

# Ароматерапия



Ароматерапия - древнее искусство использования натуральных эфирных масел и разновидность альтернативной медицины, наряду с гомеопатией, фитотерапией, натуропатией. В переводе с греческого означает лечение запахом.

Эфирные масла оказывают свое действие 2 путями: нервно-рефлекторным и гуморальным.

Нервно-рефлекторный путь реализуется через нервные рецепторы, которые расположены на слизистой оболочке носа: они принимают, распознают запах и отправляют информацию в ЦНС.

Гуморальный путь реализуется через густую сеть капилляров, расположенных в дыхательных путях. Молекулы эфирных масел быстро проникают в кровотоки и также оказывают свое влияние на организм.

Все эфирные масла являются:

- эффективными антисептиками - быстро уничтожают бактерии и вирусы;
- противовоспалительными веществами - быстро уменьшают выраженность воспалительной реакции;
- адаптогенами;
- стимуляторами иммунных процессов.

Помимо этого, эфирные масла способны стимулировать или успокаивать нервную систему (снимают усталость, ослабляют ежедневные стрессы, повышают работоспособность), гармонизируют эмоциональную и психическую сферы. В систематическом обзорном исследовании 2017 года было отмечено, что ароматерапия - это эффективный вариант терапии для облегчения симптомов при депрессии.

Эфирные масла также способны нормализовать работу пищеварительного тракта и других систем, улучшают состояние волос и кожи, помогают бороться с целлюлитом. Многие вещества являются сильными эротическими стимуляторами.

Полезное воздействие эфирных масел возможно только тогда, когда они натуральные, качественными и применяются с соблюдением дозировки. Природные вещества не имеют значительных побочных эффектов, не вызывают аллергии (за исключением индивидуальной гиперчувствительности) и привыкания к ним организма.

Применение ароматических масел не должно исключать медикаментозную терапию, назначенную врачом, и превращаться в бездумное самолечение. Тут, как и в другом любом лечебном направлении, действует правило: не навреди! Лучше всего начинать домашнюю ароматерапию с посещения ароматерапевта, а если речь идет о беременных и детях - только с разрешения врача.

Получить лечебное действие эфирного масла можно, используя аромалампы, аромакулоны, аромаванны, во время массажа, при растирании, в виде аппликаций, компрессов, в время горячих ингаляций, банных процедур (в парилке), добавляя в косметические средства. Некоторые масла можно применять внутрь с медом. У каждого эфирного масла имеется своя инструкция, с которой необходимо предварительно обязательно ознакомиться!

Каждое ароматическое масло – уникально, и обладает своим собственным терапевтическим спектром.

#### **Ароматерапия в стрессовый период**

Хорошими защитниками от стресса являются эфирные масла *апельсина, розмарина, нероли, эвкалипта, ладана, кардамона*. Напряжение помогут снять масла *ромашки, лаванды, мяты, розы*. В острых стрессовых ситуациях можно вдыхать аромат любимого эфирного масла из флакончика, а для снятия напряжения можно сделать массаж спины или принять ароматическую ванну с эфирными маслами *иланг-иланга, можжевельника, сосны, пальмарозы или герани*.

#### **Ароматерапия от усталости**

Усталость - первый тревожный признак надвигающейся депрессии. С помощью этого сигнала организм дает нам понять, что он нуждается в отдыхе. Очень важно прислушиваться к этому сигналу и не игнорировать его. Восстановить силы помогут *розмарин, гвоздика, базилик, тимьян и майоран*.

#### **Ароматерапия при депрессивном фоне настроения**

Современный ритм жизни оказывает сильное негативное влияние на человеческий организм, психика не выдерживает, и происходят срывы. Ароматерапия может стать отличным помощником в борьбе с этими недугами, заряжая человека оптимизмом, надеждой, уверенностью в себе. При депрессивных состояниях хорошо помогают *масла пихты, корицы, лаванды, мирры, мяты, ладана, пальмарозы, шалфея и нероли*. *Масла цитрусовой группы* помогут существенно улучшить психоэмоциональное состояние.

#### **Ароматерапия для хорошей работоспособности**

Если трудно сосредоточиться перед ответственным заданием, следует использовать *масла розмарина, базилика, мирты и лимона*. Интеллектуальные способности также повышает *аромат перечной мяты*: он способствует улучшению памяти, возвращает ясность мыслей. Повысить работоспособность помогают *эфирные масла ели, лимона, вербены, имбиря, левзеи, можжевельника, розы, сосны, пихты, чайного дерева, шалфея, эвкалипта и чабреца*.

**Укрепить собственное "Я", преодолеть психологическую зависимость, безволие** поможет *аромат можжевельника*. Способствуют повышению самооценки, вернут **уверенность в себе** запахи *бергамота, жасмина, розы и сандалового дерева*.

**Информацию подготовила психолог Орехво О.В.**