

Ароматерапия может рассматриваться как дополнительная методика лечения заболеваний и, что более спорно, как разновидность альтернативной медицины. Основой ароматерапии является воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений. Растения могут использоваться как непосредственно, так и в виде растительных масел. Наиболее часто используемое растительное масло — эфирное.

Ароматерапия не имеет фундаментальных медицинских доказательств, то есть нет никакого подтверждения того, что при помощи ароматерапии можно предотвратить или вылечить любую болезнь, но она может помочь улучшить общее самочувствие.

Роза, лаванда или шалфей... Эфирные масла могут давать многие ароматные растения. Масла, которые так хорошо пахнут, это не только удовольствие для носа. Благодаря им Вы можете облегчить многие физические недуги и, к тому же, они положительно влияют на психологическое состояние. Ароматерапия открывает целительную силу в человеке.

Оглавление:

- [1 История ароматерапии](#)
- [2 Ценные эссенции](#)
- [3 Применение ароматерапии](#)
- [4 Профилактика и предостережения](#)

История ароматерапии



De Materia Medica

Ароматерапия известна еще с древних времен. Использование эфирных масел для лечебных, духовных, гигиенических и ритуальных целей восходит к ряду древних цивилизаций, включая китайскую, индийскую, египтянскую, греческую и римскую, которые использовали их в косметике, парфюмерии и лекарствах.

Масла описываются [Диоскоридом](#), наряду с верованиями его времени в отношении лечения заболеваний, в его De Materia Medica, которая написана в первом веке нашей эры.

В средние века, использование эфирных масел для лечения определенных болезней было широко распространено. Но эти знания были потеряны на протяжении веков. Только в 20-м веке занавес целительной силы ароматных масел был приоткрыт вновь.

Концепция ароматерапии была впервые обсуждена небольшим числом европейских ученых и врачей примерно в 1907 году. В 1937 году слово «ароматерапия» впервые появилось в печати во французской книге: Aromathérapie: Les Huiles Essentielles, Hormones Végétales. Ее написал Рене-Морис Гаттефоссе, по образованию он был химиком. Английская версия этой книги была опубликована в 1993 году. В 1910 году Рене-Морис утверждал, что у него был очень сильный ожог руки, который он успешно смог вылечить при помощи масла лаванды.

Истинный основатель ароматерапии — это французский врач-хирург Жан Вальнет, который использовал эфирные масла во время второй мировой войны в качестве антисептика и опубликовал в 1964 году первую медицинскую книгу на эту тему.

Ценные эссенции



Эссенция, которую используют для ароматерапии, может состоять из эфирных масел цветков или листьев растений. Чистые природные масла очень дорогие, так как многие и различные части растения используются для их производства. Для одной капли масла розы, например, из лепестков обрабатываются 30 роз. Много, не правда ли?

Высококонцентрированные эссенции испаряются в воздухе за считанные минуты. Они не растворимы в воде, но могут быть использованы в так называемых эмульгаторах, таких как миндальное масло, сливки, молоко или мед.

Различные ингредиенты могут оказывать различное воздействие на тело и душу.

Применение ароматерапии

В ароматерапии существуют различные методики применения. Наиболее известным

является использование так называемой аромалампы. С её помощью можно достичь максимально сильного стимулирующего или успокаивающего действия.

В водяной бане (проще говоря, в ванной), эффект аромата впитывается через кожу. Масла, вообще, не плавают на поверхности воды, они испаряются. Они не должны быть просто влиты в воду в ванне, они должны быть предварительно смешанными с небольшим количеством сливок, меда или молока.

Ножные ванны с массажем — идеальный способ проведения

ароматерапии. Массаж с эфирными маслами действует «на два фронта»: первый — на запах, второй — действие контакта, то есть впитывание через кожу. Это приводит к улучшению микроциркуляции крови. Напряжённость и боли снижаются. Прежде всего полезна рефлексология ног, поскольку на ногах много рефлекторных зон, а они, в свою очередь, обеспечивают стимуляцию внутренних органов.

Ингаляции являются особенно подходящими для людей с респираторными заболеваниями.

Для полоскания рта особенно эффективны антибактериальные масла, такие как мята, розовое масло или масло эвкалипта.

Ароматерапия также может быть осуществлена с помощью компрессов. В зависимости от симптомов это горячий (спазмы, судороги) или холодный (лихорадка, солнечные ожоги, головная боль) компрессы.

Профилактика и предостережения

В общем и целом ароматерапия подходит для людей всех возрастов. Она может быть использована для профилактики, а также в качестве вспомогательной терапии тяжелых заболеваний. Эфирные масла являются лекарственным средством, так что вы должны **обратить внимание на дозировку и частоту применения**. Степень чистоты масла имеет также важное значение. Существуют синтетические масла, которые имеют аналогичный натуральному аромат. Однако только на 100 процентов чистые природные масла действительно эффективны.

Совет от OptimusMedicus.com:

Беременные женщины должны обсудить использование ароматерапии заранее с врачом или медицинской сестрой. То же самое относится к лечению младенцев и

маленьких детей.