

## Ароматерапия

Сейчас ароматерапия – одна из популярных, развивающихся областей психотерапии.

Ароматерапия – наука и искусство влияния ароматов на психологическое и физическое состояние человека. Применяют ее как способ предотвращения переутомления, раздражительности, депрессий. Ароматерапия повышает устойчивость к неблагоприятным факторам, помогают саморегуляции, саморазвитию личности. Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека

### *Методы применения эфирных масел*

Способы распространения эфирных масел различные: ванны, ингаляции, компрессы, растирания, массаж, самомассаж.

**Ванны** – самый необременительный и приятный вид процедур. Можно применять общие, сидячие ванны, а также отдельные ванночки для рук и ног. Так как эфирные масла нерастворимы в воде, предварительно их следует развести в одной чашке молока, кефира, йогурта или сливок (можно и полная столовая ложка растительного масла или небольшое количество меда). Лучшая температура воды 36-37 градусов, продолжительность принятия ванны от 10 до 20 минут. Количество эфирного масла на ванну, в зависимости от конкретного масла от 6 до 12 капель. Перед ванной предварительно принять душ, т.к. использование мыла значительно снижает эффект от процедуры. После ванны не ополаскиваться, а промокнуть тело мягким полотенцем. Применять ароматические ванны можно 2-3 раза в неделю.

**Ингаляции** – один из эффективных способов лечения простудных заболеваний. Влейте 1 литр горячей воды (но не кипятка) в тазик или кастрюлю и добавьте в нее от 2 до 5 капель эфирного масла (дозировка зависит от конкретного ароматического масла). Накройте голову полотенцем, закройте глаза и вдыхайте пар. Ингаляцию проводить от 5 до 10 минут, с перерывами в 30 секунд (для того, чтобы подышать воздухом). Проводить 1 раз в день.

**Массаж** является расслабляющей и питательной процедурой. Проникая через кожные покровы, эфирные масла быстро включаются в циркуляцию крови, а затем выводятся через легкие, почки, оказывая на эти органы дезинфицирующее, противоспазматическое и стимулирующее воздействие. Эфирное масло подбирается индивидуально, затем смешивается с базовым маслом, например, с маслом миндаля или жожоба. Рекомендуемая дозировка 3-5 капель эфирного масла на 10 мл. базового масла. Для улучшения общего состояния полезно практиковать **самомассаж** определенных частей тела, уделяя особое внимание кистям и стопам. Также полезно массировать те места, которые вызывают чувство дискомфорта. Например, мяту перечную (в

разведенном виде) можно втирать в область желудка по часовой стрелке для облегчения процесса пищеварения.

**Аромакулон.** 1-3 капли эфирного масла или композиции закапать в стеклянный флакон. При необходимости подносить к органам дыхания или просто повесить на шею для улучшения психоэмоционального состояния, рекомендуется смешивать не более 5 ароматов.

**Аромалампы** – смесь эфирного масла и воды подогревается в резервуаре – испарителе с помощью свечи. По мере испарения масла его молекулы распределяются вокруг нас. Ароматизация устраняет неприятные запахи (сигаретного дыма или запаха животных) и благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека. Также ароматизация необходима и для дезинфекции помещений, и для общего оздоровления. К 50-100 грамм воды добавить 1-2 капли эфирного масла на 5 квадратных метров площади.

Аромамасло можно капнуть в чашку с горячей водой и поставить на горячую батарею (для ароматизации помещения, например, во время гриппа); или капнуть масло на влажную, сложенную в несколько раз марлю и положить на горячую батарею для ароматизации или дезинфекции помещения. Можно просто приоткрыть флакон и поставить на шкаф (например, масло пихтовое во время эпидемии гриппа).

Летом можно приготовить травяные подушечки (в мешочек из натуральной ткани положить корни (валерианы) или засушенные цветы, травы) и повесить в изголовье кровати. Для улучшения сна можно нанести на подушку – 2 капли соответствующего эфирного масла.

