

БЮЛЛЕТЕНЬ ЗДОРОВЬЯ №

АРОМОТЕРАПИЯ

Влияние ароматов эфирных масел «душистых растений» на организм человека.



*Информацию для родителей
подготовила Пинигина С.В.,
инструктор по физической культуре,
ноябрь 2019г.*

Замечали ли вы, что в лесу насморк с кашлем, донимавшие вас всю неделю, незаметно исчезают? А когда мы глядим на островок зелени, наше настроение улучшается, и нам интуитивно хочется принести в свой дом хотя бы частичку природы.

Мы выбираем «зеленых друзей», ориентируясь на свой собственный эстетический вкус, прислушиваемся к советам друзей и знакомых. Мы и не подозреваем, что растения обладают целым рядом замечательных свойств. Как сделать так, чтобы соседство с растениями пошло нам на пользу?

В 60-е годы российские ученые стали разрабатывать новый ассортимент растений для офиса, дома, детского сада и поставили конкретные задачи и цели – как, используя растения, очистить воздух от производственных газов, пыли и болезнетворных микробов, обогатить его биогенными веществами, благотворно действующими на организм человека и создать эстетически приятную, психологически комфортную искусственную среду. В ходе исследований выяснилось, что некоторые растения способны выделять вещества, которые убивают болезнетворные микробы, одновременно улучшая и оздоравливая воздух. Для их обозначения предложили термин «фитонциды» и «летучие фитоорганические вещества» (ЛФОВ).

Размещение большого числа растений дома, в детском саду, в офисе, конечно, не полностью обезопасит человека от инфекционных заболеваний, но значительно снизит количество болезнетворных микробов в воздухе. Согласно полученным данным, на помещение стандартного размера 15-25м³ достаточно 5-7 хорошо развитых растений. Но целебные свойства ЛФОВ не ограничиваются избавлением от микробов, бактерий и грибов, так как растения воздействуют непосредственно на человека.

Ароматы эфирных масел «душистых растений» благоприятны для организма. На сегодняшний день установлено, что запах эвкалипта, лавра, пачули снимает чувство усталости. Аромат лимонных листьев уменьшает

частоту сердечных сокращений, снижает артериальное давление, увеличивает емкость легких, улучшает сократительную функцию миокарда. Запах листьев пеларгонии душистой помогает при неврозах и бессоннице, оптимизирует кровообращение. Аромат мирта улучшает настроение, розмарина – память, мяты – регулирует сердечный ритм, благоприятно сказывается на функциях дыхания, устраняет стрессы. Летучие вещества алоэ древовидного нормализуют процессы возбуждения и торможения в коре больших полушарий головного мозга, повышают работоспособность и выносливость к физическим нагрузкам, стимулируют защитные функции организма. Алоэ поглощает из воздуха вредные вещества.

В основном, мы проводим жизнь в закрытых помещениях, где в воздухе содержатся вредные вещества, выделяемые пластмассой, ДСП, пенопластом, клеенкой, клеем паласов, горением газовых плит и колонок. В ходе исследований было выяснено, что хлорофитум хохлатый является уникальным биофильтром, хороши также алоэ, филодендрон, драцена, плющ.

Когда в помещении имеются монстеры, пеларгонии, папоротники, сенполии, воздух обогащается отрицательно заряженными ионами кослорода.

Общение с цветами благоприятно сказывается на психо-эмоциональном состоянии человека. Наиболее сильное воздействие оказывает цвет растений. Нервную систему успокаивают холодные фиолетовые, синие, голубые и зеленые тона. Вечером, перед сном, хорошо любоваться композициями из синевато - голубых цветов, это стимулирует мышечное расслабление, способствует хорошему сну, быстрому восстановлению работоспособности. Теплые красные, оранжевые, желтые, наоборот, помогают проснуться, бодрят, повышают работоспособность. Уменьшается усталость глаз от работы на компьютере при виде цветков с желтой и золотистой окраской (хризантемы). Свою роль играет и окраска листьев. Пурпурно – зеленая бегония, драцена), сизо- пурпурная (бриофиллум) и обычная зеленая действуют успокаивающе, а светлая окраска (каланхоэ) листьев и коры (мирт, эвкалипт) создает ощущение легкости. Пестро окрашенные листья (фиттония, пилея) способствуют повышению работоспособности. Влияние на эмоциональное состояние оказывает и форма кроны растений. Активизируют психическую деятельность растения с раскидистой (циссус) и пирамидальной (кипарис, туя) кроной, успокаивают – растения с овальной (смолосемянник, самшит, калина лавролиственная) и ампельной (традесканция, пилея) кроной.

