

КОРОЛЕВСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК

ДЕПАРТАМЕНТ ВЫСШИХ ЗНАНИЙ
НИИ Ювенологии

ИНФОРМАЦИОННАЯ СПРАВКА
Русскоязычная электронная версия

АРОМАТЕРАПИЯ.

Ароматы - неотделимая часть нашей жизни. Ароматами мы пользуемся с детства. Зубок чеснока, чай с мятой или жасмином, тертая лимонная корка, прогулка по лесу, букет свежих роз... Эфирные масла обладают многими целебными свойствами, особенно полезны во время очищения организма от шлаков. Масла влияют на наши эмоции, настроение и душу. Помогают бороться с негативными эмоциями, обладают хорошими профилактическими свойствами, а особенно в борьбе с инфекциями и микробами в доме и общественных местах. Лечебные свойства масел известны с глубокой древности. Ароматерапия как официальное направление в медицине, существует более 70 лет. Ее основной метод - повышение иммунной защиты от вредных веществ, снятие стрессов, она поднимает настроение, облегчает мучительную боль, ускоряет заживление ран. Масла являются антисептиками.

Принимали их и через дыхательные пути (ингаляции) и через кожу. Но особое лечебное действие оказывает применение диффузора, который превращает масла в микрочастицы. Распыленные масла сразу опадают в кровь и лимфу, минуя желудок и печень, не нанося им вред. Мы использовали уникальные масла на низкомолекулярном уровне, что давало быстрый эффект, особенно это важно, когда болен ребенок.

Ароматы - в них заключается великая целительная сила.

Можно снять головную боль всего за несколько секунд, любую боль в суставах - за считанные минуты, не только ванной, но простым применением - обезболивающими массажными маслами, растиранием в любое время в любом месте. Очищение печени и ее омоложение проходят в двое быстрее, если ее чистить не только изнутри, но и снаружи легкими массажными движениями с применением масла.

В программе масла сыграли немаловажную роль в воздействии на организм. Масла помогают снять стресс, поднять настроение, облегчить мучительный кашель, излечить простуду, ускорить заживление ушибов, ожогов, ран.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА АРОМАТЕРАПИИ.

1. Для того, чтобы иметь полную уверенность в подлинности и чистоте эфирных масел, покупать их стоит только у известных фирм - производителей.
2. Желательно всегда помнить о том, что стоимость эфирных масел прямо пропорциональна их качеству. Паровая дистилляция, прессование, очистка и другие звенья тех. цепочки производства эфирных масел дорогостоящие процессы.
3. Эфирные масла - биологически активные вещества. В связи с их высокой концентрацией и потенциальной возможностью раздражения и повреждения слизистой оболочки желудка Международная Федерация Ароматерапевтов выступает против внутреннего применения эфирных масел.

4. Перед началом использования эфирного масла необходимо его проверить на возможность возникновения индивидуальных аллергических реакций: одну каплю эфирного масла растворить в чайной ложке растительного масла и каплю полученного раствора нанести на локтевой сгиб или на внутреннюю поверхность запястья. В течение 12 часов в случае отсутствия кожной реакции, масло можно использовать.

5. Большинство эфирных масел не рекомендуется наносить на кожу в неразбавленном виде. Исключение составляют масла лаванды и чайного дерева.

6. Во избежание пере дозировки необходимо начинать применение эфирных масел с минимальных доз, постепенно увеличивая до получения желаемого эффекта.

7. Хранить эфирные масла надо в темных стеклянных флаконах с плотно притертыми пробками при температуре от 0 до +30°C в местах, недоступных для детей.

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Диффузор. Одним из наиболее приятных и эффективных способов использования эфирных масел является ароматический диффузор. Это устройство для распыления масла в воздухе. Диффузор превращает эфирное масло в микрочастицы, которые сохраняются в воздухе во взвешенном состоянии в течении нескольких часов, уничтожая бактерии, грибки и освежая воздух естественными ароматами. Распыление масел может производиться в любое время суток. Время распыления 15-30 минут. Это является одним из наилучших способов применения эфирных масел. Аэрозольное распыление значительно повышает эффективность масел, вследствие резкого увеличения (в сотни тысяч раз) поверхности, на которую воздействуют фитонциды.