Аромамасло можно ввести в основной крем или масло в косметических целях. Выбор аромата процесс очень личный, так как обусловлен эмоциональным опытом. Приятные запахи часто оказывают лечебный эффект (успокаивающий, снотворный). Само слово «аромат» означает «приятный запах», «благоухание». В то же время неприятные, отталкивающие запахи обладают обратным действием: они повышают давление, вызывают плохое настроение и неприязнь.

Главный принцип ароматерапии – одобрение. Если вам приятен аромат масла, то и воздействие его на организм будет полезным и эффективным, если запах почему – либо не нравится – значит, он просто не ваш. Аромамасло желательно покупать в аптеке или в специализированных центрах.

Различные ароматы способны снимать усталость, придавать организму легкость.

*Существуют рекомендации по применению ароматов в течение недели:*

Понедельник: жасмин, лимон, сандал.

Вторник: базилик, кориандр, имбирь, настурция.

Среда: лаванда, шалфей мускатный, эвкалипт.

Четверг: гвоздика (пряность), мелиса, бадьян.

Пятница: кардамон, роза, тысячелистник.

Суббота: кипарис, мимоза, мирра, пачули.

Воскресенье: кедр, ладан, розмарин.

*Зная знак зодиака можно использовать свой аромат:*

Овен: масло апельсиновое, гвоздика, имбирь, кориандр, ладан, мята болотная, перец черный, сосна, тмин.

Телец: жимолость, кардамон, магнолия, пачули, роза, сирень, тимьян, яблоня.

Близнецы: лаванда, ландыш, мята бергамотная, мята перечная, тмин, укроп.

Рак: жасмин, кардамон, лилия, мирра, роза, ромашка, сандал, тысячелистник.

Лев: апельсин, базилик, имбирь, корица, лавр, ладан, можжевельник, розмарин.

Дева: жимолость, кипарис, мелиса, пачули, пижма, тмин, укроп, фенхель, шалфей.

Весы: ваниль, герань, мята перечная, ромашка, сосна, укроп, эвкалипт.

Скорпион: кардамон, кофе, перец черный, сосна, хмель.

Стрелец: бергамот, гвоздика (пряность), календула, мелиса, мускатный орех, розмарин.

Козерог: жимолость, кипарис, мимоза, мирра, пачули, сирень, тюльпан.

Водолей: лаванда, лимонная вербена, пачули, петрушка, пижма, сосна, хмель.

Рыбы: ваниль, гардения, гиацинт, жасмин, иланг-иланг, камфора, кардамон, лилия, мирра, сандал, яблоня.

*Ароматерапевты считают, что при выборе аромата также нужно обращать внимание на особенности местности, погоды, время года, характер человека.*

Для осени (прохладная сухая погода) подойдут теплые, сухие запахи, такие, как пачули, герань, мелиса. Для зимы (холодная погода) лучше выбрать горячие, невлажные ароматы такие, как эвкалипт, камфара, миндаль, роза, корица, герань. Для ранней весны (прохладная, сухая погода) подойдут теплые, чуть влажные запахи – ваниль, мирра, сосна, кедр, ель, пихта, роза. Для поздней весны (теплая, сухая погода) лучше подойдут более прохладные, влажные, масляные ароматы: розмарин, жасмин, нероли. Для лета (жаркая, влажная погода) предпочтительнее использовать легкие и прохладные ароматы, такие, как сандал, лаванда, ладан, бергамот, фиалка, лимон.

*Выбирая для себя аромат можно обратить внимание на свой темперамент.*

Холерики – для них благоприятны герань, мята, ваниль, пихта, нероли.

Сангвиникам рекомендуют использовать лаванду, сандал, ладан, бергамот, нероли.

Флегматики – для них благоприятны: роза, камфара, мирра, апельсин, бергамот, фиалка, гиацинт, мандарин, пачули.

Меланхоликам рекомендуют мелису, лаванду, мяту, розу, жасмин, сосну.

