

# *Что такое ароматерапия:*

*как начать применять натуральные эфирные масла?*



*Автор аромаспсихолог Ксения Павлова, 2022.*

**АРОМАТЕРАПИЯ** – это метод оздоровления с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути, кожу и (или) слизистые оболочки. Летучие компоненты эфирных масел, проникая в организм через обонятельный путь, взаимодействуют с центрами головного мозга и, с одной стороны, оказывают воздействие на деятельность внутренних органов, а с другой стороны - на эмоции, связанные с деятельностью этих органов. Под влиянием сигналов обонятельного нерва происходит регуляция дыхательного и сердечного ритмов, кровяного давления, деятельности желудочно-кишечного тракта и уровня некоторых гормонов. В этом главное отличие натуральных эфирных масел от синтетических. Они воздействуют на эмоции, повышая настроение, и давая ощущение радости и даже легкой эйфории. Эфирные масла помогают активизировать механизмы самоисцеления, заложенные в организме каждого человека. Но не смотря на доступность и казалось бы безопасность ароматерапии важно соблюдать правила применения эфирных масел и меры предосторожности, а так же выбирать только качественные 100% натуральные эфирные масла.

**Эфирные масла** – это высококонцентрированные химические соединения натурального происхождения, обладающие высокой биодоступностью и сильной проникаемостью во все ткани, благодаря чему они быстро действуют и помогают. Поэтому их бездумное применение может навредить вам и близким. Поэтому прежде, чем использовать эфирные масла, необходимо усвоить некоторые правила. Взяв новое эфирное масло, соблюдайте следующие меры предосторожности:

1. Не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки (кроме масла чайного дерева и масла лаванды!)
2. Не используйте масло в дозировках, превышающих допустимые! Начинайте пользоваться маслами с минимальных доз, возможно для вас они будут достаточными, так как у всех людей чувствительность к ароматам различна.
3. Проверьте, нет ли у Вас аллергии на какое-либо масло! Для этого нанесите 1 каплю масла на локтевой сгиб и проследите, нет ли аллергических реакций на коже – припухлостей, отеков, кроме обычного покраснения и легкого жжения. Проверка аллергии на запах – 1 каплю масла нанести на носовой платок и подносить его к носу в течение дня. Признаки аллергических реакций – насморк, слезотечение, чихание.
4. При приеме ароматических ванн первые 2 сеанса не должны длиться более 5 минут. В аромалампах первые 2 сеанса – не более 20 мин. Если самочувствие после ванны хорошее, время можно постепенно увеличивать.
5. При беременности и эпилепсии рекомендуется использовать эфирные масла в ограниченном количестве и под наблюдением врача! Концентрация их должна быть в 2 раза меньше обычной!

6. При непереносимости запаха (особенно во время беременности) – эфирные масла не применять!
7. При сердечных заболеваниях, при бронхиальной астме и астматических состояниях масла применять только после консультации с врачом!
8. Внутреннее применение эфирных масел рекомендуется только после консультации с врачом!
9. Курс ароматерапии не должен превышать 3-х недель!
10. Хранить масла нужно плотно закрытыми, в темном месте, недоступном для детей!

## Способы и методы применения эфирных масел



**Аромалампы.** Простейший способ применения эфирных масел в Вашем доме. Емкость для испарения не должна быть слишком маленькой, иначе вода быстро испарится, и масло начнет гореть. В аромалампу налить теплую воду, добавить немного эфирного масла, зажечь свечу. Количество капель зависит от величины помещения: 2 капли эфирного масла на 5 кв.м. площади. За счет медленного подогревания воды идет постепенное насыщение воздуха ароматом. Вода не должна кипеть, иначе качество и действие аромата изменится. Проводить эту процедуру необходимо в проветренном помещении при закрытых окнах и дверях. Никогда не оставляйте горящую аромалампу без присмотра. В настоящее время на рынке стали популярны электрические аромалампы **АРОМАДИФФУЗОРЫ**, которые безопаснее и удобнее. Если вы не знаете где его приобрести, напишите мне, я подскажу проверенные и качественные.



