Автор: http://www.superstyle.ru/
19.05.2011 13:27 - Обновлено 28.07.2011 16:08

О пользе ароматерапии знают все. Это, пожалуй, самая безопасная, приятная, а главное – многоцелевая процедура. Одно эфирное масло может применяться для профилактики и лечения сразу многих болезней, потому что в нем содержится от 150 до 500 ароматических компонентов – целая аптека в пузырьке!

Эфирные гиганты

Список проблем, от

Одни из нас ограничиваются только ингаляциями – наливают воду на донышко аромакурильницы, добавляют в нее несколько капель эфирного масла гвоздики от головной боли или жасмина от бессонницы, зажигают свечку и вдыхают целебный аромат. Другие капают немного ароматного масла в ванну перед тем, как принять ее, не подозревая, что это против правил: эфирные соединения тут же испаряются или, прореагировав с влагой, утрачивают свои свойства.

Совет. Соедините 5–7 капель эфирного масла с эмульгатором, позволяющим ароматическому веществу легче смешиваться с водой. Можно взять 2 ст. ложки морской или поваренной соли, меда, 50 мл сливок или молочной сыворотки, 2 колпачка пены для ванн, а также мешочек с овсяными хлопьями или отрубями (его опускают в воду).

Расширяйте свой ароматерапевтический арсенал! Попробуйте сделать массаж с ароматическими композициями – он поможет мобилизовать жир из проблемных зон, окажет лимфодренажный и противовоспалительный эффект при растяжении связок, ушибе и боли в суставах.

Совет. Смешайте 5–7 капель соответствующего эфирного масла с 10 мл транспортной основы - масла миндаля, персиковых, абрикосовых, сливовых или виноградных косточек, ростков пшеницы, тыквенных семечек, макадамского ореха, кокоса, арахиса, авокадо, моркови, жожоба, зверобоя, календулы. А можно взять и оливковое, соевое, кукурузное, облепиховое, шиповниковое… Транспортное масло стабилизирует эфирные компоненты, не давая им улетучиваться раньше времени или окисляться при соприкосновении с воздухом, водой и кожей.

Для точечного массажа (включая самую простую его разновидность – растирание)

Эфирные масла можно принимать и внутрь, но только не в чистом виде! Тут необходим специальный растворитель – половина чайной ложки любого растительного масла либо меда или варенья. Можно отлить нужное количество эфирного масла (скажем, одну каплю лимонного либо 1–2 капли мандаринового) на сухофрукт или кусочек бисквита, а также использовать как заправку для салата, смешав с майонезом или специальным дрессингом.

Совет. Для приема жгучих масел (например, кипариса, лимонника, левзеи, можжевельника) используйте метод пищевого капсулирования: нанесите нужное количество капель (обычно от одной до трех) на маленький кусочек черного хлеба, а затем заверните его в другой кусочек, предварительно размятый между пальцами в тонкую пластинку. Плотно залепите все краешки, чтобы ароматическая эссенция не просочилась наружу. Принимайте 2–3 раза в день после еды, запивая стаканом кислого сока или воды.

** Попробуйте* ароматизировать чай (черный или зеленый) *– тогда он приобретет целебные свойства. Возьмите герметически закрывающуюся емкость (200–250 мл) – металлическую или стеклянную банку с плотно пригнанной крышкой или специальную чайницу из пористой глины, не покрытой глазурью (она дольше сохраняет запах). Добавьте внутрь 7–10 капель эфирного масла из упомянутых в этой статье по своему выбору, насыпьте чай, плотно закройте и оставьте на 3–5 дней, периодически встряхивая. По истечении этого срока заварка готова к употреблению!*

Техника безопасности

Опасайтесь подделок! Определить их несложно: отлейте капельку [illegible]

Перед применением проведите аллергопробу – подышите ароматом 10–15 минут и проследите за реакцией бронхов. Отлейте капельку на внутреннюю сторону запястья и подождите 24 часа – не появятся в этом месте ли покраснение, припухлость, зуд?

Душистая аптечка

Проблема	**Эфирное масло**
Избыток отрицательных эмоций	Базилик, бергамот, герань, грейпфрут, левзея, корица, кипарис, л
Усталость, переутомление	Апельсин, бергамот, вербена, герань, грейпфрут, иссоп, ел
Головная боль напряжения	Базилик, гвоздика, иланг-иланг, лаванда, лимон, мелисса, м
Мигрень	Базилик, гвоздика, герань, ель, иланг-иланг, лаванда, левзе
Бессонница	Базилик, ваниль, жасмин, лаванда, анис, левзея, мирра, ла
Умственное перенапряжение	Базилик, бергамот, вербена, гвоздика, герань, левзея, мож
Забывчивость	Базилик, гвоздика, левзея, лимонник, мелисса, мускат
Слабость	Базилик, вербена, левзея, гвоздика, имбирь, корица, ладан,
Раздражительность	Анис, ваниль, душица, ель, кипарис, лаванда, ладан, левзея
Плаксивость	Грейпфрут, душица, каяпут, лаванда, ладан, мирт, роза, сан
Повышенная возбудимость	Анис, ваниль, душица, лаванда, ладан, левзея, Майоран, мирра, ромашка, с

Тревога	Анис, апельсин, ладан, роза, сандал
Депрессия	Апельсин, иланг-иланг, корица, лаванда, ладан, левзея, мир
Фобии (страхи), ночные кошмары	Анис, апельсин, иланг-иланг, ладан, роза, сандал
Стрессовые пятна на коже	Грейпфрут, иланг-иланг, каяпут, левзея, мелисса, мята, нер
Выпадение волос	Грейпфрут, бэй листья, имбирь, кедр, лаванда, лимон, лиме
Повышенное артериальное давление	Вербена, герань, иланг-иланг, иссоп, кипарис, лаванда, лиме
Учащенное сердцебиение (тахикардия)	Анис, бергамот, иланг-иланг, иссоп, лаванда, мята, нероли,
Боль в сердце	Герань, иланг-иланг, лаванда, петитгрейн, розмарин Мята , Нероли, мелисса
Боль в желудке	Анис, базилик, бергамот, вербена, грейпфрут, иланг-иланг,
Повышение уровня сахара в крови	Герань, грейпфрут, лимон, можжевельник, эвкалипт
Спазм мышц	Бэй листья, вербена, гвоздика, душица, иланг-иланг, имбирь
Ослабление защитных сил организма	Анис, апельсин, гвоздика, грейпфрут, душица, ель, иланг-ил чабрец , эвкалипт

Иллюстрации с сайта: © 2011 Thinkstock .