

Ароматерапия



Что такое ароматерапия?

Ароматерапия является одной из форм альтернативной медицины, в основе которой лежит использование эфирных масел и других ароматических соединений с целью изменения у человека настроения, когнитивных функций (так называемое «психическое состояние») и здоровья.

История ароматерапии

Ароматерапия известна человечеству уже более пяти тысяч лет.

В древних индийских, египетских, вавилонских цивилизациях препараты на основе ароматных эфирных масел активно использовались в религиозных обрядах, косметологической и медицинской практике.

Крошечные сосуды с узким горлышком, для более медленного испарения ароматических смесей — эфирносы, были обязательным атрибутом залов царей и священных храмов.

Маленькие конусы из смеси затвердевшего жира и эфирных масел — использовались египтянами в качестве духов — помещались на парик утром и медленно таяли под солнечными лучами, наполняя окружающее пространство своим ароматом.

Вот некоторые факты, которых мы почти не знаем.

Первым исследователем влияния запахов на психическую деятельность человека стал американский психиатр А. Хирш. Он определил, что некоторые запахи, могут менять поведение человека и стимулировать его на конкретные действия.

Разработав специальную аромасмесь (информация о ней запатентована и до сих пор засекречена), он распылял ее в некоторых залах розничной торговли и получал резкое возрастание в них потребительской активности, по сравнению с «неопыленными» секциями.

Следующим этапом Хирш – провел исследования на 3х тысячах добровольцев, страдающих избыточной массой тела. Он предлагал им не ограничивать себя в питании, но перед каждым приемом пищи нюхать специальный ароматизатор. Результат – за полгода участники исследования похудели в среднем на 12,5 килограмм, при этом некоторые худели так быстро, что их пришлось выводить из эксперимента.

Способы применения

- Воздушная диффузия: для ароматизации помещений или воздушной дезинфекции.
- Прямые вдыхания: для дезинфекции дыхательных путей, а также психологический эффект.
- Непосредственное применение: для общего массажа, для лечебного ухода за кожей, для ванны и компрессов.

Материалы для ароматерапии

Некоторые из
используемых материалов
включают в себя:

Эфирные масла:

ароматные масла,
извлеченные из растений,
главным образом методом
паровой дистилляции
(например, масло
эвкалипта) или методом
ХОЛОДНОГО ОТЖИМА.





Абсолюты: аромамасла, полученные, в основном, из тонких тканей растений или цветов через растворитель.

Базовые масла: их также называют масло-основа, используют для приготовления косметических средств и массажных смесей. Как правило, это пропорционально разбавленные другими маслами эфирные масла для контактного использования (например, непосредственно на кожу).

Водный дистиллят: как правило, это травяная или цветочная вода (например, апельсиновая или розовая вода). В качестве сырья используются цветы, листья, плоды, корни, кору, ветви, стволы и смолы.

Настои: водные экстракты, полученные из различных растительных материалов (например, настой из лепестков роз или настой ромашки).

Фитонциды: биологически активные вещества, образуемые растениями, действие которых направлено на подавление роста или полное подавление микроскопических грибов, бактерий и простейших. Эфирные масла являются представителями фитонцидов.

Ингаляции: растительные материалы, которые сушат, измельчают и нагревают для извлечения ароматических паров прямым методом ингаляции.



Применение

Популярные эфирные масла и их смеси влияющие на эмоциональное состояние человека (просто добавьте несколько капель в диффузор или кастрюлю с горячей водой):

- Стресс: бергамот и ромашка, лаванда, лимон и апельсин, пачули, ваниль и иланг-иланг.
- Тревога: бергамот и ромашка, кедр и ладан, жасмин и лаванда, нероли, пачули, роза и сандаловое дерево.
- Самоуважение: бергамот и кипарис, грейпфрут и жасмин, апельсин и розмарин.
- Грусть: бергамот и ромашка, шалфей и ладан, грейпфрут и лимон, жасмин и лаванда, апельсин, роза, сандаловое дерево и иланг-иланг.
- Усталость: бергамот и базилик, шалфей и ладан, имбирь и грейпфрут, жасмин и лимон, пачули и мята перечная, розмарин и сандаловое дерево.
- Афродизиак: шалфей, жасмин, пачули, роза, сандаловое дерево, ваниль, иланг-иланг.

Самые популярные эфирные масла



Бергамот

Бергамот – цитрусовый запах эфирного масла. Это популярное масло, аромат которого широко используется при изготовлении духов и одеколонов.

Использование в ароматерапии: масло бергамота используют для лечения стресса, депрессии, тревожного состояния и общего недомогания организма.

Бергамот может использоваться в качестве благовоний или в испарителе, при приеме ванны или с массажными маслами.

Внимание: при нанесении масла на кожу, в чистом виде, может быть ожог, особенно на солнечном свете.



Кедр

Кедр— древесно-душистый аромат эфирного масла.

Применение в ароматерапии: масло кедра часто используют как успокаивающее средство, чтобы помочь снять стресс и беспокойство. Также его используют для ингаляций, с массажными маслами, в качестве компонента крема для лица.

Внимание: в концентрированном состоянии, при нанесении масла на кожу, может вызвать ее раздражение.

Не использовать в период беременности.



Ромашка

Ромашка широко известна своими успокаивающими характеристика (в частности в виде чая).