А также из-за того, что распыленное вещество приобретает новое качество - его частицы становятся электрически заряженными и поэтому легче осаждаются в дыхательных путях, в альвеолах легких. И еще, компоненты эфирных масел сразу попадают в кровь и лимфу, минуя желудок и печень, а такой путь является более физиологичным, естественным и эффективным.

Аромалампа. Самой удобной и распространенной формой применения ароматерапии является аромалампа. Смесь эфирных масел (3-5 капель) и воды подогревается в резервуаре - испарителе с помощью свечки, и пары эфирного масла распространяются в воздухе. Использование аромалампы - прекрасный способ наполнить ароматом комнату, очистить ее от пыли или сигаретного дыма. Для создания желаемой атмосферы можно выбрать определенное масло. Для использования масла можно капнуть несколько капель на носовой платок или керамический медальон.

Ингаляция горячая. Этот метод особенно подходит для лечения синуситов и респираторных инфекций. Добавьте 3-4 капли эфирного масла в посуду с литром горячей воды, наклонитесь над посудой, накрывшись полотенцем, закройте глаза и вдыхайте пары в течении 5-10 минут. Такой способ применения может служить и в качестве паровой ванны для лица. Обязательно закрывайте глаза во время ингаляции.

Ингаляция холодная. Непосредственно из флакона либо после нанесения на ткань или аромакамень из мелкопористой глины, вдыхайте аромат эфирного масла. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Время ингаляции 5-10 минут.

Ванна. Это один из наиболее приятных и простых способов использования ароматических масел. Наполните ванну теплой водой и добавьте 5-8 капель эфирного масла, разведенного в небольшом количестве кефира, молока, сливок, меда, масляной

смеси или пены для ванн. Ванны могут быть горячие, прохладные, сидячие, общие, ванночки для рук и ног.

Компресс. Добавьте в 100 гр. воды 4-5 капель эфирного масла и перемешайте, окуните кусок мягкой ткани в раствор, затем отожмите и поместите на болезненное место. Горячие компрессы полезны при боли в спине, ревматизме, артритах, боли в ушах и зубной боли. Холодные компрессы применяются при головной боли, растяжении связок, сухожилий и локальных отеках, вызванных воспалением.

WILD ROSEMARY - ДИКИЙ РОЗМАРИН. Аромат - теплый, горьковатый, слегка терпкий. Розмарин - вечнозеленый кустарник до 2-х метров высотой, с душистыми узкими листьями и цветами. Стебли, листья, цветы содержат ароматическое эфирное масло, которое широко используется в фармацевтической практике, парфюмерии и косметике. Регулируя и восстанавливая обменные процессы, предотвращает раннее увядание организма, оказывая обезболивающее, противовоспалительное и антисептическое действие. Все это позволяет рекомендовать применение при заболеваниях позвоночника и суставов, патологии сосудов, миозитах.

WILD ROSEMARY способствует снятию депрессии, оказывает положительное влияние на лабильную нервную систему при повышенной впечатлительности, эмоциональной неуравновешенности. Устраняет воспаление кожных покровов, нормализует состояние жирной пористой кожи, ускоряет заживление ран, укрепляет сосудистую стенку, укрепляет волосы и стимулирует их рост.

ОБЩИЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ: Стабилизирует работу центральной нервной системы; Противовоспалительное, антисептическое действие; Обезболивающее действие;

Стимулирует регенеративные процессы, улучшает состояние кожи, укрепляет волосы.

ОЩУЩЕНИЯ: Чувство жжения при нанесении на кожу в течение 2-3 минут. Возможно головокружение при принятиях первых ванн.

