

***АРОМАТЕРАПИЯ -  
НАПРАВЛЕНИЕ  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ  
МЕДИЦИНЫ***



# Задачи

*изучить теоретические основы использования природных эфирных масел, историю применения;*

- исследовать отношение населения к применению аромамасел;*
- эффективность использования эфирных масел для профилактики простудных заболеваний и гармонизации эмоциональной сферы людей.*



# Что такое ароматерапия?

*Ароматерапия - это улучшение психического и физического здоровья с помощью эфирных масел, полученных из ароматических растений.*

*Идеально чистый, полностью натуральный метод успокоения или устранения многих заболеваний.*





## **Ароматерапия — история возникновения.**

- **Название ароматерапия родилось из сложения двух греческих слов, и в переводе означает «лечение запахами».**
- **История ароматерапии взяла свое начало в незапамятные времена. Ароматические растения и приготовленные из них экстракты использовались во всех великих культурах древности — в Древнем Египте, Персии, Вавилоне, Китае, Индии.**
- **В медицинских трактатах, созданных тысячелетия назад, перечислено множество ароматических растений и указаны цели их использования. Наиболее подробные описания найдены в древних египетских надписях. Египтяне применяли благовония очень широко — от парфюмерии и косметики до медицины и ритуала бальзамирования усопших.**

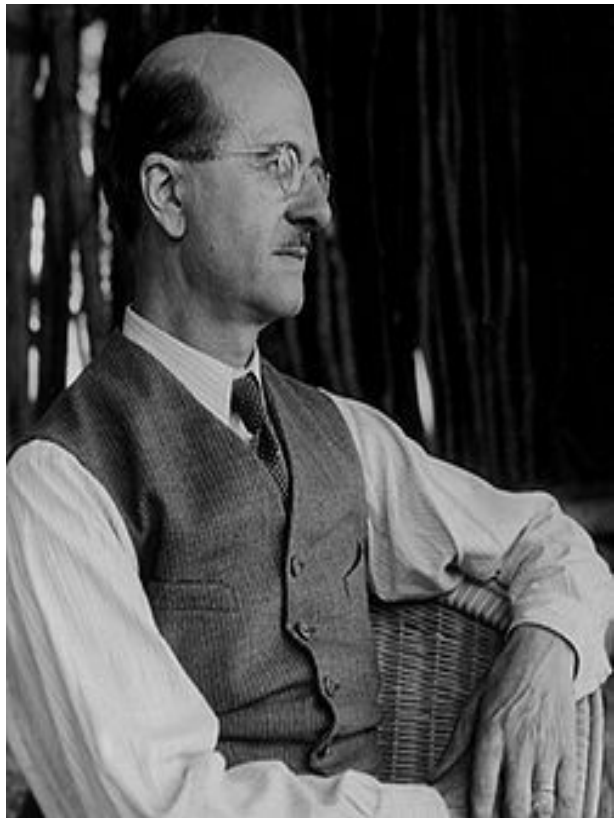


**Около 6000 лет назад  
египетский врач  
Имхотеп  
рекомендовал  
использовать  
ароматные масла для  
купания, массажа и ...  
при бальзамировании и  
мумификации трупов**





*В 30–годы 20 века французский химик Рене Морис Гаттефосс использовал для заживления ожога на руке лавандовое масло и был потрясён результатом – не осталось даже шрама. Он и ввёл в обращение определение «ароматерапия», подразумевая «использование эфирных масел для лечения физических недомоганий»*





# **Принципы применения ароматерапии**

## **1. Комплексность**

*Используя аромамасла для улучшения физического состояния и лечения различных болезней, всегда следует помнить о двух основных вещах:*

*соматическое и психическое состояние неразрывно связаны, аромамасла действуют сразу на несколько систем организма.*

*Поэтому используя аромамасла необходимо подбирать их с учетом комплексного воздействия, чтобы получить максимальный эффект и в то же время не навредить организму. Оптимально аромасмесь должна содержать не более пяти компонентов.*



## **2. Дозированность**

**Так как эфирные масла – это высокоактивные субстанции, их необходимо использовать в микродозировках. Как правило, этого бывает достаточно. Кроме того, первые сеансы ароматерапии следует проводить с заниженной дозировкой. Перерыв в их использовании следует делать каждые три недели.**

**ВАЖНО! Никогда не используйте аромамасла в чистом виде, кроме масла чайного дерева и лаванды.**





### ***3. Натуральность***

***Это важнейшее правило ароматерапии.  
Масла нельзя добавлять в бальзамы,  
шампуни и крема промышленного  
производства, так как возможна  
непредсказуемая химическая реакция с  
негативными последствиями для  
организма.***



