

Содержание

Введение.

История ароматерапии.

Эфирные масла.

1. Состав.

2. Методы получения.

3. Способы применения.

4. Влияние на организм при различных заболеваниях.

Ароматерапия в медицине.

Библиографический список.

Введение.

С давних времен человечество обращалось к лечебным средствам из царства природы – целебным растениям. Еще за 2000 лет до нашей эры были известны лечебные свойства эфирных масел. Интересная особенность эфирных масел – многообразие возможностей их применения в медицине, психологии, косметологии, парфюмерии, быту.

Запахи играют важную роль не только в жизни животных, но и человека. Организм человека мгновенно реагирует на запах. Запахи способны вызывать в нас приятные или неприятные воспоминания, ощущения, образы. Аромат цветов шиповника напоминает о лете, аромат изысканных духов, исходящий от незнакомки, вдруг наполняет душу мечтами, а аромат яблочного пирога окутывает воспоминаниями о детстве...

Значение, которое придавалось использованию ароматических средств, менялось от эпохи к эпохе. Ароматерапия начиналась со сжигания ароматических трав и растений. Постепенно были выработаны и другие формы, позволяющие "удерживать" ароматы и пользоваться ими по мере надобности. Существуют запахи, которые соответствуют только вашему темпераменту, конституции и энергетике. Найдя свой запах, можно противостоять трудностям и человеческому недоброжелательству, стать более коммуникабельным и страстным, иметь больший успех в различных начинаниях, поправить здоровье. Ароматы растений нормализуют настроение, снимают усталость, улучшают память, укрепляют сон, они способны отрегулировать многие процессы в организме и восстановить его работу. Ароматерапия приятна и легка в применении, дает постоянный положительный и стабильный результат, способствует восстановлению механизмов саморегуляции и стабилизирует биоритмы человека. Вдыхая ароматизированный эфирными маслами воздух, человек получает ценные биологически активные регуляторы.

Современная ароматерапия – это профилактический, оздоровительный, полностью натуральный способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы, терапия, позволяющая снять и разрешить ежедневные стрессы, не допустить развития недугов и придать повседневной жизни красоту ароматов.

Ароматерапия – это не альтернативная медицина и не панацея. Ароматерапия является как вспомогательной, так и самостоятельной медицинской дисциплиной, занимающей положение наравне с фитотерапией, гомеопатией, акупунктурой и прочими методами. Эфирные масла представляют минимальную угрозу возникновения возможных осложнений при их применении. Кроме того, будучи высококонцентрированным фитопрепаратом, расход эфирного масла по сравнению с самим растительным сырьем в 4-5 раз ниже, а курс лечения в 5-6 раз короче, чем в фитотерапии.

В основе ароматерапии лежит принцип воздействия на организм человека натуральных эфирных масел, которые применялись для лечения и профилактики заболеваний с древних времен. Ароматические растения и масла тысячелетиями используются в качестве фимиамов, в парфюмерии и косметике, кулинарии и медицине. Много веков продолжалось обожествление запахов, но в то же время шло непрерывное изучение пахучих веществ, их лечебного, физиологического и эстетического воздействия на человека.

История ароматерапии.

Стрессы, загрязнения окружающей среды, неправильное питание, беспокойный, но в то же время малоподвижный образ жизни вредно влияет на наше тело и душу. Искусство ароматерапии использует могущество чистых экстрактов из ароматических растений, цветов и смол, воздействуя на обоняние и осязание, и восстанавливает гармонию духа и тела. Что же это, все таки, такое - ароматерапия? Ароматерапией называют науку и искусство лечения болезней растительными эссенциями. Этот вид терапии называют также терапией гармонии, так как она обращена не только на тело, но и на душу пациента, на его дух.

История эфирных масел уходит в глубину веков. Первое их применение относится к древнейшей медицинской практике человечества, так как растения, из которых мы сегодня получаем эфирные масла, использовались еще за тысячи лет до того, как была разработана техника выделения эфирных масел. Археологи обнаружили следы различных растений лекарственного значения в захоронениях. Многочисленные флаконы с восточными благовониями, найденные в древнеегипетских гробницах, подтверждают знакомство древнего человека с эфирномасличными растениями, которые также упоминаются и в Ветхом завете. Древние греки также изучали целительные силы растений. Они открыли, что растительные эссенции оказывают различное действие и могут возбуждать, освежать, расслаблять, усыплять. Гиппократ, почитаемый ныне как отец медицины, описывает в своих трудах большое количество лекарственных растений. Гален, врач знаменитого Марка Аврелия, очень много писал о теории лечения травами и даже разработал собственную классификацию растений, известную теперь под названием "галеновой" классификации. Знаменитейший арабский врач Абу Али ибн Сина (980 - 1037), более известный как Авиценна, оставил после себя научные труды, в которых описал более 800 растений и их действие на человеческий организм. Для ароматерапии Авиценна сделал особенно много - ему приписывают изобретение процесса перегонки эфирных масел. В XII столетии восточные благовония, т.е. эфирные масла, стали известны в Европе. Крестоносцы привезли в Европу не только благовония, но и знания об их приготовлении и использовании. В 20-е годы нашего столетия французский парфюмер Морис Гаттефос в рамках семейного предприятия занимался изучением медицинского действия эфирных масел. Он установил, что многие эссенции обладают более сильным

