



ЭФИРНЫЕ МАСЛА

ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОБЕДЫ НАД БЕССОНИЦЕЙ



АРОМАТЕРАПИЯ - действенное средство при многих проблемах. В том числе уменьшает беспокойство и улучшает сон.

Обоняние напрямую связано с той частью мозга, которая отвечает за эмоции и хранит память о них. Поэтому запахи включают в нас ассоциации и воспоминания. Интересно, что с помощью обоняния можно различить в 40 раз больше оттенков, чем с помощью зрения.

5 ПРАВИЛ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. Запах эфирного масла должен быть вам приятен. Иначе, как бы хорошо все ни звучало в теории, пользы вы не получите.
2. Соблюдайте правильное расстояние. Не ставьте аромалампу/аромадиффузор ближе, чем 1,5-2 м. от вас.
3. Есть такое понятие «обонятельная усталость». Чтобы ее избежать достаточно наслаждаться ароматом 30 – 60 минут.
4. Не стоит капать эфирные масла на подушку. Во всяком случае на постоянной основе. Это слишком серьезное испытание для обонятельного мозга. Иногда это допустимо во время болезни. И то, только с одной стороны и всего пару капель.
5. Эфирные масла нельзя наносить непосредственно на кожу. Исключение: эфирное масло лаванды.

ОБОНЯТЕЛЬНЫЙ И ТАКТИЛЬНЫЙ ТЕСТЫ

Перед применением обязательно проведите тест.

Прежде всего оцените свою реакцию на запах.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:

- ❖ В целом запах приятен или нет
- ❖ Как действует аромат: расслабляет или наоборот тонизирует
- ❖ Влияет ли на сердечный ритм
- ❖ Меняется ли артериальное давление
- ❖ Какие возникают ассоциации /воспоминания/образы

Если вы получили позитивное впечатление от аромата, проведите тактильный тест.

Для этого разведите эфирное масло в масле-носителе (любое растительное масло от оливкового до персикового) в соотношении - на чайную ложку мала-носителя 2 капли эфирного масла. Нанесите получившуюся смесь на чувствительный участок кожи: сгиб локтя, внутренняя сторона запястья и подождите 15-30 минут. Если не возникло зуда, покраснения или других негативных реакций, то вы успешно прошли тактильный тест.

ФОРМАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла могут проникать через кожу или дыхательную систему.

ЧЕРЕЗ КОЖУ МАСЛА ПРОНИКАЮТ:

1. С помощью масла или крема-носителя

Нужно учитывать:

- ❖ У полных людей проникновение более медленное
- ❖ У сильно потеющих людей проникновение более медленное
- ❖ У беременных женщин и детей очень быстрое

2. Полоскания

Например, полоскание рта и горла: ангина, воспаления десен, грибок, язвы.

На 0,5 стакана воды или ромашкового чая – 2 капли масла, растворенные в соде или мёде – 3 раза в день

3. Ванны и ванночки для ног

Ванны не делают при высоком давлении и при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Эфирные масла смешивают с натуральной основой: мед, соль (английская) или сода.

4. Компрессы

Обычно в сочетании с гидротерапией (использование воды разной температуры в лечебных целях).

ЧЕРЕЗ ДЫХАТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ МАСЛА ПРОНИКАЮТ:

1. Аромалампа
2. Аромадиффузер
3. Аромакулон
4. Ингаляции

БЕЗОПАСНОСТЬ

Если эфирное масло вызывает:

- ❖ Головную боль
- ❖ Спазм дыхательных путей
- ❖ Першение в горле
- ❖ Головокружение
- ❖ Тошноту

Удалите источник запаха, проветрите помещение, выпейте пару стаканов теплой воды и откажитесь от применения этого масла.

ВАЖНО!

- ❖ НЕ использовать эфирные масла контактно с кожей при открытых ранах, мокнущих экземах
- ❖ НЕ допускать прямой контакт эфирного масла с кожей (исключение – лаванда).

ЛУЧШИЕ МАСЛА ОТ БЕССОННИЦЫ

Их можно вдыхать или наносить через кожу (на маслах-носителях, кремах, с водой в виде ванн, ванночек или компрессов).

Лаванда



Это масло вообще должно быть в каждом доме. Как скорая помощь и средство «от всего». Лаванда – единственное эфирное масло, которое можно наносить прямо на кожу (если нет аллергии на него, конечно).

Заживляет и обеззараживает, снимает боль и ускоряет регенерацию при ожогах. Противовирусное и противобактериальное, улучшает эмоциональное состояние, успокаивает.

Бергамот



Нежный сладко-цитрусовый аромат бергамота избавляет от неприятных эмоций, уныния и депрессивных состояний.

А еще считается, что это масло помогает преодолеть трудности, раскрепощает и делает настроение радостным, веселым и искристым.



Эфирное масло сосны

Древесный аромат оказывает естественное седативное воздействие на лимбическую систему, отучающую за эмоции.

Успокаивает и стабилизирует.



Нероли

Приятный цитрусово-цветочный аромат.

Мягко и нежно убирает нервное напряжение и погружает в сон.



Пачули

Улучшает настроение, снижает аппетит (это особенно ценно вечером), а еще легкий афродизиак.

Если вы не любите моно-варианты, попробуйте смеси:

1 капля лаванды + 2 капли нероли + 1 капля пачули.

Или: 2 капли бергамота + 2 капли лаванды.

Постройте с эфирными маслами особые отношения и ваше эмоциональное состояние будет гораздо стабильнее!

Закрытая группа в Facebook «Питаемся правильно с Юлией Резников»

[/groups/vitateva](#)

Здесь Вы найдете рецепты, советы и рекомендации по лечебному питанию и здоровому образу жизни

ВСТУПИТЬ В ЗАКРЫТУЮ ГРУППУ Facebook

✉ info@vitateva.com

☎ +972515003325

[Задать вопрос в Whatsapp](#)

