

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 3»  
города Прокопьевска

**Методическая разработка на тему  
«Ароматерапия – нетрадиционная  
оздоровительная технология»**

**Составитель:**

Слушательница дистанционного курса:  
«Современные подходы применения  
адаптивной физической культуры  
в работе с лицами, имеющими  
отклонения в состоянии здоровья»  
г. Петрозаводска  
Тараба Марина Владимировна,  
заместитель директора по УВР  
МБОУ ДО «ДЮСШ № 3» г. Прокопьевска

Ноябрь, 2017 год

## Содержание

### 1. Ароматерапия

1.1. Общее понятие об ароматерапии и ее история

### 2. Способы и правила ароматерапии

2.1. Способы практического использования эфирных масел

2.2. Правила применения эфирных масел

### 3. Области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека

3.1. Эффекты ароматерапии

3.2. Виды эфирных масел

3.3. Применение эфирных масел при различных заболеваниях

3.4. Показания и противопоказания при ароматерапии

## 1. Ароматерапия

### 1.1. Общее понятие об ароматерапии и ее история

*Ароматерапия* – это применение эфирных масел и масляных суспензий с целью укрепления здоровья человека. Каждый человек имеет отчетливый запах, который хотя и меняется в зависимости от различных физических, эмоциональных и психологических состояний, является столь же специфичным и уникальным, как цвет глаз или манера ходить. Телесный запах непосредственно связан с питанием и образом жизни человека: от пищи человек получает удовольствие во многом благодаря запахам, исходящим от блюд, при регулярном употреблении лука или чеснока человек источает этот запах не только через дыхание, но и через потовые железы кожи, через половые секреты. Поэтому любитель мяса, вегетарианец, курильщик или потребитель алкоголя будут иметь характерно различные телесные запахи. Первое приятное (или неприятное) впечатление о человеке связано не только с его внешностью и тембром голоса, но и с его запахом. Изменение запаха мужчины происходит при внезапном нервном возбуждении, гнев, физической нагрузке, половом возбуждении или воздержании. Запах женщины меняется в зависимости от периода ее месячного цикла и степени сексуального возбуждения. Ароматерапия как оздоровительная методика, изучающая воздействие ароматов на человека и его эмоциональное поведение, объясняет подобные явления. Сформировалась и новая наука – *ароматология* – раздел фармакологии, исследующий эфирные и другие летучие ароматные вещества. Благодаря своим уникальным терапевтическим свойствам эфирные масла оказывают благотворное воздействие на кожу, кровообращение, мышцы и суставы. Они эффективны против многих микроорганизмов, вызывающих заболевания дыхательной и мочеполовой систем, их антиоксидантное воздействие благоприятно для эндокринной, иммунной и нервной систем.

Физиологи доказали, что летучие вещества при вдыхании могут вызвать самые разнообразные реакции в функции внешнего дыхания, изменяя его ритм, возбудимость мышц, амплитуду пульсации мозга. Установлено, что запах камфоры увеличивает сопротивление бронхов, запах бензола и герантиола в значительной степени улучшает слух, а индола – ухудшает. Вдыхание паров бергамотового масла, пиридина и толуола повышает остроту зрения в сумерках. Запахи бергамотового масла и камфоры обостряют чувствительность глаза к зеленому цвету и снижают восприимчивость к красному; аромат розмаринового масла расширяет поле зрения для зеленых объектов и сужает для красных. Известно, что запахи способны вызывать мгновенную эмоциональную реакцию человека, управлять его настроением и работоспособностью. Это впервые научно обосновал и экспериментально доказал физиолог Д. И. Шатенштейн в 1939 г. Например, рано утром, когда вставать совсем не хочется, можно взять масло левзеи или шалфея, растереть в ладонях 2–3 капли и смазать им стопы – через 2–3 мин сонливость исчезнет. Связано это с тем, что аромат влияет на гипофиз и вызывает образование эндорфинов – веществ, отвечающих за хорошее настроение.