антисептическим действием, чем используемые химические препараты. Однажды в лаборатории, где работал Морис Гаттефос, произошел взрыв, в результате чего исследователь получил тяжелый ожог руки. Он сразу же опустил обожженную руку в сосуд с чистым лавандовым маслом. Это помогло ему избежать воспаления пораженных тканей. Раны быстро зажили, не оставив на коже рубцов. После этого случая Морис Гаттефос занялся применением эфирных масел при лечении заболеваний кожи. Именно он первым использовал термин "ароматерапия" и в 1928 году издал книгу по этой теме.

Так началось развитие современной ароматерапии во Франции, затем в Англии, а теперь и во всем мире. Интерес к ароматерапии, возникший в начале 20-го века, резко возрос ко второй его половине, что во многом можно объяснить нарастающим числом побочных эффектов и аллергических реакций от использования синтетических лекарственных средств. С каждым днем растет понимание того, что от терапии некоторыми лекарственными средствами пора переходить к эффективным и нетоксичным естественным средствам, польза которых проверена веками.

Эфирные масла.

Эфирные масла – это пахучие вещества, которые вырабатываются эфиромасличными растениями и обуславливают их запах и практическую ценность. Масла играют важную роль в испарении и жизненных процессах самих растений и защищают их от болезней. Их описывают как "гормоны" или "живую кровь" растений из-за их высокой концентрации и летучей природы. Это многокомпонентные смеси органических соединений, главным образом терпенов и их кислородных производных – спиртов, альдегидов, кетонов, эфиров и др. Количество различных компонентов в составе одного эфирного масла варьирует от 120 до 500.

Из природных источников получают огромное количество ароматических веществ, и искусство их экстракции и использования постепенно совершенствуется с течением времени. Эфирные масла могут содержаться в любой части растения – в семенах, корнях, листьях, плодах, древесине, цветах. Состав масла и его содержание в растении может меняться в зависимости от времени года и даже в течение дня. Например, цветы жасмина собирают перед рассветом. Эфирные масла содержатся в растениях в очень малых количествах. Например, из 100 кг лаванды получается 2,5 кг масла, а из 100 кг лепестков розы – 0,5 кг. Поэтому натуральные масла остаются дорогими и не всегда легко доступны.

Эфирные масла имеют те существенные преимущества, что при их применении больной получает целый комплекс родственных соединений, а они влияют на его организм гораздо мягче, чем синтетические средства, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические реакции и, как правило, не обладают кумулятивными свойствами. Эфирные масла входят в состав

многих фармацевтических препаратов, а также широко используются с лечебной и оздоровительной целью в чистом виде.

Ароматические эфирные масла прежде всего нормализуют психическое состояние человека, действуя на головной мозг через обонятельные рецепторы. Приятные запахи вызывают положительные эмоции, которые обеспечивают дальнейшее терапевтическое действие масел, уравнивая жизненные процессы в организме, повышая иммунитет, улучшая циркуляцию крови, выводя продукты метаболизма и т. д. Ослабление и устранение конкретных симптомов того или иного заболевания является результатом регулирования всех систем организма в целом.

1. Состав

Основой лечебного действия масел является их химическая структура, наличие или отсутствие тех или иных химических соединений, входящих в их состав. Как указывалось выше, эфирные масла имеют самый сложный химический состав, но тем не менее в них различают несколько основных химических групп соединений, определяющих большинство их терапевтических свойств:

Терпены – моно- и сесквитерпены – самая многочисленная группа соединений, представленная почти во всех эфирных маслах, оказывают антисептическое, обезболивающее, общестимулирующее, гормональное, гипотензивное, общеуспокаивающее и релаксирующее действие.

Спирты – входят в состав всех эфирных масел в том или ином количестве, что в свою очередь объединяет масла по их основным общим свойствам, таким как антисептическое, антибактериальное, противомикробное, тонизирующее гемодинамику и нервную систему, согревающее и стимулирующее, балансирующее иммунную систему.

Альдегиды, входящие в состав некоторых масел, обеспечивают противовирусную активность, гипотензивное действие, жаропонижающее, сосудорасширяющее и релаксирующее действие.

Фурукумарины, кумарины и лактоны обеспечивают противоопухолевое, муколитическое, антикоагулирующее и седативное действие.

Феноловые эфиры обладают выраженным антиспазматическим и общестимулирующим действием.

Эфиры оказывают седативное, релаксирующее и противоспазматическое действие.