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: Диффузор, масло для кожи, лосьон, уход за волосами, аромалампа, массаж, ванна, компресс, ингаляция.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ: Не применять во время беременности, при эпилепсии, в случае высокого кровяного давления. Не давать детям до 6 лет.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Беременность, индивидуальная непереносимость, склонность к судорогам, чувствительная нежная кожа.

TEA TREE - ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО. Аромат - горьковатый, терпкий, пряный, изысканный. Из листьев и молодых ветвей получают эфирное масло, которое применяется в медицине. Эфирное масло чайного дерева обладает выраженными противовирусными, противомикробными и противогрибковыми свойствами. Способствует снижению риска онкологических заболеваний. Повышает энергетические способности и восстанавливает функциональные возможности нервной системы и ее стабильность. Быстро снимает отечность, кожный зуд после укуса насекомых, оздоравливает кожу, склонную к воспалению.

ОБЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ: Противовирусное, противогрибковое, антибактериальное средство; Повышает умственную активность, стабилизирует работу центральной нервной системы; Оказывает противовоспалительное, противоопухолевое, антисептическое, обезболивающее действие; Повышает иммунитет; Стимулирует регенеративные процессы, улучшает состояние кожи.

БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ДЕЙСТВИЕ: Устраняет энергетические новообразования. Защищает от воздействия агрессивной энергетики внешнего мира.

ОЩУЩЕНИЯ: Жжение, покраснение в месте нанесения на кожу в течении 2-3 минут.

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: Аромокурительницы; Ингаляции; Ванны; Рефлексомассаж; Аромомедальон.

При грибковых поражениях кожи, бородавках, лишаях: чистое масло TEA TREE нанести тонким слоем непосредственно на пораженную поверхность.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: Индивидуальная непереносимость. В процессе программы масло чайного дерева применялось для дезинфекции помещения, где находились больные, для восстановления иммунной системы, для профилактики гриппа и др. заболеваний.

LEMON-ЛИМОН. Аромат - освежающий, прохладный, слегка терпкий. Лимон принадлежит к тем редким плодам, которые широко используются, как в народной, так и в традиционной медицине. За ним укрепилась слава универсального целителя. Масло лимона дает хороший эффект при ревматизме, подагре, ломоте, простреле (люмбаго). Это замечательное косметическое средство: оно освежает, разглаживает кожу, витаминизирует ее, тонизирует кровообращение; с его помощью лечат грибковые поражения кожи; эффективно при ангине, заболеваниях слизистой оболочки рта и глотки; оказывает обезболивающее, противовоспалительное, кровоостанавливающее действие при наружном геморрое. Снимает бессонницу, последствия стресса, психологических перегрузок. Угревая сыпь, пятна на коже, вялость кожи, общая слабость, головная боль, быстрая утомляемость, проходят под воздействием масла.

ОБЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ: Нормализует сон, повышает тонус организма; оказывает жаропонижающее, обезболивающее действие; стимулирует регенеративные процессы, улучшает состояние кожи, очищает и омолаживает ее, укрепляет волосы.

ОЩУЩЕНИЯ: Незначительное пощипывание при нанесении на кожу в течении 1-2 минут.

СПОСОБЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ: Аромокурительницы, холодные ингаляции, ванны, массаж, рефлексомассаж, аппликации на десны (в разведении), обогащение шампуней, ополаскивателей, очистителей, кремов.

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ: Оказывает фото токсическое действие. Не рекомендуется наносить эфирное масло на кожу перед выходом на солнце, так как оно может вызвать раздражение чувствительной кожи. В процессе программы масло лимона использовалось для поднятия настроения, снятия стресса, для повышения тонуса, и это давало эффективные результаты.

LAVENDER-ЛАВАНДА. Аромат холодный, легкий, свежий, тонкий. Способствует релаксации и поднимает настроение. Успокаивает эмоциональные переживания, устраняет пере возбуждение, бессонницу, плаксивость, истерические реакции, способствует полноценному отдыху и сну. Усиливает сопротивляемость организма к переутомлению и инфекционным заболеваниям.

