır.
- Çam aromatik yağı çok sert, koyu yapıda, kâfur kokusundadır.
- Masaj tarzında, banyoda, buğu şeklinde ve lapa tarzında uygulanır.
- Kullanılmadan önce inceltilmelidir.
- Antiseptiktir.
- Bütün viral enfeksiyonlarda kullanılır.
- Öksürükte ve soğuk algınlıklarında kullanılır.
- Kaslardaki ağrılarda ve romatizmal hastalıklarda etkilidir.
- Lavanta ve biberiye ile karışımı uygundur.



Resim 1.28: Çam

➤ **Gül yağı**

- Latincesi *rosa damascenea*' dır.
- Isparta ve Burdur civarında yetişen bir kültür bitkisidir.
- Çiçekleri pembe olup kuvvetli kokuludur.
- Aromatik yağın tatlı bir çiçek kokusu vardır.
- Kullanılmadan önce inceltilmelidir.
- Vücuda enerji verir. Streste, depresyonda, baş ağrılarında, uykusuzlukta kullanılır.

- Gül aromatik yağı masaj tarzında, banyoda ve buğu tarzında uygulanır.
- Bergamot, sardunya, yasemin ile karışımı uygundur. Ayrıca bütün diğer aromatik bileşiklerle karışım yapılabilir.



Resim 1.29: Gül

➤ Kâfur yağı

- Latincesi cinnamomum camphora' dır.
- Kâfur genç kâfur ağacının kökünden ve gövdesinden elde edilir.
- Kâfur aroma yağı keskin bir sıcaklık verir.
- Serinletici ve tonik etkisi vardır.
- Kas ağrılarında, burkulmalarda etkilidir.
- Boyun ağrılarında kullanılmaktadır.
- Stresin giderilmesinde etkisi vardır.
- Astım hastalığında ve balgamın söktürülmesinde faydalıdır.
- Masaj uygulamalarında seyreltilmelidir.
- Birkaç damla pamuğa damlatılarak vücuda sürülerek böceklere karşı koruma sağlanabilir.
- Hamilelerde kullanımı sakıncalıdır.
- Uygun karışımları ada çayı, selvi, frankincense, santal esansıdır.



Resim 1.30: Kâfur

➤ Kekik yağı

- Latincesi thymus vulgaris' dir.
- Güney Avrupa'da yetişen bir bitkidir.
- Kırmızı kekik ve tatlı kekik olarak iki cinsi vardır.

- Kırmızı kekik kuvvetli bir antiseptiktir. Fakat toksik etkiye sahip olduğu için hiç kullanılmamalıdır.
- Tatlı kekik bitkisi ise sinirsel baş ağrılarında etkilidir.
- İdrar yolları iltihabında kullanılır.
- Üşütmelerde kullanılır.
- Öksürük ve balgam sökülmesinde kullanılır.
- Ruhsal sıkıntılarda kullanılır.
- Adale ağrılarında romatizma hastalıklarında kullanılır.
- Böcek sokmalarında kullanılır.
- Kullanılmadan önce inceltilmelidir.
- Kekik aromatik yağı, masaj tarzında banyoda ve buğu tarzında uygulanır.
- Uygun karışımları, limon, bergamot, melisa, biberiye, lavanta ve sardunyadır.



Resim 1.31: Kekik bitkisi

➤ **Lavanta yağı**

- Latince'de *lavandula angustifolia* dır.
- Lavanta bitkisinin çiçeğinden elde edilir.
- Aromaterapide, kasları gevşetmek ve sinir uçlarını uyarmak için kullanılır.
- Hipertansiyonda kullanılır.
- Yorgunluk ve depresyon hâllerinde kullanılır.
- Deri problemlerinde etkilidir.
- Masaj tarzında, yaraların üzerine lapa tarzında, kompres olursa ve buğu tarzında kullanılmaktadır.
- Uygun karışımları portakal çiçeği, ada çayı, patchouli, çam ve biberiyedir



Resim 1.32: Lavanta

➤ **Limon yağı**

- Latincesi citrius limon' dur.
- Subtropikal bölgelerde yetişmektedir.
- Aromaterapi olarak başın temizlenmesinde kullanılır.
- Soğuk algınlığında kullanılır.
- Zihinsel yorgunlukta kullanılır.
- Vücut ağrılarında kullanılır.
- Dolaşım sisteminin hızlandırılmasında kullanılır.
- El ve ayaklardaki uyuşukluk ve yanmalarında kullanılır.
- Böcek ısırıklarında kullanılır.
- Aromatik limon yağı, masaj tarzında, banyoda, buğu ve lapa tarzında uygulanabilir.
- Limon esansı yağının deriyi tahriş edici etkisi vardır.
- Güneş yanıklarından hemen sonra kullanılmaz.
- Serin ve karanlık ortamda saklanmalıdır.
- Uygun karışımları lavanta ve nerolidir.



Resim 1.33: Limon



Resim 1.34: Limon ve limon yağı

➤ **Melisa yağı**

- Latincesi *melissa officinalis*' dir.
- Akdeniz iklimine sahip ülkelerde park ve bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir.
- Spazm çözücü olarak kullanılır.
- Ruhsal ve fiziksel sakinleştiricidir.
- Hazmı kolaylaştırıcı olarak kullanılır.
- Bağırsak gazlarını giderici olarak kullanılır.
- Terlemeyi önleyici olarak kullanılır.
- Yara iyileştirici olarak kullanılır.
- Aşırı gerginliğin getirmiş olduğu sinir krizlerinde, depresif huzursuzluklarda, istem dışı kasılmalarda, hafıza zayıflığını gidermede kullanılır.
- Masaj olarak banyoda, buğu ve lapa tarzında kullanılır



Resim 1.35: Melissa

➤ **Mercanköşk yağı**

- Latincesi *origanum majorana*' dır.
- Mercanköşk yağı çalı şeklindeki bitkinin kurutulmuş çiçeklerinden elde edilir.
- Baharatımsı, biberimsi, kâfur ve kekiği andıran bir kokuya sahiptir.
- Kullanılmadan önce inceltmelidir.
- Hamilelikte kullanılmaz.
- Vücudu gevşetici, sıcaklık verici ve sakinleştirici bir etkisi mevcuttur.
- Baş ağrısında kullanılır.
- Uykusuzlukta kullanılır.
- Tansiyon yüksekliğinde kullanılır.
- Eklem ağrılarında kullanılır.
- Burkulmalarda kullanılır.
- Bronşitte, öksürükte ve soğuk algınlıklarında kullanılır.



