

Что мы знаем о правилах ароматерапии?

Сегодня уже для многих такое явление, как ароматерапия - не новинка. Многие покупают различные масла, аромалампы. Находят различные описания и значение масел, рецепты. И действительно, ароматы и запахи обладают целебными свойствами. Но при этом они могут быть и опасны. Поэтому в этой статье я хочу рассказать о некоторых правилах ароматерапии.

Прежде всего, нужно сказать, что любое эфирное масло многофункционально. Но, тем не менее, между ними есть общие свойства. Во всяком случае, так утверждают эксперты.

Итак, общие свойства:

- все эфирные масла положительно воздействуют на нервную систему;
- все эфирные масла благотворно воздействуют на сферу эмоций и психическое здоровье;
- все эфирные масла обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами;
- все эфирные масла обновляют механизм саморегуляции в организме;
- 70% эфирных масел быстро устраняют дефекты кожи после ожогов и травм;
- 65% эфирных масел обладают обезболивающими свойствами;
- 60% эфирных масел являются эротическими стимуляторами;
- 60% эфирных масел благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания;
- 50% эфирных масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения;
- 40% эфирных масел целебно воздействуют на систему пищеварения;
- 30% эфирных масел очищают организм от шлаков, нейтрализуют яды;
- 30% эфирных масел восстанавливают и повышают активность иммунной защиты организма;
- 30% эфирных масел оптимизируют работу желез внутренней секреции, нормализуя гормональный фон организма.

Использование в повседневной жизни ароматических масел дает возможность всегда хорошо себя чувствовать. Главное - не рассчитывать, что натуральные эссенции растений сразу сделают «революцию» в организме. Целебные свойства эфирных масел действенны, но они требуют постепенного и постоянного использования.

Но при этом всем есть несколько предостережений, а вернее сказать, правил. Я бы даже их разделила на виды:

1. Качество масел.

2. Способы использования.

Если вы не хотите получить отрицательный результат после использования масел, уделите внимание качеству. Качество определяется с одной стороны их действенностью, а с другой - безвредностью.

Нужно сказать, что качество зависит от способа производства, зон произрастания эфирномасличного растения, времени сбора, периода хранения. Для ароматерапии можно использовать только 100%-е масла. Все остальные, в которых есть добавки или химические составляющие, не годятся. Впрочем, я уже писала о том, в каких случаях можно применять ненатуральные масла. Однозначно – не для лечения.

Срок годности эфирных масел (кроме группы цитрусовых) неограничен в том случае, если масло хранится в темноте, герметически закупорено, при температуре от 0 до 30°С. Известно, что «тонкие» масла облагораживаются от длительного хранения (ладан, роза, нероли, нарцисс).

Запомните: эфирных масел яблоневого цвета, сирени, ландыша, персика, абрикоса, липы, лотоса, магнолии, папоротника, кокоса, манго, банана, земляники, клубники, киви, арбуза, дыни, огурца - не существует, т.к. данные растения не являются эфирномасличными.

Теперь перейдем непосредственно к способам. Прежде чем начать использовать эфирные масла, необходимо овладеть несложным, но необходимым запасом знаний.

Если вы впервые используете масло, проведите тест на аллергию. Для этого нанесите на платок каплю масла, и в течение дня или двух подносите платок к носу. Всегда необходимо проверять, подходит ли конкретно Вам этот аромат.

Первые два раза желательно не принимать ванну с добавлением масла дольше трех-пяти минут. Если вы прекрасно чувствуете себя после ванны, то можете постепенно увеличивать время.

Если вы пользуетесь эфирными маслами в аромалампе, первые два сеанса не должны быть дольше 20 минут.

Начинайте пользоваться эфирными маслами с самых минимальных дозировок, возможно, они будут для вас достаточными.

Если вы пользуетесь ароматами в косметических целях, не добавляйте сразу неизвестное вам масло в банку с кремом или пузырек с шампунем.

Никогда не наносите неразбавленное масло на слизистые оболочки; иногда эфирное масло и на кожу опасно наносить.

Когда вы приобретаете эфирное масло для эротического применения, обязательно определите, нравится ли этот аромат Вам и Вашему партнеру.

Если ваш организм не переносит какое-либо эфирное масло, то откажитесь от его применения, как бы ни был приятен вам его запах.

Точно также, если для необходимого лечения рекомендовано определенное масло, но сам аромат вам не нравится – не насилуйте себя. Поищите, какое еще масло способно оказывать нужно вам воздействие.

Если во время сеанса ароматерапии вы почувствовали себя плохо, то следует применить: контрастный душ в течение 15 минут. Если он не поможет, то необходимо принять ванну, предварительно растворив в ней 0,5 кг. обыкновенной каменной соли.

Помните, поскольку ароматические масла легко впитываются кожей, они и при наружном использовании могут воздействовать на внутренние органы и системы организма. Поэтому, прежде чем использовать масло, прочтите инструкцию и противопоказания.

Врачи настаивают на категорическом отказе беременных женщин от применения эфирных масел дудника, базилика и можжевельника, а другие ароматические масла следует использовать в концентрации в два раза меньшей, чем обычно. Хотя, я бы посоветовала беременным использовать масла еще в меньшей концентрации. Запах может вызывать приятные ощущения первые минуты, а затем оказывать сильно воздействие. Пока вы примете душ, мало ли как оно успеет повлиять на ваше состояние.

При высоком кровяном давлении избегайте масла иссопа, розмарина, шалфея (всех видов) и тимьяна.

Людам, которые страдают нарушениями сердечной деятельности, может повредить эфирное масло базилика.

Раздражение кожи может быть вызвано воздействием на нее эфирных масел душицы, розмарина, тимьяна и лимона.

Ароматические масла не следует применять в домашних условиях для лечения серьезных заболеваний.

НЕ ВСЕ масла можно применять вовнутрь!

Наверное, можно еще перечислить несколько правил и предостережений, но данная статья на этом заканчивается. Помните главное: с маслами нельзя торопиться и быть неосторожными. Слушайте себя, а еще лучше советуйтесь с врачами или специалистами в области ароматерапии.

Автор - **Полина Бузук**

[Источник](#)