GRAPEFRUIT – ГРЕЙПФРУТ. При втирании с массажным лосьоном улучшает кровообращение и состояние кожи, делая ее упругой и разглаживая неровности. Нормализует секрецию сальных желез. Повышает сопротивляемость организма. Проясняет сознание, устраняет неуверенность в себе, депрессию и нервозность. Освежает воздух. Уменьшает аппетит.

ЛОСЬОН ДЛЯ МАССАЖА. Нежирный массажный лосьон для кожи любого типа, успокаивает раздражения, предохраняет кожу от высыхания. Обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, антибактериальным и противоожоговым свойствами. Усиливает обменные процессы и регенерацию тканей, повышает иммунитет, способствует рассасыванию рубцовой ткани, задерживает процесс старения.

В процессе программы лосьон для массажа использовался в сочетании с эфирными маслами, такими как лимон, лаванда, апельсин, дикий розмарин и др.

NEROLA. Духи с уникальным ароматом, созданные из чистых эфирных масел, без применения искусственных добавок. Они обладают цветочно-фруктовым ароматом, дополненным запахами цветов апельсина, бергамота, иланг-иланг, ванили. Удачное сочетание женственности и удовольствия ароматерапии.

ORANGE – АПЕЛЬСИН. Аромат легкий, тепло-сладкий. Отличное средство для поднятия настроения. Устраняет депрессию, восстанавливает душевное равновесие в период стресса. В программе использовалось для успокоения, заряженное в диффузор, действовало, как снотворное на участников программы.

Новый метод - оздоровительно-лечебная "Аромакабина"

Небольшая мощность используемая для обогрева аромакабин позволяет их включение в евророзетку 220 В. При строительстве аромакабин применяются пиломатериалы лиственной породы. Вагонка из ольхи или липы. «Мягкий» и «лёгкий» для восприятия, приятный ароматизированный оздоровительно-лечебный воздух в аромакабине с температурой нагрева от 50° С до 90° С способствует улучшению самочувствия и выздоровлению от многих болезней.

Для хорошего прогрева достаточно 10 - 15 минут пребывания в аромакабине.

Оздоровительно-лечебную аромакабину можно применять в трёх направлениях:

1) Ароматные композиции, состоящие из 100% эфирных масел, являются натуральным продуктом. Научно доказано, что ароматы:

- Очищают, подпитывают энергией
- Защищают от неблагоприятных воздействий
- Препятствуют процессам старения в организме
- Обладают радиозащитным эффектом
- Используются как противоинфекционные средства

2) В физиотерапии применяются одиночные эфирные масла и настойки, которые способствуют улучшению самочувствия и лечению:

- Неврологических заболеваний, стрессов
- Простудных заболеваний (ОРЗ, бронхита, гайморита)
- Дыхательных систем и других болезней

3) Применение различных лечебных масок:

- Медово-солевые (для улучшения потоотделения и очищения кожи)
- Остеохондроза, радикулита
- Антицеллюлитные и другие программы

После нанесения лечебных масок с применением оздоровительно-лечебной аромакабины необходимо принять массаж в различных направлениях лечения. Во всех остальных случаях массаж носит рекомендательный характер. Эффект полезного оздоровления и лечения организма с применением аромакабины, наступает после первого сеанса.

МАССАЖ.

Массаж является расслабляющей и лечебной процедурой, поскольку связан не только с контактом, основанном на прикосновении, но и с эффективным проникновением масел через кожу. Проникая через кожные покровы, эфирные масла очень быстро включаются в циркуляцию крови, а затем выводятся через легкие и почки, оказывая на эти органы дезинфицирующее противоспазматическое и стимулирующее воздействие.

Для приготовления массажного масла ароматическое масло сначала нужно смешать с легким базовым маслом, например масляной смесью или лосьоном. К другим маслам, которые могут использоваться в качестве базовых, относятся подсолнечное, оливковое, соевое и др. Минеральные масла лучше не применять. Рекомендуемая дозировка при разведении 3-5 капель эфирного масла на 10 мл растительного масла.