*При выборе ароматов нужно учитывать пол человека:*

Мужчинам – базилик, сосна, лимон, анис, эвкалипт, кедр, ладан, сандал, шалфей.

Женщинам – жасмин, лаванда, роза, апельсин, бергамот, герань, иланг-иланг, мускатный орех, мирра, роза.

*Можно также прислушаться к советам использования ароматерапии по телосложению:* для стройных – гвоздика, герань, ладан, мелиса, мята, мускат, пачули, роза, сандал. Ароматы для «пышных» – апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, можжевельник, розмарин, сосна.

С утра поможет повысить работоспособность аромат цитрусовых.

В течение дня можно использовать тонкий цветочный аромат.

Снижают уровень стресса – жасмин, эвкалипт, лимон.

Улучшают межличностные контакты – масла лаванды и аниса.

Снимают головную боль, улучшают деятельность головного мозга – запахи пижмы, рябины, ромашки, мяты, мелисы.

Расслабляют мышцы – пижма, полынь.

Запах листьев березы успокаивает, улучшает дыхательную функцию.

Запах листа черной смородины предупреждает утомление, создает положительные эмоции, снимает чувство тревоги.

Запах розового масла отгоняет грустные мысли, помогает при релаксации.

Ароматы розмарина и жасмина улучшают память и концентрируют внимание.

Ромашка и ваниль снимают раздражение и успокаивают, снимают вспышки ярости.

Запахи жимолости и фиалки прибавят рассудительности и оптимизма.

От бессонницы можно использовать ваниль, валериану, базилик, апельсин.

От укусов комаров применяют лаванду.

Использовать аромамасла и их композиции можно при лечении заболеваний. Эфирные масла камфары, лимона, пихты, чайного дерева

используются при простудных заболеваниях (не в острый период, в начале болезни и в период выздоровления). Несколько капель наливают в аромалампу. Эффективны ингаляции из масла шиповника, ромашки, эвкалиптового масла. Статистика показывает, что люди, которые во время гриппа применяют эфирные масла, выздоравливают в 3 раза быстрее.

При насморке рекомендуется вдыхать масло эвкалипта, чайного дерева, тимьяна из флакона или посредством аромалампы. Хорошо наносить каплю масла тысячелистника или мяты на подушку на ночь. Это будет способствовать облегчению дыхания и спокойному сну. Кашель помогут смягчить и успокоить композицию масел тимьяна, лаванды, эвкалипта, розмарина. При сухом кашле подойдет комбинация эфирных масел эвкалипта, лаванды, чайного дерева. Снимает кашель можжевельное масло: 1-2 капли на кусочек сахара или ½ чайной ложки меда.

Лаванда успокаивает, нормализует работу сердца, помогает при нервных расстройствах. Нельзя совмещать с йодо – и железосодержащими препаратами. Соблюдайте осторожность при беременности и эпилепсии.

Лимон – общеукрепляющее, тонизирующее действие. Может быть индивидуальная непереносимость, после использования масла не принимать солнечные ванны.

Пачули нельзя применять при беременности, не принимать внутрь.

Роза улучшает работу сердца, укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, регулирует функции эндокринных желез.

Розмарин улучшает работу мозга, помогает при нервных расстройствах, улучшает работу сердца, тонизирующее действие. Противопоказано при беременности, при гипертонии.

Масла можно применять для точечного массажа. Для этого эфирное масло смешивают с маслом для массажа и наносят на рефлексогенные точки. Массаж проводится по биологически активным точкам несколько раз в день.

Эфирные масла оказывают влияние на эмоции человека. Каждому эфирному маслу свойственно определенное действие. Например, аромат апельсина повышает оптимизм, веру в свои силы; герань – восстанавливает веру в себя после неприятного общения, устраняет механизмы саморазрушения; мята – устраняет чувство тревожности, напряжения; роза – преобразует энергию озлобления, разочарования в энергию самосовершенствования, помогает объективно оценивать проблемы; сосна – способствует восстановлению сил после тяжелого эмоционального удара, развивает оптимизм.