Resim 1.36: Mercanköşk

➤ **Nane yağı**

- Latincesi *mentha piperita*' dır.
- Sulak yerlerde yetişen bir kültür bitkisidir.
- Yaprakları koyu yeşil renktedir.
- Nane aromatik yağı mentol bakımından zengindir.
- Portakalımsı keskin kokusu vardır.
- Vücutta gevşeme ve canlılık sağlar.
- Streste, uykusuzlukta, yorgunlukta, halsizlikte, kas spazmlarında ve bütün psikolojik rahatsızlıklarda etkilidir.
- Benzoin, limon biberiye ve anason uygun karışımlarıdır



Resim 1.37: Nane

➤ **Papatya (chamomile) yağı**

- Latincesi *matricaria recutita*' dır.
- Papatya çiçeğinden elde edilir.
- Kozmetik tedavisinde en çok kullanılan aromaterapik yağlardandır.
- Kullanılmadan önce inceltmelidir.
- Cilde tazelik kazandırır.
- Ağrı giderici ve sakinleştirici etkisi vardır.

- Yumuşatıcı etkisinden dolayı ciltteki alerjide, kızarıklıkta ve hassas derilerde kullanılır.
- Yaraların iyileşmesini hızlandırır.
- Masajda, banyoda ve buğu olarak kullanılır.
- Uygun karışımları sardunya, lavanta, patchouli ve güldür



Resim 1.38: Papatya

➤ **Portakal yağı**

- Latincesi citrus sinensis' dir.
- Meyvenin kabuk kısmındaki salgı ceplerinden portakal esansı yağı elde edilir.
- Portakal aromatik yağı %90 limon özelliğindedir.
- Vücuttaki halsizliği kaldırır, aynı zamanda gevşeme sağlar.
- İyi bir cilt canlandırıcısıdır.
- Aromatik yağ masaj tarzında, banyoda, buğu şeklinde, lapa şeklinde ve kompres tarzında uygulanır.
- Portakal aromatik yağının deriyi tahriş edici etkisi mevcuttur. Bu yüzden az miktarlarda kullanılmalıdır.
- Kullanımdan sonra güneşe çıkılmamaya özen gösterilmelidir.



Resim 1.39: Portakal

➤ **Sandal ağacı yağı**

- Latincesi *santalum album*'dür.
- Hindistan ve Malakka'nın dağlık bölgelerinde yetişir.
- Aromatik yağ odundan elde edilir ve sandal esansı adını taşır.
- Kullanılmadan önce inceltmelidir.
- Antiseptik, teskin edici, gevşetici ve kan pıhtılaştırıcı etkiye sahiptir.
- Aromaterapide, uykusuzlukta kullanılır.
- Gerilimde, streste, depresyonda ve ruhsal problemlerde etkilidir.
- Öksürükte ve balgam söktürücü olarak kullanılır.
- Aromatik yağ masaj tarzında banyoda, buğu tarzında ve kompres tarzında uygulanır.
- Uygun karışımları karabiber, selvi, neroli, ve ylang ylangdır.



Resim 1.40: Sandal ağacı ve yağı

➤ **Yasemin (jasmine) yağı**

- Latincesi *jasminum grandiflorum*'dur.
- Güneydoğu Asya ve Akdeniz ikliminde yetişen hoş kokulu, beyaz çiçekli, tırmanıcı bir bitkidir.
- Kullanılmadan önce inceltmelidir.
- Kaslarda gevşeme sağlayan, ruhsal sıkıntılı durumlarda gerilimi azaltan ve ruhsal coşkunluk veren bir maddedir.
- Aromatik yağ olarak streste, yorgunlukta, aşırı hassasiyette, dalgınlıkta kullanılır.
- Menopoza bağlı şikâyetlerde etkilidir. Bütün ağrılarda ve karındaki kramplarda etkilidir.
- Uygun karışımı portakal çiçeğidir.



Resim 1.41: Yasemin çiçekleri

➤ **Ylang-ylang yağı**

- Latincesi *cananga odorata*' dır.
- Tropikal bölgede yetişen bir ağaçtır.
- Filipin ve Madagascar'da yetişir.
- Aromatik yağ, tatlı ve çiçek kokusundadır.
- Teskin edici, kasları rahatlatıcı, unutkanlığı giderici ve ruhsal sıkıntıları ortadan kaldıracı etkisi vardır.
- Aromatik yağ masaj tarzında, banyoda ve buğu tarzında uygulanır.
- Yasemin ve santali uygun karışımlardır.



Resim 1.42: Ylang-ylang

➤ **Zencefil yağı**

- Latince ismi *zingiber officinale*' dır.
- Tropikal ve subtropikal bölgelerde yetişen yumrulu bitkilerdendir.
- Zencefil esansı yağı, limonumsu, biberimsi tarzda ve baharat kokusundadır.
- Vücut ısını yükseltici, kanamayı durdurucu ve antiseptik etkisi vardır.
- Kan dolaşımını artırıcı ve gerginliği giderici etkisi vardır.
- Öksürükte kullanılır.
- Karın ağrılarında kullanılır.
- Adale kasılmalarında kullanılır.
- Aşırı yorgunlukta kullanılır.
- Zencefil, aromatik yağı masaj tarzında, banyoda, buğu ve lapa olarak kullanılmaktadır.

- Zencefil esansı yağı güçlü bir uyarıcı olduğu için dikkatli kullanılmalıdır.
- Kişniş, limon ve küçük Hindistan cevizi uygun karışımlarıdır.



Resim 1.43: Zencefil

1.6.3. Aromatik Yağların Seçilmesinde Dikkat Edilmesi Gereken Hususlar

Aromaterapi amaçlı yağları kullanmak isteyen uygulayıcılar doğal, kaliteli ve hakiki yağları ayırt etme bilgisine sahip olmalıdır. Gerçek aromatik yağları ayırt edebilme becerisi zaman içinde gelişir.



Resim 1.44: Aromatik yağlar

Esansiyel yağlar uçucu oldukları için damladıkları yerde pek iz bırakmaz. Örneğin, düz bir kağıt üzerine bir veya birkaç damla aromatik yağı, bir başka kağıt üzerine bitkisel yağı (taşıyıcı yağ) damlatınız ve 5 ila 10 saat bekleyiniz. Gerçek bir aromatik yağ buharlaşıp uçacağı için damlatılan yerde pek leke ve iz bırakmadığını göreceksiniz, oysa bitkisel yağ damlatılan kağıtta yağlı bir iz kaldığını göreceksiniz.