**Ингаляции.** Вдыхается аромат масла либо непосредственно из флакона, либо после нанесения на ткань. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Время ингаляций 3-10 минут. Глаза желательно закрыть. Молекулы эфирных масел, попадая на рефлексогенные зоны слизистой оболочки носа, вызывают импульсы, которые направляются в головной мозг и влияют на функционирование нервной системы, регулируют уровень выделения гормонов, повышают сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

**Ароматические ванны.** Благотворное действие теплой воды и целебная сила ароматических масел делают ванну процедурой, чрезвычайно полезной для всего организма. Эфирные масла соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет высокой проникающей способности быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть и кровеносное русло. Эфирные масла оказывают воздействие на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную системы. В наполненную водой ванну нужной температуры добавить необходимое количество эфирного масла, смешанное с эмульгатором. Эмульгаторы – это вещества, позволяющие эфирному маслу легче смешиваться с водой, например: молоко, мед, соль для ванн и пр. Время процедуры 10-15 минут. Увеличение времени приема ванны должно быть постепенным.



**Компрессы.** Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящийся в прямой проекции к больному органу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие. В воду (300-400 мл необходимой температуры) добавить 5-7 к. эфирного масла, погрузить в этот раствор х/б салфетку, слегка отжать, положить на область больного органа, прикрыть компрессной бумагой и закрепить сухой тонкой тканью. Оставить на 30-40 минут, пока компресс сохраняет тепло.

**Растирания.** Прекрасно помогают при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной тканях, воздействуя на лимфатическую систему, систему дыхания и кровообращения. В 10 г функционального масла добавить 10 капель эфирного масла, нанести на больное место и втирать сильными энергичными движениями. Идеально в этом случае подходит масло «33 травы», тимьяна, розмарина, лаванды, можжевельника и др.



**Массаж.** Один из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникновение ароматических веществ в лимфу и кровеносное русло, что дает эффект комплексного воздействия на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную системы, происходит оздоровление печени, кишечника и улучшается работа эндокринной системы. Смешайте 15-20 к. эфирного масла с 50 мл функционального или массажного масла и хорошо взболтайте. Для детей достаточно 5-7 к., для младенцев – 1 к. Массаж производится по той схеме, которая соответствует состоянию Вашего здоровья.

**Обогащение косметических средств.** Шампуни с добавлением эфирных масел укрепляют волосы и улучшают состояние кожи головы, эффективны против перхоти. В 100 мл нейтрального шампуня добавьте 10-15 к. эфирного масла. Для жирных волос рекомендуется розмарин, тимьян, чайное дерево. Для сухих волос – лаванда и апельсин. Для роста волос – розмарин, тимьян. Против перхоти – эвкалипт, чайное дерево, тимьян. Крем. 15-20 капель эфирного масла на 50 мл нейтрального крема.



**Пара слов про качество.** К сожалению в нашей стране это никак не регулируется законодательством, не установлены стандарты как в Европе, и не предусмотрена ответственность за фальсификацию эфирных масел. Часто под видом натуральных в наших аптеках продают эфирные масла очень низкого качества, а иногда и вовсе

синтетические аналоги, которые не только не помогают, но и могут навредить, вызывая сильные аллергические реакции, головную боль, и даже потерю обоняния. Поэтому перед покупкой почитайте отзывы про компанию производителя, узнайте есть ли сертификаты качества (иногда они называются декларация о соответствии). Обращайте внимание на стоимость: натуральное масло розы никогда не будет стоить столько же сколько масло апельсина. Упаковка также играет роль, натуральные масла светочувствительны и на солнце распадаются, поэтому их хранят в флаконах из темного стекла. Также следует помнить, что не бывает эфирного масла клубники, персика, яблока, арбуза или орхидеи. Все это синтетические отдушки, поэтому если вы видите такую продукцию на полках, смело проходите мимо. И в тоже время сейчас стало много консультантов по продажам в ароматерапии, которые уговорят любого, что их масла самые лучшие. Прислушивайтесь к себе, своей интуиции, выбирайте, сравнивайте, проверяйте качество. Только собственный опыт может стать лучше любых советов!