Кетоны обладают обезболивающим, антикоагулирующим, заживляющим, липолитическим и гормональным действием.

Фенолы обеспечивают иммуностимулирующее действие, диуретическое, муколитическое и антидепрессивное действие.

В состав эфирных масел входят также и другие органические соединения, обуславливающие как общие, специфические, так и перекрестные свойства эфирных масел.

Каждое эфирное масло многокомпонентно и соответственно многофункционально, но есть общая тенденция в действии эфирных масел:

- все эфирные масла являются антисептиками, проявляя разную степень активности в отношении тех или иных микроорганизмов;
- все, без исключения, эфирные масла действуют благотворно на психо-эмоциональную сферу;
- все масла действуют на центральную нервную систему, делясь только на стимуляторы, адаптогены и седативные;
- все эфирные масла стимулируют иммунитет, обновляют процессы саморегуляции;
- все масла оказывают балансирующее действие на пищеварительную систему;
- 70% масел обладают заживляющим, обезболивающим, противовоспалительным действием;
- 60% масел оказывают терапевтическое действие на сердечно-сосудистую систему, благотворно влияют на респираторную систему, восстанавливают и оздоравливают мочевыделительную систему;
- 40% эфирных масел очищают организм от шлаков, нейтрализуют действие ядов, являются антиоксидантами, стимулируют восстановительные процессы в железах внутренней системы, совершенствуют опорно-двигательный аппарат, являются фитогормонами;
- 20% масел обладает противоопухолевой активностью и противопаразитарным действием.

Все, без исключения, эфирные масла при соблюдении дозировки, соответствующем качестве и с учетом токсикологии не имеют негативного побочного влияния на организм, не вызывают аллергических реакций, не вызывают привыкания и разбалансировки физиологических процессов в организме.

2. Методы получения.

ДИСТИЛЛЯЦИЯ

Большинство масел получают методом дистилляции. Растительный материал помещают в контейнер, а затем либо кипятят в воде, либо подвергают воздействию пара под давлением. Во время этого процесса происходит изоляция летучих и нерастворимых веществ. Образующуюся смесь паров эфирного масла и воды конденсируют, и масляный слой отделяют. Иногда полученное масло дистиллируют повторно или ректифицируют для удаления оставшихся нелетучих веществ. Некоторые масла подвергают повторной дистилляции при различных температурах для получения определенных веществ и удаления других. Так поступают с камфарой, которую разделяют на три фракции – белую, желтую и коричневую. Полученные эфирные масла обычно жидкие, но могут быть и твердыми (ирис) или полутвердыми в зависимости от температуры (роза).

ПРЕССОВАНИЕ

Эфирные масла плодов цитрусовых (апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот, мандарин, лайм) можно получать при помощи пресса. Первоначально кожуру плодов отжимали вручную. В наше время чаще всего используются машины, хотя цитрусовые масла самого высокого качества все еще экстрагируют вручную.

ЭКСТРАКЦИЯ СЕЛЕКТИВНЫМИ РАСТВОРИТЕЛЯМИ

Эфирные масла, отдельные компоненты которых разлагаются в сравнительно жестких условиях дистилляции, извлекают экстракцией органическими растворителями из сырых материалов (например, цветы жасмина, розы, апельсина, корни ириса). Эфирное масло растворяется в жидкости растворителя. Затем растворитель отгоняется при низкой температуре. Остаток после отгонки растворителя обычно имеет вид воско- или мазеобразной массы (конкрет). Преимущество конкретов состоит в том, что они более устойчивы и концентрированы, чем чистые ароматные масла.

При обработке конкрета спиртом (обычно при кипячении) полученный раствор охлаждают и фильтруют от балластных веществ. После удаления спирта остается высококачественное масло (абсолют). Абсолюты обычно представляют собой густую высококонцентрированную жидкость, в некоторых случаях они могут быть твердыми или полутвердыми.

В прошлом растворителями, используемыми в селективной экстракции, могли быть эфиры и бензол. Сегодня это жидкий бутан и двуокись углерода, вырабатывающие масла очень высокого качества.

АНФЛЕРАЖ

Метод анфлеража состоит в том, что масло, испаряющееся из цветков, поглощается чистым, не имеющим запаха свиным или говяжьим жиром, нанесенным тонким слоем на стекло. По мере порчи цветы заменяются новыми. Из образовавшейся душистой массы (помады) масло извлекают растворителем.

В коммерческих целях анфлераж больше не используется, так как на получение масла этим методом уходит много времени и он является наиболее дорогостоящим.

Много ароматных масел, раньше получаемых из цветов, таких как например гвоздика, гардения и лилия, сейчас почти полностью производятся синтетически. В фармацевтической промышленности эти химически синтезированные продукты называются "природные копии" ("nature identical"). Продукция парфюмерной промышленности и производства приправ всегда пользуется спросом. Тем не менее, так называемые "природные копии" и натуральные эфирные масла обладают совершенно разными характеристиками, что отражается на их цене: синтетические аналоги значительно дешевле натуральных масел.

