

* АРОМАТЕРАПИЯ



Шахбанова Светлана.
Власова Елизавета.

Начнем с того, что обозначим понятие «**ароматерапии**», что на самом деле является не чем иным, как наукой изучающей пользу и действие вытяжек из различных растений. Запахи могут навевать нам воспоминания приятные и не очень, могут бодрить или наоборот расслаблять.



Ароматерапия - это древнее, отточенное веками искусство использования натуральных эфирных масел растений для укрепления здоровья, косметического ухода за телом . Эфирные масла очень высоко ценились в Древней Индии, Китае, Ближнем и Среднем Востоке, Античной Греции и Риме. Драгоценные благовония сопровождали элиту общества в храмах и театрах, в военных походах и спортивных состязаниях, и спальнях.

Современные исследования подтвердили, что эфирные масла обладают высокими противомикробными, противовоспалительными свойствами, способностью укреплять иммунитет, нейтрализуют токсины и способствуют их выведению из организма. Они обладают эффективным биоэнергетическим действием - очищают и укрепляют ауру, благотворно влияют на эмоциональное состояние, гармонизируют отношения и сближают людей.

* **Ароматерапия** получила свое название в 20 годах прошлого столетия по инициативе Рене Мари Гаттефоса – известного в свое время французского химика, а в последующее время и признанного парфюмера. Занимаясь исследованием эфирных масел химик обнаружил, что эффект их воздействия сильнее, чем у изолированных активных ингредиентов или синтетических заменителей.



Следует различать несколько связанных направлений в ароматерапии: **бытовую ароматерапию, осмотерапию, аромакологию (Aromachology)**, а также **научную, или доказательную ароматерапию**.

Научная ароматерапия, несмотря на древние корни, начала развиваться лишь в последнее время.

*** Вообще масла принято делить на 7 групп:**

- * Стимулирующие** – лемонграсс, розмарин, лимонник, левзея. Они прогоняют усталость после рабочего дня, возвращают силы и обостряют восприятие.
- * Тонизирующие** – лимон, грейпфрут, эвкалипт. Эти масла помогают проснуться и взбодриться, а иногда это ой как необходимо.
- * Расслабляющие** – лаванда, апельсин, мандарин, герань. Помогут вам избавиться от навязчивых мыслей после работы или неприятностей и снимут напряжение. **Седативные** – душица и валериана, очень полезны при бессоннице и подавленных состояниях.
- * Гипногенные** – повышают внушаемость, что важно, когда вы хотите донести человеку свои мысли, чувства и эмоции, к ним относятся шалфей, мускат и мелисса.
- * Адаптогенные** – помогают организму справиться с воздействием окружающей среды и повышают иммунитет. Если вы хотите избежать простуд и долгих акклиматизаций дышите ароматами пихты, сосны, кедра и мяты.
- * Гармонизирующие** – ладан, мирра, сандал, способствуют обретению внутренней гармонии и спокойствия, и их можно и нужно применять при практике йоги и медитациях.

- * При работе и их подборе необходимо учитывать все аспекты влияния, оказываемого на человека. Воздействие эфирных масел на человека всегда многоплановое и сложное.
- * Возьмем такое широко известное масло, как лаванду. Эфирное масло лаванды – сильный натуральный антидепрессант, снимает нервное напряжение и перевозбуждение. Людям, находящимся в состоянии подавленности или беспокойства, помогут ванны с лавандой, особенно на ночь. Бессонница - одно из состояний, при которых надо в первую очередь обращаться к маслу лаванды, вызвана ли она физическим дискомфортом или эмоциональными причинами.
- * Запахи эфирных масел воздействуют на нас на физическом, психологическом и социальном уровне.



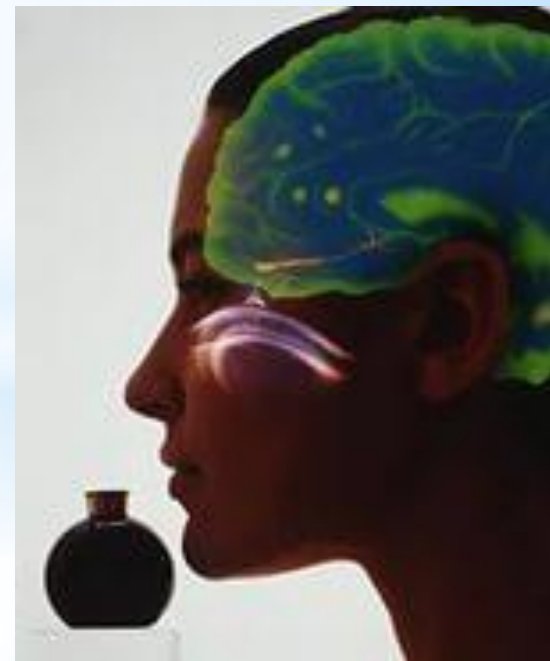
* Почему эфирные масла так сильно действуют на нашу психоэмоциональную сферу?

Самой древней и малоизученный орган чувств - обонятельный анализатор, у которого самый краткий путь к ЦНС и самая высокая скорость реагирования. У человека примерно 10 млн. обонятельных рецепторов. Благодаря тому, что рядом с обонятельным участком мозга расположена лимбическая система, отвечающая за эмоции, восприятие ароматов вызывает те или иные эмоционально окрашенные ощущения, ассоциации. Большинство запахов эмоционально окрашены, вызывают те или иные воспоминания и образы.