## Краткий обзор полезных свойств эфирных масел:



**Апельсин** стабилизирует эмоции, повышает настроение, устраняет депрессию легкой степени, тревожность, переутомление, тоску, гиперактивность у детей. **Применение:** как профилактика плохого настроения, синдром хронической усталости, антидепрессант, апатия, бессонница, гипертония, камни в почках, желчном, излишний вес, проблемы ЖКТ дискинезия, диспепсия.



**Бергамот** сильный адаптоген, оказывает успокаивающее и в то же время тонизирующее воздействие, поднимает настроение, помогает справиться с депрессией, меланхолией, апатией. Пробуждает творческие способности. Повышает

работоспособность и концентрацию внимания, поднимает самооценку, прививает оптимизм, привлекает изобилие, развивает лидерские качества, активизирует жизненную энергию, очищает ауру от негатива, делает человека более коммуникабельным и открытым для общения.



**Лимон** способствует концентрации внимания, помогает справиться с нервно-психическим истощением, тонизирует вегетативно-нервную систему, убирает рассеянность. На психоэмоциональном уровне помогает ощутить прилив сил, проясняет мысли, побуждает к философскому осознанию потерь или промахов, не допускает заикленности и дряхлости в сознании.



**Имбирь** повышает аппетит, укрепляет желудок, улучшает пищеварение, помогает от укачивания, при токсикозе, хороший антисептик, обладает иммуностимулирующим действием, помогает при всех простудных заболеваниях, также как и корень имбиря. На психоэмоциональном уровне оказывает просветляющее, укрепляющее, стабилизирующее действие, помогает при сильных душевных травмах, спутанности мыслей, ментальной возбужденности, необъяснимых спонтанных реакциях. Сильный стимулятор.



**Корица** на физическом уровне – сильный антисептик, улучшает кровообращение, пищеварение, снимает спазмы желудка, при напряженности мускулатуры. Оказывает согревающее, рассасывающее, обезболивающее действие. На психоэмоциональном уровне снимает глубокие психологические блоки, связанные с сексуальностью и принятием себя, нет ощущения и безопасности. Так же сильный стимулятор.



**Жасмин** гармонизирует эмоции, умиротворяет, сильный релаксант, афродизиак, снимает напряжение и страхи, повышает самооценку и сексуальность, регулирует гормональный фон, подходит для применения во время беременности и родов (обезболивает и снимает страх перед родами). Способствует гармонизации внутреннего пространства, усиливает материнский инстинкт, заботу, нежность, помогает принятию всех без изъянов.



**Лаванда** помогает излучать спокойствие и умиротворение, создает атмосферу гармонии и взаимопонимания. Аромат самосовершенствования и медитации, возвращает на истинный путь духовного развития, запускает потребность в физическом и духовном очищении, раскрывает тайны

самопознания и мудрость. На физическом уровне сильный релаксант, устраняет плаксивость и истерические реакции.



**Герань** дарит женщинам целеустремленность, грацию, активную женскую позицию, уверенность в себе, равные отношения мужчин в деловом мире. Убирает саморазрушительные эмоции (чувство вины, беспомощность, комплекс неполноценности). На физическом уровне антидепрессант, уравнивает и гармонизирует эмоции, повышает стрессоустойчивость, масло ухо-горлонос, нормализует гормональный фон, восполняет недостаток положительного стресса – сильных позитивных эмоций, смягчает душу, убирает тяжесть на сердце.