Многие эфирные масла, как например лаванды или герани, содержат относительно небольшое количество основных компонентов, несколько в небольшом количестве и массу соединений в следовых количествах. Воссоздать такой комплекс комбинации компонентов, включая следовые элементы, было бы практически невозможно. Большая часть "природных копий" только на 96% повторяют природный оригинал, хотя оставшиеся 4% следовых элементов часто определяют конкретный аромат.

Кроме того, имеет значение специфическая комбинация компонентов в натуральном масле, включая следовые вещества, которые определяют целебную ценность. Причина этого может быть в том, что эти следовые компоненты усиливают или контролируют действие основных веществ. Например, розовое масло содержит более 300 различных компонентов, некоторые из которых до сих пор не определены. "Природные копии" нельзя применять с лечебной целью как заменители натуральных ароматических материалов не только потому, что трудно уловимый баланс составных частей не сохранен, но и потому что они не обладают "жизненной силой" натуральных масел.

3. Способы применения.

МАССАЖ

Массаж является расслабляющей и питательной процедурой, поскольку связан не только с контактом, основанном на прикосновении, но и с эффективным проникновением масел через кожу. Проникая через кожные покровы, эфирные масла быстро включаются в циркуляцию крови, а затем выводятся через легкие и почки, оказывая на эти органы дезинфицирующее, противоспазматическое и стимулирующее воздействие.

Эфирные масла подбираются индивидуально для каждого пациента в зависимости от его состояния и темперамента, и затем смешиваются с базовым маслом, например, с маслом сладкого миндаля или жожоба. Рекомендуемая дозировка 3–5 капель эфирного масла на 10 мл базового масла.

Для улучшения общего состояния полезно практиковать самомассаж определенных частей тела, уделяя особое внимание кистям и стопам. Также полезно массировать те места, которые вызывают чувство дискомфорта. Например, мяту перечную (в разведенном виде) можно втирать в область желудка по часовой стрелке для облегчения процесса пищеварения.

МАСЛА И ЛОСЬОНЫ ДЛЯ КОЖИ

Ароматические масла для ухода за кожей готовятся во многом так же, как и для массажа. Обычно для того, чтобы масло впиталось, бывает достаточно мягких круговых движений пальцев. Важно не растягивать кожу, особенно в нежных местах вокруг глаз и на шее. Для сухой и зрелой кожи хорошо подходят масла розы и нероли; герань, бергамот и лимон хороши для жирной кожи.

Несколько капель масла можно смешать с кремом или лосьоном или добавить в основу маски для лица, которая может состоять из овсянки, меда или глины с добавлением размельченной массы различных фруктов. При некоторых состояниях (например, герпес или эпидермофития стоп) лучше пользоваться спиртовыми лосьонами, чем маслом или кремом. Такой лосьон можно приготовить, добавив 6 капель масла к 5 мл спирта или водки. После разведения этой смеси в литре холодной кипяченой воды ее можно использовать для лечения открытых порезов или язв, например, при ветрянке или генитальном герпесе.

ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ

Компресс - очень эффективный способ для облегчения боли и уменьшения воспаления.

Горячий компресс легко приготовить, наполнив чашку горячей водой и добавив в нее 4-5 капель ароматического масла. Затем смочите сложенный кусок хлопчатобумажной или фланелевой ткани, отожмите лишнюю воду и прикладывайте к больному месту до тех пор, пока ткань не остынет до температуры тела, затем повторите. Горячие компрессы особенно полезны при боли в спине, ревматизме и артрите, абсцессах, боли в ушах и зубной боли.

Холодные компрессы готовятся также, только вместо горячей воды используется очень холодная. Такой вид компрессов полезен при головной боли (накладывать нужно на лоб или заднюю поверхность шеи), растяжении связок и сухожилий и других локальных отеках, вызванных воспалением.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Для укрепления волос рекомендуется добавлять несколько капель ароматического масла в мягкий шампунь, кондиционер или в воду для ополаскивания. Прекрасное средство для улучшения состояния волос любого типа можно приготовить, добавив несколько капель ароматического масла в питательное базовое масло, например масло

жожоба. Эту смесь втереть в голову, закутать ее теплым полотенцем на 1-2 часа. Масла розмарина (для темных волос) и ромашки (для светлых волос) способствуют укреплению и росту здоровых волос, лаванда поможет избавиться от вшей и блох, бергамот и чайное дерево вылечат от перхоти.

ВАННА

Это один из наиболее приятных и простых способов использования ароматических масел. Добавьте 6-8 капель в наполненную ванну. Предварительно разведите масла в 1 чашке молока или сливок, или в 1 чайной ложке транспортного масла (абрикосового, миндального и пр.). Аромат масла иланг-иланг способствует повышению настроения, ромашка или лаванда помогут при таких последствиях стресса, как возбуждение и бессонница, розмарин или сосна помогут успокоить боли в конечностях. Будьте внимательны и не используйте масла, которые могут вызвать раздражение кожи.

