

Ароматерапия для здоровья

“Запахи надежнее струн и взглядов
затронут струны вашего сердца”

Р. Киплинг

Легенда гласит, что Клеопатра соблазнила Марка Антония на ложе, устланном розовыми лепестками. Не зря для многих женщин лучший подарок – хорошие духи. Мы выбираем их едва ли не более тщательно, чем одежду, потому что духи выражают какую – то очень сокровенную сторону нашей души.



Обоняние связано с лимбической системой головного мозга – эволюционно одной из самых древних его частей. Именно она дает людям возможность любить, вожделеть, негодовать и помнить. Вот почему запах сразу побуждает воспоминания. Обоняние «работает» у младенца еще в чреве матери, поэтому мать он распознает... по запаху, как собачка. Младенец чувствует не только вкус, но и запах материнского молока. И предпочтения в области запахов зависят от того, чем пахнет вокруг него еще до рождения.



Алан Херш, невролог из Чикаго, основатель Центра по лечению и исследованию обоняния и вкуса, сделал много интересных открытий. Запах зеленых яблок облегчает боли при мигренях, а в комплексе с запахами банана и мяты способствует похудению. Запах дыма от шашлыка заставляет окружающее пространство казаться меньше, смешанные цветочные ароматы могут подвинуть человека на покупку и помочь быстрее сложить мозаику. Самой сексуальной – правда, для американских мужчин – оказалась смесь запахов тыквенного пирога и лаванды.



Запахи влияют на наше подсознание необычайно сильно. Американские исследователи пришли к выводу, что людям, которые собираются вступить в брак и жить вместе, следует на время прекратить пользоваться сильными дезодорантами и духами, чтобы партнеры имели возможность выяснить, как же они пахнут на самом деле. Запах тела у каждого человека свой. Он остается, сколько бы человек ни мылся: недаром собаки розыскной службы успешно справляются со своей работой! Этот запах, оказавшись непереносимым, может сделать невозможной совместную жизнь.

В современной жизни эфирные масла используют для создания благоприятной атмосферы на презентациях и при проведении важных переговоров, в дорогих магазинах, в офисах.



Ощущение свежести или домашнего тепла, атмосферу сосредоточенности или игривости помогают создавать капельки прозрачного масла. В булочных распространяют запах свежее испеченного хлеба, в гостиных – запах сосны. В США только зарождается, а в Японии уже широко применяется «экологическая ароматизация» - ароматы используются для повышения производительности труда рабочих и уменьшения стресса: цитрусовый - чтобы зарядиться энергией, мяты – чтобы повысить бдительность, лаванды – чтобы помочь расслабиться. Многие ароматы могут помочь снизить заболеваемость при эпидемиях.



Ароматерапия - лечение с помощью эфирных масел разных растений. Это не только наука, но и искусство, очень древнее – и чрезвычайно современное. Необоснованно забытая на время форма помощи человеческому организму вновь возрождается. В аптеках и парфюмерных отделах появились ароматные флакончики с самыми разными маслами. Конечно, лечить серьезные заболевания можно только с помощью врача – ароматерапевта. Но есть знания, которые могут оказать первую помощь ребенку или себе самому, своим близким при простуде, гриппе, заболеваниях уха, горла, носа, ушибах и т.п. С помощью масел можно нормализовать артериальное давление, снять стресс, усталость, апатию или перевозбуждение.

Дезинфекция помещения при эпидемии гриппа: чайное дерево – 4 капли, эвкалипт – 2 капли, чабрец – 2 капли, 2 раза в день через аромалампу.

Существуют разные способы применения масел. В небольших дозировках их используют для ароматического массажа, ингаляций, ароматических ванн, а также через

ароматизационные лампы. В аромалампе масло капают в чашу, наполненную водой. Под чашей зажигается свеча, которая нагревает воду и способствует испарению масла с ее поверхности. От лампы исходит легкий, не концентрированный запах.



Для индивидуальной защиты от вирусов и всевозможных негативных воздействий, для регулирования работоспособности, артериального давления на шее носят аромамедальоны и аромакувшинчики. Достаточно 1-2 капель масла, и весь день вас будет сопровождать приятный аромат.



Ароматические масла используются при заготовке продуктов, консервировании, приготовлении некоторых блюд; с их помощью можно создавать собственные композиции духов.

Следует помнить, что далеко не все масла полезны для маленьких детей. Но уже с грудного возраста используют масла ромашки и лаванды в лечебных целях и масло мандарина как успокаивающее через аромалампу. На занятиях **иногда** можно использовать масло, чтобы создать особенное настроение или

повысить интеллектуальную работоспособность детей. В последнем случае хорош розмарин.

А вот рецепт восстанавливающей силы смеси, которая поможет снять вам напряжение после рабочего дня.

Расслабляющая смесь: герань – 4 капли, лимон – 2 капли, лаванда – 2 капли. Вместо герани можно использовать розмарин в той же пропорции. Аромалампа.

Раздражение, нервное напряжение: лимон – 3 капли, ромашка – 2 капли, лаванда – 3 капли. Аромалампа.

Утомление, усталость: ромашка – 2 капли, лаванда – 3 капли, герань – 4 капли. Растворить в 100 г кефира, а затем – в ванне с теплой водой. Общая ванна – 15 минут.

С помощью композиции эфирных масел можно также защититься от переутомления и вредного воздействия при работе на компьютерах.

Фактически каждый вдох приносит нам с собой какой – то запах - хорошо если нейтральный или приятный. В сказках маленькие нежные крылатые существа, живущие в венчиках цветов, - эльфы – питаются ароматами цветов. Славяне верили, что в венчиках цветов живут души еще не родившихся детей...

Эфирное масло – это «душа» растения. В маленькой капельке масла – сила и благодать, у каждого растения – своя. Человек, который открыл для себя и открыл себя маслам, общается с ними как с собеседниками: так же, как делают это те, кто любит минералы или растения. И взамен получает от них помощь – благие силы.