В домашнем интерьере предполагаются крупные и мелкие растения. Для нейтрализации пыли, вредных веществ, выделяющихся из синтепона, пластика и других современных материалов, идеально подходят: хлорофитум, мирт, бегония, сансевиерия, эписпремнум (сциндапус), филодендрон. Хорошо развитого взрослого экземпляра растения достаточно на 10м³. Таким образом, в средней городской квартире должно проживать, как минимум, 10-15 растений.

На кухне, где горят плита, колонка, готовится пища, желательны алоэ, ароматные розмарин, базилик, лаванда.

Основная проблема детских заведений – микробы. Желательно подбирать растения, обладающие ярко выраженными противомикробными действиями. Но не следует забывать и о красивых. Но содержащих ядовитый сок (в луковицах, коре, ветвях, листьях) растениях, которых не должно быть в детских учреждениях: ароидные, молочаи, кодиеум, олеандр; растения с колючками и шипами (агава, кактусы, молочаи). На стандартное помещение объемом от 150м³ должно приходиться 25-30 и более экземпляров, или 3-4 крупномерных растения.

Размещение растений в вертикальной, горизонтальной плоскости, в центре, зависит от вкуса и возможностей цветовода. (Материал подготовлен из книги Н. В. Казариновой и К. Е. Ткаченко «Здоровье дарят комнатные растения»).

В осенне-зимний период использование фитонцидов растений (не только комнатных) в форме эфирных масел благотворно влияют на профилактику и лечение простудных и вирусных заболеваний. О свойствах и качествах эфирных масел можно узнать, посмотрев телепередачу НашПотребНадзор на канале НТВ. Эфир который был 27.10.2019

Советую посмотреть онлайн передачу! Ссылка:
<https://uteta.tv/movies/peredachi/56313-nashpotrebnadzor-jefir-271019.html>

Ароматерапия для детей.

<https://www.7ya.ru/article/Aromaterapiya-v-detskoj-praktike-Chast-1/>

Для младенца обоняние является первейшим и важнейшим источником информации об окружающем мире, одним из способов общения с матерью. Ароматы способствуют умственному развитию детей, их логическому мышлению и речи, стимулируют память и помогают развитию воображения. Кроме того, нежные ароматы благотворно влияют на настроение чувствительных детей, делая их весёлыми и жизнерадостными.



В ряде стран для детей делают ароматические игрушки и книги. Научно доказано, что грудной ребенок ощущает запахи лучше, чем дети более старшего возраста и взрослые, и восприятие ароматов у них значительно острее, т.к. они ощущают их безо всякого предубеждения.

Использование эфирных масел (ЭМ) в педагогической и лечебной практике очень обоснованно. Однако необходимо учитывать особенности

детского организма и соблюдать ряд ограничений. Учитывать нужно и то, что обонятельный анализатор утомляется значительно быстрее, чем у взрослого, поэтому, при применении аромалампы нужно сократить время её горения по крайней мере вдвое и уменьшить количество капель, обычно используемое для взрослых. Вы должны понимать, что ребенок - это не взрослый человек в миниатюре.

Говоря о применении ароматерапии в детской практике, особо хотелось бы подчеркнуть не только качественный, но и количественный состав миксов (смесей) для детей. И особенно первого года жизни, ведь их физиологическое состояние определит всю их дальнейшую жизнь. Будьте точны с дозировками! Каждая лишняя капля может принести не пользу, а вред. Если вы случайно накапали большее количество капель ЭМ чем нужно, можно восстановить необходимую вам пропорцию, добавив основы (базового масла, воды, спирта и т.п.).



