



Ароматерапия

Содержание

- Справка из истории
- Как подождать нужный аромат?
- Противопоказания
- Ароматерапия и методы проведения
- Исследование
- Ароматерапия дома. Ароматические свечи

Виды ароматерапии

- Внутреннее применение
- Распыление в воздухе
- Наружное применение



Справка из истории

Культура ароматерапии и парфюмерии наиболее широко получила своё развитие в Древнем Египте. Это время считается началом истории ароматерапии. Рецепты благовонных средств держались в строжайшем секрете.





Древний Египет

Существовал рецепт из нескольких растений, так называемая «трава правды», который позволял жрецам входить в определённое состояние, позволяющее видеть грядущие события. Её действие так же позволяло узнать о человеке всё. Он просто не мог лгать. Это использовалось изначально, чтобы узнать причину заболевания, так как кроме самого человека никто не знает действительных причин происходящего внутри.

Египтяне хорошо знали о способности ароматов воздействовать на эмоции. У каждого фараона имелось множество различных духов, различного предназначения: одни – поднимали настроение, другие – устраняли нервозность, а на случай войны имелся специальный рецепт для развития агрессивности.



Разнообразие запахов

Ученые считают, что в мире существует более 110 тысяч запахов. Свой неповторимый запах есть у каждого летучего вещества. У пищевых продуктов запахи более разнообразны, так как они обусловлены не одним летучим веществом, а целым их набором.

Например, за аромат свежесвепеченного хлеба отвечают 159 различных веществ. Среди них 2 углеводорода, 15 спиртов, более 60 карбонильных соединений (альдегидов, кетонов), 15 летучих кислот, 12 эфиров, около 20 оснований, 4 серосодержащих соединений и т. д. Если хлеб потеряет из-за нарушения технологии приготовления хотя бы 2–3 из этих веществ, то его запах будет уже не таким аппетитным. Человек почувствует разницу аромата, поскольку эволюция сохранила ему довольно тонкое обоняние.