Yağın çok ağır ya da çok sıvı olmaması serbest akıcılıkta olması gerekir. Yağın kayıcı özelliğini deneyiniz. Gerçek esansiyel yağ ise başlangıçta yağlı hissi verebilir, ama esansiyel yağ uçucu ve çabucak emildiği için parmaklar arasında daha çok su hissi verecektir. Eğer esansiyel yağ bitkisel yağ hissi veriyorsa muhtemelen seyreltilmiştir.

Yağın hangi yöntemle elde edildiği de yağın kalitesini belirleyen unsurlardandır. Damıtma yöntemiyle elde edilen yağlar daha çok tercih edilir. Yağların mutlaka koyu şişede muhafaza edilmesi gerekir.



Resim 1.45: Aromatik yağların koyu renk şişede saklanması

UYGULAMA FAALİYETİ

Aromaterapi hakkında, internet ortamında ve kütüphanede araştırma yaparak doküman toplayınız. Araştırdığınız yazılı dokümanları düzenleyerek sunum hazırlayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
➤ Hazırlık için ön araştırma yapınız. Aromaterapi hakkında genel bir araştırma yapınız.	➤ Araştırmalarınızı internet ortamında, kütüphanelerde bizzat kendiniz yapınız.
➤ Aromaterapinin etkilerini ve faydalarını araştırınız.	➤ Aromaterapi ile ilgili yayınların konusunda eğitimli uzmanlar tarafından hazırlanmış olmasına dikkat ediniz.
➤ Aromaterapide kullanılan yağlar ile ilgili CD, resim ve dokümanları toplayınız.	➤ Araştırmalarınızda birkaç uzman ile görüşüp notlar alınız.
➤ Aromaterapi hakkında topladığınız bilgilerle sunu hazırlayınız.	➤ Konunuzla ilgili görsel kaynaklar bulunuz.
➤ Çalışmalarınızı sınıfta öğretmeninize ve arkadaşlarınıza sununuz.	➤ Sunum sırasında güler yüzlü olunuz, gelebilecek sorulara karşı dikkatli ve hazırlıklı olunuz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadıklarınız için Hayır kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Hazırlık için ön araştırma yaptınız mı?		
2. Aromaterapi hakkında genel bir araştırma yaptınız mı?		
3. Aromaterapinin etkilerini ve faydalarını araştırdınız mı?		
4. Aromaterapide kullanılan yağlar ile ilgili CD, resim ve dokümanları topladınız mı?		
5. Aromaterapi hakkında topladığınız bilgilerle sunu hazırladınız mı?		
6. Çalışmalarınızı sınıfta öğretmeninize ve arkadaşlarınıza sundunuz mu?		
7. Araştırmalarınızı internet ortamında, kütüphanelerde bizzat kendiniz yaptınız mı?		
8. Aromaterapi ile ilgili yayınlarını konusunda eğitimli kişiler veya uzmanlar tarafından hazırlanmış olmasına dikkat ettiniz mi?		
9. Araştırmalarınızda birkaç uzman ile görüşüp notlar aldınız mı?		
10. Konunuzla ilgili görsel kaynaklar buldunuz mu?		
11. Sunum sırasında güler yüzlü oldunuz mu? Gelebilecek sorulara karşı dikkatli ve hazırlıklı oldunuz mu?		
12. Etkili iletişim kurdunuz mu?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki soruları dikkatlice okuyunuz ve doğru seçeneği işaretleyiniz.

1. Aşağıdakilerden hangisi ilk kez damıtma yöntemiyle bitkilerden yağ elde eden tıp bilginidir?
A) İbn-i Sina
B) Lokman Hekim
C) Hipokrat
D) Ebu Ali
2. Aşağıdakilerden hangisi aromatik yağların kullanım amaçlarından değildir?
A) Psikolojik rahatlama sağlamak
B) Kişiyi dinlendirmek
C) Ruh beden dengesini sağlamak
D) Hastalıkları tedavi etmek
3. Aşağıdakilerden hangisi aromatik yağların özelliklerinden biridir?
A) Yanıcı değildir.
B) Suda kolaylıkla çözünür.
C) Cilt tarafından kolaylıkla emilir.
D) Alerjik etkileri yoktur.
4. Aşağıdakilerden hangisi aroma terapinin psikolojik etkilerinden değildir?
A) Depresyona iyi gelir.
B) Sindirimi düzenler.
C) Konsantrasyona yardımcı olur.
D) Endişe ve kaygıyı giderir.
5. Aşağıdakilerden hangisi temel yağlardan biridir?
A) Biberiye
B) Gül
C) Kekik
D) Tatlı badem yağı
6. Aşağıdakilerden hangisi aromaterapinin uygulama yöntemlerinden biri değildir?
A) Banyoda
B) Buğu olarak
C) Masajda
D) Çay olarak

7. Aşağıdakilerden hangisi aromatik yağlardan biridir?
- A) Susam yağı
 - B) Zeytinyağı
 - C) Kayısı yağı
 - D) Lavanta

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise bir sonraki öğrenme faaliyetine geçiniz.

ÖĞRENME FAALİYETİ-2

AMAÇ

Bu faaliyetle gerekli ortam ve araç gereç sağlandığında aromaterapi masajını tekniğine uygun olarak uygulayabileceksiniz.

ARAŞTIRMA

- Çevrenizde bulunan güzellik salonları ve masaj salonlarına giderek aromaterapi masajı uygulayan masör ya da masözlerden yaptıkları uygulamalar hakkında bilgi edininiz. Edindiğiniz bilgileri sınıf ortamında arkadaşlarınızla paylaşınız.

2. AROMATERAPİ MASAJI UYGULAMASI

Günümüzde aromaterapinin en yaygın ve en etkili uygulama şekli masajdır. Bitkisel öz yağların masajla bedene nüfuz etmesi çok kolay ve etkili olur. Masajın dinlendirici ve rahatlatıcı etkisiyle bitkisel öz yağların tedavi edici özelliği birleştiğinde kişiyi dinlendirerek iyileşme hızını artırır.



Resim 2.1: Aromaterapi masajı uygulaması

Aromaterapi masajı ve aromaterapi ayrı başlıklar altında incelenmelidir. Çünkü aromaterapi çok yönlü bir tedavi sistemi, masaj ise sadece bunun uygulama yöntemlerinden biridir. Aromaterapi masajında amaç bitki özlerinden elde edilmiş %100 doğal yağlar kullanarak müşterinin sıkıntılarının çözülmesinde yardımcı olmak ya da doğrudan tedaviye etki etmektir. Aromaterapi uygulayacak olan uzmanın çok iyi eğitim almış olması, uygulamanın başarısı ve yan etkilerin ortaya çıkmaması açısından önemlidir.