Прежде чем приступить к рекомендациям по применению эфирных масел, хочу предупредить родителей о том, что всё, что вы даете ребенку или делаете для профилактики или лечения, можно делать только после того, как вы предварительно испытали масло на себе, а также когда ребенок здоров и в хорошем расположении духа.

Убедитесь в том, что у ребенка нет никаких аллергических реакций или какого-то неприятия. Почему? Потому что нужно точно знать, что то или иное средство не усугубит ситуацию во время болезни.

Родители, знайте, признаки непереносимости какого-либо вещества бывают выражены не только появлением сыпи, возникновением зуда, покраснением или припухлостью кожи, но и отдышкой, затруднением дыхания, приступом удушья; либо появлением потливости, учащением пульса, нарушением сердечного ритма; либо головной болью, головокружением и шумом в ушах.

Надо сказать, что мне приходилось наблюдать все перечисленные реакции, но при детальном рассмотрении ситуации на проверку почти всегда оказывалось, что виноват во всем фальсификат, т.е. то, что пытались выдать за масло недобросовестные производители или малограмотные продавцы.

При выборе масла для ребенка следует идти только(!) в аптеку. Там - высшие стандарты отбора ассортимента, что позволяет соблюсти все требования к условиям хранения масел, на них есть срок годности. Я доверяю только эфирным маслам, которые изготавливаются и разливаются на заводах, работающих по GMP-стандартам (например, Bergland и др.). Если производитель позволяет себе реализовывать масла и через аптеки, и через хозяйственные магазины, киоски сомнительного характера, расположенные в банных учреждениях, то следует сразу отказаться от использования подобных масел.

Зная свойства эфирных масел, вы можете применять их для профилактики и лечения многих детских "болячек": при обработке кожи и пуповины новорожденных, для массажа, для облегчения состояния при прорезывании зубов, болях в животике и простуде.

Помимо свойств ЭМ, необходимо понимать и то, на какие органы и системы ляжет основная нагрузка при их метаболизме; необходимо знать и о физиологических особенностях ребенка данного возраста. Кроме того, активно изучающаяся сегодня гормональная активность некоторых составляющих ЭМ, безусловно, не может не оказывать влияния на растущий организм, и в дальнейшем стать причиной некоторых нарушений возникающих у уже ставшего взрослым человека.

Есть масла, которые вообще не применяются в детском возрасте для нанесения на кожу! Это, прежде всего душица, камфара, корица и некоторые другие.

Хочу также сделать акцент на том, что для родителей малышей первого года жизни политика невмешательства должна быть основным правилом. Что я имею под этим в виду? Если нет необходимости, не надо мазать ребенка мазями, маслами, посыпать присыпкой, мыть с мылом и т.п. Реклама, насаждающая нам подобные вещи, главной своей задачей ставит продажу товара, а не потребности и здоровье вашего ребенка!

В приведенной ниже таблице указаны возраст, способы и средние (профилактические) дозировки, применяемые в ароматерапии для детей.

От рождения до 2 месяцев	1 капля смеси эфирных масел на 30 мл масла-основы; 1 капля на полную детскую ванночку
С двух месяцев до полугода	2-3 капли смеси эфирных масел на 30 мл масла-основы; 1 капля на ванну
С 6 месяцев до 1 года	3 капли смеси эфирных масел на 30 мл масла-основы; 2 капли на полную ванну
С 1 года до двух лет	До 5 капель смеси эфирных масел на 30 мл масла-основы; 2 капли на полную ванну
С 2 лет до 5	До 8 капель смеси эфирных масел на 30 мл масла-основы; 3 капли на полную ванну; 1 капля смеси на 200 мл жидкости при полоскании

Во втором столбце указанные цифры количества капель нужно соизмерять не только с возрастом, но и с комплекцией ребёнка, его весом и конституцией.

