

#### **Panduan Konversi Pengenceran Minyak Essensial :**

Larutan 1 % : 5-6 tetes minyak essensial dalam  $\hat{A}\pm 30$  ml minyak pelarut

Larutan 2 % : 10-12 tetes minyak essensial dalam  $\hat{A}\pm 30$  ml minyak pelarut

Larutan 3 % : 15-18 tetes minyak essensial dalam  $\hat{A}\pm 30$  ml minyak pelarut

10 tetes : 1/10 sendok teh :  $\hat{A}\pm 1$  ml

25 tetes :  $\hat{A}1D 4$  sendok teh :  $\hat{A}\pm 1,25$  ml

50 tetes :  $\hat{A}1D 2$  sendok teh :  $\hat{A}\pm 2,5$  ml

100 tetes : 1 sendok teh : 5 ml

1 sendok teh : 1/3 sendok makan

1 sendok makan : 3 sendok teh

1 ml : 20 tetes

1 oz : 30 ml (Wied. Harry Apriaji, 2003)

#### **APLIKASI AROMATERAPI**

Aromaterapi dapat dilakukan dengan berbagai macam cara/teknik yaitu melalui :

##### **1. Pemijatan**

Teknik ini paling efektif meresapkan minyak essensial dan meningkatkan daya khasiatnya. Pemijatan memacu minyak essensial meresap ke dalam kulit dan segera mengalir dalam peredaran darah.

##### **2. Berendam**

Merendam seluruh tubuh dalam air yang dibubuhi minyak essensial berkhasiat menenangkan, terutama untuk mengatasi sulit tidur, stress/depresi, kecemasan dan sakit kepala.

##### **3. Hirup uap**

Cara ini bisa dipilih untuk meringankan ketegangan syaraf yaitu dengan menambahkan 3-4 tetes minyak essensial ke dalam 1.000 ml air panas atau pada sapu tangan/kertas tissue, hirup aromanya dalam-dalam.

##### **4. Kompres**

Pengompresan bisa dilakukan dengan air dingin/hangat. Kompres dingin baik untuk menyembuhkan sakit kepala, keseleo, luka memar dan bengkak sedang kompres hangat mujarab untuk meringankan nyeri otot, sakit gigi, reumatik dan penyakit kulit dengan mencampurkan 6-8 tetes minyak essensial untuk setiap 200 ml air.

##### **5. Olesan**

Terapi ini efektif untuk menyembuhkan luka, bengkak dan memar dengan cara mengoleskan minyak essensial yang sudah diencerkan dengan minyak pelarut pada bagian yang sakit, atau dengan mencampurkannya ke dalam krim/hand body lotion untuk perawatan kulit.