## **4. Экологичность**

*Масла, назначаемые для клиента, должны быть максимально подходящими и мягкими. Так же выбирается и метод ароматерапии, например, если женщина хочет избавиться от целлюлита, для достижения результата достаточно наружного применения аромамасел, а приема внутрь лучше избежать.*



## **5. Индивидуальность**

**Перед приготовлением аромасмеси для конкретного человека обязательно проводятся аллерготесты, а после разрабатывается индивидуальный рецепт. Важно, чтобы масло было человеку приятно и воспринималось им легко, так как даже подходящее по всем медпоказаниям, но неприятное на запах масло принесет только вред.**



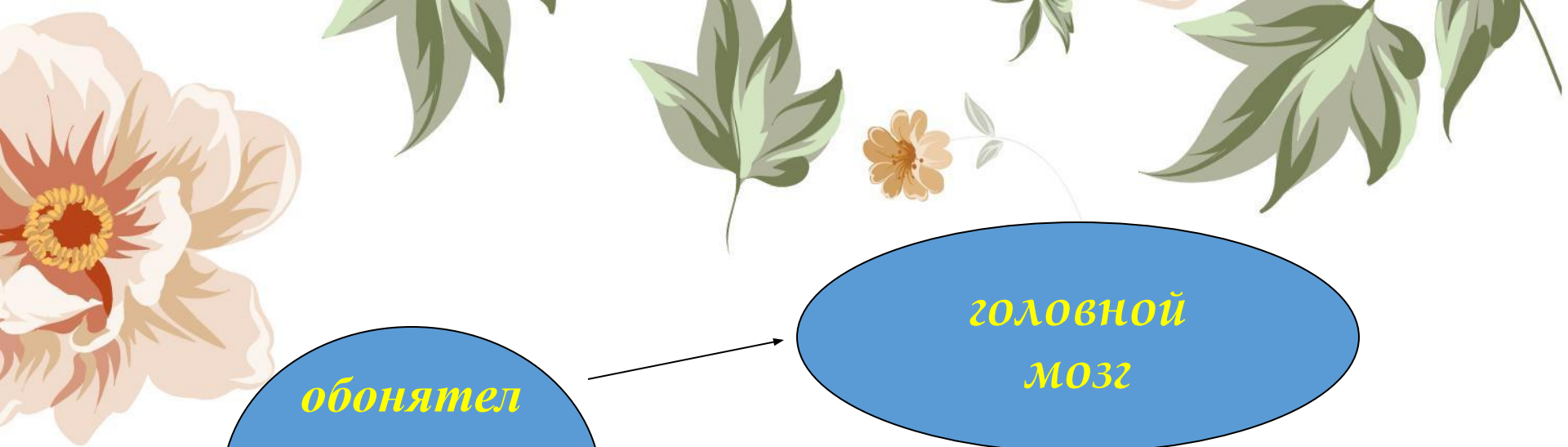
## **6. Эстетичность**

*Ароматерапия является органичным сочетанием научного подхода и искусства. Доктор должен уметь пользоваться соответствующими аксессуарами, например, аромалампам. Кроме того, доказано, что масло из изящного флакона оказывает большее и лучшее воздействие, чем то, что хранится в типовом стеклянном сосуде с промышленной этикеткой.*



## **7. Сочетаемость с другими методами**

**Ароматерапия активно используется при массаже, а также в фитотерапии, психотерапии бальнеотерапии (наружное лечение с помощью минеральных вод), талассотерапии (лечение с помощью приморского климата, водорослей, морской воды, грязей и т. д.) физиотерапии и др. Кроме того, некоторые аромамасла усиливают действие ряда медицинских препаратов.**