Вы уже обратили внимание на то, что в ароматерапии принято использовать смеси эфирных масел, а не одно. Связано это, в первую очередь, с уникальными синергетическими свойствами этих продуктов. Это значит, что при смешивании одного масла с другим их биологическая

активность увеличивается в несколько раз, т.е. если вы хотите добиться какого-то эффекта от одного масла, то нужно использовать 30 капель, а если вы смешаете его с другим (аналогичным по действию), понадобится всего 2-3 капли смеси, что, в конечном счете, значительно выгоднее.

В качестве масла-основы в детской практике используют миндальное масло или практически идентичное ему по составу абрикосовое. Очень хороши для ухода за детской кожей и масляные экстракты (мацерированные масла) календулы и зверобоя. Натуральные растительные масла хорошо питают кожу и оказывают благоприятный эффект на весь организм в целом.

Начинать ароматерапевтические процедуры желательно не ранее 2-х недельного возраста, с массой тела ребенка не менее 2-х кг. В таком раннем возрасте можно пользоваться лавандой и маслом ромашки.



Если у малыша появились опрелости, потертости, то можно приготовить смесь ЭМ ромашки и лаванды, которые в равном количестве нужно смешать в чистом пустом пузырьке, и уже оттуда брать 1 капельку смеси на 30 мл масла-основы или 100 мл воды, а затем обрабатывать проблемные места.

Возбуждение перед сном поможет снять ароматизация воздуха 7-ю кап. мандарина и 2-мя кап. ромашки; или смесью 4-х кап. лаванды и 3-мя ромашки. Заправляем их в аромалампу, которая может работать в присутствии малыша не более 10 мин. Эти же масла можно использовать и для купания малыша перед сном. Только вы должны знать, что ЭМ плохо смешиваются с водой, поэтому для лучшей растворимости, их нужно смешать с 50-100 мл жирного молока (сливок, кефира), прежде чем вылить их в ванну.

Поможет уснуть и капля лаванды, нанесенная на дальний уголок изголовья кровати, которая будет источать аромат на протяжении всей ночи и способствовать крепкому и глубокому сну.

При заболеваниях органов дыхания, особенно распространенных у детей 2-7 лет, нужно использовать ЭМ с противовоспалительными, спазмолитическими, антисептическими, противовирусными, отхаркивающими и противоаллергическими свойствами. Наиболее эффективны в лечении бронхолегочного аппарата у детей паровые ингаляции, которые являются самым простым способом разжижения мокроты. Лечебный эффект наступает в результате проведения курсового лечения, состоящего из 8-14 процедур, которые, в зависимости от течения болезни, проводят ежедневно или через день, через 1-1,5 после еды или физической нагрузки. Оптимальная продолжительность 1-3 мин, т.к. длительное поступление ЭМ в дыхательные пути, может препятствовать выделению мокроты при кашле. И сразу учите своих деток правильно

выполнять эту процедуру: делаем медленный глубокий вдох, задерживаем дыхание на пару секунд, а затем выполняем короткий выдох. Конечно, если кашель совсем у маленького ребенка, то проводить ингаляции можно лишь так называемым методом "палатка" (ребенок у мамы/папы на руках, а сверху вы закрыты палаткой, клеенкой, плащом и т.д.). Но в любом возрасте необходимо закрывать глаза при выполнении этой процедуры, потому что в составе многих масел содержатся вещества раздражающие слизистые оболочки глаз. Маленьким детям, безопаснее одевать повязку на глаза.

Отхаркивающий эффект ЭМ зависит от дозы. В малых дозах они стимулируют отхаркивание, а в больших - уменьшают секрецию. Чаще всего, для лечения бронхолегочных заболеваний у детей используются масла аниса, фенхеля, эвкалипта, сосны обыкновенной, ромашки, мануки, мирта. Имейте ввиду, что ЭМ эвкалипта не рекомендуется детям до 2-х лет, т.к. возможно развитие бронхоспазма.