В начале девяностых годов XX в. представители японской фирмы «Сумицу» предложили решать проблему повышения производительности труда и снижения уровня утомляемости с помощью различных ароматов. Было экспериментально установлено, что вдыхание запаха лимона снимает чувство усталости. Особенно эффективным оказалось использование композиций ароматов растений для улучшения качества работы программистов и машинисток. Подсчитано, что при ароматизации воздуха запахом лаванды количество ошибок при работе на клавиатуре снижается на 20 %, жасмина – на 30 %. Эффективней всех «работает» лимон: количество ошибок снижается на 50 %.

Хотя термин «ароматерапия» возник в двадцатые годы XX в. во Франции, этот древний способ оздоровления применяется уже более шести

тысяч лет, о чем свидетельствуют сосуды для благовоний и изображения частей душистых растений, найденные при раскопках древнейших цивилизаций. Ароматерапию применяли в разных странах – Египте, Индии, Греции, арабских странах. Библия (в частности, повествование об исходе евреев из Египта) и Коран описывают всевозможные эффекты применения натуральных ароматических веществ: от магических до эстетических и лекарственных. Другие древние письменные источники – индийские ведические рукописи, написанные за два тысячелетия до нашей эры, египетские папирусы – указывают уже на широкое распространение ароматических масел. Так, египетский врач Имхотеп рекомендовал ароматические масла для купания и массажа. Гиппократ советовал пациентам ароматические ванны и массаж с применением эфирных масел, которые, попадая в организм человека через органы дыхания, излечивают и очищают внутренние органы от вредных микробов, оказывают тонизирующее или успокаивающее воздействие.

В древнеримской культуре было принято наслаждаться приятными ароматами, сжигая малые объемы эфирных масел и смол в курильницах.

Самые первые методы ароматерапии были разработаны древними египтянами. Ароматерапия начиналась со сжигания ароматических трав и растений. Изначально ароматы использовались в религиозных целях: благовониями окуривали храмы, дворцы и дома даже самых бедных жителей страны. Затем египетские целители обратили внимание на благотворное воздействие ароматерапии на здоровье человека. Причем многие масла стали применяться не только в религиозных церемониях и обрядах, но также при массаже, купании, для ухода за телом и волосами.

На Востоке, возможно, одной из первых культур, использовавших ароматические масла, был Китай. Там было принято воскуривать фимиам для создания гармонии в помещении. Позже египтяне изобрели простейшую машину для дистилляции, которая позволяла извлекать кедровое масло. По

некоторым данным, такие же машины применялись в Персии и Индии, но имели меньшее распространение.

Без ароматов, которые считались связующим звеном между человечеством и богами, были немислимы любые религиозные служения. По воззрению христиан, запах ладана привлекает в храм небесные силы и помогает общению с Всевышним. В Палестине ладан по своей ценности приравнивался к золоту. В буддизме и индуизме до сих пор используют благовония для окуривания храмов многочисленных богов и помещений для медитаций. В древности на мусульманском Востоке при строительстве мечетей использовали секретный раствор, рецепт которого никогда не записывался, а передавался устно из поколения в поколение. Известно только, что в его состав входили какие-то специальные вещества, аромат которых привлекал людей и создавал благотворную атмосферу. Запахи помогали появиться на свет, облегчая и стимулируя роды, являлись неотъемлемой частью искусства любви, поддерживали здоровье тела и духа, сохраняя красоту и молодость, сопровождали в последний путь.

Впоследствии практики ароматерапии были утрачены, но спустя сотни лет они были вновь открыты арабами. В Европу благовония и секреты их приготовления были привезены рыцарями из крестовых походов в XI–XIII вв.

