

АРОМАТЕРАПИЯ И МАССАЖ



Подготовила Голенко Д. 112 ТМ

БІЗНІС

- Большинство людей, которые на первое место ставят все натуральное, обязательно обращают внимание на одну из самых привлекательных в альтернативной медицине область – ароматерапия. Основные инструменты ароматерапии – эфирные масла. Вспомогательные – базовые масла. Эти два инструмента не могут существовать друг без друга, особенно если это касается нанесения на кожные покровы. В чистом виде эфирные масла при массаже или в уходе за кожей не используются НИКОГДА. Восхищаясь ароматерапией, люди ленятся узнать о ней больше.



- ▣ Ароматерапия – это не приятные, привлекательные ароматы. Это – самое главное заблуждение для начинающих. Ароматерапия – это лечение ароматами, которые содержатся в натуральных эфирных маслах, полученных из растительного материала. Выбор эфирного масла по приятному запаху или названию любимого растения или цветка – об этом профессионалы мало задумываются. Прежде всего, их интересует химический состав каждого используемого эфирного масла. Именно ингредиенты, которые входят в состав эфирных



- Ароматерапия и ее инструменты используются в разных областях. Одним из самых привлекательных применений является массаж. Ароматные смеси успокаивают, расслабляют, излечивают некоторые недуги. Безусловно, ароматерапевтическая смесь эфирного и базового масла гораздо привлекательнее, чем косметические массажные масла или кремы, в которых нет ничего натурального. И не только по запаху.



История ароматерапии

- В далекие времена считалось, что "выкурить" недуг из больного можно, сжигая ароматические растения. Этот процесс обычно был связан с различными жреческими ритуалами и религиозными обрядами. Иногда сжигали также и растения, способные влиять на сознание, - чтобы создать мистическую, "потустороннюю" обстановку. На протяжении столетий при различных религиозных церемониях курили фимиам - сжигали благовонные вещества, дающие ароматический дым. У многих камедей и смол, которые используют для фимиама, сильные терапевтические свойства - они действуют на органы дыхания как антисептики, а также создают медитативное, рефлексорное состояние сознания у самих служителей культа.



- Ароматические растения и экстракты пользовались вниманием во времена всех великих древних цивилизаций - от Вавилона и Персии на Среднем Востоке до Индии и Китая. В древнейших медицинских текстах из этих стран, написанных около 3000 лет назад, перечислено множество ароматических растений и указаны цели их использования. Некоторые из наиболее подробных описаний найдены в древних египетских надписях. Египтяне применяли благовония очень широко - от парфюмерии и косметики до медицины и ритуала бальзамирования.



- Некоторые сосуды для мази извлеченные из гробницы Тутанхамона, содержали предохранительные смолы, такие, как ладан, которые до сих пор, спустя 3200 лет, все еще не потеряли запах.

Ароматические масла сейчас общедоступны. Их смешивают с чистыми растительными маслами для использования при



- Египтяне хорошо знали о способности благовоний повышать настроение и приобрели репутацию знатоков парфюмерии. Легендарная Клеопатра, чтобы стать привлекательной для Юлия Цезаря и Марка Антония, наполняла свои жилые покои ароматом громадного количества розовых лепестков. Однако египтяне не знали способов выделения эфирных масел из растений: они пользовались только настоями и притираниями. Позже древние греки и римляне уже широко применяли эфирные масла и в медицине, и в общественных банях, - у римлян, в частности, это был ежедневный ритуал, доставляющий им наслаждение.



- Многие греческие врачи служили в римской армии и несли знания об ароматических и лечебных растениях через множество стран. Гален, личный врач императора Марка Аврелия, изобрел оригинальный крем и написал множество работ, касающихся здоровья и медицины. В числе других его работы создали основу медицины для многих европейских стран, а после упадка Римской империи распространились и на Востоке, в Византии. Арабские страны усовершенствовали



- До XIX в. Багдад процветал и за счет переработки розового сырья, экспортируя розовую воду даже в Индию. Арабы первые применили дистилляцию (паровую перегонку) для извлечения из розовых лепестков ароматического масла - это изобретение приписывают Авиценне (980-1037), философу и врачу из Средней Азии. Дистилляцией извлекают чистые эфирные масла из многих растений. Эфирные масла очень концентрированы. Для того чтобы получить одну чайную ложку



- На Западе продолжали использовать настоянные ароматические масла. В период крестовых походов эти "арабские благовония" распространились по всей Европе. Камеди и смолы из Азии были труднодоступны, и для приготовления эфирных масел стали брать природные средиземноморские растения - такие, как розмарин и лаванда. Особенно увлеклись их использованием французы. Они заложили основы современного парфюмерного производства, а также терапевтического применения эфирных масел. В некоторых французских госпиталях еще в XII в. для дезинфекции воздуха и "отпугивания" болезни сжигали антисептические травы - тимьян и розмарин. А само понятие - "ароматерапия" - ввел француз Рене Гаттефоссе около 50 лет назад - химик, работавший в парфюмерном производстве. Однажды при аварии в лаборатории он сильно обжег руку и, чтобы охладить обожженные ткани, смазал их эфирным маслом лаванды, что исцелило руку гораздо быстрее, чем обычно, без инфекции и шрамов.



