Автор: admin
30.08.2013 19:45 -

# Как можно использовать аромамасла?

Я продолжаю говорить об ароматерапии и сейчас хочу рассказать об **основных методах применения аромамасел**
. На первый взгляд, можно перечислить несколько: аромалампы, нанесение на тело, на ткань, добавление в другое масло для массажа. Но их достаточно много. Важно еще понимать, как пользоваться тем или иным методом, чтобы не навредить.

Но прежде чем говорить о методах, давайте вспомним и перечислим все, **для чего** можно использовать эфирные масла. Итак: в косметических и лечебных целях, для создания собственных неповторимых ароматов, создания приятной атмосферы, для раскрытия определенных чувств и ощущений.

Что ж, приступим к изучению методов.

**Ароматизация воздуха**. Чтобы ароматизировать воздух в комнате, избавиться от запаха дыма и пыли, используйте масляную горелку или ароматическую лампу. В качестве альтернативы можно поступить проще - капните немного масла на ободок обычной лампы или поставьте миску с водой, смешанной с маслом, на батарею центрального отопления. Различные масла создают различную атмосферу.
Ладан и мексиканский можжевельник действуют умиротворяющее и расслабляющее. Цитронелла или лимонная трава избавят ваш дом от насекомых и ликвидируют сигаретный запах. Масла розмарина и можжевельника помогают очистить воздух от микробов и служат профилактическим средством от простуды и гриппа. Эвкалиптовое масло полезно вдыхать во время кашля. Это масло можно использовать детской спальне во время болезни детей, капнув немного на подушку или носовой платок.

Кстати, те, у кого есть камин, могут сделать следующее: заполните верхний контейнер камина водой, добавьте эфирное масло (3-10 капель), снизу поставьте подожженную свечу. Первый сеанс не должен превышать 20 минут. Количество масла можно изменять в зависимости от объема помещения.

**Массаж.** Эфирные масла при массаже оказывают антисептическое и косметическое действие на кожу, раздражают рефлекторные зоны и воздействуют на внутренние органы. Массаж является одним из наиболее активных методов воздействия на

организм. Согревает, улучшает кровообращение, рассасывает отеки. Обеспечивает быстрое проникновение аромавеществ в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего воздействия на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную системы, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции.

**Горячие и холодные компрессы.** Это весьма эффективный способ использования ароматических масел для уменьшения боли и снятия воспалительных процессов. Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через кожу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие.

Смесь для компресса можно сделать, добавив в миску с очень горячей водой 4-5 капель ароматического масла. Намочите в этой воде кусок хлопчатобумажной ткани или полотенце и положите на больное место. Держите компресс до тех пор, пока температура его не сравняется с температурой тела, затем вновь намочите ткань в горячей воде и повторите процедуру. Горячие компрессы прекрасно помогают при болях в спине, ревматизме, артрите, воспалительных процессах, боли в ушах и зубной боли.

**Ванны.** Аромавещества соприкасаются со всей поверхностью кожи. За счет высокой проникающей способности быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть, омывая вместе с лимфой все органы. Помимо сильного влияния на кожу, эфирные масла оказывают воздействие на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервные системы. Ванны могут быть горячие, прохладные, сидячие, ножные, ванночки для рук и ног. В наполненную емкость водой нужной температуры добавляется 5-10 капель эфирного масла, которое предварительно смешивается с эмульгатором. Эмульгаторами являются вещества, позволяющие маслу легче смешиваться с водой: морская или поваренная соль, пена для ванн, сливки, молочная сыворотка, отруби. Время процедуры 5-30 минут. Увеличение времени приема ароматической ванны должно быть постепенным. Ароматические ванны традиционно считаются одним из самых изысканных и чувственных развлечений, которые были популярны еще в Древнем Риме. Помимо удовольствия, они приносят ощутимую пользу, помогают лечить кожные раздражения, мышечные боли, ревматизм, артрит.
Иланг-иланг обладает расслабляющим действием;
ромашка и лаванда помогают при расстройствах, вызванных стрессом, и бессоннице;
масла розмарина и сосны снимают боли в конечностях.
При использовании масел для ванн избегайте тех, которые действуют раздражающе на кожу.

**Ингаляции.** Ароматы, попадая на рефлексогенные точки носа, вызывая импульсы,

проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, оказывают в то же время прямое воздействие на органы дыхания и устраняют застойные и воспалительные реакции. Этот способ особенно подходит для лечения насморка, болей в горле и грудного кашля.
Добавьте 5 капель ароматического масла перечной мяты или чабреца в миску с горячей водой, накройте голову вместе с миской плотным полотенцем и вдыхайте горячий пар в течение минуты. Отдохните немного, затем повторите процедуру. Такую же ингаляцию можно сделать, посидев в горячей ванне с добавлением ароматического масла. Этот же способ годится для паровой ванны лица. Масла лимона или чайного дерева хорошо раскрывают поры и очищают кожу лица.

**Лосьоны и масла для кожи.** Ароматические масла для кожи готовятся так же, как и для массажа, только основное масло должно обладать активными смягчающими свойствами. Таковы, например, масла жожоба, авокадо или абрикоса. Главная цель использования этих масел - уход за кожей и лечение кожных заболеваний. Для полноценного впитывания масла достаточно втирать его мягкими круговыми движениями пальцев. Розовое масло и масло нероли хорошо подходят для сухой кожи, а масла бергамота и лимона помогают бороться с акне и жирной кожей.
Можно приготовить маску для лица, смешав несколько капель масла с овсяными хлопьями, медом и мякотью фруктов. При некоторых заболеваниях, например, герпесе лучше пользоваться лосьонами на спиртовой основе. Для приготовления такого лосьона добавьте 6 капель масла в 5 мл изопропилового спирта или водки.
Эту смесь затем можно разбавить литром кипяченой и охлажденной воды и использовать для обработки порезов и язвочек, например, при ветрянке. Вы можете придать своему **чаю** нужный вам аромат, к тому же сделать его целебным. Для этого 3-4 капли эфирного масла нанести на фильтровальную бумагу, поместить в закрытую банку с сухим чаем на 5-7 дней.

И еще один совет: если на 6-8 литров воды добавить 5 капель эфирного масла, то эту воду можно использовать для уборки квартиры, тем самым создав легкую, свежую и приятную атмосферу.

Эфирные масла применяются и вовнутрь для лечения различных заболеваний. Но это большая тема, так как различные масла применяются по-своему. Именно поэтому я не стала говорить о них сейчас.

Используйте масла и делайте свою жизнь прекраснее. Но помните: не стоит переусердствовать!

Автор - **Полина Бузук**
Источник