Решающим моментом в истории ароматерапии стало изобретение в XI в. Авиценной витой охлаждающей трубки в аппарате дистилляции, что позволило более эффективно охлаждать растительные пары и получать качественные эфирные масла. В XII столетии немецкая аббатисса Хильдегард начала использовать лекарственные свойства дистиллированного ею масла лаванды, а в XIII в. фактически зародилась фармацевтическая промышленность. Были получены эфирные масла многих лекарственных растений, в том числе ладана, можжевельника, розы, шалфея и розмарина. В дальнейшем развитию ароматерапии способствовали многие ученые – химики, биохимики, врачи: Парацельс, Рене-Морис Гаттфосс, Жан Валне,

Маргарита Мори, Катберт Холл, Роберт Б. Тиссеранд. Их можно считать основоположниками современной ароматерапии.

В начале XX в. было высказано предположение о том, что деревья и травы выделяют особые вещества (атмовитамины), которые усваиваются легкими и являются катализаторами биохимических процессов и обмена веществ. К атмовитаминам относят аэроионы, озон, летучие фитоорганические вещества (эфирные масла), которые воспринимаются человеком в виде запахов.

## 2. Способы и правила ароматерапии

### 2.1. Способы практического использования эфирных масел

Оздоровление методом ароматерапии происходит с помощью введения в организм натуральных эфирных масел через дыхательные пути (вдыхание, ингаляции) и через кожу (с применением массажа, ванн или компрессов). Используются следующие способы ароматерапии:

1. Применение аромаламп, аромакурильниц или ароматерапевтических каминов. Аромалампы состоят из открытой керамической или фарфоровой емкости, в которую налита вода, снизу нагреваемая свечой. В воду добавляют пару капель эфирного масла (или смеси масел, но в этом случае их должно быть не более пяти) на каждые пять квадратных метров площади, которое, испаряясь вместе с водой, быстро наполняет комнату ароматом, сохраняющимся в ней до тех пор, пока не выкипит вода.

Использовать эфирные масла можно, добавив несколько капель в любой другой испаритель (например, налить воду в небольшую кастрюльку, добавить туда несколько капель эфирного масла и зажечь под кастрюлькой свечу). Ароматерапевтические камины можно применять ежедневно или 2 раза в день.

2. Ингаляции эфирными маслами. Масло вдыхают в течение 3–10 мин прямо из флакона.

3. Нанесение нескольких капель эфирного масла на электрическую лампу перед тем, как зажечь свет.

4. Разбрызгивание эфирного масла в комнате. В среднем пяти капель масла хватает для помещения площадью 15 м<sup>2</sup>, тонизирующих смесей обычно достаточно четырех капель, успокаивающих – до семи.

5. Нанесение ароматических масел на кожу и их втирание.

6. Ароматические ванны, которые позволяют одновременно вдыхать масло и впитывать его через кожу. Для ароматерапевтических ванн смесь

эфирных масел выливают на поверхность теплой (но не горячей) воды в ванне и перемешивают. Принимая ванну, рекомендуется массировать тело под водой, захватывая слои масла с поверхности воды. После этого, не споласкиваясь, следует промокнуть тело полотенцем.

Перед ароматической ванной необходимо принять гигиенический душ. Если эфирное масло используется вместе с шампунем, следует выбирать слабоароматизированные шампуни и учитывать большие потери эфирного масла в обильной пене. Увеличение количества эфирных масел в этом случае малоэффективно. Для приема полной ванны достаточно 10 капель смеси эфирных масел. Ароматерапевтические ванны можно применять 2–3 раза в неделю или ежедневно, но уменьшая дозу масел наполовину. При лечении болезненных суставов ступней можно делать ванночки для ног в тазу с теплой водой, также соответственно уменьшая дозу смеси масел.

7. Проведение сеансов аромагидротерапии. Полезны масла эвкалипта, мяты, полыни, аниса, лаванды, укропа, пихты. Различные ванны, орошения, укутывания, ополаскивания, vaporization отдельных участков кожи (нанесение с помощью аппарата водяной пыли с эфирными маслами), широко применяющиеся в косметологии, могут улучшить состояние кожи.