ИСПАРЕНИЕ

Самой распространенной и удобной формой применения ароматерапии является аромалампа. Смесь эфирных масел (3-5 капель) и воды подогревается в резервуаре-испарителе с помощью свечки и пары эфирного масла распространяются в воздухе.

Использование аромалампы - прекрасный способ наполнить ароматом комнату, очистить ее от пыли или сигаретного дыма. Для создания определенной атмосферы можно выбрать определенное масло: ладан и кедр традиционно используются при совершении ритуальных обрядов, для создания мирного и спокойного настроения. Испарение масел литсеи или лемонграсса - прекрасный способ отпугивания насекомых или очищения воздуха от нежелательных запахов.

Раньше во время эпидемий жгли листья можжевельника и розмарина для дезинфекции воздуха. Эти масла убивают микробов и предотвращают распространение инфекционных заболеваний, таких как обычная простуда и грипп. Масла мирры и эвкалипта можно использовать в спальне для облегчения затрудненного дыхания или при кашле у детей.

Для использования масла в течение дня можно капнуть несколько капель на носовой платок, а ночью - на подушку. Очень удобны и просты в применении специальные керамические медальоны. Смесь эфирных масел (3-4 капли) наносится непосредственно на поверхность медальона, которая впитывает эфирное масло и способна удерживать аромат в течение длительного времени.

ПАРОВЫЕ ИНГАЛЯЦИИ

Этот метод особенно подходит для лечения синуситов и респираторных инфекций. Добавьте 3-4 капли эфирного масла, например, мяты или тимьяна, в посуду с горячей водой, накройте

голову и посуду полотенцем, закройте глаза и вдыхайте пары в течение 5-10 мин. Такой способ применения может служить и в качестве паровой ванны для лица: масло лимона или чайного дерева поможет открыть поры и очистить кожу.

АППЛИКАЦИИ НЕРАЗБАВЛЕННЫХ МАСЕЛ

Как правило, ароматические масла наносят на кожу в разбавленном виде. Но существует несколько исключений из правила: лаванду, например, можно наносить в чистом виде на ожоги, порезы, укусы насекомых, чайное дерево - на пятна и гнойнички, лимон - на бородавки. Такие масла как розовое, сандаловое или жасминовое, служат прекрасными духами при нанесении на кожу в незначительном количестве. Определенные масла используются для ароматизации постельного белья и одежды: в Индии пачули веками применяется для ароматизации одежды.

СПРИНЦЕВАНИЕ

Этот способ полезен для борьбы с инфекциями мочеполовой системы, как например молочница, цистит или зуд. В случае молочницы добавьте 5-10 капель чайного дерева в 1 литр теплой воды и хорошо взболтайте. Эта смесь может быть использована в сидячей ванне, биде или спринцовке. Определенные масла, как например лаванды или кипариса, ускорят заживление тканей после родов.

ТУАЛЕТНАЯ ВОДА

Туалетную воду можно приготовить в домашних условиях. Для этого нужно добавить 30 капель масла в 100 мл бутылочной, ключевой или деионизированной воды, поставить ее в темное место на несколько дней, затем профильтровать через бумажный фильтр. Хотя ароматические масла и не растворяются в воде, они передают ей свой аромат и свойства.

Этот метод полезен для лечения и профилактики таких проблем кожи как угри, дерматит, экзема, а также для тонизирования и общего ухода за кожей. С этой целью можно использовать почти любое масло, но более традиционными являются масла розы, апельсина, лаванды и петитгрейн. Для ухода за определенным типом кожи можно смешать несколько видов цветочной воды.

4. Влияние на организм при различных заболеваниях.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

Аллергия (массаж, компресс, туалетная вода, ванна, ингаляции): лаванда, мелисса, ромашка (германская и романская).

Бородавки (местные аппликации, масла по уходу за кожей): чайное дерево.

Варикозное расширение вен (компресс, масла по уходу за кожей): кипарис, лайм, лимон, нероли.

Герпес (масла по уходу за кожей, туалетная вода): бергамот, лимон, чайное дерево, эвкалипт.

Дерматит (ванна, масла по уходу за кожей, компресс, массаж, туалетная вода): герань, иссоп, кедр, лаванда, литсея, можжевельник, мята перечная, морковь, пальмароза, пачули, розмарин, ромашка (германская и романская), тимьян, шалфей мускатный.

Жирная кожа лица/волосистой части головы (ванна, средства по уходу за волосами, масла по уходу за кожей, массаж, туалетная вода): бергамот, ветиверия, герань, жасмин, иланг-иланг, камфора, каяпут, кипарис, лаванда, литсея, лемонграсс, лимон, мандарин, мирт, можжевельник, морковь, наули, пальмароза, пачули, перец, петитгрейн, розмарин, розовое дерево, сандал, тимьян, фенхель, чайное дерево, шалфей мускатный.