Эти же масла можно использовать и для согревающего компресса на грудную клетку (растительное масло подогреваем на водяной бане, добавляем ЭМ в нужных дозировках (см. таблицу), смачиваем тряпочку в растворе и покрываем зону воздействия, затем закрываем компрессной бумагой или пленкой и утепляем полотенцем, одеялом и т.п.). Время воздействия такого ароматического компресса - 2 часа.

Согревающие компрессы можно применять только в случае отсутствия температуры!

У детей эвакуация мокроты затруднена, и помочь её удалению может дренаж и массаж грудной клетки с похлопыванием по ней ладонью, сложенной "лодочкой", у маленьких детей - пальцами, массаж межреберий, а также сжимание грудной клетки.

Не забывайте о том, что в течении одного дня рекомендуется делать не более одной ароматерапевтической процедуры.

Таким образом, мы познакомились с несколькими способами применения ЭМ, что позволяет варьировать их назначения в зависимости от проблемы и особенностей ребенка.

Ароматерапия, в домашних условиях, история, советы, применение, предосторожности

<https://www.cosmetologylife.ru/aromaterapiya>

Ароматерапия является одной из форм альтернативной медицины, в основе которой лежит использование эфирных масел и других ароматических соединений с целью изменения у человека настроения, когнитивных функций (так называемое «психическое состояние») и здоровья.

Доказательств эффективности ароматерапии при лечении заболеваний практически нет, обуславливается это отсутствием исследований с использованием методологии, но некоторые доказательства

того, что эфирные масла могут иметь терапевтический потенциал и эффективности при использовании, все же есть (например, релаксация организма). Также следует отметить, что эффективность/неэффективность применения ароматерапии, в том или ином случае, очень индивидуально.

Работу ароматерапии объясняют два основных механизма. Одним из них является **влияние аромата на мозг**, особенно лимбической системы (система участвует в регуляции функций обоняния, внутренних органов, эмоций, инстинктивного поведения, памяти, сна и бодрствования) через обонятельную систему. Другим механизмом является **прямой фармакологический эффект** эфирных масел.

В то же время механизм эффективной работы ароматерапии, а именно взаимодействие между телом и ароматическими маслами, остается недоказанным. Тем не менее, некоторые предварительные клинические исследования ароматерапии, в сочетании с другими методами лечения, показывают положительный эффект. **Ароматерапия не может вылечить, однако может помочь организму, естественным способом, повысить свой иммунитет**, что, безусловно, может послужить импульсом к выздоровлению.

В медицинской науке англоязычной, ароматерапия считается, в лучшем случае, дополнительным методом, в худшем – псевдонаукой. Некоторые ученые связывают эффективность ароматерапии в релаксации результатом эффекта плацебо. Консенсуса, большинство медицинских работников, достигли в вопросе положительного влияния ароматов на настроение и отдых, что может использоваться параллельно с терапевтическим лечением.

Из истории ароматерапии

Эфирные масла используются в профилактических и лечебных целях в течение более шести тысяч лет. Древние индусы, китайцы, греки, египтяне и римляне использовали их в парфюмерию и косметику. Ароматические масла, равно как и эфирные масла широко использовались для ритуальных, духовных, лечебных и гигиенических целей.

Собственно концепция ароматерапии впервые обсуждалась среди небольшого числа европейских врачей и ученых, примерно в 1907 году. Слово «ароматерапия» впервые появилась в печати в 1937 году, в книге «Ароматерапия: Эфирные масла». Французский хирург Жан Вальне, считается одним из первых специалистов, применивших эфирные масла в медицине, в качестве антисептиков при лечении раненых солдат в период Второй мировой войны.

Способы применения

1. Воздушная диффузия: для ароматизации помещений или воздушной дезинфекции.
2. Прямые вдыхания: для дезинфекции дыхательных путей, а также психологический эффект.
3. Непосредственное применение: для общего массажа, для лечебного ухода за кожей, для ванны и компрессов.