8. Компресс как разновидность местной ароматерапевтической ванны. Вату, марлю или полотенце смачивают смесью эфирных масел и воды в пропорции 5 капель масел на 100 мл теплой воды. Компресс прикладывается к коже в нужном месте не чаще одного раза в день и выдерживается до 2 ч, в целях сохранения тепла компресс прикрывается фольгой и утепляющей тканью. Компрессы против ревматических, мышечных и артрических болей должны быть настолько горячими, насколько можно выдержать. При головных болях, повреждениях сухожилий или суставов используются холодные компрессы.

9. Массаж с применением эфирных масел. Это самый эффективный и интенсивный метод ароматерапии, который объединяет разные способы введения эфирных масел в организм, воздействуя и на обоняние, и через

кожу. При этом следует неукоснительно придерживаться правила не применять на коже неразбавленные эфирные масла. В качестве масел-носителей обычно используют растительные масла, которые не только служат для растворения эфирных масел, но и оказывают благотворное влияние на кожу. Популярными и легко доступными для универсального применения являются оливковое и подсолнечное масла, причем оливковое масло используется для сухой и нормальной кожи, а подсолнечное – для жирной кожи. Хотя ароматерапевтический массаж как один из видов тибетского омолаживающего массажа немного мягче и нежнее классического или китайского точечного массажа, он дает прекрасные результаты при депрессии, бессоннице и усталости, используется также для расслабления напряженных мышц, ликвидации судорог и ослабления болезненных проявлений. Во время массажа наступает полное проникновение эфирных масел в тело через систему кровеносных и лимфатических сосудов. Контакт масел с нервными окончаниями в коже вызывает немедленную реакцию нервной системы, и в результате уже во время процедуры человек испытывает эффект релаксации, разрядки.

На одну процедуру общего массажа требуется в среднем столовая ложка раствора (около 10 мл), содержащего 2–5 капель смеси эфирных масел. Для нескольких массажных процедур в течение последующих дней можно приготовить большее количество раствора (50–100 мл), используя в среднем 15–30 капель смеси эфирных масел на 50 мл носителя. Растворы для массажа хранятся в темных, плотно закрытых склянках в прохладном месте. После добавления каждого из масел, как и перед каждым употреблением, смесь следует хорошо встряхивать. Приступать к массажу можно только с разогретыми руками и теплым раствором масла. Массаж противопоказан при серьезных кожных заболеваниях, при жирной коже, при острых лихорадочных состояниях, кровотечениях и кровоточивости, воспалении, варикозном расширении и тромбозе вен, припухлости лимфатических узлов. Регулярные масляные массажи активизируют сердечно-сосудистую систему,

успокаивают нервную систему, повышают тонус мускулатуры. Улучшается работа желудочно-кишечного тракта, активизируется выработка гормонов.

10. Использование в ингаляционной терапии с лечебными и профилактическими целями. При заболеваниях верхних дыхательных путей можно применять способ классической ингаляции: добавить несколько капель масла в миску или тарелку с кипятком и, наклонившись над этим раствором и накрыв голову полотенцем, вдыхать пары в течение 3–5 мин. Частоту этих процедур устанавливает фито- или ароматерапевт.

Мягкой формой ингаляции, используемой, например, для детей, является нанесение эфирных масел на полоску промокательной бумаги, ватный шарик или носовой платок, которые помещаются над кроватью. Для взрослых, страдающих бессонницей, можно изготовить маленькие ароматерапевтические подушечки, заполненные высушенными травами, оказывающими снотворное действие. После исчезновения запаха в них добавляют новую порцию трав или эфирных масел.

11. Ароматерапевтическая сауна. Это более интенсивная форма ароматерапии через воздушную среду. Над нагревателем сауны в безопасном месте помещают небольшое количество смеси эфирных масел. Тепло сауны способствует быстрому их испарению. При этом не следует допускать попадания масел на нагревательные элементы сауны, так как эфирные масла огнеопасны.