Инфекции полости рта и десен/язвы (масла по уходу за кожей, компресс): апельсин сладкий, апельсин, бергамот, кипарис, корица, лимон, мирр, тимьян, фенхель, шалфей мускатный, шалфей.

Морщины и старение кожи (ванна, масла по уходу за кожей, массаж, туалетная вода): герань, иланг-иланг, лаванда, ладан, мандарин, мирр, морковь, нероли, пальмароза, пачули, роза турецкая, розовое дерево, сандал, фенхель, шалфей.

Ожоги (компресс, местные аппликации): гвоздика, герань, лаванда, наули, ромашка (германская и романская), чайное дерево, эвкалипт.

Отеки ног (компресс): гвоздика, лаванда, лемонграсс, лимон, мирр, пачули, чайное дерево, эвкалипт.

Перхоть (средства по уходу за волосами, масла по уходу за кожей): кедр, лимон, пачули, розмарин, шалфей мускатный, чайное дерево, эвкалипт.

Повышенное потоотделение (ванна, масла по уходу за кожей): кипарис, левзея, лемонграсс, петитгрейн, сосна, шалфей.

Раздраженная и воспаленная кожа (ванна, масла по уходу за кожей, компресс, туалетная вода): иссоп, камфора, кедр, лаванда, мирр, пачули, роза турецкая, ромашка (германская и романская), чайное дерево, шалфей мускатный.

Раны (ванна, масла по уходу за кожей, компресс): бергамот, ветиверия, гвоздика, герань, иссоп, кипарис, лаванда, ладан, мирр, можжевельник, наули, пачули, розовое дерево, ромашка (германская и романская), шалфей, чайное дерево, эвкалипт.

Сухая и чувствительная кожа (ванна, масла по уходу за кожей, массаж, туалетная вода): лаванда, ладан, розовое дерево, ромашка (германская и романская), сандал.

Сыпь (ванна, масла по уходу за кожей, компресс, массаж, туалетная вода): лаванда, морковь, ромашка (германская и романская), сандал, чайное дерево.

Угри (масла по уходу за кожей): бергамот, ветиверия, гвоздика, герань, грейпфрут, иланг-иланг, камфора, кедр, лаванда, лайм, литсея, лемонграсс, лимон, мандарин, мирт, можжевельник, мята, наули, пачули, петитгрейн, розмарин, розовое дерево, ромашка (германская и романская), сандал, тимьян, чайное дерево, шалфей мускатный.

Укусы насекомых (местные аппликации, масла по уходу за кожей): базилик, бергамот, иланг-иланг, каяпут, корица, лаванда, лимон, наули, ромашка (германская и романская), тимьян, чайное дерево, эвкалипт.

Ушибы (масла по уходу за кожей, компресс): иссоп, гвоздика, герань, лаванда, тимьян, фенхель.

Шрамы/растяжки (масла по уходу за кожей, массаж): лаванда, ладан, мандарин, нероли, пачули, розовое дерево, сандал.

КРОВООБРАЩЕНИЕ, МЫШЦЫ и СУСТАВЫ

Артрит (ванна, масла по уходу за кожей, компресс, массаж): ветиверия, гвоздика, имбирь, каяпут, кедр, лимон, майоран, мирр, можжевельник, морковь, перец черный, розмарин, ромашка (германская и романская), сосна, тимьян, эвкалипт.

Гипертония, повышенное кровяное давление (аромалампа, ванна, массаж): иланг-иланг, лаванда, лимон, шалфей мускатный.

Мышечные судороги и тугоподвижность: (ванна, компресс, массаж): ветиверия, грейпфрут, кипарис, лаванда, перец черный, розмарин, сосна, тимьян.

Недостаточность кровообращения и пониженное кровяное давление (ванна, массаж): герань, имбирь, корица, кипарис, лимон, лемонграсс, наули, нероли, перец черный, роза турецкая, розмарин, сосна, тимьян, шалфей, эвкалипт.

Растяжения мышц и связок (масла по уходу за кожей): ветиверия, гвоздика, имбирь, камфора, лаванда, перец черный, розмарин, ромашка (германская и романская), сосна, тимьян, фенхель, эвкалипт.

Ревматизм (ванна, компресс, массаж): анис, базилик, ветиверия, гвоздика, имбирь, камфора, каяпут, кедр, кипарис, корица, лаванда, лимон, можжевельник, морковь, наули, перец черный,

пихта, розмарин, ромашка (германская и романская), сосна, эвкалипт.

Слабость, сниженный мышечный тонус (ванна, масла по уходу за кожей, массаж): грейпфрут, имбирь, майоран, перец черный, розмарин, сосна, шалфей.

Учащенное сердцебиение (массаж): апельсин, апельсин сладкий, иланг-иланг, нероли, роза турецкая.

