

АРОМАТЕРАПИЯ

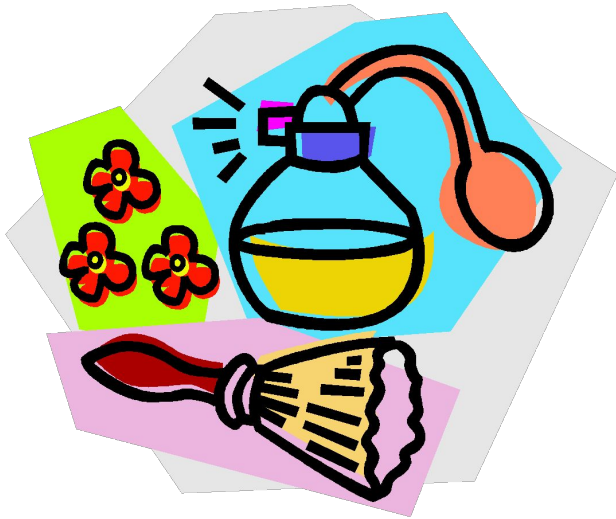
Человек является неотъемлемой частью живой природы. Ещё в древности он прекрасно разбирался в том, что его окружало.



Тысячелетиями передавался накопленный опыт предков, который позволял ему умело сосуществовать с природой: получать пищу, лекарства, наслаждаться запахом трав и цветков, видеть синеву гор, бескрайности степей, слышать тишину вечера, пение лесов, обладать силой, ловкостью и здоровьем



Китайский философ Ван Вэй периода династии Тан писал:
«Духи... действуют на тебя очищающе и восстанавливающе,
укрепляя твою энергию и наполняя мысли спокойствием
и умиротворением»



Среди разнообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным или острым ароматом, липкие на ощупь и широко использовал их



Позже человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений, обнаружил ценнейшие свойства этих веществ – эфирных масел ароматических смол.

Эфирные масла научились получать около 5000 лет назад (Месопотамия).

В глубокую древность уходит история эфирных масел в Китае, Индии, Персии, Египте. Греки и римляне научились этому искусству после завоевания Египетской империи.

Уже в XV веке были известны эфирные масла лаванды, розы, шалфея. В XV – XVII в.в. получены масла из более 120 растений.



По отношению к тяжелым больным применение современных средств вполне оправдано, но при обычных болезнях, а также для хроников – природа остается самым современным целителем.

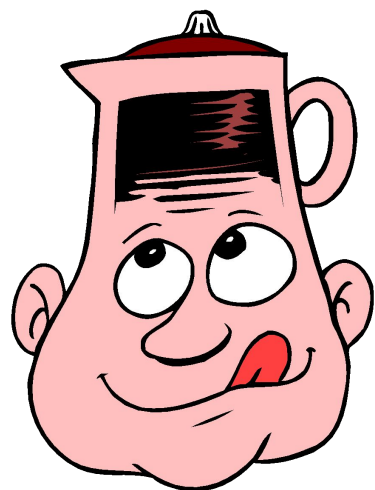
Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами. Хочется верить, что в третьем тысячелетии метод лечения эфирными маслами должен занять надлежащее место, предназначенное ему природой.



ВНУТРЕННЕЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Рекомендуемое количество эфирного масла следует добавить в 1 столовую ложку пищевого растительного масла, или в одну чайную меда или варенья, на сухофрукт или кусочек бисквита, использовать как заправку для салата, смешав с майонезом.

Ароматизация чая: в герметически закрывающуюся тару (200 г) капнуть 7-10 капель эфирного масла, затем насыпать в эту ёмкость чай, плотно закрыть и не открывать 3 – 5 дней, периодически встряхивая. После указанного срока чай готов к употреблению.



Ароматы, попадающие на рефлексогенные зоны носа, массируя их, вызывая импульсы, проецирующие на определенные зоны головного мозга, оказывают в это время прямое воздействие на органы дыхания и устраняют застойные и воспалительные реакции.



Ванны

Ароматические вещества соприкасаются со всей поверхностью кожи.

За счет высокой проникающей способности быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть, омывая вместе с лимфой все органы. Помимо сильного влияния на кожу, эфирные масла оказывают воздействие на легкие, кишечник, почки, нервную и периферическую систему. Ванны могут быть горячие, прохладные, сидячие, нежные, ванночки для рук и ног.



Массаж

Является одним из наиболее активных методов воздействия на организм.

Обеспечивает быстрое проникновение ароматических веществ в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего воздействия на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную систему, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции.

Смешать эфирное масло с 10 г растительного масла, нанести на кожу. После чего производится массаж на той системе, которая требует соответствующей коррекции в состоянии здоровья.