Материалы для ароматерапии

Некоторые из используемых материалов включают в себя:

1. Эфирные масла: ароматные масла, извлеченные из растений, главным образом методом паровой дистилляции (например, масло эвкалипта) или методом холодного отжима. Тем не менее, термин «эфирные масла» иногда применяют и для описания ароматных масел, извлеченных из растительного материала экстракцией растворителем.
2. Абсолюты: аромамасла, полученные, в основном, из тонких тканей растений или цветов через растворитель.
3. Базовые масла: их также называют масло-основа, используют для приготовления косметических средств и массажных смесей. Как правило, это пропорционально разбавленные другими маслами эфирные масла для контактного использования (например, непосредственно на кожу).
4. Водный дистиллят: как правило, это травяная или цветочная вода (например, апельсиновая или розовая вода). В качестве сырья используются цветы, листья, плоды, корни, кору, ветви, стволы и смолы.
5. Настои: водные экстракты, полученные из различных растительных материалов (например, настой из лепестков роз или настой ромашки).
6. Фитонциды: биологически активные вещества, образуемые растениями, действие которых направлено на подавление роста или полное подавление микроскопических грибов, бактерий и простейших. Эфирные масла являются представителями фитонцидов.
7. Ингаляции: растительные материалы, которые сушат, измельчают и нагревают для извлечения ароматических паров прямым методом ингаляции.

Что происходит во время сеанса ароматерапии?

Профессиональные ароматерапевты, медсестры, физиотерапевты, фармацевты и массажисты могут предложить местное или ингаляционное ароматерапевтическое лечение. Только специально обученные профессионалы могут обеспечить правильное лечение, которое включает прием эфирных масел внутрь.

На традиционном сеансе, практикующий ароматерапевт, должен ознакомиться с вашей историей болезни и сопутствующими симптомами. Также у вас могут поинтересоваться предпочтениями к тому или иному аромату.

Как правило, вам могут предложить вдыхать эфирные масла непосредственно или косвенно, через испарители, спреи или паровые ингаляции. Также, могут предложить массаж с использованием неконцентрированных эфирных масел, либо их комбинаций. **Специалист также предоставит исчерпывающую информацию, о проведении ароматерапии в домашних условиях, например, при использовании благовоний или приеме ванны.**

Меры предосторожности

1. Беременные женщины, люди аллергики, люди с тяжелой формой астмы, люди после химиотерапии, могут использовать эфирные масла только под руководством квалифицированного специалиста и с согласия своего лечащего врача.
2. Людям с высоким кровяным давлением следует избегать таких ароматов как: розмарин, шип и лаванда.
3. Никогда не принимайте эфирные масла внутрь. Некоторые масла являются токсичными и их прием внутрь может оказаться фатальным.
4. В редких случаях ароматерапия может вызвать побочные эффекты, такие как астма, сыпь, головная боль, расстройство нервной системы.
5. Масла с высоким содержанием фенолов, такие как корица, может вызвать раздражение кожи. Избегайте пользоваться маслом вблизи глаз.
6. Эфирные масла обладают высокой летучестью и легко воспламеняются, поэтому, никогда не должны находиться вблизи открытого огня.
7. Не применяйте концентрированное эфирное масло непосредственно на кожу.
8. Перед использованием масел читайте все предупреждения и предосторожности, написанные на вкладышах и этикетках.
9. Используйте только оговоренные объемы масел, злоупотребление может привести к головным болям и/или вызывать тошноту.
10. Некоторые масла не совместимы с некоторыми лечебными препаратами или алкоголем.

Эфирные масла применение

Ароматерапия основана на принципе, что природные ароматы или эфирные масла, полученные из некоторых цветов и растений, могут влиять на наше настроение в направлении его улучшения.