Aromaterapi masajının klasik masajdan farklı yanları şöyle sıralanabilir:

- Klasik masajda sentetik yapıda yağ, losyon ya da pudra kullanılırken aromaterapi masajında sentetik yağlarla belirli oranlarda karıştırılmış doğal yağlar kullanılır. Aromaterapi masajının etkinliğini sağlayan da bu doğal yağlardır.
- Aromaterapi masajı kişiyi dinlendirmeye yönelik bir uygulama olduğu için masajda, daha çok uyarıcı etki gösteren perküsyon (vurma) teknikleri kullanılmaz. Bunun dışındaki klasik masaj manipülasyonlarının tümü aromaterapi masajında da uygulanır.
- Manipülasyonların temposu klasik masaja oranla oldukça düşüktür.
- Uygulanan baskı hareketleri klasik masaja göre daha hafif uygulanır.

Aromaterapi masajının seansları aromaterapist tarafından yaşam tarzıyla ilgili müşteriye sorulan sorularla başlar ve buna göre şekillenir. Edinilen bilgiler ve belirlenen aromaterapi kürü müşteri bilgi formuna kaydedilir. Bilgi almak amaçlı sorulan bu sorular şöyle örneklenebilir:

- Müşterinin, aromaterapi uygulanmasına engel olabilecek özel bir durumu ya da rahatsızlığı olup olmadığı (hamilelik, alerji, yüksek tansiyon, kalp rahatsızlığı, iltihabi oluşumlar, açık yaralar, yüzeysel damarlar ve şüpheli şişkinlikler vb.)
- Hangi şikayetle aromaterapi masajı yaptırmak istediği (rahatlama, gevşeme, kas ağrıları, selülit, toksin atma vb.)
- Müşterinin regl döneminde olup olmadığı (bu dönemde masaj kanamayı artırır.)
- Ne zaman yemek yediği (Uygulamanın yemekten 2 saat kadar sonra yapılması uygundur.)
- Tuvalet ihtiyacının olup olmadığı (Uygulamadan önce tuvalet ihtiyacı giderilmelidir.)

Müşteriden alınan bilgiye göre aromaterapist, masajda kullanacağı aromatik yağları belirler ve bunlarla uygun bir karışım hazırlar. Bu karışımları hazırlamak uzmanlık ve tecrübe gerektirir.

2.1. Aromaterapi Masajının Yararları

- Aromatik yağların molekülleri çok küçük olduğundan 20 saniye gibi kısa sürede cilde nüfuz eder ve kana karışır.
- Doğru bir aromaterapi kürü vücudu toksinlerden arındırır.
- Kişiyi rahatlatır, yüksek enerji verir.
- Kişiyi kendini tembel değil daha taze, zinde ve enerjik hissettirir.
- Vücudu pürüzlerden arındırır.
- Sadece bedeni değil, zihin ve ruhu da dengeler.
- Oksijen içeren aromaterapi yağları bu açıdan vücudu destekler.

- Beyine yüksek frekans vererek sağlıklı düşünmeyi sağlar ve unutkanlığı engeller.
- Cilt yüzeyini bakterilerden arındırır.
- Aromatik yağların vücutta sağladığı ısı etkisi kas ve eklem ağrıları ile zayıf dolaşım bozukluklarına iyi gelir.

2.2. Ortam ve Mekânın Hazırlanması

Uygulama yapılacak olan masaj odasının yapılacak masajın amacına uygun olarak düzenlenmiş olması gerekir (Masaj odasının özellikleri için Klasik Masaj Teknikleri Modülü'ne bakınız.). Özellikle aromaterapi masajında hafif tonda enstrümantal bir müzik kullanılabilir. Çünkü bu tarzda bir müzik aromaterapi masajının temposunun ayarlanmasına yardımcı olur. Ayrıca diğer bir aromaterapi yöntemi olan mekânın kokulandırılması uygulaması da müşteriye masaja hazırlamak adına ayrı bir önem taşır.



Resim 2.2: Aromaterapi masaj odası

2.3. Müşteri ve Uygulayıcının Hazırlığı

Uygulamayı yapacak olan terapist kişisel hijyen kurallarını da yerine getirerek hazırlanmalıdır (Masör/Masözün hazırlanması için Klasik Masaj Teknikleri Modülü'ne bakınız.).

Yağların deriden emilimini artırmak ve uygulamanın daha etkili olması için uygulamadan önce müşteriye ilk önce duş alması tavsiye edilir. Duş imkânı olmayan yerlerde deri temizleme işlemi yapılması gerekir.

2.4. Aromatik Karışım Hazırlama

Aromatik yağları kombine etmek ve bir karışım hazırlamak için çok sayıda reçete hazırlanabilir. Bu karışımlar kısa sürede bozulma özelliğine sahip olduklarından verilen miktarların üzerinde karışım hazırlanmamasına dikkat edilmelidir. Ayrıca aromatik yağlar uçucu sıvı özelliğinden dolayı kullanımından sonra şişenin kapağı hava almayacak şekilde sıkıca kapatılmalı, serin ve ışık almayan yerlerde saklanmalıdır.

2.4.1. Seyreltme, İnceltme

Aromatik yağlar çok yoğun ve tahriş edici olduklarından mutlaka taşıyıcı-temel yağlar ile seyreltilmelidir. En yaygın olarak kullanılan taşıyıcı yağlar; badem, avokado, buğday, zeytin, susam yağlarıdır. Seyreltmede, yüz ve vücut için hazırlanan seyreltme miktarların aynı olmamasına dikkat edilmelidir. Aromatik yağ karışımı hazırlarken ölçekleri küçük olduğundan damla veya kaşık yöntemi tercih edilmelidir. Örneğin 5 ila 30 damla civarında aromatik yağ (lavanta, papatya, yasemin gibi), 50 ml taşıyıcı yağ (zeytinyağı, jojoba, ayçiçeği yağı gibi) içinde hazırlanmalıdır.



Resim 2.3: Aromatik yağ karışımlarında damla yöntemi

Aromaterapi yağlarından bir karışım hazırlamak için yaklaşık ölçümler olan aşağıdaki tabloda yer alan pratik yağ karışım ölçümleri verilmiştir.

