Оздоровительные силы природы: аромаоздоровление или ароматерапия

Пусть твоя пища будет твоим

прекрасным лекарством, а твоё

лекарство будет твоей пищей.

Гиппократ

**Аромаоздоровление** – воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений.

Человек – неотъемлемая часть живой природы. Еще 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 жизнью – чувствовать запах трав и цветов, видеть синеву гор, бескрайность степей, слышать тишину вечера, шум прибоя, пение птиц, обладать силой, ловкостью, здоровьем.

Среди многообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на растения с приятным ароматом, липкие на ощупь. Позже человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений, он обнаружил ценнейшие свойства этих веществ – эфирных масел и ароматических смол.

Наука об эфирных маслах высокого уровня стала развиваться в Египте и других странах, где древние использовали масла для бальзамирования и врачевания.

Антропологи считают, что первобытная «парфюмерия» началась с поджигания смолистых выделений ладана. Со временем растения, богатые ароматическими веществами, стали смешивать с животными и растительными маслами для смазывания тела во время ритуальных церемоний. На всем африканском континенте люди покрывали свою кожу ароматическими маслами, защищая её от жары, пересыхания кожи. Эта практика быстро распространилась и дошла до Средиземноморья, где атлеты смазывали свои тела ароматическими маслами перед спортивными соревнованиями.

С быстрым развитием химии, казалось бы, применение эфирных масел в медицине должно было расшириться. Но этого не произошло. Индустрия химических препаратов затмила природные лекарственные средства, особенно эфирные масла.

И только в последние годы стали говорить о фитотерапии, ароматерапии и возвращать человечеству незаслуженно забытую славу эфирных масел.

Эфирные масла растений представляют собой сложные смеси соединений. В них входят углеводороды, спирты, кетоны, фенолы, альдегиды, кислоты и др. Эфирные масла обычно имеют сильный запах. Получают их из растений перегонкой с водяным паром. Биологическая активность эфирных масел разносторонняя: они могут действовать как антисептические, спазмолитические и отхаркивающие средства. У некоторых эфирных масел отмечают обезболивающее и успокаивающее действие (например, у масел чабреца) или возбуждающее нервную систему (полынное масло), другие действуют на работу сердца (камфора, получаемая из пихтового масла), третьи употребляются как глистогоннос средство (масло из коры березы). Есть сведения о способности эфирных масел повышать иммунологическую активность организма.

В детских садах, где находятся малыши с различным уровнем иммунитета, грипп, простуда и ОРВИ — частые гости. Прививки и другие профилактические средства не способны полностью остановить распространение заболеваний, поэтому руководство учреждений все чаще прибегает к помощи эфирных масел. Ароматерапия для детей – прекрасный способ лечения и профилактики многих болезней без применения химических препаратов.

Во время гриппа и эпидемий ОРВИ целесообразны эфирное масло кипариса, сосны, пихты, эвкалипта, кедра. Они оказывают антисептическое воздействие на дыхательную, и стимулирующее – на иммунную систему.

Во время дневного сна в спальне используйте эфирное масло лаванды: его успокаивающее и антисептическое действие поможет уложить малышей спать и не переживать по поводу вирусов.

Если детки страдают от насморка, хорошо распылять эфирное масло пихты, а от кашля помогает эвкалипт и кедр. Эфирное масло нероли стимулирует выработку активных веществ, подавляющих вирусы, а цитрусовые озонируют воздух и очищают от вредных вирусов.

Эфирные масла воздействуют на организм человека в трех направлениях: фармакологическом, физиологическом и психологическом (духовно, эмоционально):

 фармакологический: после применения эфирных масел в организме происходят химические изменения, вызванные взаимодействием их компонентов с гормонами, ферментами, кислотами организма и другими факторами;

 физиологический: эфирные масла оказывают стимулирующее или успокаивающее, востанавливающее действие на органы или ткани организма, причем в этом процессе может быть задействована нервная система;

 психологический: в результате вдыхания ароматов эфирных масел возникает сознательный или подсознательный ответ организма на запах.

Эмоциональная реакция может вызывать психические или физиологические изменения в организме.

 Ингаляции

С одной стороны, ароматы, попадая на рефлексогенные точки носа, активизируют их, вызывая импульсы, проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, соответствующие тому или иному органу или системе органов (биологически активные точки носа называются точками Боннье.) С другой стороны, аромавещества оказывают прямое воздействие на органы дыхания, устраняя застойные и воспалительные реакции.

Виды ингаляций:

Аромалампы. В аромалампу наливается теплая вода, в которую добавляется небольшое количество капель эфирного масла, после чего зажигается свеча. За счет медленного подогревания воды идет постепенное насыщение воздуха комнаты ароматом. Ингаляцию необходимо проводить при закрытых окнах и дверях; время ингаляции – 1–3 часа.

Ингаляции холодные. Непосредственно из флакона, либо после нанесения на ткань или аромакамень (камень из мелкопористой глины) вдыхается аромат эфирного масла. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Время ингаляции – 5–10 минут.

Ингаляции горячие. В посуду с широким горлом налить кипяток, накрыть голову полотенцем, добавить несколько капель необходимого эфирного масла в кипяток и вдыхать в течение 3–10 минут. Обязательно закрывайте глаза во время ингаляции!

 Растирания

Они прекрасно помогают при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный ствол, системы дыхания и кровообмена.

В 10 г масла для массажа (масло зверобоя, миндальное, масло ростков пшеницы) добавить необходимое количество эфирного масла, нанести на больное место и втирать сильными энергичными движениями.

 Массаж

Является одним из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникание аромавещества в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего влияния на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную систему, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции.

Смешивается эфирное масло с 10 г одного из масел для массажа (зверобой, миндаль, авокадо, жожоба, ростки пшеницы) и наносится на кожу. После чего производится массаж по той системе, которая соответствует состоянию вашего здоровья.

Точечный массаж. Производится рефлексотерапевтом. Чистое эфирное масло смешивается с 1–2 каплями транспортного масла (жожоба, авокадо, косточковое, ростков пшеницы) и наносится на рефлексогенные точки. Пропорция эфирного масла к транспортному, соответственно, 3:1.

 Внутреннее употребление эфирных масел

Активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы пищеварения, попадают в кровяное русло, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное влияние на мочеполовую систему и нервную ткань. Данная методика несколько менее популярна, чем остальные, так как вызывает неприятные ощущения в момент попадания эфирных масел в рот.