

Современная действительность, увы, не прибавляет здоровья человеку. И это обстоятельство вновь развернуло нас лицом к неиссякаемым целебным силам природы.

Ароматерапия (от греч. *arōmatos* - «душистое вещество» и от греч. *therapeia* - «лечение») - это лечение запахами. Источником запахов выступают в основном эфирные масла, которые смешиваются с водой или базовым косметическим маслом. Ароматерапия как направление нетрадиционной медицины известна с древнейших времен.

Действие эфирных масел на организм многогранно. Это природные антибиотики, обладающие противовоспалительным и обезболивающим действием. Они влияют на психоэмоциональную сферу и запускают в организме процессы саморегуляции.



**АРОМАЛАМПА**

Таблица классификации ароматов по лечебному действию:

Действие эфиров	Масла
Обезболивают	лаванда, розмарин, мята, эвкалипт, базилик, чайное дерево
Влияют на давление	· понижающие АД — герань, гвоздика, можжевельник, фенхель, лаванда; · повышающие АД — шалфей и чабрец
Снимают судороги	гвоздика, можжевельник, мускатный орех
Снимают спазмы	лимон, мята, базилик, кипарис, розмарин
Стимулируют физическую и умственную активность	бергамот, лаванда, лимон, апельсин, пихта, гвоздика
Являются адаптогенами	мелисса, мята, лаванда
Успокаивают	сандал, душица, <a href="#">нероли</a> , анис
Обеззараживают помещение	хвойные, гвоздика, шалфей, чабрец, чайное дерево
Снимают депрессию	мелисса, пачули, апельсин, роза, жасмин, бергамот, шалфей
Восстанавливают иммунитет	анис, пихта, лимон, сосна, базилик, иланг-иланг
Благотворно влияют на сердце, сосуды, вегетативную и центральную нервную систему	герань, лаванда, розмарин, нероли, мята
Гармонизируют сексуальную сферу	сандал, мускат, пачули, иланг-иланг, петит-грейн, сосна
Влияют на эмоции	душица, мандарин, мимоза, жасмин, роза, майоран

Прежде чем лечиться медикаментами попробуйте сеансы ароматерапии. Для этого можно использовать аромалампу, ванну, кусочек ваты, свечи, арома-кулон.

### **Избавление от бессонницы и депрессии**

Масла можно капнуть на ватку и положить её возле кровати или смочить ими уголок подушки. Масла (не более трёх) смешиваются в ванне, диффузоре или аромалампе. Для одного сеанса достаточно использовать 10 капель, повторять 3 раза в неделю. Эти же композиции подойдут и для расслабляющего массажа в смеси с любым транспортным маслом.

- успокоит лавандовый, сандаловый, розовый эфир, в помощь им герань, мелисса, валериана, ветивера, петит-грейн;
- поможет заснуть можжевельник, мирра, кипарис, кедр, мандарин;
- сделает сон спокойным ромашка, нероли, лаванда, ладан;
- расслабит смесь розы, иланг-иланга и лаванды (по 2 капли) или ветивера, лайма, ладана по 6 капель каждого плюс пара капель жасмина.



### **АРОМА-КУЛОНЫ**

### **Профилактика и лечение вирусных респираторных заболеваний**

Здесь на первый план выходят антисептические и бактерицидные свойства эфиров. Они не только обеззараживают помещение, но и доводят влажность воздуха до оптимального значения, что важно при простуде. Для профилактики применяют окуривание с помощью аромалампы. Композиции можно составлять произвольно или использовать одно масло:

- лаванды или лимона потребуется 5–7 капель;
- чайного дерева или пачули — 4–5 капель;
- чабреца или душицы — 3–4 капли.

Аромаокуривание проводится в период эпидемии гриппа ежедневно в течение 20 минут. В комнате достаточно делать влажную уборку, используя любое жидкое мыло (300 мл) с добавлением 10 мл одного из масел — чайного дерева, душицы или лимона. Для мытья пола добавляйте 1 столовую ложку этой смеси на 5 литров воды.

### **Для активации защитных сил организма**

Наиболее эффективными иммуномодулирующими свойствами обладают эфирные масла лаванды, апельсина, бергамота, вербена и лимона. Укрепит иммунитет обливание ног прохладной водой. Сразу после этого сделайте массаж стоп смесью базового масла (10 мл) и эфиров мяты, лаванды, апельсина и лимона (по 2 капли каждого). Проводите процедуру перед сном.

Зарядите аромамедальон душистыми смесями:

- лавандой (1 капля), вербеной (2 капли), бергамотом и эвкалиптом (по 3 капли);
- апельсином, розмарином (по 2 капли) и имбирём (3 капли).

Они помогут выстоять в период зимних холодов и эпидемий.

Будьте здоровы!

Источники информации:

<https://ru.wikipedia.org/wiki>

<https://afrodita.guru/aromaterapiya-i-masla/aromaterapiya/aromaterapiya-efirnyie-masla-tablitsa>



ГБУ ДО ЦППМСР  
Московского района  
Санкт-Петербурга

## **Ароматерапия, как здоровьесозидающая техника**



Составитель: Баруздина О.В.  
Санкт – Петербург  
2021 год