STANDART SEYRELTME	
TEMEL YAĞ MİKTARI	ESANSİYEL YAĞ (DAMLA)
1tk/ 5ml	2-3
1yk/15 ml	6-7
25 ml	12-13
50 ml	25
100 ml	50

Tablo 1.1: Standart seyreltme

MİKTAR	YÜZ İÇİN SEYRELTME	VÜCUT İÇİN SEYRELTME
25 ml	3-5 damla	12-13 damla
50 ml	5-10 damla	25 damla
100 ml	10-20 damla	30 damla

Tablo 1.2: Yüz ve vücut için seyreltme

Karışımın temel ilkesi, birbirinin etkisini ortadan kaldıran yağları kullanmaktan kaçınmaktır. Örneğin, sakinleştirici bir yağ ile uyarıcı yağı karıştırmamak gerekir. Aromatik yağ karışımını yapmadan önce hangi durumda yağı kullanmamız gerektiğini bilmemiz gerekir.

CİLT TİPLERİNE GÖRE UYGUN YAĞLAR		
CİLT TİPİ	TEMEL-TAŞIYICI YAĞ	AROMATİK-UCUCU YAĞ
KURU CİLT	Badem, buğday, fındık	Yasemin, gül, vanilya, papatya, lavanta, ylang ylang, sardunya, sandal ağacı
YAĞLI CİLT	Mersin yaprağı, buğday, badem	Lavanta, menekşe, portakal, limon, mandalina, greyfurt, ada çayı, bergamut
KARMA CİLT	Defne, mersin yaprağı, soya, fındık, jojoba	Papatya, ardiç, tatlı badem
NORMAL CİLT	Hindistan cevizi, buğday, ayçiçeği	Papatya, sardunya, lavanta, limon, gül
HASSAS CİLT	Avokado, fındık, susam	Lavanta, papatya, gül, sandal ağacı
YIPRANMIŞ CİLT	Buğday, susam, fındık, ısırgan otu tohumu	Lavanta, papatya, meyve esansları, gül, kayısı

Tablo 1.3: Cilt tiplerine uygun yağlar

Aromatik karışımlar hazırlamak için özel eğitim almak mutlaka gereklidir. Bu modülde sizlere sadece aroma terapi hakkında genel bilgiler verilmiştir. Aromatik karışımları tek başınıza hazırlayacak düzeyde olmadığınızı unutmayınız.

2.5. Aromaterapi Masajı Uygulamasında Dikkat Edilecek Hususlar

Tüm masaj teknikleri ve uygulamalarında olduğu gibi aromaterapi masajında da uzmanlık ve uygulamaya yönelik bilgi birikimi oldukça önemlidir. Özellikle de aromaterapinin özünü oluşturan bitkisel öz yağların vücutta yaratabileceği alerjik ve toksik etkiler düşünülürse uygulayıcının konuya hâkim olmasının önemi bir kez daha vurgulanmış olur.

Konunun uzmanı tarafından uygulandığında destekleyici tedavi şekli olan aromaterapi, bazı bitki türlerinin yağlarının oldukça zehirli olduğu gerçeği göz önüne alındığında bilinçsizce yapılması durumunda istenmeyen sonuçlara yol açabilir.

Aromaterapi masajını uygulayan kişi, herhangi bir yan etkiye sebebiyet vermemek için terapiye başlamadan önce kişinin sağlık durumunu ve sağlık geçmişini içeren bir ön görüşme yaptıktan sonra uygulamanın başarılı ve sağlıklı bir biçimde sonuçlanabilmesi için aşağıdaki durumlara uymak zorundadır.

- Aromaterapi yağlarının kalp ritmini artırabileceği, tansiyonu yükseltip/azaltabileceği, kadınlarda adet kanamasını artırabileceği, düşüklere sebebiyet verebileceği gibi olumsuz etkileri olabileceği unutulmamalıdır.
- Uygulamanın mutlaka konunun uzmanı tarafından yapılması gerektiği unutulmamalıdır.
- Özellikle hamilelik sürecinde ve çocuklara karşı çok dikkatli kullanılmalıdır.
- Astım ve benzeri rahatsızlıkları olanlar tarafından aromaterapi solunum yoluyla uygulanmamalıdır.
- Bitkisel yağlar çocukların erişiminden uzak, kilit altında muhafaza edilmeli ve kesinlikle ağız yoluyla alınmamalıdır.
- Sara/epilepsi rahatsızlığı bulunan kişilerde aromaterapi yağları kullanılmamalıdır.
- Bazı yağlar oldukça tahriş edici olabildiğinden cilde yönelik uygulamalarda dikkatli olunmalıdır.
- Reçeteli ilaçların kullanım sürecinde aromatik yağlar kullanılmamalıdır. Çünkü bu yağlar kullanılan ilacın etkilerini yok edici veya artırıcı etki gösterebilir.
- Aromatik yağların çoğu ciltte güneşe karşı hassasiyet doğurarak güneş yanıklarına ve lekelere neden olabilir. Bu nedenle yağların kullanımından sonra en az 12 saat güneşe çıkılmamalıdır.
- Aromatik yağlar, organizma açısından zehirleyici olabilir. Özellikle karaciğer ve böbreklerle ilgili riskli durumların ortaya çıkmaması için aromatik yağların zehirleyici etkileri, kullanım süreleri, kullanım şekilleri ve dozajları mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.
- Aromaterapi uygulamalarında mutlaka en kaliteli yağlar kullanılmalıdır. Ürünler arasındaki fiyat farklılıkları kaliteli ürünleri ayırt edebilmek açısından dikkate alınmalıdır. Özellikle eczane, parfümeri ve aktarlarda satılan yağların konsantre oranları düşüktür. Aromaterapi için hazırlanmış profesyonel firmaların hazırlanmış olduğu yağlar tercih edilmelidir.