Дома, в офисах, на предприятиях, в салонах красоты, в санаториях, профилакториях и домах отдыха может также устанавливаться фитопаровая сауна из алтайского кедра. Известно, что кедровые насаждения благодаря выделению фитонцидов оздоравливают воздух, уничтожают болезнетворные микроорганизмы, придают воздуху целебные свойства, обладают антимикробным действием по отношению к бактериям дифтерии.

12. Окуривание помещений ароматическими палочками. Эта практика пришла из аюрvedы. Сторонники этого философского учения считают, что

воздействие определенных ароматов способствует очищению энергетического пространства, созданию уюта и нужного настроения.

13. Аэрофитотерапия. Это метод реабилитации и вторичной профилактики заболеваний легких, заключающийся в лечебном применении воздуха, насыщенного летучими веществами. При вдыхании ароматические вещества попадают в верхние носовые ходы, активизируют клетки обонятельной луковицы и передают в лимбическую систему мозга полученные импульсы, вызывая быстрые ответные реакции со стороны психической сферы.

Искусственная аэрофитотерапия, одна из разновидностей лечения открытым воздухом (аэротерапии), заключается в том, что в специальных аромафитокабинетах применяют имитацию природного воздуха, насыщенного соответствующими летучими веществами растений, чаще всего эфирными маслами, которые содержат комплекс природных летучих биологически активных веществ. При этом создается подходящий эстетический интерьер, для чего используются соответствующие витражи, слайды, музыка. Группы пациентов, удобно устроившись в креслах, принимают процедуры в течение 15–30 мин. Естественную аэрофитотерапию проводят в парковых зонах, где высажены растения, выделяющие благотворные для организма летучие вещества. Они могут оказывать бактерицидный, спазмолитический, гипотензивный, седативный эффекты. В этих зонах больным рекомендуется отдохнуть в шезлонге, посидеть на скамейке, совершить пешеходную прогулку, поиграть в настольные игры, сделать дыхательную гимнастику.

Такие уголки фитодизайна можно создать на приусадебном участке, возле дома или прямо в квартире, выращивая необходимые растения.

## ***2.2. Правила применения эфирных масел***

Эфирные масла используются в виде ненасыщенных паров в контролируемых концентрациях, безвредных для организма. Подбор

эфирных масел или их композиций проводится индивидуально фито- или ароматерапевтом.

До использования выбранного ароматического масла необходимо провести следующий тест: каплю эфирного масла развести в 1 мл воды и нанести этот раствор на внутреннюю сторону предплечья. Если в течение 15 мин не появится покраснение, эфирное масло можно использовать. Нужно ориентироваться и на собственные ощущения: запах должен быть приятным и не вызывать головной боли и других болезненных ощущений.

Сеансы ароматерапии целесообразно сочетать с дыхательными упражнениями, массажем. Нежелательно совмещать ароматерапию с фитотерапией (ингаляционным введением лекарственных растений, употреблением фиточая, бальнеофитотерапией).

Существуют следующие *правила проведения процедуры ароматерапии*:

- нельзя наносить аромамасла на кожу в неразбавленном виде;
- не следует превышать дозировки, предписанные ароматерапевтом;
- эфирные масла нельзя применять бездумно, не ознакомившись подробно с методами ароматерапии;
- прежде чем применять эфирные масла при беременности, при болезнях дыхательных путей или сердца, нужно обязательно посоветоваться с врачом;
- нельзя забывать, что существует индивидуальная непереносимость некоторых ароматов, связанная с аллергией;
- не рекомендуется использовать одно и то же масло или смесь масел слишком долго, так как они могут потерять свою эффективность;
- в доме, где есть собаки, не следует использовать аромат базилика (животным это не нравится);
- концентрированные масла надо хранить в темных, плотно закрытых флаконах в прохладном месте.