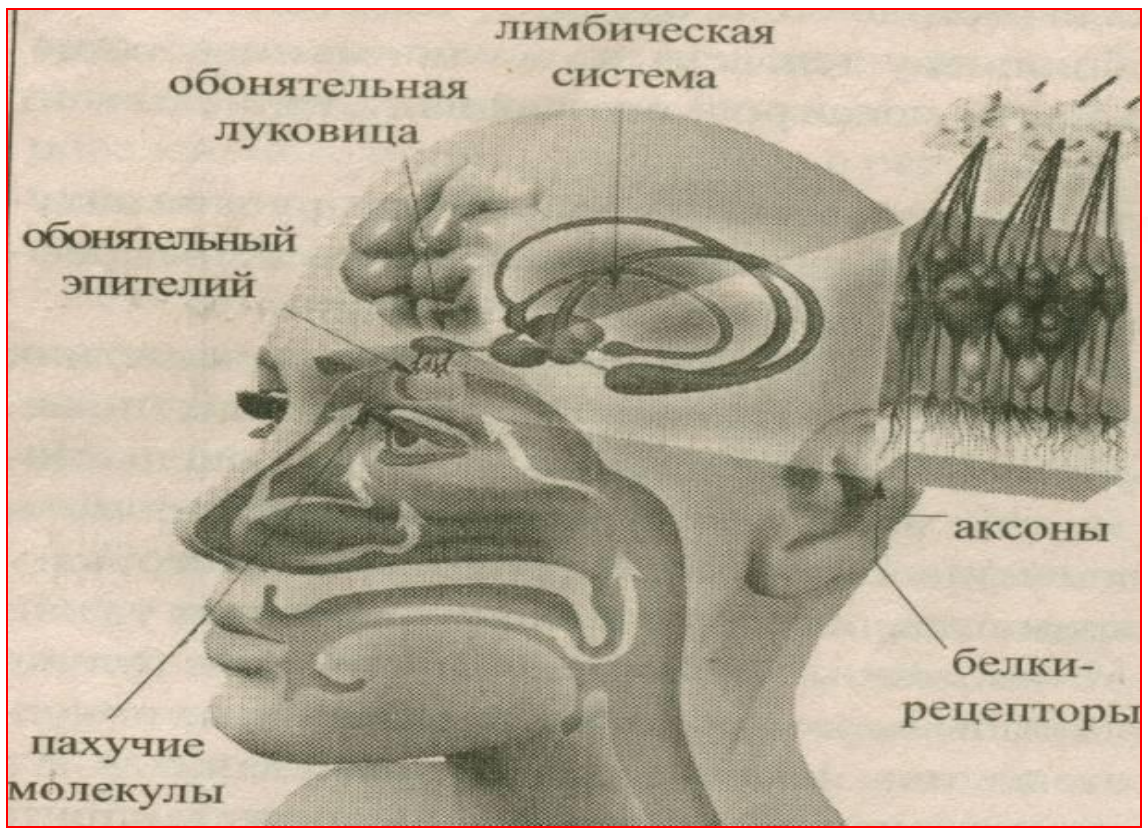


обонятельная  
ямка  
( $S = 5$   
 $\text{см}^2$ )

головной  
мозг



Нос



# Что такое аромасла?

*Ароматические эфирные масла – это натуральные природные экстракты, полученные из зелени, цветков, плодов или корней растений.*



*В эфирном экстракте растения содержится большое количество биологически активных веществ, его "жизненная сила".*



# Целебные свойства:

**Системы воздействия**

**Покровные ткани**

**Дыхательная система**

**Опорно-двигательная  
система**

**Пищеварительная система**

**Мочеполовая система**

**Кровообращение**



# Виды аромасел:

- *Цитрусовые*
- *Цветочные*
- *Древесные*
- *Шипры*
- *Амбровые (восточные, или  
ориентальные)*
- *Кожаные*



# Химический состав аромасел:

- *Спирты*

- *Эфиры*

- *Фенолы*

- *Кетоны*

- *Альдегиды*

- *Окислы*

- *Терпены*



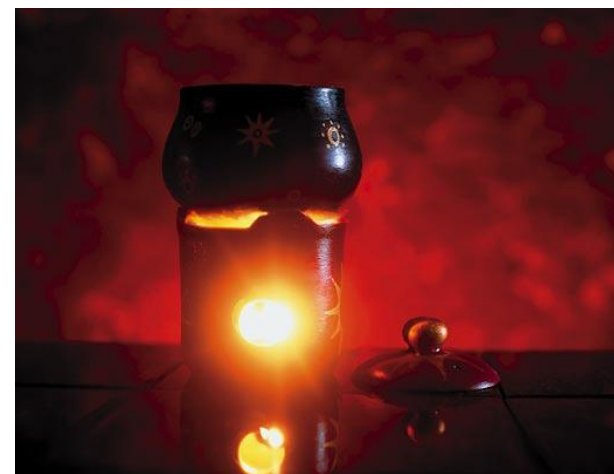
# Сырье для получения аромамасел:

*- Деревья*

*Железы животных*

*- Плоды*

*- Травы*



## Рекомендации по применению:

- При первом применении проводите пробу: возможно, у вас аллергия на тот или иной вид масла.

- Будьте осторожны: большинство аромасел требуется разбавлять.

- Если Вы пользуетесь ароматами в косметических целях, не добавляйте аромамасло сразу во всю банку с кремом или флакон с шампунем

- Учитывайте свойства аромасел и время суток.



## Рекомендации по применению:

- *Принимая аромамасла внутрь, выпивайте много воды.*
- *Тщательно изучайте, при каких недомоганиях применяется то или иное масло.*
- *Обратите внимание на то, что применение аромамасел не сочетается с приемом гомеопатических препаратов, т.к. они подавляют друг друга.*
- *Не превышайте дозировки.*





**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ**

