

yang bermanfaat untuk mengatasi masalah pencernaan dan penampakan kulit yang dengan alat penguap khusus untuk aromaterapi (vaporizer) yang dipanaskan dengan api lilin dengan membubuhkan 6-8 tetes minyak esensial ke dalam air panas, maka uap air akan keluar dan menebarkan aroma wangi ke seluruh ruangan.

7. Kumur
Sangat efektif untuk penyembuhan sariawan, gusi berdarah, luka pada dinding mulut, radang tenggorokan, busuk, sakit gigi yaitu dengan mencampurkan 4-5 tetes minyak esensial ke dalam 250 ml air hangat.
8. Minum
Cara ini merupakan bentuk pengobatan atau perawatan aromaterapi yang dibutuhkan untuk perawatan kesehatan. Dua tetes minyak esensial lemon atau jeruk ke dalam 1 l air yang dicampur dengan baik akan bermanfaat dalam membangkitkan semangat, sedang campuran masing-masing 1 tetes minyak fennel dan peppermint akan memperbaiki sistem pencernaan.

PERAWATAN RAMBUT

Rambut merupakan bagian tubuh pertama yang dilihat jika orang menilai penampilan seseorang. Asupan makanan dan pola hidup yang sehat akan menghasilkan rambut yang bercahaya. Seperti perawatan kesehatan pada umumnya, hal pertama yang harus diperhatikan dalam perawatan rambut adalah perubahan pola hidup dan asupan makanan. Perubahan hormonal akan mempengaruhi pertumbuhan rambut, terutama pada wanita menjelang atau sudah memasuki masa menopause. Demikian juga polusi kimiawi dan sinar matahari dapat mengganggu keutuhan dan vitalitas rambut.

Sebagaimana layaknya kulit, rambut juga merupakan refleksi status mental dan fisik seseorang. Prinsip penanganan perawatan kulit juga berlaku pada rambut. Rambut membutuhkan zat nutrisi, baik dari dalam maupun dari luar. Semakin bersih rambut serta lingkungannya, semakin baik pertumbuhannya. Akar rambut tertanam pada lapisan kedua kulit yaitu dermis. Pembuluh darah yang sangat halus mengalir daerah kantong akar rambut tersebut untuk membentuk rambut dan keratin yang merupakan komponen yang sama seperti kuku dan mengandung sejumlah protein. Asupan makanan yang tidak cukup mengandung protein akan mengakibatkan terganggunya kesehatan dan vitalitas rambut serta kuku (Rachmi Primadiati, 2002).

Penggunaan Minyak Esensial untuk Mengatasi Problema Rambut dapat Diaplikasikan sebagai :

1. Tonikum
Yakni dengan mengoleskan secara merata ke seluruh permukaan kulit kepala setelah keramas, sambil dipijat pelan-pelan selama \pm 5 menit. Untuk aplikasi ini 20 ml minyak karier hama digantikan dengan 100 cc apple vinegar atau wine vinegar.
2. Creambath
Setelah formula yang disarankan dioles rata ke seluruh permukaan kulit kepala,