



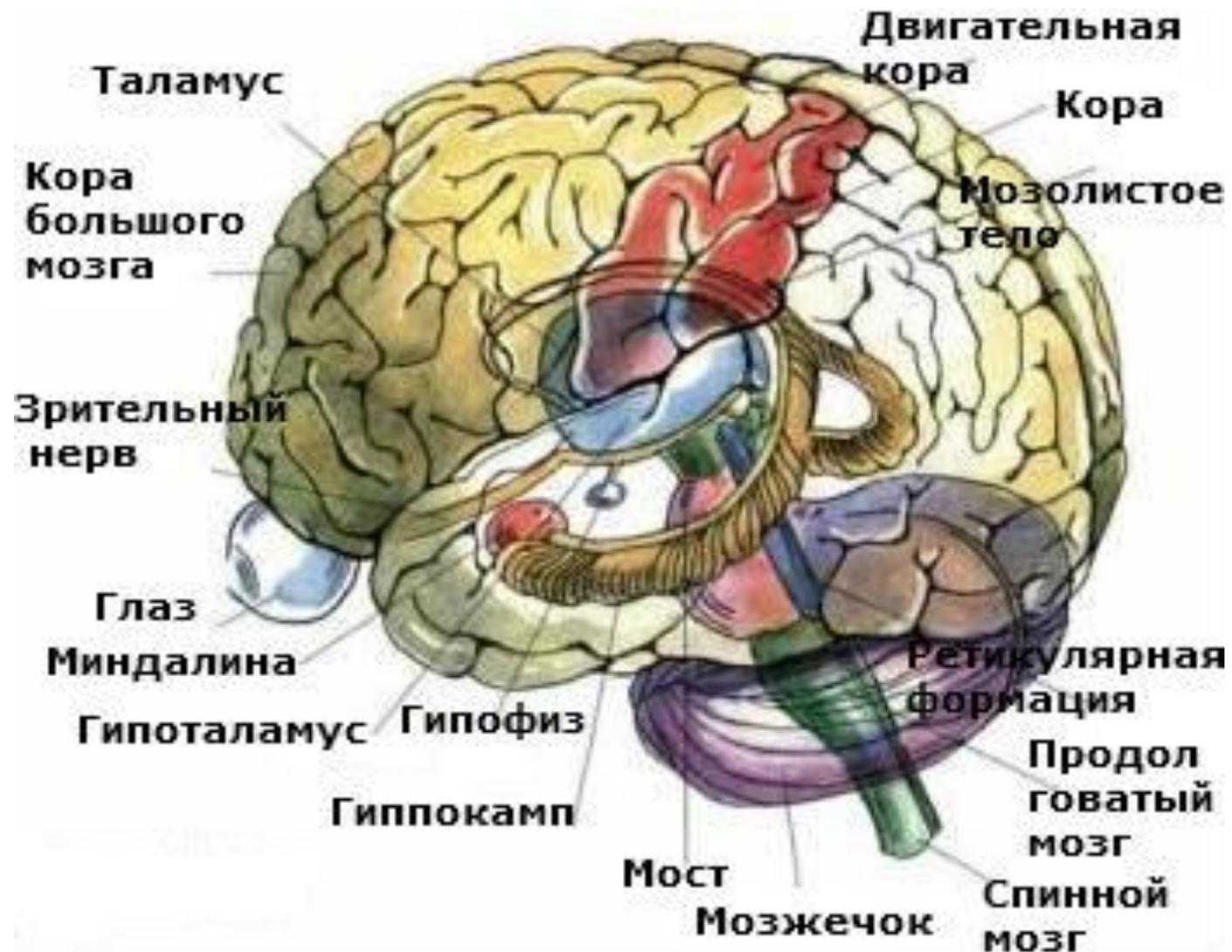
Медицинская ароматерапия.

Лекция 1.