Популярные эфирные масла и их смеси влияющие на эмоциональное состояние человека (просто добавьте несколько капель в диффузор или кастрюлю с горячей водой):

1. Стресс: бергамот и ромашка, лаванда, лимон и апельсин, пачули, ваниль и иланг-иланг.
2. Тревога: бергамот и ромашка, кедр и ладан, жасмин и лаванда, нероли, пачули, роза и сандаловое дерево.
3. Самоуважение: бергамот и кипарис, грейпфрут и жасмин, апельсин и розмарин.
4. Грусть: бергамот и ромашка, шалфей и ладан, грейпфрут и лимон, жасмин и лаванда, апельсин, роза, сандаловое дерево и иланг-иланг.
5. Усталость: бергамот и базилик, шалфей и ладан, имбирь и грейпфрут, жасмин и лимон, пачули и мята перечная, розмарин и сандаловое дерево.

6. Афродизиаки: шалфей, жасмин, пачули, роза, сандаловое дерево, ваниль, иланг-иланг.

Самые популярные эфирные масла



Каждое эфирное масло оказывает свое терапевтическое воздействие. Например, лаванду используют для снятия стресса, а мята перечная является естественным усилителем энергии.

В настоящее время доступно большое количество эфирных масел, но иногда трудно узнать, какое масло лучше всего подходит для ваших конкретных потребностей.

Ниже предлагается перечень наиболее распространенных эфирных масел и краткая характеристика каждого из них.

Бергамот

Бергамот (*Citrus Bergamia*) – цитрусовый запах эфирного масла. Это популярное масло, аромат которого широко используется при изготовлении духов и одеколонов.

Использование в ароматерапии: масло бергамота используют для лечения стресса, депрессии, тревожного состояния и общего недомогания организма. Бергамот может использоваться в качестве благовоний или в испарителе, при приеме ванны или с массажными маслами.

Внимание: при нанесении масла на кожу, в чистом виде, может быть ожог, особенно на солнечном свете.

Кедр

Кедр (*Juniperus Virginiana*) – древесно-душистый аромат эфирного масла.

Применение в ароматерапии: масло кедрового дерева часто используют как успокаивающее средство, чтобы помочь снять стресс и беспокойство. Также его используют для ингаляций, с массажными маслами, в качестве компонента крема для лица.



Внимание: в концентрированном состоянии, при нанесении масла на кожу, может вызвать ее раздражение. Не использовать в период беременности.

Ромашка

Ромашка широко известна своими успокаивающими характеристика (в частности в виде чая). Эфирное масло извлекается из листьев цветковых растений.

Использование в ароматерапии: в смеси с массажными маслами, лосьонами и кремами, для ингаляций.

Внимание: не применяйте в период беременности и при аллергии на ромашку.

Эвкалипт

Масло эвкалипта имеет мощный аромат и легко узнаваем.

Применение в ароматерапии: эфирное масло эвкалипта является мощным стимулирующим средством, используется для борьбы с мигренью, добавляется в воду при приеме ванны для релаксации, помогает снимать боль в мышцах.

Внимание: беременные и кормящие грудью женщины, а также люди страдающие эпилепсией должны избегать использования масла эвкалипта.

Жасмин

Жасмин (*Jasminum Grandiflorum*) – один из самых дорогих эфирных масел.

Использование в ароматерапии: масло обладает мощными целебными свойствами. Ароматерапевты используют для борьбы с депрессиями, для снижения напряжения и стресса, для релаксации, дополнительное средство для повышения либидо. Используется, в количестве нескольких капель, при приеме ванны или в испаритель, или в комбинации с любимым массажным маслом.

Внимание: в целом, масло жасмина является достаточно безопасным эфирным маслом, поскольку является нетоксичным. Однако, в редких случаях, может вызвать аллергическую реакцию. Беременные женщины должны избегать использовать масло жасмина.

Лаванда



Масло лаванды является одним из самых популярных масел на рынке.

Применение в ароматерапии: эфирное масло лаванды эффективно для снятия стресса и напряжения, успокаивающее средство. Одно из лучших масел для принятия ванны, для массажа, для использования в диффузоре.

Внимание: в редких случаях может вызывать аллергию.

Лимон

Лимон (*Citrus limonum*). Ценится за «чистый запах», имеет многочисленные целебные свойства.

