Автор: admin
07.07.2012 18:19 -

Что мы знаем об эфирных маслах? Применение и выбор.

В предыдущей статье мы выяснили, что полезным воздействием на организм человека обладает только натуральное эфирное масло. Влияние осуществляется по трем каналам: психоэмоциональное воздействие, терапевтическое и молекулярное.

Запах эфирных масел может нам нравиться или не нравиться. В зависимости от этого мы его воспринимаем с радостью (ах, какой прекрасный аромат!) или раздражением (чем тут воняет?). Терапевтический эффект заключается в лечении нервной возбудимости и респираторных заболеваний. Молекулы масла, проникая в организм разными путями, например, через кожу при массаже, активизируют биохимические процессы, влияя на работу внутренних органов и обмен веществ.

В целом получается, что одной ароматерапией воздействие масел не ограничено. Эффективность их применения не вызывает сомнения. Но конкретное влияние эфирных масел на органы и системы человека не изучено и не описано, а посему остается, в основном, в поле зрения нетрадиционной медицины.

Домашнее применение достаточно простое. Можно использовать масла в качестве духов. Причем не обязательно какое-то одно, вполне допустимы смеси. Главное, чтобы получившийся запах нравился.

Но перебарщивать не стоит. Все-таки надо помнить, что эфирное масло обладает лекарственным действием. Его влияние, в том числе и ношение аромакулонов, лучше ограничить во времени несколькими часами в сутки. А после нескольких недель сделать перерыв посущественнее, дней на десять.

При простудах эффективны аромалампы. Для расслабления можно принять теплую ванну с несколькими каплями масла. А против бессонницы и стресса поможет салфетка с капелькой эфирного масла под подушкой.

Не забывайте только, что контактировать с кожей имеет право только разбавленное эфирное масло. В концентрированном виде допускается использовать только масла лаванды и чайного дерева.

Не стоит совмещать воздействие на кожу косметических кремов и эфирных масел. Может, вы и достигните положительного эффекта, но может случиться и так, что эффект окажется прямо противоположным ожидаемому. Не рискуйте.

Как и любой натуральный продукт, эфирные масла со временем теряют свои свойства. Обычно срок их годности до трех лет, но масла цитрусовых можно хранить не более года. Правда, есть и «счастливые» исключения. Так называемые «культовые» масла, например, лавандовое, сандаловое или масло мирры можно хранить очень долго. Любое масло сохранится лучше в защищенном от света сухом месте.

Выбирая масло «по душе», на первый взгляд трудно определить, присутствуют ли в нем синтетические составляющие. Поможет нос. Натуральное масло может не понравиться, но раздражать, скорее всего, не будет. Его запах мягкий, и перестает действовать, как только будет убран из зоны обоняния. Синтетический запах, напротив, сохраняется долго, как будто «застревает» под переносицей.

В заключение краткая справка по полезным свойствам эфирных масел. **Розовое** - хороший антисептик, благотворно влияет на все типы кожи.
Лавандовое
- снимает стресс, увлажняет кожу и обладает бактерицидным действием.
Лимонное
- богато витамином С, отбеливает кожу, облегчит борьбу со стрессом.
Ромашковое
- хорошее противовоспалительное средство, поможет расслабиться. Масло
чайного дерева
- мощный антисептик.

Будьте здоровы.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник