

В наше время ароматерапия переживает настоящий бум. Что же это такое - ароматерапия? Каким образом происходит воздействие ароматов на человеческий организм?

Ароматерапия - это искусство врачевания с помощью натуральных эфирных масел, извлеченных из ароматических растений, цветов и трав.

История возникновения ароматерапии уходит в далекое прошлое. Ароматерапия, в переводе с древнегреческого «лечение запахом», известна с древних времен. Еще жители древнего Египта и Вавилона с успехом применяли различные запахи аромасел для того, чтобы отгонять болезни и злых духов. Благоуханным дымом пряностей и ценных пород дерева очищали дома, исцеляли больных и поднимали боевой дух солдат перед битвой. В античной Греции, а затем и в Риме, за ароматизированной водой признавали способность укреплять здоровье и даже благосостояние. Гиппократ считал ежедневную ванну и массаж с ароматическими маслами лучшими средствами для поддержания здоровья и бодрости духа.



Ароматерапия поддержит здоровье, сохранит красоту и молодость, снимет

напряжение, снизит или повысит давление, поможет расслабиться или сконцентрировать внимание. Этот метод абсолютно безвреден, если вы не страдаете аллергией.

Очень важно в ароматерапии правильно подобрать эфирные масла. Все масла обладают определенными свойствами, и подбирают их строго индивидуально. Тем не менее, имеют они и общие свойства: противовоспалительные, противовирусные, антимикробные

Какие же методы ароматерапии и использования эфирных масел широко распространены в наше время?

Методы ароматерапии:

- **ароматический массаж** отлично воздействует на центральную нервную систему, кровообращение и дыхательные органы.



Эфирное масло смешивается с базовым или массажным кремом, и уже по ним делается массаж;

- **компрессы с ароматическими маслами** предназначены для воздействия на определенный участок тела или орган. Для этого эфирное масло добавляют в горячую (или холодную) воду, затем смачивают ткань и наносят на нужную область на 10-30 минут;

- **ароматические ванны** обычно принимают курсами. Эфирное масло или

смесь масел добавляют в самый последний момент, чтобы оно не испарилось. Действие масел в ваннах основано на том, что они мгновенно впитываются в кожу и проникают уже через несколько секунд во внутренние органы: почки, легкие, печень;

- **ингаляции с эфирными маслами аромалампы** (в теплую воду добавляют капли масла, зажигается свечка, подогревающая воду), горячие ингаляции (когда нужно дышать горячим паром с добавлением масла, накрывшись полотенцем) и холодные ингаляции (масло капают на ткань и нюхают в течение пяти минут).



Можжевельник используется, как диуретик, очищающее средство, способствует очищению крови от токсинов и мочевой кислоты, нормализует водно-солевой обмен и укрепляет нервную систему, нормализует умственную деятельность, снимает чувство страха, повышает уверенность в собственных силах. В косметологии можжевельник используют для лечения себореи и угревой сыпи, отеков нижних конечностей, экзем, дерматитов.

Лаванда - противовоспалительное, ранозаживляющее, дренирующее средство, нормализует умственную деятельность, снимает мнительность, облегчает принятие решений. В косметологии оказывает очищающее дренирующее действие на тело, используется для повышения упругости и эластичности кожи, улучшает цвет кожи

после загара. Добавляется в косметику, массажные масла и аромалампы.

Роза. Общесоматическое действие: смягчающее средство, омолаживающее действие, препятствует снижению кожного тонуса, помогает справиться с ощущениями грусти, меланхолии, пережить разочарование. В косметологии роза предупреждает старение кожи, используется для лечения чувствительной кожи, восстановления здорового цвета лица, устраняет гормональные дисфункции. Масло используется в ваннах и ингаляциях.

Розмарин. Эфирное масло из розмарина нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, снижает мышечные боли, устраняет угревую сыпь, стимулирует работу нервной системы, повышает чувство уверенности в собственных силах, снимает ощущение страха. В косметологии розмарин используется для лечения жирной кожи, коррекции фигуры и борьбы с целлюлитом. С розмарином хорошо делать массаж и ингаляции.

Иланг-иланг нормализует работу



сердца, используется, как афродизиак, снимает одышку, раздражение, агрессию, гнев. В косметологии используется для нормализации работы сальных желез, коррекции фигуры, борьбы с целлюлитом. С маслом иланг-иланг делают ванны, ингаляции, его добавляют в шампуни.

Лимон оказывает дренажное действие, снижает кровяное давление, активизирует водно-солевой обмен, нормализует тонус кровеносных сосудов, усиливает мыслительную деятельность. В косметологии лимон снимает отеки при лечении целлюлита, способствует снятию застойных явлений, используется для лечения ломкости ногтей. С этим маслом делают ванночки, его добавляют в косметические средства.

Эвкалипт. Общесоматическое действие эвкалипта: улучшает тонус организма, обладает антимикробным действием, повышает иммунитет, оказывает антидепрессивное действие, повышает стрессоустойчивость. В косметологии используется в качестве энерготоника для повышения эластичности, упругости и однородности кожных покровов (на лицо его наносить не рекомендуется). А также эвкалипт используют для лечения герпеса и лихорадки. Применяется в ингаляциях.

Воспользуйтесь всеми возможностями эфирных масел на благо своей красоты и своего здоровья.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ОКУНИТЕСЬ В МИР АРОМАТЕРАПИИ