Целлюлит (ванна, масла по уходу за кожей, массаж): герань, грейпфрут, кипарис, лимон, можжевельник, розмарин, тимьян, фенхель.

СИСТЕМА ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Ангина, воспаления горла (аромалампа, ингаляции): бергамот, герань, имбирь, иссоп, каяпут, лаванда, мирр, мирт, наули, сандал, сосна, тимьян, чайное дерево, шалфей мускатный, эвкалипт.

Астма (аромалампа, ингаляции, массаж): гвоздика, иссоп, каяпут, кипарис, лаванда, ладан, лайм, лимон, мирр, мирт, мята перечная, наули, роза турецкая, розмарин, сандал, сосна, тимьян, чайное дерево, шалфей мускатный, эвкалипт.

Боль в горле и инфекционные заболевания горла (аромалампа, ингаляции): бергамот, герань, имбирь, иссоп, каяпут, лаванда, мирр, мирт, наули, сандал, сосна, тимьян, чайное дерево, шалфей мускатный, эвкалипт.

Боль в ухе (компресс): базилик, лаванда, ромашка (германская и романская).

Бронхит (аромалампа, ингаляции, массаж): анис, апельсин, апельсин сладкий, базилик, гвоздика, иссоп, камфора, каяпут, кедр, кипарис, лаванда, ладан, литсея, лимон, мирр, мирт, можжевельник, мята перечная, наули, пихта, розмарин, сандал, сосна, тимьян, чайное дерево, эвкалипт.

Кашель (аромалампа, ингаляции, массаж): анис, базилик, имбирь, иссоп, камфора, каяпут, кедр, мирр, наули, перец черный, пихта, роза турецкая, розмарин, сосна, чайное дерево, шалфей мускатный, эвкалипт.

Неприятный запах изо рта (масла по уходу за кожей): бергамот, лаванда, мирр, мята перечная, фенхель, шалфей мускатный.

ПИЩЕВАРИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА

Запоры и вялое пищеварение (ванна, массаж): апельсин, апельсин сладкий, корица, литсея, майоран, пальмароза, перец черный.

Изжога (массаж): перец черный.

Отсутствие аппетита (массаж): бергамот, имбирь, мирр, перец черный.

Тошнота, рвота (аромалампа, массаж): базилик, гвоздика, имбирь, лаванда, мята, перечная, перец черный, розовое дерево, ромашка (германская и романская), сандал, фенхель.

МОЧЕПОЛОВАЯ И ЭНДОКРИННАЯ СИСТЕМЫ

Аменорея, отсутствие менструаций (ванна, массаж): базилик, иссоп, корица, майоран, морковь, мирр, можжевельник, роза турецкая, фенхель, шалфей мускатный.

Молочница, кандидоз (ванна, спринцевания): бергамот, герань, мирр, чайное дерево.

Предменструальный синдром (аромалампа, ванна, массаж): герань, лаванда, майоран, морковь, нероли, ромашка (германская и романская).

Уретрит (ванна, спринцевания): бергамот, литсея, чайное дерево.

Цистит (ванна, спринцевания, компресс): бергамот, кедр, лаванда, ладан, литсея, можжевельник, ромашка (германская и романская), сандал, сосна, тимьян, чайное дерево, эвкалипт.

ИММУННАЯ СИСТЕМА

Ветряная оспа (ванна, масла по уходу за кожей, компресс): бергамот, лаванда, ромашка (германская и романская), чайное дерево, эвкалипт.

Жар/лихорадочное состояние (ванна, компресс): бергамот, камфора, имбирь, лайм, лимон, лемонграсс, мирт, можжевельник, мята перечная, наули, пихта, розмарин, розовое дерево, тимьян, чайное дерево, эвкалипт.

Корь (аромалампа, ванна, ингаляции, масла по уходу за кожей): бергамот, лаванда, чайное дерево, эвкалипт.

Простудные заболевания, грипп (аромалампа, ванна, ингаляции, массаж): анис, апельсин, апельсин сладкий, бергамот, гвоздика, грейпфрут, имбирь, камфора, каяпут, корица, ладан, лайм, лимон, майоран, мирт, можжевельник, мята перечная, наули, пихта, розмарин, розовое дерево, сосна, тимьян, чайное дерево, эвкалипт.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Беспокойство (аромалампа, ванна, инголяции): базилик, бергамот, иланг-иланг, иссоп, лаванда, ладан, можжевельник, нероли.

Бессонница (аромалампа, ванна, массаж): базилик, ветиверия, иланг-иланг, лаванда, мандарин, нероли, петитгрейн, роза турецкая, ромашка (германская и романская), сандал, тимьян.

Головная боль (аромалампа, массаж, компресс): грейпфрут, лаванда, лемонграсс, майоран, мята перечная, роза турецкая, розмарин, розовое дерево, ромашка (германская и романская), шалфей мускатный, эвкалипт.

Головокружение (ванна, инголяции): лаванда, мята перечная.