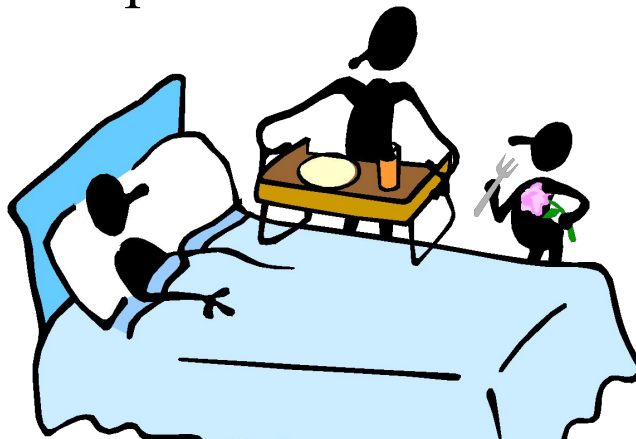


ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла для лечения и в бытовых целях нельзя использовать безграмотно. В некоторых случаях необходима консультация с врачом. Это прежде всего касается людей с аллергическими заболеваниями.

Иногда наблюдается индивидуальная непереносимость какого-нибудь запаха. В этом случае необходимо отказаться от применения масла, которое вам не подходит.

Не следует постоянно и бесконтрольно пользоваться эфирными маслами, т.к. это может привести к нежелательным последствиям.



ЛИМОН



Противовирусное и антисептическое средство. Укрепляет иммунитет, помогает при простуде, гриппе и других вирусных инфекциях.

Помогает при пищевых отравлениях, желудочно-кишечных заболеваниях, способствует выводу шлаков. Снимает мышечную и головную боль.

Укрепляет ногти. Средство профилактики пародонтоза, кариеса, стоматита, отбеливает зубы.

Нормализует давление, предупреждает развитие атеросклероза, повышает концентрацию внимания.

апельсин



Наряду с антисептическими свойствами обладает сильным успокаивающим эффектом. Помогает при депрессии, состоянии страха и нервного напряжения, благоприятно действует на нервную систему детей. Ароматические ванны эффективны против бессонницы, при целлюлите.

При приеме внутрь масло очищает кровь, нормализует работу кишечника, углеводно-жировой обмен, стимулирует вывод шлаков из организма, обладает желчегонным действием, предупреждает появление камней в желчном пузыре, способствует снижению веса, улучшает цвет лица.

мята перечная



Антисептик с противовирусным и антибактериальным действием. Эффективно при простуде, ОРВИ, гриппе, бронхите, насморке. Повышает иммунитет.

Нормализует пищеварение, помогает при заболеваниях желудка, обладает мягким мочегонным эффектом, применяется при воспалительных заболеваниях кожи, угревой сыпи. Улучшает цвет кожи. Устраняет головокружение и головную боль. Восстанавливает силы. Очищает воздух. Освежает дыхание.

Лаванда



Применяется для лечения кожных заболеваний, снятия боли, заживления ожогов и ран. Помогает при бессоннице, нервозности, депрессии, стрессе (ванны, аромалампы).

Ванны для ног с маслом лаванды снимают усталость, предупреждая появление запаха и пота. Прекрасное средство для ароматизации белья и защиты от комаров, моли и др.

ЭВКАЛИПТ



Антибактериальное и антисептическое средство. Эффективно при лечении бронхита, простудных заболеваний. При ангине снимает боль, жар и воспаление. Освежает дыхание.

Обезболивает, дезинфицирует и регенерирует кожу после ожогов, ран, обморожений. Помогает при ревматизме, суставных и мышечных болях. В косметике – очищает кожу от угревой сыпи. Отпугивает насекомых и смягчает действие их укусов, применяется в освежителях воздуха и инсектицидах.

ПИХТА



Запах пихты вселяет оптимизм, усиливает настойчивость и терпение. Используется при радикулите, снимает зубную боль, лечит пародонтоз, мокрую экзему, хроническую форму ангины, помогает при воспалении легких, гриппе, бронхите, хроническом насморке, кашле. Омолаживает и разглаживает кожу.

Натуральный поставщик витаминов и фитонцидов, необходимых организму. Усиливает остроту зрения при воспалении глаз. Внутрь 2-3 капли с медом, ванны, ингаляции, массаж, ароматизация помещений.

ПОЛЫНЬ ТАВРИЧЕСКАЯ



Аромат масла снимает раздражительность, нервное и мускульное напряжение, улучшает сон. Является сильным противоядием, помогает переносить качку.

Рекомендуется использовать для ароматизации воздуха в помещении, изготовления туалетной воды, лосьонов.

валериана

Диоскорид считал валериану способной управлять мыслями, Плиний – средством, возбуждающим мысль, Авиценна – средством, укрепляющим мозг. Во все времена корень валерианы ценили как лекарство, несущее благодушие, согласие, спокойствие.

Эфирное масло обладает психотропным, успокаивающим, спазмолитическим, глистогонным действием, снижает функцию щитовидной железы.

Эти свойства масла позволяют применять его при расстройствах сна, бессоннице, неврозе, стрессах, мигрени, неврастении, нарушении сердечного ритма.



ароматерапия - профилактика и лечение эфирными маслами

Практическое применение рекомендаций по применению эфирных масел позволит вам значительно сократить потребление химических препаратов – дорогих и небезопасных.

Ароматерапия иногда может быть выходом из трудного положения и тогда, когда медицина должна сдаться. Это прекрасный, мудрый натуральный метод успокоения многих физических и психических недугов. Ее главная цель – возвращение равновесия тела и духа, поддержка и стимулирование естественных защитных реакций организма.

Ароматерапия – эффективный метод профилактики и лечения заболеваний эфирными маслами.