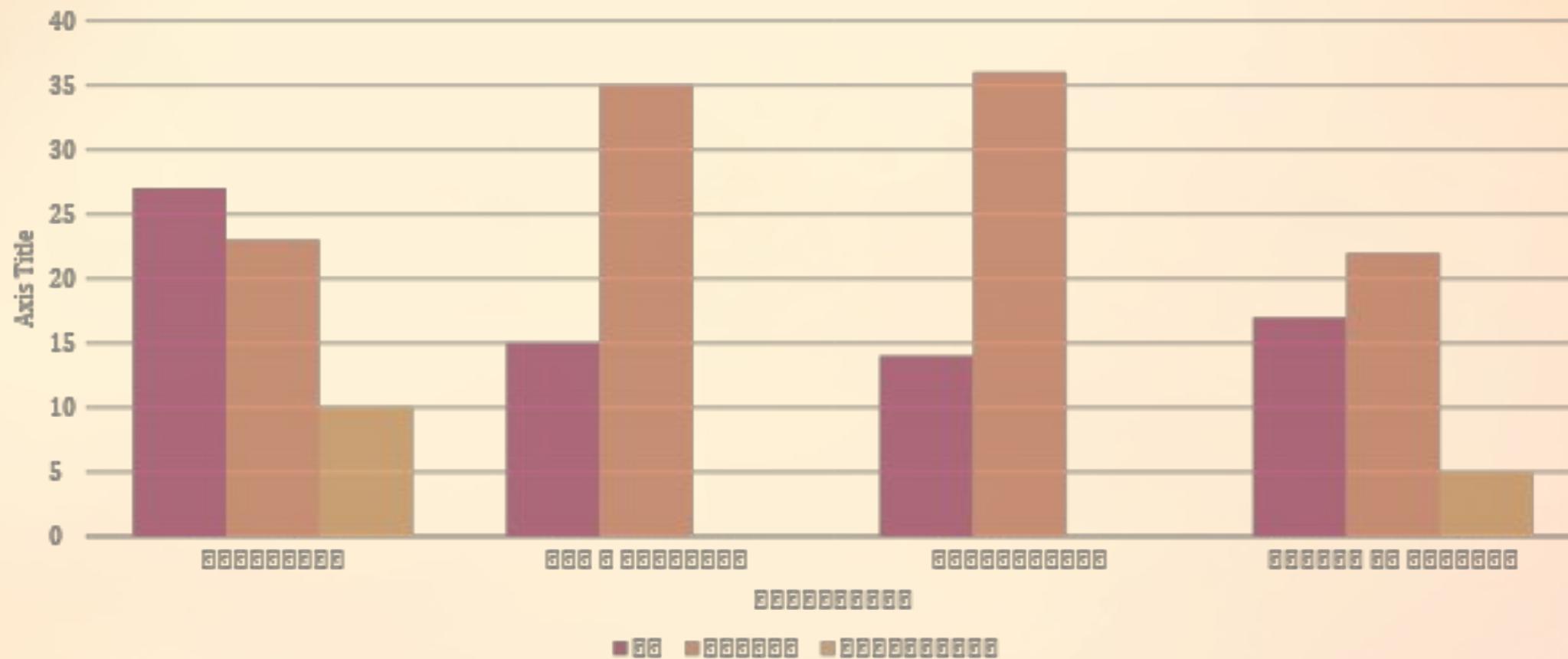
Противопоказания

Несмотря на огромный опыт использования эфирных масел в целях лечения и профилактики различных заболеваний, а также улучшения психоэмоционального состояния, мнения ароматерапевтов касаясь ограничений по их применению иногда расходятся. Это связано в первую очередь, с многокомпонентностью, а, следовательно, и широчайшим спектром воздействием эфирных масел на человеческий организм. Поэтому, всегда следует прислушиваться к своему организму и учитывать индивидуальную непереносимость, которая и является первым противопоказанием в ароматерапии.

Смешивая эфирные масла создавая композицию, необходимо обладать обязательными знаниями по допустимым дозам, концентрации и свойствам каждого составляющего, а также их сочетаемость не только по ароматам, но и по влиянию на организм. Если придерживаться всех правил, данная ароматическая смесь будет по-настоящему эффективной, надёжной и безопасной.



Результаты опроса



Ароматические свечи

Способ приготовления в домашних условиях





Инструменты

Ароматические свечи можно сделать своими руками в домашних условиях. Для этого понадобятся:

- форма для свечей;
- скотч;
- воск (можно парафин);
- фитили;
- масло или вазелин для смазывания формы;
- маленькая кастрюлька для плавления материалов



Приготовление

расплавить на медленном огне воск или парафин, не доводить до кипения, а постоянно поддерживать в не слишком горячем жидком состоянии. Следует отметить, что парафин нельзя перегревать, иначе он может воспламениться! Поэтому температура воска, в зависимости от сорта, должна составлять от 40 до 60 градусов. А температура парафина – от 45 до 65 градусов.

Пузырьки воздуха, которые могут появиться при подготовке фитиля, будут мешать горению. Поэтому фитиль нужно окунуть, сначала в ароматическое масло, после чего погрузить в растопленный воск и в прямом состоянии обсушить его. Фитиль хорошо пропитается воском и получится ароматизированный фитиль, который нужно будет продеть через отверстие на дне формы, завязать узел и закрепить его на другой стороне с помощью скрепок, скотча или фольги. Так фитиль сохранит свое центральное положение в свече. Фитиль закреплен.

Теперь нужно смазать форму обычным маслом или вазелином. А можно и ароматическим маслом. Поверх масла форму можно посыпать молотыми пряностями. Например, можно посыпать корицей – она придаст свечам экзотический вид и аромат. Теперь нужно добавить к воску ароматическую композицию и наполнить им форму. Для этого можно использовать, как эфирные масла, так и цветочную пыльцу. Чтобы получить ароматическую композицию, твердые компоненты добавляются в воск при его расплавлении, в самом конце, а жидкие – смешиваются между собой.

Максимум ароматического компонента при добавлении в воск должен составлять около 10%. Это значит, что на 100 г. воска должно быть 10 мл. ароматической смеси, что является максимумом для дачных антикомариных свечей с цитронеллой. А в 2-3 раза меньше концентрации должно быть для домашних свечей. Для того, чтобы закрепить фитиль, необходимо на дно формы залить небольшое количество воска и подождать, пока он застынет. После этого долить до верха остальной воск, оставив часть фитиля свободной от воска и закрепить его по центру, затем оставить до полного застывания. Время затвердения воска зависит от толщины диаметра свечи – чем толще свеча, тем дольше она будет застывать. Здесь торопиться не нужно, в противном случае Вы не получите желаемого результата. Чтобы легко вынуть свечу из формы, после того, как она застынет, необходимо поместить ее в морозильную камеру на 30-40 минут..