- Aromaterapistler kendi başına teşhis ve tedavi önermemelidir. Doktor kontrolü ile rahatsızlıkların giderilmesinde yardımcı tedavi olarak uygulanmalıdır. Örneğin, yüksek tansiyonu olan bir kişiye tek başına aromaterapi önermek sakıncalıdır. Aromaterapi diğer alternatif tedavi yöntemleri ile birlikte tamamlayıcı etki yaratır.
- Aromaterapide kullanılan yağ karışımları belirtilen dozda hazırlanmalı ve kullanılmalıdır. Aynı karışım uzun süre kullanılmamalıdır.
- Hassas ve alerjik ciltlerde aromatik yağlar kullanılmadan önce test yapılmalıdır.
- Aromaterapi yağları asla ağız, burun ve göze temas ettirilmemelidir.
- Aromaterapi sonrası oluşabilecek sersemlik hissi nedeniyle araç, iş makineleri vb. aletlerin kullanımı sakıncalıdır.
- Gereğinden uzun süre solunum şeklinde uygulanan aromaterapi tedavisi baş ağrısı, kusma ve baş dönmesi gibi şikayetlere neden olabilir.
- Uygulamanın yemekten 2 saat kadar sonra yapılması uygundur.
- Aromaterapi masajı kişiyi dinlendirmeye yönelik bir uygulama olduğu için masajda, daha çok uyarıcı etki gösteren perküsyon (vurma) teknikleri kullanılmaz. Bunun dışındaki klasik masaj manipülasyonlarının tümü aromaterapi masajında da uygulanır. Manipülasyonların temposu ve sertliği klasik masaja oranla oldukça düşüktür.

2.5.1. Kesinlikle Aromaterapi Uygulanmaması Gereken Durumlar

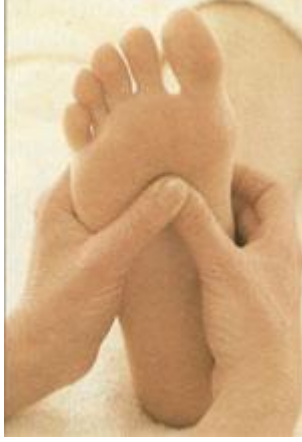
- Ateşli hastalıklar ve ateş
- Deri ve eklem iltihapları
- Nedeni bilinmeyen kaşıntı ve kızarıklıklar
- Ödem ve şişmeler
- Açık yaralar
- Spor yaralanmaları, akut durumları
- Kas yırtılmaları ve bağ dokusu zedelenmeleri
- Kırık kemikler
- Açık yaraya neden olan yanıklar
- Varisler (Üzerine direkt masaj baskısı uygulanmaz.)
- Yeni ameliyat ve yaralanmalar
- Koku alerjisi
- Masaj uygulamasının sakıncalı olduğu tüm durumlar

UYGULAMA FAALİYETİ

Aromaterapi masajını uygulayınız.

İşlem Basamakları	Öneriler
<ul style="list-style-type: none">➤ Ortamı hazırlayınız.➤ Uygulama yapılacak kişiyi hazırlayınız.	
<ul style="list-style-type: none">➤ Kişisel temizliğinizi yapınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Kişisel temizliğinize özen gösteriniz. Önlük giyiniz.➤ Hijyen kurallarına uyunuz.➤ Temiz ve düzenli çalışınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Aromatik yağları hazırlayınız. 	<ul style="list-style-type: none">➤ Aromatik yağlarla çalışırken dikkatli olunuz.➤ Ambalaj üzerindeki uyarıları dikkate alınız.
<p>Resim 2.4: Aromaterapi masajı malzemeleri</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Uygulama yapılacak kişinin cilt tipini belirleyiniz.➤ Kişinin masaj alma ihtiyacını belirleyiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Aromatik yağların alerjik etki yapabileceğini unutmamaya özen gösteriniz.
<ul style="list-style-type: none">➤ Cilde uygun aromatik yağ karışımını seçiniz.	<ul style="list-style-type: none">➤ Müşterinize alerji testi yapmayı unutmamaya dikkat ediniz.➤ Aromatik yağları serin, kuru yerde saklamaya özen gösteriniz.➤ Henüz aromatik yağ karışımı hazırlayabilecek düzeyde olmadığınızı unutmayınız.
<ul style="list-style-type: none">➤ Uygulama yapılacak kişinin vücut yüzeyini temizleyiniz.➤ Masaj öncesi ısınma hareketlerini uygulayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Uygulanacak kişinin masajın amacına yönelik sorular sormaya özen gösteriniz.➤ Çalışma mekanının aromaterapi masajına uygun şekilde düzenlenmiş olmasına özen gösteriniz.

<p>➤ Yağı ele dökerek elinizi ısıtınız.</p>  <p>Resim 2.5: Yağın ele dökülmesi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tırnaklarınızın kısa olması gerektiğini unutmayınız. ➤ Uygulama öncesi müşterinizin takılarını çıkarmasını söylemeyi unutmayınız. ➤ Uygulama sırasında elinizde ve kolunuzda takı bulunmaması gerektiğini unutmayınız.
<p>➤ Masaja sıvazlama hareketleri ile ayaktan başlayınız.</p>  <p>Resim 2.6: Ayakta sıvazlama hareketi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Masaj hareketlerinin klasik masaja oranla daha hafif olmasına dikkat ediniz.
<p>➤ Ayağa ve bacağına klasik masaj tekniklerini uygulayınız.</p>  <p>Resim 2.7: Ayakta sürme tekniği</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ellerinizi yeteri miktarda yağlamaya özen gösteriniz.



Resim 2.8: Ayakta basınç tekniği

- Diğer ayak ve bacağı da klasik masaj tekniklerini uygulayınız.



Resim 2.9: Bacakta sıvazlama tekniği



Resim 2.10: Bacakta yoğurma tekniği

- İki bacağı uygulama yaptıktan sonra bu bölgeleri kapatınız.



Resim 2.11: Bacakta yoğurma tekniği



Resim 2.12: Sırtta sıvazlama tekniği

- Sırt masajına geçiniz.
- Sırtta da sıvazlama hareketleriyle masaja başlayınız.

- Ellere aromatik yağ karışımı dökünüz ve iyice yediriniz.



Resim 2.13: Sırtta sıvazlama tekniği

- Diğer klasik masaj teknikleri kullanılarak (perküsyon-vurma hareketleri hariç) sırt masajını yapınız.

- Geçilen her yeni bölgeye aromatik yağ karışımı dökünüz.



Resim 2.14: Ensede sıvazlama tekniği



Resim 2.15: Ön bacakta sıvazlama tekniği

- Masaj uygulanan kişiyi yüz üstü yatmasını söyleyiniz.
- Ayak, bacak önyüzlerinde klasik masaj tekniklerini uygulayınız.

- Havlu ile tüm vücudu örtünüz.



Resim 2.16: Ön bacakta yoğurma tekniği



Resim 2.17: Dizde yoğurma tekniği

- Bacaklar ve göğse ayrı havlular örtterek kapatınız.
- Karın bölgesine geçiniz.
- Karın bölgesinde de sıvazlama hareketleriyle masaja başlayınız.
- Karın bölgesinde de klasik masaj tekniklerini uygulayınız.