- В период обеих мировых войн эфирные масла использовали для лечения раненых и зараженных инфекциями. Одним из пионеров этого метода был доктор Джин Валнет. Результаты своих исследований он опубликовал в конце 60-х гг. Сегодня солидные медицинские учреждения Франции всерьез заинтересовались лечебными свойствами эфирных масел. Однако достоинства ароматических растений выходят за рамки антисептических или противовоспалительных свойств. Хорошо известно, что запах может оживлять воспоминания, менять настроение человека и улучшать его самочувствие



- . В последние 20 лет в Великобритании, США и многих других странах ароматерапия развивалась как часть системы, которая пытается исцелять и уравнивать личность человека в целом. Масла часто используют при массаже, для ванн или сжигают, чтобы получить аромат, улучшающий физическое и эмоциональное самочувствие. Возможно, все эти способы были известны древним народам, и таким образом традиции использования ароматов в терапии продолжают. В настоящее время ароматерапевты пытаются излечивать пациентов полностью.



Ароматерапия и массаж

- ▣ При сочетании массажа и ароматерапии для достижения лучшего терапевтического эффекта используется, как правило, несколько эфирных масел. По мере того как вы будете совершенствовать навыки в смешивании масел, ваше обоняние обострится, и вы поймете, какие масла сочетаются, а какие нет. В чем-то вы станете похожим на парфюмера, подбирающего гармонирующие ароматы, и сможете составлять смеси, наиболее подходящие к тому или иному случаю. Композицию масел следует немедленно использовать, потому что она недолговечна.



Смешиваем эфирные масла

- Смешивание масел для массажа позволяет облегчить многие физические и эмоциональные симптомы во время одного сеанса. Хотя комбинация лечебных свойств имеет первостепенное значение, не следует забывать и о запахах: вряд ли кому-то понравится принимать неприятные



- Пропорции масел могут меняться, но, как правило, пяти капель основного эфирного масла, растворенных в 10 мл (двух чайных ложках) масляной основы, будет достаточно для сеанса массажа. Такое соотношение дает стандартный 2,5-процентный раствор. Если вы используете масла исключительно для решения эмоциональных проблем, половины количества основного масла будет вполне достаточно, тогда как физические симптомы лучше поддаются чуть большему количеству



- . Если тело вашего пациента имеет значительный волосяной покров, придется использовать больше масляной основы, при этом доза основного масла остается неизменной. Если вы используете готовое масло, приобретенное в аптеке, то его количество указано на этикетке. Чтобы определить, сколько основного масла вам надо добавить к масляной основе, просто разделите указанную цифру пополам. Например, если у вас 30 мл масляной основы, то к ней следует добавить 15



Синергия

- При смешивании эфирных масел происходит химическая реакция, и получается смесь с новыми свойствами. К примеру, смешав лавандовое масло с бергамотовым, вы усилите успокаивающие свойства бергамота. Но если к бергамоту добавить лимон, активизируются его освежающие, тонизирующие свойства. Процесс изменения свойств называется синергией. Помня об этом, можно смешивать масла таким образом, чтобы они одновременно облегчали и эмоциональное, и физическое состояние пациента. Смесь можно менять в зависимости от времени дня или настроения пациента — например, процентное соотношение масел или использовать как основу другое масло



Верхние, средние и базовые НОТЫ

- Эфирные масла поделены на категории в соответствии с так называемыми верхними, средними и базовыми нотами. Так, парфюмеры различают запахи, используя различное сочетание нот для создания нового аромата. В состав хорошей смеси входит по одному маслу из каждой категории, а масло классифицируется в соответствии с его основными характеристиками. Не всегда просто классифицировать масло



- К примеру, роза и жасмин издают крепкие цветочные ароматы, но их все же относят к базовым нотам. Из-за высокой летучести большинство смесей должны содержать значительное количество масла с верхними нотами. Например, хорошо сбалансированная смесь будет состоять из трех капель апельсинового масла (верхняя нота), двух капель масла герани, двух капель мускатного шалфея (оба масла представляют средние ноты) и двух



Массаж ароматизированной свечей

- Данная терапия относится к ароматерапевтическим массажам. Выполняется с помощью профессионального высококачественного массажного воска. Ароматы, такие как лаванда и розовое дерево, мёд и имбирь, лимон и мята или же дикая роза, несомненно, удовлетворят все Ваши ожидания. Для аппликации воск разогревают до температуры 50 - 60 °С. Сочетание тепловой терапии и ароматерапии приятно разогревает тело, регенерирует кожу, а приятный аромат очищает



Ароматический массаж (психорелаксационный массаж)

- Успокаивающий и ароматный массаж, при котором Вы полностью расслабитесь. Выберите для себя любимый аромат, который вызывает у Вас приятные ощущения и успокаивает Ваши мысли. Терапевт лёгкой релаксационной техникой создаст у Вас ощущение беззаботности и 100% релаксации. Терапия рекомендуется, главным образом, при постоянном психическом, душевном и физическом напряжении