Использование в ароматерапии: лимон, как и масло лимона, является естественным усилителем иммунитета, способствует уменьшению целлюлита если применяется антицеллюлитный массаж, помогает облегчить головную боль, быстро улучшает настроение. Используют, несколько капель,

в испаритель или диффузор для повышения энергии, во время массажа, в воду для ванны.

Внимание: в редких случаях может вызывать аллергию в виде сыпи.

Майоран

Применение в ароматерапии: эфирное масло майорана используют для снятия симптомов беспокойства и стресса, борется с усталостью и депрессией, снимает напряжение и гиперактивность. Для борьбы с бессонницей, добавьте несколько капель в воду, принимая ванну. Используют с массажным маслом для снятия напряжения.

Внимание: майоран масло не использовать в период беременности.

Пачули

Пачули (Pogostemon cablin) – густое эфирное масло.

Использование в ароматерапии: масло пачули является мощным средством для ухода за кожей, помогает снять тревогу, депрессию, усталость. Добавляют несколько капель в ванну или увлажнитель воздуха для снятия депрессии и беспокойства, используют с массажными маслами.

Внимание: несмотря на то, что пачули эфирное масло не является токсичным, рекомендуется его использование в малых количествах.

Мята перечная

Применение в ароматерапии: масло мяты перечной улучшает настроение, обостряет внимание. Обладает освежающим эффектом и широко используется для повышения умственной активности. Используется в испарители, массажные масла и лосьоны, ванны.

Внимание: один из компонентов мяты – ментол, может беспокоить некоторых людей. Рекомендуют держать дальше от глаз и не использовать в период беременности.

Роза

Масло розы ориентировано, главным образом, на женщин.

Использование в ароматерапии: способствует снятию симптомов тревоги и депрессии.

Внимание: не использовать в период беременности.

Розмарин

Розмарин (Memory Booster) – масло розмарина является прекрасным стимулятором.

Применение в ароматерапии: стимулирующие свойства масла розмарина делают его идеальным средством для улучшения памяти, внимания и общей производительности мозга. Эфирное масло розмарина добавляют в увлажнитель воздуха, в массажные масла и лосьоны, в воду для приема ванны.

Внимание: люди страдающие эпилепсией и высоким кровяным давлением, а также беременным следует избегать использования масла розмарина.

Сандаловое дерево

Сандаловое дерево обладает прекрасным древесным ароматом.

Использование в ароматерапии: используется как расслабляющее и успокаивающее средство. Масло сандалового дерева смешивают с массажными маслами, лосьонами, добавляют в испарители, используют как благовония. Аромалампа также может быть хорошим решением.

Чайное дерево

Чайное дерево (*Melaleuca Alternifolia*) – является одним из наиболее популярных эфирных масел для ароматерапии.

Применение в ароматерапии: естественный иммунный усилитель. Масло чайного дерева используют в увлажнителях и для паровых ингаляций, смешивают с массажным маслом, лосьонами и кремами.

Внимание: не принимать внутрь и не использовать вокруг глаз.

Иланг-иланг

Иланг-иланг – эфирное масло с очень сильным ароматом. Его сладковатый аромат отлично подходит для снятия стресса.

Использование в ароматерапии: масло иланг-иланга очень сильное успокаивающее средство. Используют в испарители и в смеси с другими лосьонами для массажа, в воду для принятия ванны.

Внимание: масло не является токсичным, однако чрезмерное его использование может привести к головным болям.

!!! Важно помнить, что эфирные масла, при неправильном использовании могут быть опасны для здоровья.

В заключение можно сказать, что ароматерапия определяется как искусство использования ароматических эссенций для гармонизации и укрепления здоровья тела и духа. Это искусство, которое направлено на изучение физиологической, психологической и духовной области индивидуальной реакции на ароматические экстракты, а также укреплять врожденный процесс исцеления человека.

!!! Перед применением и использованием эфирных масел, благовоний, различных самодельных настоев рекомендуется проконсультироваться с специалистом.