Исследования восприятия запахов в практическом применении к человеческой психологии начали проводить в Америке в начале 20 века. Было изучено влияние определенных запахов непосредственно на поведение человека и показано, что они могут вызвать спрогнозированные действия.

Например, ароматы могут влиять на покупательский спрос. Умственная активность и работоспособность тоже во многом зависит от окружающих запахов. **Авиценна** писал о розовом масле, как о средстве, повышающем возможности разума и увеличивающем скорость мышления.

Воздействие эфирных масел реализуется на бессознательном уровне и внешняя видимая картина «нравится - не нравится запах» не отражает особенности реагирования нервной системы на запах.



Какие же методы ароматерапии и использования эфирных масел широко распространены в наше время?

- **ароматический массаж** отлично воздействует на центральную нервную систему, на кровообращение и дыхательные органы. Эфирное масло смешивается с базовым или массажным кремом, и уже по ним делается массаж;
- **компрессы с ароматическими маслами** предназначены для воздействия на определенный участок тела или орган. Для этого эфирное масло добавляют в горячую (или холодную) воду, затем смачивают ткань и наносят на нужную область на 10-30 минут;
- **ароматические ванны** обычно принимают курсами. Эфирное масло или смесь масел добавляют в самый последний момент, чтобы оно не испарилось. Действие масел в ваннах основано на том, что они мгновенно впитываются в кожу и проникают уже через несколько секунд во внутренние органы: почки, легкие, печень;
- **ингаляции с эфирными маслами** аромалампы (в теплую воду добавляют капли масла, зажигается свечка, подогревающая воду), горячие ингаляции (когда нужно дышать горячим паром с добавлением масла, накрывшись полотенцем) и холодные ингаляции (масло капают на ткань и нюхают в течение пяти минут).



Эфирных масел, попадая в организм, оказывают следующие воздействия

- повышают сопротивляемость организма к болезням и стрессам, стимулируют иммунитет;
- нормализуют состояние клеток организма;
- оказывают регулирующее действие на работу ферментных систем: нормализуют их активность, улучшают обмен веществ;
- влияют на жировой обмен, обладают антисклеротическим действием. В концентрации 0,1—0,2 мг на один кубический метр вдыхаемого воздуха запахи уменьшают склеротические проявления, оказывают антиоксидантное действие;
- способствуют оздоровлению внутренней среды организма, уменьшению риска аллергии и повышению сопротивляемости организма различным заболеваниям и вредным факторам окружающей среды;
- активизируют обменные процессы в печени, стимулируют работу почек — то есть способствуют естественному очищению организма от ядов.





Применение ароматерапии с детьми

Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.

Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в

минимальных дозировках. Лучше всего если масла будут наноситься на глиняные или стеклянные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Такой метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

Ароматерапию не рекомендуют применять для детей младше 2- 2,5 лет. Маленькие дети прекрасно реагируют на **эфирное масло Апельсин**. Оно помогает при перевозбуждении, неадекватном поведении, способствуют крепкому сну. Во время выполнения домашних заданий повышает концентрацию внимания, усидчивость.

Успокоит ребенка после шумных игр, перед отходом ко сну **Эфирное масло Лаванда**. Масло лаванды и **Мяты перечной** способны подавить чувство страха и неуверенности.

В период подъема респираторных инфекций, рекомендуется ароматизировать воздух в помещениях, где находятся дети . Необходимо применять такие эфирные масла, как **масло Чайное дерево, Эвкалипт, Лимон, Розмарин**.



Рекомендуется строго придерживаться четырех основных правил детской ароматерапии:

- 1. Используйте только натуральные масла.** Продукция аромасинтеза может вызвать у ребенка аллергическую реакцию, беспокойное поведение, нарушение сна, раздражение слизистой носа и глаз. Специалисты профессиональной ароматерапии (врачи, косметологи, психологи) используют продукцию только с гарантией высокого качества, купленные в аптеках города.
- 2. Используйте аромамасла только в микродозах.** Для их применения в ваннах, аппликациях, аромалампах и аромамедальонах уменьшите указанную в аннотации взрослую дозировку в 3-4 раза. Лучше взять меньше нужной дозы, чем больше.
- 3. Помните,** одна из особенностей растительных ароматов состоит в том, что их действие при больших и малых концентрациях противоположно по характеру: положительный эффект наблюдается при низких концентрациях и не наблюдается при высоких. Кроме того, при передозировке могут возникнуть тошнота, эмоциональное возбуждение, беспокойство.
- 4. Ароматерапия дает эффект только в случае продолжительного и поэтапного применения..**
Максимальный **срок хранения** аромамасел - два года. Самые быстропортящиеся масла - цитрусовые (мандарин, апельсин, грейпфрут, лимон). Их можно хранить не более года.
Ароматические масла должны применяться не беспорядочно, не от случая к случаю, а последовательно и продолжительное время, минимальное время воздействия эфирного масла на психику, до появления видимого результата - 3 недели при ежедневном использовании.

Применение в аромалампе.

Никогда не применяйте масло в неразбавленном виде.

Лампу держать вдали от детей.

Следите за тем, чтобы водомасляная смесь не перегревалась и не закипала. Расстояние между свечой и чашей со смесью должна быть 15 см.

Спустя 10-15 минут может возникнуть ощущение, что аромат ослаб. Не верьте! Вы привыкли к аромату и не чувствуете его.