**Эвкалипт** улучшает логическое мышление, снимает усталость, устраняет перепады настроения, сонливость, удерживает концентрацию внимания при длительной работе, помогает быстро восстановить силы после стресса, снижает накал страстей при конфликтной ситуации. Сильный адаптоген. Применение: болезни горла, носоглотки, бронхов, легких, мочеполовой системы, насыщает кровь кислородом, обладает жаропонижающим и обезболивающим действием.



**Мята** поднимает настроение, проясняет сознание, средство от душевного изнеможения, убирает гнев, истерики, снимает состояние шока, устраняет чувство тревоги и ожидание неприятностей. Действие охлаждающее, обезболивающее, устраняет усталость, снимает нервное напряжение, перевозбуждение, стимулирует мозговую деятельность, повышает концентрацию внимания, восстанавливает силы.



**Розмарин** улучшает память, тонизирует нервную систему, активизирует мозговую деятельность, снимает головную и мышечную боль, растворяет практически все камни (в печени, желчном пузыре, почках. Выводит из состояния равнодушия и апатии, проясняет сознание, купирует постстрессовые психологические реакции, возвращает интерес к жизни, поднимает настроение, согревает, дает ощущение защищенности и безопасности.

## Правила безопасности при работе с эфирными маслами:

- 1) Используйте только натуральные эфирные масла, в качестве которых вы не сомневаетесь. Если вы не уверены, что эфирное масло натуральное, вы не можете гарантировать безопасность применения и предугадать последствия.

- 2) Для беременных, детей и пожилых людей используйте минимальные дозировки и максимальное разведение. Диагностику таким клиентам проводим с крышечки или на блоттере, из флакона будет слишком сильное воздействие.
- 3) Во время диагностики обязательно пейте чистую воду. Это позволит информации быстрее проходить через все тела. Если во время диагностики появилась головная боль или другие симптомы недомогания, немедленно прекратите процедуру и предложите сделать перерыв, попить воды или перенести на другой день.
- 4) У женщин восприятие масел может меняться из-за гормонального фона, наличие ПМС или других состояний. Обязательно уточняйте статус беременности, до проведения тестирования, так как у некоторых масел есть противопоказания.
- 5) Смешивание духов необходимо производить в хорошо проветриваемом помещении, с возможностью не вовлекать других лиц. Помните, ароматы эфирных масел обладают высокой летучестью, а значит могут быстро распространяться в помещении.
- 6) Также не приступайте к диагностике и составлению аромата, если сами себя плохо чувствуете. Эфирные масла как энергоносители могут списать с вас состояние и передать его другому человеку.
- 7) Эфирные масла необходимо периодически чистить. Для этого можно использовать сухую морскую соль, поставив туда флаконы, оставив на несколько часов, желательно на ночь. Либо используя энергию камней флюорит и селенит. Можно использовать специальные реабилитационные шкатулки с камнями.
- 8) Такие эфирные масла как корица, орегано, имбирь, гвоздика при кожном применении могут вызвать ощущение жжения, поэтому используйте более сильное разбавление.
- 9) Цитрусовые эфирные масла апельсин, лимон, бергамот обладают фотосенсибилизацией, то есть при нанесении на кожу в солнечную погоду могут вызвать ожог. Поэтому делать это нужно минимум за час до выхода на улицу.
- 10) Для большего комфорта, выездные встречи лучше проводить с использованием тестеров. Это поможет вам сократить время на «чистку» эфиров после диагностики. Либо использовать полные флаконы только для составления смесей и психологических духов

Если вам интересна тема ароматерапии и аромапсихологии приглашаю вас на очные мастер-классы и обучение. Более подробно вы можете узнать по телефону 8-926-381-25-27 [Мои контакты в социальных сетях:](#)  
ВКонтакте: [vk.com/vivaksyu](https://vk.com/vivaksyu) Профиль для общения в телеграмм [https://t.me/aromafeya\\_kseniya](https://t.me/aromafeya_kseniya), Школа Женского Волшебства "Ароматрансформация" - Индивидуальные духи для раскрытия Женственности ([aromatransformatsiya.ru](http://aromatransformatsiya.ru))