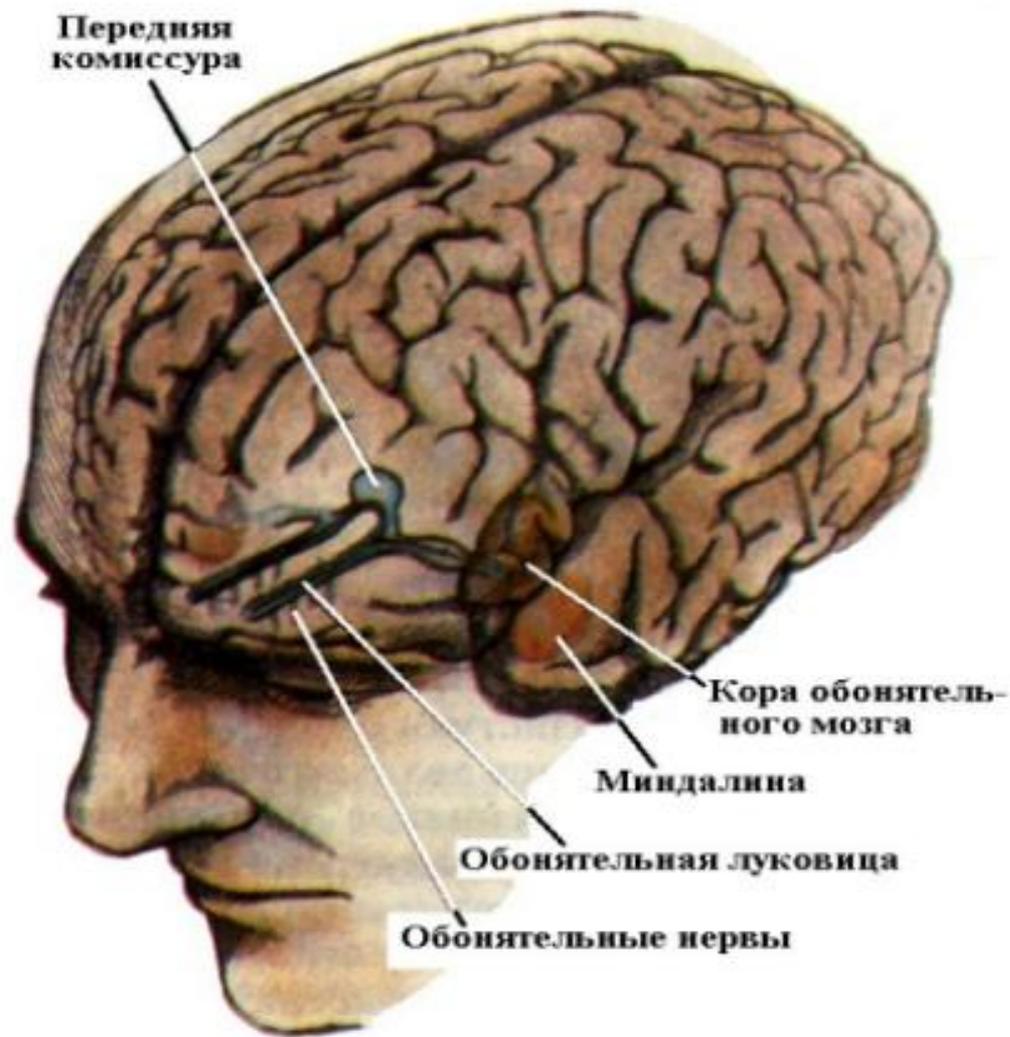
Свойства эфирных масел.

- - Воздействие на ЦНС –(психика и регуляция организма);
- - Усиление общего и местного иммунитета;
- - Антисептическое местное и общее;
- - Противовирусное, антибактериальное, противогрибковое и антипаразитарное действие;
- - Стимуляция кожи и кровообращения;
- - Улучшение дыхательной функции;
- - Улучшение гормональной функции;
- - Улучшение обменных процессов;
- - Улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (позвоночник, суставы, мышцы и др.)
- - Улучшение пищеварения;
- И другие.

Строение головного мозга.



Обонятельная система



Обонятельная зона.

