

Как похудеть с помощью ароматерапии?

Многие из нас согласны с пословицей "Нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть". И тем не менее, лишний вес по-прежнему остается одной из самых актуальных проблем современного общества. "Надо худеть" – настойчиво говоришь ты себе, и... опять объедаешься на ночь, не сумев устоять перед куском торта или аппетитно пахнущей жареной курочкой. Знаешь, что так больше продолжаться не может, но все же злоупотребляешь едой и утешаешь себя тем, что с понедельника возьмешься за себя, и тогда уж точно похудеешь!

С теоретической точки зрения похудеть совсем не сложно. Соблюдение нескольких элементарных правил – и вот уже старая одежда становится велика, а тело постепенно уменьшается в объемах. Рекомендации диетологов известны – не переедать, не есть после 8 вечера, поменьше сладкого, жирного, мучного. Но вот практическое выполнение этих нехитрых правил осуществить нелегко.

Трудный рабочий день, усталость, нерешенные проблемы приводят к тому, что аппетит берет верх над здравым смыслом, и прощание с жировыми отложениями опять откладывается до лучших времен. Окончательно разочаровавшись в своей силе воли и стойкости, ты машешь рукой на все запреты и снова предаешься поглощению пищи. Но выход из этой, казалось бы, тупиковой ситуации есть. И он гораздо ближе, чем ты думаешь.

Учеными давно подмечено, что потерявшие обоняние пациенты нередко набирают в весе. Происходит это потому, что чувство насыщения идет не из желудка, а из мозга. Условно голод можно разделить на две разновидности – физический и эмоциональный. Когда желудок буквально сводит от голода – это и есть голод физический. А вот когда за день было съедено немало, желудок совсем даже не пуст, а тебя все тянет пойти покушать – тебя терзает голод эмоциональный.

Особенно часто эмоциональный голод появляется по вечерам. Дело в том, что к концу дня рациональная часть сознания несколько притупляется, и в активную работу вступает эмоциональная. Вот она-то и заставляет нас объедаться, не отдавая себе в этом отчета. Оказывается, контролировать этот процесс можно с помощью ароматерапии. Увеличивая количество ароматических сигналов, поступающих в мозг, можно "обмануть" самого себя и заставить мозг думать, что съедено больше.

К тому же приятные запахи действуют успокаивающе на нервную систему. А ведь многие из нас переедают именно из-за постоянного чувства беспокойства. Поэтому ароматерапия – лучший способ подавить аппетит, а попутно и избавиться от привычки "заедать" неприятности. К тому же этот способ контроля над весом абсолютно безвреден.

Итак, что же представляет собой ароматическая диета и с чего следует начинать? Для начала выберите запахи, вдыхание которых доставляет вам удовольствие. Это могут быть нейтральные пищевые ароматы – ваниль, зеленое яблоко, корица. А также любые другие запахи, в зависимости от ваших предпочтений. Вдыхайте ароматы до и во время еды, а также просто в течение дня. Вечером можно даже "питаться" одними лишь запахами, что очень благоприятно скажется на вашей фигуре.

Для ароматического похудения подходят ингаляторы, травы, пряности, душистые экстракты. Старайтесь всегда держать "ароматическую аптечку" в зоне досягаемости. И когда рука в очередной раз потянется за булочкой, конфетой или бутербродом, незамедлительно применяйте "вкусную артиллерию". Техника вдыхания запахов очень проста: зажмите одну ноздрю и сделайте три глубоких вдоха другой. Затем поменяйте ноздрю и повторите. При непомерном аппетите и больших проблемах с весом вдыхание запахов производится очень часто – до 300 раз в день. Старайтесь время от времени менять запахи, так как привыкание снижает эффективность методики.

Приятного вам похудения!

Автор - **Елена Кравчук**

[Источник](#)