

# Эфирные масла. Ароматерапия



Польза  
для  
здоровья

# *Актуальность*

- **Надвигается период острых респираторных заболеваний, растет количество заболевших детей в школе.**
- **Эфирные масла – бесценный дар природы! Они позволяют улучшить состояние организма, создают совершенно неповторимое настроение.**

# История

Генотип человека запрограммирован как минимум на 115 лет.

Для человека на Земле есть все необходимое!

Природа – это мудрая мать, всегда использующая наилучшие средства для достижения своих целей.

Марк Гендель

## Историческая справка

Шесть тысяч лет до нашей эры в Египте умели получать из растений скипидар и некоторые эфирные масла.



Они применялись в основном для умасливания, для религиозных целей, а для запаха - в самую последнюю очередь. Масла стоили очень дорого и были привилегией знати.

**В Японии** более 2000 лет назад не только получали мятное масло, но и выделяли из него ментол. Эфирные масла применяли для благовонных курений, как косметические и лекарственные средства, при бальзамировании.



Первой ароматической водой на основе спирта и эфирных масел стала *«Вода Королевы Венгрии»*. Она была создана в 1380 году и подарена семидесяти летней королеве неизвестным монахом.



Дело в том, что королева была очень больна, но, попробовав воду (ароматические воды еще и пили в то время) вылечилась от болезни, помолодела и, даже была просватана королем Польши. Если учесть, что продолжительность жизни в XVII веке составляла в среднем пятьдесят лет, то ароматическая вода совершила великое чудо.

## *Действие эфирных масел на организм*

**Эфирные масла обладают широким спектром лечебного и профилактического воздействия на организм человека. Однако необходимо помнить о возможных отрицательных эффектах, которые могут проявляться в виде раздражения кожи и слизистых, слезотечения, чихания, кашля, головокружения, непереносимости запаха.**

*Эфирные масла  
и душевное здоровье*

# Страх

Практически всем известно чувство страха. Страх темноты у детей, неизвестности, нищеты, болезней у взрослых – все это **фобии**.



Состояние тревоги проявляется в двигательных нарушениях - чрезмерной жестикуляции и мимике.

В зависимости от индивидуального восприятия наполните вашу спальню на выбор ароматом лаванды, нероли, или сандалового дерева – и вы забудете о ночных кошмарах.

Если вы испытываете страх перед экзаменом, беседой, поездкой или перенесли нервное потрясение, нанесите на носовой платок две – три капли масла базилика, лаванды, ладана, можжевельника, мяты перечной.

## *Раздражительность*

Тревога по поводу какого-либо события или сильный стресс могут привести к состоянию

раздражительности, когда пустяки воспринимаются как крупные инциденты, а способность контролировать раздражение, гнев и другие отрицательные эмоции утрачивается. Для снятия состояния повышенной раздражительности можно использовать следующие эфирные масла: анисовое, кипарисовое, лавандовое, мелиссовое, мускатного ореха, розовое, ромашковое, сандаловое.



## *Воздействие на нервную систему*

Влияние эфирных масел на нервную систему не вызывает сомнений, т.к. вдыхание приятных ароматов вызывает чувство расслабления, удовольствия, а порой и эйфории.

*Показания* - неврозы, бессонница, утомление

*Противопоказания* - обострение хронических заболеваний органов дыхания, почек, острые инфекционные заболевания, индивидуальная непереносимость.

## *Воздействие на систему пищеварения*

Древние египетские папирусы содержат рецепты, в которых предписывается при приготовлении блюд использовать анис, горчичное семя, кориандр, тимьян, тмин шафран и укроп.

**Гиппократ, Теофраст, Плиний** в своих трудах донесли до нас рецепты использования ароматических растений в античной Греции и Древнем Риме.



Принимаемые с пищей пряности способствуют улучшению аппетита и повышению настроения. В разных регионах планеты, в зависимости от климата, существует свой набор ароматических растений.

Гиппократ говорил –

*«Наша пища - наше лекарство».*





**Все пряные ароматические растения являются источниками эфирных масел. Среди пряностей, используемых в пищу, следует назвать анис, базилик, бадьян, ваниль, гвоздику, имбирь, кориандр, корицу, можжевельник, мускатный орех, мускатный шалфей, петрушку, укроп.**

*Применение  
эфирных масел*

# Массаж

Массаж является расслабляющей и питательной процедурой, поскольку связан не только с контактом, основанном на прикосновении, но и

с эффективным проникновением масел через кожу.

Также полезно массировать те места, которые вызывают чувство дискомфорта. Например, мяту перечную (в разведенном виде) можно втирать в область желудка по часовой стрелке для облегчения процесса пищеварения.



## *Масла и лосьоны для кожи*

Для сухой и зрелой кожи хорошо подходят масла розы и нероли; герань, бергамот и лимон хороши для жирной кожи.



Несколько капель масла можно смешать с кремом или лосьоном или добавить в основу маски для лица, которая может состоять из овсянки, меда или глины с добавлением размельченной массы различных фруктов.

## *Уход за волосами*

**Масла розмарина (для темных волос)**  
**и ромашки (для светлых волос)**  
способствуют укреплению  
и росту здоровых волос,  
бергамот и чайное дерево  
вылечат от перхоти.



# Испарение



Использование **аромалампы** - прекрасный способ наполнить ароматом комнату, очистить ее от пыли или сигаретного дыма. Для создания определенной атмосферы можно выбрать определенное масло: **ладан и кедр** традиционно используются при совершении ритуальных обрядов, для создания мирного и спокойного настроения. Испарение масел **литсеи или лемонграсса** - прекрасный способ отпугивания насекомых или очищения воздуха от нежелательных запахов.