Как помогают эфирные масла?

Духовное начало, основанное на гармонии с Природой, с древних времен составляло суть человеческого «Я». И мудрый человек всегда стремился применять свои знания на благо себе и окружающим. Собираение трав, корней и плодов для пищи переросло в знахарство, а затем и в ароматерапию.

Вы замечали, как легко дышится, когда вы прогуливаетесь в лесу, вдали от шумных пыльных улиц города? Как приятно вдохнуть запах трав, деревьев, смолы... Человечество, как ребенок, растет с каждым днем и в своем развитии постигает новые грани щедрой Природы. Ее ароматы, целебные свойства растений способны оказывать невероятное воздействие на организм. А профилактика и поддержание красоты человеческого тела с помощью эфирных веществ носит название ароматерапии. Эти могущественные летучие вещества – бесценный дар природы, облагораживающий и тело, и душу.

Удивительное воздействие ароматов заметили и успешно применяли еще древние египтяне. Масла использовались во время религиозных церемоний, для ухода за кожей и в качестве парфюмерных препаратов. Греки продолжили исследования в области ароматерапии, открыли новые методы применения масел в медицинских целях, актуальные и в современной практике. Римляне базировали свои знания на достижениях греков. Нововведением стало то, что римляне привозили ароматические растения и ингредиенты из Аравии и Восточной Индии. Круг возможностей в лечении различных заболеваний расширился, и появились новые мотивы для исследований свойств растений.

В XIX веке роль ароматерапии стала падать, особенно заметно, в связи с зарождением и бурным развитием синтетической фармации. Однако скоро интерес к ароматерапии вновь возрос. Одной из причин оказались многочисленные осложнения, вызванные синтетическими препаратами.

В 1904 году во Франции в лаборатории химика Рене Мауриса Гаттенфоса произошел взрыв. Огнем химику обожгло руки, он сунул их в банку с лавандовым маслом и был потрясен эффектом: боль быстро прошла, ожоги зажили, даже не оставив шрамов. Именно так он познакомился с целительным свойством эфирных масел, которые во время первой мировой войны стали широко использоваться при хирургических

операциях. Тогда же возник термин ароматотерапия - использование ароматических масел для лечения.

Эфирные масла, как выяснилось, ускоряют процесс регенерации клеток, что способствует скорейшему заживлению ран, лечат воспаления. Их действие особенно благотворно при лечении ожогов, порезов, ушибов. Эфирные масла заглушают боль при ревматизме и артрите. Растительные ароматические вещества положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. С их помощью можно благотворно влиять на течение ишемической болезни сердца, на нарушения сердечного ритма. Они стимулируют нервную систему, выключают нервное напряжение, снимают стрессовые состояния. Уменьшают раздражительность, эмоциональную возбудимость, нормализуют сон, устраняют навязчивые состояния, повышают работоспособность. Растительные ароматические вещества нормализуют липидный обмен. Известно, что профилактика атеросклероза увеличивает не только среднюю продолжительность жизни, но и задерживает наступление старости. Эфирные масла способны повышать антиоксидантную активность крови и препятствовать накоплению в организме свободных недоокисленных продуктов, противодействовать их неблагоприятному влиянию на организм.

Ароматопрфилактика расширяет адаптационные возможности человека. Является одним из путей укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В адаптивных реакциях для человека особенно важен психологический фактор. Экстремальные условия, помимо своего физического воздействия на ткани и системы, могут вызывать отрицательную психологическую реакцию. При эмоциональном стрессе у человека возникают неоправданно большие сдвиги в ряде функциональных систем организма. Что и является, по-видимому, одной из основных причин ряда сосудистых катастроф. В таких случаях целесообразно использовать растительные ароматические вещества.

Многие из ароматических веществ выделяются из организма почками, желчными протоками, бронхами. Поэтому такие эфирные масла, как анисовое, эвкалиптовое, сосновое, пихтовое выделяются легкими и используются как отхаркивающие средства. Они способствуют разжижению и увеличению выделения мокроты.

Такие эфирные масла, как шалфейное, сосновое, пихтовое, лавандовое используются в комплексном лечении бронхитов, ОРВИ и других заболеваний. Такие масла как укропное, фенхелевое, анисовое повышают выработку пищеварительных соков и переваривание пищи. Многие из них обладают мочегонными, желчегонными и

спазмолитическими свойствами.

Эфирные масла эвкалипта, шалфея, лаванды, аниса, сосны, пихты, мяты имеют сильные противомикробные и антибактериальные свойства, убивают многие вирусы. Они оказывают действие на устойчивые формы микроорганизмов и стафилококки, которые не чувствительны к антибиотикам.

Эфирные масла используют также для повышения работоспособности, памяти, внимания, точности выполнения задания. Так, эфирное масло лаванды, с изучения которого французским химиком и начался оправданный рост заинтересованности ароматерапией, можно применять для оптимизации рефлекторной активности центральной нервной системы, возрастания скорости при выполнении однотипных операций, что в конечном итоге приводит к сокращению времени выполнения заданий. Эфирное масло лаванды способствует увеличению объёма кратковременной памяти, оптимизирует состояние человека в критической стрессовой ситуации, уменьшая время реакции на поиск необходимого решения.

Есть эфирные масла, которые воздействуют самым потрясающим образом на человеческое сознание. Ромашка помогает расслабиться, снимает напряжение. Лимон действует как тонизирующее, укрепляющее средство. Что касается экзотического иланг-иланга, то он будит сексуальные чувства.

Синтетические аналоги растительных эфирных масел не влияют на организм аналогично натуральным, хотя имеют совершенно сходный аромат. Искусственные ароматические вещества вызывают угнетение и токсический эффект. Синтетические масла имеют прекрасный запах, но не имеют терапевтических свойств, поэтому их нельзя применять в лечебных и косметических целях.

Не менее важно знать, что не все эфирные масла подходят для ароматерапии. Например, полынь обыкновенная, мята болотная, лук, камфара, хрен, гаультерия, рута душистая, горький миндаль, сассафрас могут использоваться только квалифицированными ароматерапевтами.

Из узкой сферы деятельности ароматотерапия превратилась в крайне популярный вид

Как помогают эфирные масла

Автор: admin

04.08.2014 12:49 -

лечения. Растительные ароматические вещества можно использовать довольно длительно, массово, что создает определенные преимущества ароматопрофилактики. Благодаря возросшему интересу к изучению воздействия эфирных масел на человека ароматерапия заняла прочное место в современной медицине. Здоровья вам!

Автор - **Олеся Гашкова**

[Источник](#)