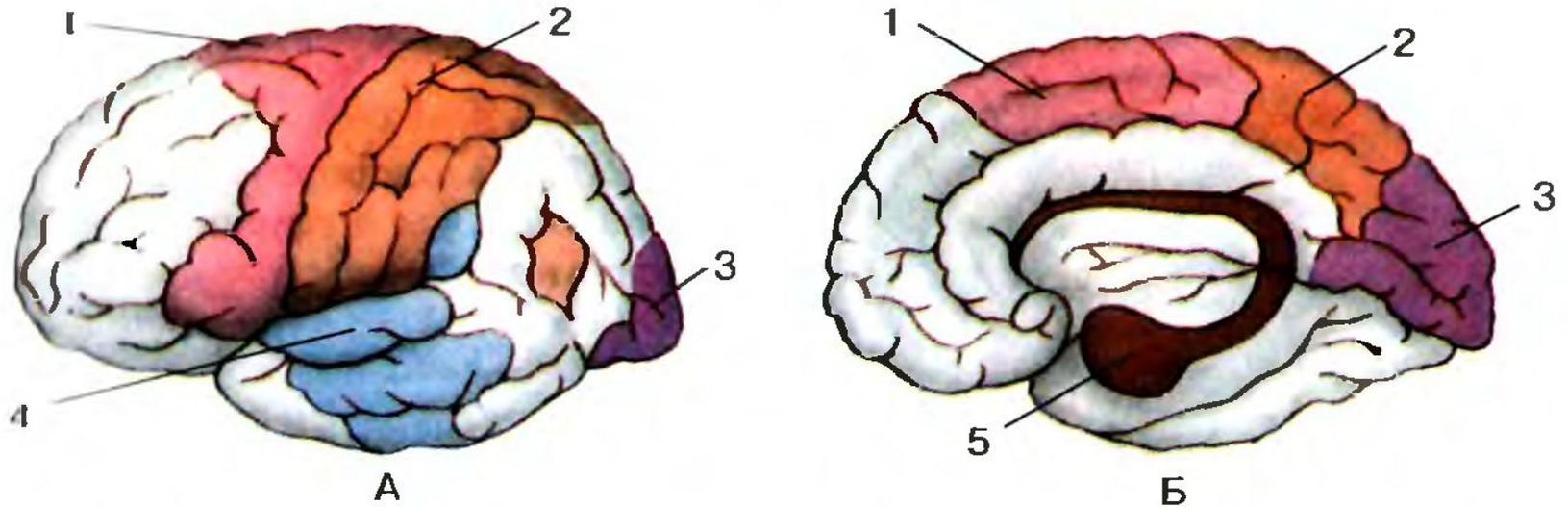


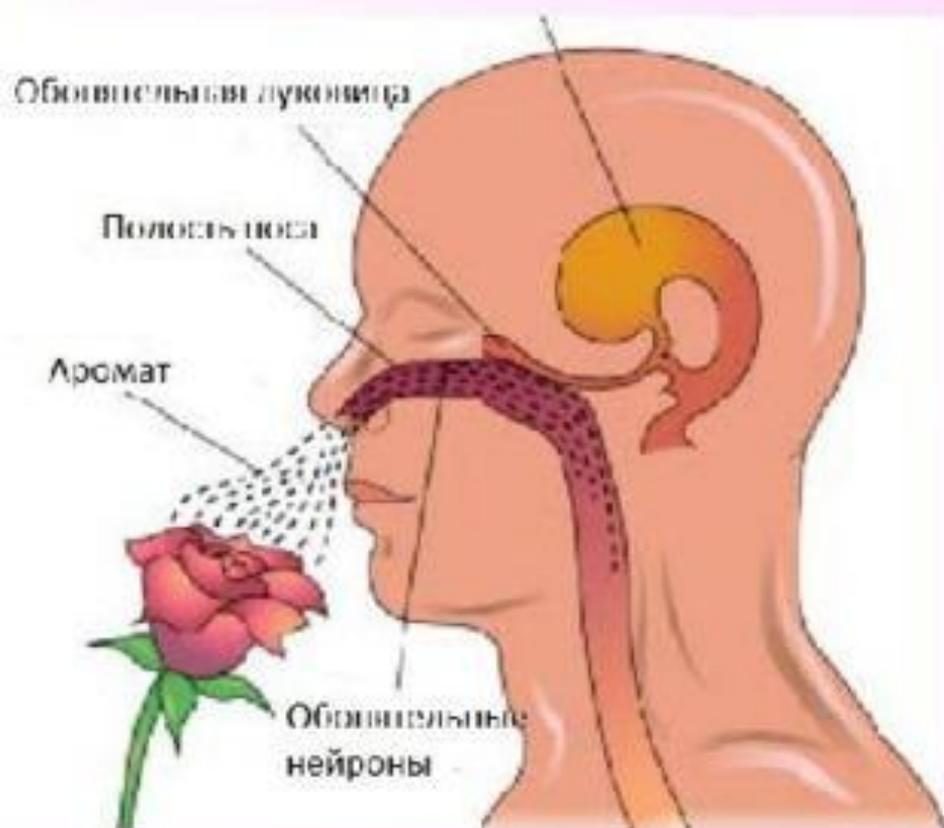
Рис. 96. Основные зоны коры больших полушарий головного мозга человека с наружной (А) и внутренней (Б) сторон:

1 — двигательная; 2 — кожно-мышечной чувствительности;
3 — зрительная; 4 — слуховая; 5 — обонятельная и вкусовая

За обоняние отвечает достаточно большая область мозга – «Древняя кора». (5).

У современного человека нет необходимости выживать при помощи запаха, поэтому она используется не очень активно. При ее активизации улучшается деятельность всех отделов ГМ.

Обонятельный анализатор



1. Чувствительные клетки в слизистой оболочке носа
2. Обонятельный нерв
3. Обонятельная зона коры головного мозга

Принципы нормализации ЦНС.

- Снятие стресса;
- Разнообразное здоровое питание;
- Движение;
- Развитие навыков;
- Достаточный сон;
- Отказ от интоксикаций.

Запахи, оказывающие сильное воздействие на ГМ:

- жасмин;
- уд;
- бобы тонка;
- Роза;
- османтус;
- чампака;
- ваниль;
- бензоин;
- ветивер;
- пачули;
- лаванда;
- шалфей мускатный;
- иланг-иланг;
- апельсин;
- грейпфрут;
- герань;
- Кедр;
- сандал и другие.
- Духи (10-25%), ароматические смеси , ванны, аромалампы, косметика и др.

Методы ароматерапии.

- 1) Методики, связанные с воздействием эфирных масел на кожу;
- 2) Методики, связанные с воздействием эфирных масел на органы дыхания;
- 3) Методики, связанные с воздействием эфирных масел на слизистые.

Методы накожного воздействия ЭМ.

- Ванны и ванночки;
- Массажи;
- Растирания и компрессы;
- Аппликации;
- Косметика для кожи: кремы, масляные смеси.
- Ароматическая соль - прогревания;

Наиболее распространенные причины кожных заболеваний:

- - Ухудшение местного иммунитета;
- Нарушения со стороны органов пищеварения (кишечник, печень и др.);
- Нарушения репродуктивной системы (поликистоз яичников, повышение уровня тестостерона);
- Инфекционные заболевания (стафилококковая инфекция, герпес, папилломавирус и др);
- Нарушения питания (сахар, токсины, насыщенные жиры);
- Стресс.
- Наследственные заболевания.

Макро и микроэлементы.

- **жизненно важные элементы – это все макроэлементы (Н, О, N, С, Са, Cl, F, К, Mg, Na, P, S) и 8 микроэлементов (Cr, Cu, Fe, I, Mn, Mo, Se, Zn);**
- **жизненно важные, но способные вызвать патологические изменения в организме, находясь в дозах, превышающих норму (условно эссенциальные) микроэлементы (В, Со, Ge, Li, Si, V);**
- **потенциально токсичные микроэлементы и ультрамикроэлементы (Ag, As, Au, Br, Се, Cs, Dy, Er, Eu, Ga, Gd, Hf, Ho, In, Ir, La, Lu, Nb, Nd, Ni, Os, Pd, Pr, Pt, Rb, Re, Rh, Ru, Sb, Sc, Sm, Sn, Sr, Ta, Tb, Te, Th, Ti, Tm, U, W, Y, Yb, Zr);**
- **токсичные элементы (Al, Cd, Pb, Hg, Be, Ва, Tl, Bi).**

Витамины.

- Витамин А
- Витамины группы В
- В1
- В2 (рибофлавин)
- В3
- В4
- В5 (пантотеновая кислота)
- В6
- В7
- В9
- В12
- В17
- Витамин С
- Витамин Н
- Витамин D
- Витамин D3
- Витамин Е
- Витамин Р

Незаменимые аминокислоты.

- Лейцин
- Лизин
- Валин
- Изолейцин
- Тирозин
- Метионин
- Фенилаланин
- Цистеин
- Треонин
- Триптофан

Незаменимые жирные КИСЛОТЫ.

- **Омега 3**
- **Омега 6**
- **Омега 9**

**Благодарю за
внимание!**