Эфирное масло извлекается из листьев цветковых растений.

Использование в ароматерапии: в смеси с массажными маслами, лосьонами и кремами, для ингаляций.

Внимание: не применяйте в период беременности и при аллергии на ромашку.



Эвкалипт

Масло эвкалипта имеет мощный аромат и легко узнаваем.

Применение в ароматерапии: эфирное масло эвкалипта является мощным стимулирующим средством, используется для борьбы с мигренью, добавляется в воду при приеме ванны для релаксации, помогает снимать боль в мышцах.

Внимание: беременные и кормящие грудью женщины, а также люди страдающие эпилепсией должны избегать использования масла эвкалипта.



Жасмин

Жасмин – один из самых дорогих эфирных масел.

Использование в ароматерапии: масло обладает мощными целебными свойствами. Ароматерапевты используют для борьбы с депрессиями, для снижения напряжения и стресса, для релаксации, дополнительное средство для повышения либидо.

Используется, в количестве нескольких капель, при приеме ванны или в испаритель, или в комбинации с любимым массажным маслом.

Внимание: в целом, масло жасмина является достаточно безопасным эфирным маслом, поскольку является нетоксичным.



Лаванда

Масло лаванды является одним из самых популярных масел на рынке.

Применение в ароматерапии: эфирное масло лаванды эффективно для снятия стресса и напряжения, успокаивающее средство. Одно из лучших масел для принятия ванны, для массажа, для использования в диффузоре.

Внимание: в редких случаях может вызывать аллергию



Лимон

Ценится за «чистый запах», имеет многочисленные целебные свойства.

Использование в ароматерапии: лимон, как и масло лимона, является естественным усилителем иммунитета, способствует уменьшению целлюлита если применяется антицеллюлитный массаж, помогает облегчить головную боль, быстро улучшает настроение. Используют, несколько капель, в испаритель или диффузор для повышения энергии, во время массажа, в воду для ванны.

Внимание: в редких случаях может вызывать аллергию в виде сыпи.



Майоран

Применение в ароматерапии: эфирное масло майорана используют для снятия симптомов беспокойства и стресса, борется с усталостью и депрессией, снимает напряжение и гиперактивность. Для борьбы с бессонницей, добавьте несколько капель в воду, принимая ванну. Используют с массажным маслом для снятия напряжения.

Внимание: майоран масло не использовать в период беременности



Пачули

Пачули – густое эфирное масло.

Использование в ароматерапии: масло пачули является мощным средством для ухода за кожей, помогает снять тревогу, депрессию, усталость. Добавляют несколько капель в ванну или увлажнитель воздуха для снятия депрессии и беспокойства, используют с массажными маслами.

Внимание: несмотря на то, что пачули эфирное масло не является токсичным, рекомендуется его использование в малых количествах.



Мята перечная

Применение в ароматерапии:
масло мяты перечной
улучшает настроение,
обостряет внимание. Обладает
освежающим эффектом и
широко используется для
повышения умственной
активности. Используется в
испарители, массажные масла
и лосьоны, ванны.

Внимание: один из
компонентов мяты – ментол,
может беспокоить некоторых
людей. Рекомендуют держать
дальше от глаз и не
использовать в период
беременности.



Роза

Масло розы ориентировано, главным образом, на женщин.

Использование в ароматерапии: способствует снятию симптомов тревоги и депрессии.

Внимание: не использовать в период беременности.



Розмарин

Розмарин— масло розмарина является прекрасным стимулятором.

Применение в ароматерапии: стимулирующие свойства масла розмарина делают его идеальным средством для улучшения памяти, внимания и общей производительности мозга. Эфирное масло розмарина добавляют в увлажнитель воздуха, в массажные масла и лосьоны, в воду для приема ванны.

Внимание: люди страдающие эпилепсией и высоким кровяным давлением, а также беременным следует избегать использования масла розмарина.



Сандаловое дерево

Сандаловое дерево обладает прекрасным древесным ароматом.

Использование в ароматерапии: используется как расслабляющее и успокаивающее средство. Масло сандалового дерева смешивают с массажными маслами, лосьонами, добавляют в испарители, используют как благовония. Аромалампа также может быть хорошим решением.



Чайное дерево

Чайное дерево – является одним из наиболее популярных эфирных масел для ароматерапии.

Применение в ароматерапии: естественный иммунный усилитель. Масло чайного дерева используют в увлажнителях и для паровых ингаляций, смешивают с массажным маслом, лосьонами и кремами.

Внимание: не принимать внутрь и не использовать вокруг глаз



Иланг-иланг

Иланг-иланг – эфирное масло с очень сильным ароматом. Его сладковатый аромат отлично подходит для снятия стресса.

Использование в ароматерапии: масло иланг-иланга очень сильное успокаивающее средство. Используют в испарители и в смеси с другими лосьонами для массажа, в воду для принятия ванны.

Внимание: масло не является токсичным, однако чрезмерное его использование может привести к головным болям



В заключение можно сказать, что ароматерапия определяется как искусство использования ароматических эссенций для гармонизации и укрепления здоровья тела и духа. Это искусство, которое направлено на изучение физиологической, психологической и духовной области индивидуальной реакции на ароматические экстракты, а также укреплять врожденный процесс исцеления человека



Спасибо за внимание!