Депрессия (ванна, массаж): базилик, бергамот, ветиверия, грейпфрут, иланг-иланг, лаванда, нероли, роза турецкая, сандал, шалфей мускатный.

Мигрень (компресс): базилик, лаванда, майоран, мята перечная, ромашка (германская и романская), шалфей мускатный.

Нервное истощение, переутомление, общая слабость (аромалампа, ванна, массаж): базилик, ветиверия, грейпфрут, иланг-иланг, имбирь, иссоп, корица, лаванда, лемонграсс, мята перечная, пальмароза, пачули, петитгрейн, розмарин, сосна, тимьян, шалфей мускатный.

Нервное напряжение и стресс (аромалампа, ванна, массаж): апельсин, апельсин сладкий, базилик, бергамот, ветиверия, герань, иланг-иланг, иссоп, кедр, кипарис, корица, лаванда, лемонграсс, ладан, мандарин, можжевельник, мята перечная, нероли, пальмароза, пачули, петитгрейн, роза турецкая, розмарин, розовое дерево, ромашка (германская и романская), сандал, сосна, тимьян, шалфей мускатный.

Шок (аромалампа, ванна, массаж): лаванда, нероли.

Ароматерапия в медицине.

Здоровый образ жизни защищает человека от многих неприятностей, но иногда банальная инфекция в виде герпеса или гриппа, внезапное изменение атмосферного давления, неожиданная травма заставляют нас вспомнить об огромных возможностях целебного использования эфирных масел. Практика народных целителей, фитотерапевтов, современных ароматерапевтов доказывает, что эфирные растительные масла являются воистину замечательным средством. И не надо ждать от них чуда или волшебства – достаточно овладеть ключевыми приемами ароматерапии, тем самым делая свою жизнь и жизнь близких более здоровой и безопасной.

За благотворное комплексное воздействие летучих веществ растений на человека их назвали "азрoвитаминами". Мощное и глубинное действие ароматов связано с тем обстоятельством, что многие компоненты эфирных масел родственны важнейшим составляющим тела человека – стероидам, гормонам, витаминам...

Древний стихийный опыт человечества находит все больше подтверждений со стороны современной науки. Очень много сделано для изучения состава и свойств эфирных масел, выявлены тончайшие механизмы действия запаха на организм человека. Найдено несколько белков-одорантов, ответственных за связь молекул пахучего вещества. Выявлена связь между восприятием запаха и системой иммунитета.

Биохимики доказали, что психологическое, в т.ч. эротическое воздействие определенных эфирных масел тесно связано с взаимодействием "пахучих" молекул и генетически запрограммированных обонятельных рецепторов человека.

Специфический оздоровительный эффект эфирных масел связан с суммой благотворных влияний их компонентов на человека: тут и антивирусное, противомикробное, антипаразитное действие, и тонизирующий, (или расслабляющий), психомодулирующий эффект...

Даже специалистов удивляет эффективность ничтожных доз запахов при самых разнообразных нарушениях здоровья. Она объясняется тем, что вещества эфирных масел выступают в роли управляющих ключей для внутренней мобилизации естественных регуляторов человеческого организма. Некоторые масла способны справиться даже с кишечными паразитами человека – гельминтами.

Еще один установленный современной наукой путь воздействия эфирных масел связан с высокой концентрацией в них антиоксидантов – молекул-ловцов и *нейтрализаторов свободных радикалов*. С образованием свободных радикалов в настоящее время связывают и участвовавшие случаи онкологических заболеваний, и снижение продолжительности жизни, и ост количество наследственных генетических дефектов у детей.

Специалистам также ясно, что попытка избавиться от вредных микроорганизмов стерилизацией или дезинфекцией антибиотиками не всегда успешна, т.к. они обладают высоким уровнем приспособляемости к быстро меняющимся условиям окружающей среды. Человек должен контролировать развитие и активность бактерий на безопасном для себя уровне, поддерживать защитные силы собственного организма, не допуская перехода возможного состояния "предболезни" в серьезное недомогание или даже болезнь. Неоценимую помощь в этом могут оказать наши зеленые спутники – растения, обеспечивающие нас летучими ароматами – эфирными маслами, пойманными и сохраненными в маленьком флакончике.

Нет сомнения, что дальнейшее научное исследование состава и действия природных растительных веществ, в том числе эфирных масел, на человека сулит нам в будущем множество новых замечательных открытий, дающих ключ к здоровью и долголетию.

Библиографический список.

1. Артемова А. Ароматы и масла, исцеляющие и омолаживающие. – СПб., 2000
2. Браун Д. Ароматерапия. – М., 2000
3. Стикс В. В царстве запахов. – М., 1997

СВФУ им.М.К. Аммосова

Медицинский Институт

Реферат

Название: « Ароматерапия ».

Выполнила студентка ЛД-103(2):

Орустук Г.Г

Якутск 2013 год.