Resim 2.18: Karında sıvazlama tekniği



Resim 2.19: Karında sıvazlama tekniği



Resim 2.20: Karında yoğurma tekniği

- Karın bölgesinde masajı bitirerek el ve kol masajına geçiniz.
- Elden başlayarak klasik masaj tekniklerini uygulayınız.



Resim 2.21: Elde sıvazlama tekniği



Resim 2.22: Avuç içi yoğurma tekniği



Resim 2.23: Avuç içi basınç tekniği

- El masajını bitirerek kol masajına geçiniz.
- Kolda da klasik masaj tekniklerini uygulayınız.



Resim 2.24: Kolda sıvazlama tekniği



Resim 2.25: Kolda yoğurma tekniği



Resim 2.26: Kolda yoğurma tekniği

- Her iki el ve kol masajını bitirerek dekolte, omuz ve boyun bölgesine geçiniz.



Resim 2.27: Omuzda sıvazlama tekniği




- Dekolte, omuz ve boyun bölgesine klasik masaj hareketleri uygulayınız.



Resim 2.28: Omuzda sıvazlama tekniği



Resim 2.29: Omuzda sıvazlama tekniği

<ul style="list-style-type: none">➤ Ellerinizi silerek yüz bölgesine geçiniz.➤ Yüz bölgesi için hazırlanan yağı kullanınız.➤ Yüz bölgesinde alın, şakalar ve saçlı deride klasik masaj hareketlerini uygulayınız.	<ul style="list-style-type: none">➤ Yüzde çalışırken ağza, burna ve gözlere yağ teması olmamasına dikkat ediniz.
 <p>Resim 2.30: Yüzde sıvazlama tekniği</p>	
 <p>Resim 2.31: Yüzde yağurma tekniği</p>	
 <p>Resim 2.32: Yüzde basınç tekniği</p>	



Resim 2.33: Yüzde sıvazlama tekniği

- Masajı tekniğe uygun bitiriniz.
 - Uygulama sonrası kişinin üstünü örtünüz.
 - Kişiyi 5-10 dk. dinlenmeye bırakınız.
 - Kişinin kalkmasına yardım ediniz.
 - Kişiye ihtiyacı doğrultusunda tavsiyelerde bulununuz.
 - Uygulama sonrası ellerinizi yıkayınız.
 - Ellerinize dinlenme hareketlerini uygulayınız.
- Uygulama sonrası kullanılan yağın ağzını açık bırakmayınız.
 - Masaj uygulamasını ufak dokunuşlarla bitirmeye özen gösteriniz.

KONTROL LİSTESİ

Bu faaliyet kapsamında aşağıda listelenen davranışlardan kazandığınız beceriler için Evet, kazanamadıklarınız için Hayır kutucuklarına (X) işareti koyarak kontrol ediniz.

Değerlendirme Ölçütleri	Evet	Hayır
1. Ortamı hazırladınız mı?		
2. Uygulama yapılacak kişiyi hazırladınız mı?		
3. Kişisel temizliğinizi yaptınız mı?		
4. Aromatik yağları hazırladınız mı?		
5. Uygulama yapılacak kişinin cilt tipini belirlediniz mi?		
6. Kişinin masaj alma ihtiyacını belirlediniz mi?		
7. Cilde uygun aromatik yağı seçtiniz mi?		
8. Uygulama yapılacak kişinin vücut yüzeyini temizlediniz mi?		
9. Masaj öncesi ısınma hareketlerini uyguladınız mı?		
10. Yağı ele dökerek elinizi ısıttınız mı?		
11. Masaja sıvazlama hareketleri ile ayaktan başladınız mı?		
12. Ayağa ve bacağına klasik masaj tekniklerini uyguladınız mı?		
13. Diğer ayak ve bacağına da klasik masaj tekniklerini uyguladınız mı?		
14. İki bacağına uygulama yaptıktan sonra bu bölgeleri kapattınız mı?		
15. Sırt masajına geçtiniz mi?		
16. Ellere aromatik yağ karışımı dökerek iyice yedirdiniz mi?		
17. Sırtta sıvazlama hareketleriyle masaja başladınız mı?		
18. Diğer klasik masaj teknikleri kullanılarak (perküsyon-vurma hareketleri hariç) sırt masajını bitirdiniz mi?		
19. Masaj uygulanan kişiyi yüz üstü yatmasını söylediniz mi?		
20. Havlu ile tüm vücudu örttünüz mü?		
21. Ayak, bacak önyüzlerinde klasik masaj tekniklerini uyguladınız mı?		

22. Bacaklar ve göğse ayrı havlular örtterek kapattınız mı?		
23. Karın bölgesine geçtiniz mi?		
24. Karın bölgesinde de sıvazlama hareketleriyle masaja başladınız mı?		
25. Karın bölgesinde de klasik masaj tekniklerini uyguladınız mı?		
26. Karın bölgesinde masajı bitirerek el ve kol masajına geçtiniz mi?		
27. Elden başlayarak klasik masaj tekniklerini uyguladınız mı?		
28. El masajını bitirerek kol masajına geçtiniz mi?		
29. Kolda da klasik masaj tekniklerini uyguladınız mı?		
30. Her iki el ve kol masajını bitirerek dekolte, omuz ve boyun bölgesine geçtiniz mi?		
31. Dekolte, omuz ve boyun bölgesine klasik masaj hareketleri uyguladınız mı?		
32. Ellerinizi silerek yüz bölgesine geçtiniz mi?		
33. Yüz bölgesi için hazırlanan yağı kullandınız mı?		
34. Yüz bölgesinde alın, şakalar ve saçlı deride klasik masaj hareketlerini uyguladınız mı?		
35. Masajı tekniğe uygun bitirdiniz mi?		
36. Uygulama sonrası kişinin üstünü örttünüz mü?		
37. Kişiyi 5-10 dk. dinlenmeye bıraktınız mı?		
38. Kişinin kalkmasına yardım ettiniz mi?		
39. Kişiyi ihtiyacı doğrultusunda tavsiyelerde buldunuz mu?		
40. Uygulama sonrası ellerinizi yıkadınız mı?		
41. Ellerinize dinlenme hareketlerini uyguladınız mı?		
42. Kişisel temizliğinize özen gösterdiniz mi?		
43. Önlük giydiniz mi?		
44. Hijyen kurallarına uydunuz mu?		
45. Temiz ve düzenli çalıştınız mı?		
46. Aromatik yağlarla çalışırken dikkatli oldunuz mu?		

