Автор: admin
08.01.2012 15:42 -

Что вам известно об ароматерапии?

Ну, конечно, первая ассоциация - это что-то такое вкусно-пахнущее, оживляющее, это расслабление всего тела…
Это слово у нас появилось около 10 лет назад, и все уважающие себя лаборатории красоты обзавелись набором аромалам и расставили по полочкам батареи таинственных бутылочек.

Сегодня ароматерапия является одним из самых популярных направлений нетрадиционной медицины. Она использует силы природы, скрытые в натуральных эфирных маслах. Каждое масло включает в себя от 900 до 1500 компонентов, из которых, правда, один или два имеют особенно яркий аромат, и поэтому мы легко можем узнать его. Но на клеточном уровне наш организм прекрасно распознает и все остальные!

Воздействие эфирных масел на человека различают по трем уровням:
- психоэмоциональному;
- терапевтическому;
- молекулярному.

Действие запаха на человека зависит от множества факторов: концентрации запаха, обстоятельств, при которых мы его чувствуем, ассоциаций, которые с ним связаны. Нужно также учитывать возраст, характер и темперамент человека. Например, интровертам нельзя вдыхать резкие, навязчивые запахи, они будут только раздражать, а вот экстраверту они пойдут на пользу.

Лечение с помощью эфирных масел в случае беспокойств, напряжения и нервной возбудимости эфирными маслами намного безопаснее, чем транквилизаторы и стимуляторы.

Термин «ароматерапия» не следует понимать только как метод лечения при помощи запахов, воздействующих на эмоциональное состояние человека. Здесь есть и иная особенность: эфирное масло содержит ингредиенты, влияющие на химические процессы в организме, что, в свою очередь, сказывается на работе отдельных органов и систем.

Приведу пример. Когда масла применяются наружно при массаже, они легко впитываются кожей и воздействуют на весь организм, в том числе на эндокринную систему. С их помощью можно вылечить гинекологические заболевания и нарушение обмена веществ, сбои в пищеварении или в иммунной системе.
Терапевты утверждают, что 70% современных лекарств могут быть заменены эфирными маслами, а действие оставшихся 30% усиливается под воздействием масел!

Непосредственный контакт клеток организма с эфирным маслом осуществляется при нанесении его на кожу или при приеме внутрь. Но чем глубже уровень воздействия, тем медленнее проявляется эффект (зато держится долго!)
Популярность ароматерапии, к сожалению, породила миф о простом и доступном применении эфирных масел, что приводит к бесконтрольному увлечению ими. Но без соблюдения дозировок и правил сочетаемости здесь не обойтись. Поэтому, если хотите приобщиться к дарам природы, то делайте это под контролем специалистов. Существуют специальные курсы и центры ароматерапии.

Хотелось бы еще сказать, что сейчас все больше используются **синтетические масла** из -за дефицита естественных веществ. И тогда на упаковочке написано «идентично натуральному». Но на практике эта самая идентичность – не больше, чем миф! Да и стоит это во много-премного раз дешевле. Но искусственный запах не в состоянии оказать на организм никакого терапевтического воздействия. Так что, если через четверть часа перед аромалампой у вас начала болеть голова или массажное масло покрылось пленкой на коже – проветрите помещение и примите душ. И, скорее всего – это подделка.

Еще одна разновидность душистых веществ – **полусинтетические масла**. В нем от бесконечных этапов очистки разрушаются сами натуральные масла.
В первую очередь улетучивается запах, который отвечает за психоэмоциональное состояние, без которого покупать масла вообще не имеет смысла. Поэтому в такие масла вводят синтетические ароматизаторы взамен утерянных компонентов. А натуральные вещества по-прежнему обладают свойством взаимодействовать с окружающими молекулами и легко проникать в кожу. Вроде бы все нормально, но от этого бывают побочные эффекты – аллергия или химические ожоги!

Чтобы не купить подделку, читайте, прежде всего, что написано на упаковке. Там должно быть четко обозначено «100% натуральное эфирное масло». При покупке также проверьте, указано ли на этикетке по-латыни название вида растения, из которого масло получено. Можно также попросить тестер эфирного масла ромашки у продавца.

Если оно синее и по запаху совсем не ассоциируется у вас с ароматами летнего луга, а напоминает запах лекарственного препарата, этот и другие препараты из серии – настоящие. Так что будьте внимательнее. Удачи вам и приятной ароматерапии.

Автор - **Евгения Шаргаева**
Источник