47. Ambalaj üzerindeki uyarıları dikkate aldınız mı?		
48. Aromatik yağların alerjik etki yapabileceğini unutmamaya özen gösterdiniz mi?		
49. Müşterinize alerji testi yapmayı unutmamaya dikkat ettiniz mi?		
50. Aromatik yağları serin kuru yerde saklamaya özen gösterdiniz mi?		
51. Uygulanacak kişinin masajın amacına yönelik sorular sormaya özen gösterdiniz mi?		
52. Çalışma mekânının aromaterapi masajına uygun şekilde düzenlenmiş olmasına özen gösterdiniz mi?		
53. Tırnaklarınızın kısa olması gerektiğini unutmamaya dikkat ettiniz mi?		
54. Artan ve bekleyen yağların özelliklerini kısa sürede yitirebileceğini unutmamaya dikkat ettiniz mi?		
55. Uygulama öncesi müşterinizin takılarını çıkarmasını söylemeyi unutmamaya dikkat ettiniz mi?		
56. Uygulama sırasında elinizde ve kolunuzda takı bulunmaması gerektiğini unutmamaya dikkat ettiniz mi?		
57. Masaj hareketlerinin klasik masaja oranla daha hafif olmasına dikkat ettiniz mi?		
58. Ellerinizi yeteri miktarda yağlamaya özen gösterdiniz mi?		
59. Yüzde çalışırken ağza, burna ve gözlere yağ teması olmamasına dikkat ettiniz mi?		
60. Geçilen her yeni bölgeye aromatik yağ karışımı uyguladınız mı?		
61. Uygulama sonrası kullanılan yağın ağzını açık bırakmamaya dikkat ettiniz mi?		
62. Masaj uygulamasını ufak dokunuşlarla bitirmeye özen gösterdiniz mi?		
63. Dinlendirme hareketlerini uygulamaya özen gösterdiniz mi?		

DEĞERLENDİRME

Değerlendirme sonunda “Hayır” şeklindeki cevaplarınızı bir daha gözden geçiriniz. Kendinizi yeterli görmüyorsanız öğrenme faaliyetini tekrar ediniz. Bütün cevaplarınız “Evet” ise “Ölçme ve Değerlendirme” ye geçiniz.

ÖLÇME VE DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. (...) Aromatik yağlar çok yoğun ve tahriş edici olduklarından mutlaka temel yağ ile seyreltilmelidir.
2. (...) Aromatik yağların seyreltilmesinde yüz ve vücut için seyreltme miktarlarının aynı olması gerekmektedir.
3. (...) Aromatik yağlar kesinlikle ağız yoluyla alınmamalıdır.
4. (...) Aromaterapi, masajı uygulamasında uyarıcı etki gösteren perküsyon (vurma) teknikleri tercih edilmez.
5. (...) Aromatik yağlar serin ve kuru yerlerde, ağzı sıkıca kapatılmış şişelerde saklanmalıdır.
6. (...) Aromaterapi masajı uygulamasında sadece temel yağlar kullanılmalıdır.
7. (...) Aromaterapi masajında kullanılmak için hazırlanan yağ karışımları uzun süre saklanabilir.
8. (...) Aromaterapi masajı sadece tedavi amaçlı uygulanır.
9. (...) Aromaterapi masajının temposu oldukça düşüktür.
10. (...) Aroma terapi masajı koku alerjisi olan kişilere uygulanmamalıdır.

DEĞERLENDİRME

Cevaplarınızı cevap anahtarıyla karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiğiniz ya da cevap verirken tereddüt ettiğiniz sorularla ilgili konuları faaliyete geri dönerek tekrarlayınız. Cevaplarınızın tümü doğru ise “Modül Değerlendirme”ye geçiniz.

MODÜL DEĞERLENDİRME

Aşağıdaki cümlelerin başında boş bırakılan parantezlere, cümlelerde verilen bilgiler doğru ise D, yanlış ise Y yazınız.

1. (...) Aromatik yağları rahatlama ve güzellik maksadıyla ilk kullanan Romalıdır.
2. (...) Aromaterapinin en etkili uygulama yöntemi buğu yöntemidir.
3. (...) Aromatik yağ karışımları hazırlanırken kişinin yaşı göz önünde bulundurulmaz.
4. (...) Aromaterapi, solunum ve deri emilimi olmak üzere iki yoldan bedenimize etki gösterir.
5. (...) Aromaterapi masajının temposu ve uygulanan baskı oldukça yüksektir.
6. (...) Aromaterapide kullanılan bitkisel yağlar sadece bitkilerin çiçeklerinden elde edilir.
7. (...) Masaja başlamadan önce cilt temizliği yapılmalıdır.
8. (...) Müşteri masaj biter bitmez masaj yatağından kaldırılmalıdır.
9. (...) Aromatik yağ karışımları yüze uygulanırken mutlaka seyreltilmelidir.
10. (...) Astım rahatsızlığı olanlara buğu yöntemiyle aromaterapi uygulanmalıdır.
11. (...) Aromatik yağların kullanımlarının uygun olduğu cilt tipleri farklıdır.

DEĞERLENDİRME

Sorulara verdiğiniz cevaplar ile modül sonunda verilen cevap anahtarını karşılaştırınız. Yanlış cevap verdiyseniz ilgili öğrenme faaliyetinin ilgili bölümüne dönerek konuyu tekrar ediniz. Cevaplarınız doğruysa bir sonraki modüle geçiniz.

CEVAP ANAHTARLARI

ÖĞRENME FAALİYETİ-1 CEVAP ANAHTARI

1	A
2	D
3	C
4	B
5	D
6	D
7	D

ÖĞRENME FAALİYETİ-2 CEVAP ANAHTARI

1	D
2	Y
3	D
4	D
5	D
6	Y
7	Y
8	Y
9	D
10	D

MODÜL DEĞERLENDİRME CEVAP ANAHTARI

1	Y
2	Y
3	Y
4	D
5	Y
6	Y
7	D
8	Y
9	D
10	D
11	D
12	D

KAYNAKÇA

- GOLDBERG, Audrey Githa, **Güzellik Terapisti İçin Vücut Masajı**, MEB Yayınları, Ankara, 1995.
- MAXWELL Hudson Clare, **Bütün Yönleriyle Masaj**, Dost Kitabevi Yayınları, Ankara, Ekim, 1998.
- ÖZATA Nimet, **Fitoterapi ve Aromaterapi**, Arıtan Yayınevi, Kasım, 2006.
- YÜKSEL İnci, **Masaj Teknikleri**, Alp Yayınevi, Ankara, Kasım, 2007.