Чрезвычайно важны качество и происхождение масла. Ароматерапевтическими свойствами в полном объеме обладают только

натуральные масла, непереработанные и неразведенные. Они содержат в своем составе от сорока до пятисот химических веществ. В парфюмерной промышленности в целях получения стандартного запаха масла перерабатываются, унифицируются, стабилизируются и т. д., иначе говоря, подвергаются химическим и физическим воздействиям. Слишком большая потребность в ароматических препаратах при необходимости снижения их стоимости приводит к тому, что поступающие в торговлю масла часто бывают разбавлены растворителями или дешевыми маслами, лишены важных и нужных компонентов и фальсифицированы синтетическими добавками. Поэтому покупка очень дешевых масел представляет серьезную угрозу для пациента, так как масла плохого качества могут вызвать раздражение, аллергию и даже серьезные кожные заболевания. Например, очень популярное сосновое масло при несоблюдении условий хранения или истекшем сроке годности, а также с добавлением скипидара может подвергаться окислению, а продукты этого процесса – перекиси – могут привести к появлению опухолей кожи.

Эфиросодержащие жирные масла (облепиховое, шиповниковое, масла зверобоя, кедра, пихты и др.) в отличие от эфирных масел нелетучи, тяжелее воды, оставляют пятна на поверхности нанесения. Они имеют низкую стоимость из-за отсутствия в процессе производства цикла очистки, поэтому качество подобной продукции оставляет желать лучшего.

Синтетические эфирные масла не только неэффективны, но и могут в некоторых случаях вызывать негативные (в основном аллергические) реакции. Нужно приобретать только те эфирные масла, которые имеют гигиенический сертификат и сертификат соответствия.

### **3. Области использования эфирных масел и их воздействие на организм человека**

#### ***3.1. Эффекты ароматерапии***

Ароматерапия может применяться в лечебных и косметических целях, а также для создания в доме приятной расслабляющей атмосферы. *Эфирные масла* – душистые, легкие летучие вещества, содержащиеся в различных частях растений, главным образом в цветках, листьях, плодах и корнях. Эфирные масла представляют собой сложный комплекс природных веществ, определяющих ароматические свойства растений. Они малотоксичны, хорошо изучены в химическом отношении, оказывают благоприятное биологическое воздействие на организм. Эфирные масла быстро испаряются на воздухе, при вдыхании они попадают в организм через органы обоняния. В разведенном виде, при втирании, молекулы эфирных масел проникают в организм через кожные покровы.

Существует два механизма восприятия запахов: ассоциативный и рефлекторный. Первый основан на запоминании взаимосвязи запахов с привычными представлениями и влияет в основном на психо-эмоциональную сферу человека. В основе второго – влияние пахучих веществ на обонятельные рецепторные клетки в биологически активных точках средней части верхней носовой раковины и носовой перегородки, связанные с обонятельным анализатором, гипоталамусом и лимбической системой.

Эти системы связаны с другими жизненно важными участками головного мозга, регулирующими частоту сердечных сокращений, кровяное давление, ритм дыхания и прочие жизненно важные функции организма. Причем обонятельный рефлекс специфичен для каждого аромата. В связи с этим синтетические пахучие вещества гораздо менее эффективны по сравнению с природными: они способны лишь вызвать соответствующие

ассоциации, но рефлекторный компонент при их применении отсутствует. Это обусловлено и сложной многокомпонентной структурой природных душистых веществ, которую невозможно воссоздать в лабораторных условиях.

Рефлекторная реакция человека на запах затрагивает как психоэмоциональную сферу (запах порождает образы), так и физиологическую. Даже минимальная концентрация пахучего вещества во вдыхаемом воздухе вызывает весьма ощутимые реакции организма. Так, несколько капель эфирного масла жасмина в испарителе возбуждают деятельность головного мозга так же, как кофе; эвкалипт улучшает дыхание, очищает органы носоглотки.

Повышение чувствительности к запахам отмечается весной и летом, что соответствует природным биологическим ритмам цветения растений и насыщения атмосферного воздуха природными атмовитаминами.

Выделяются следующие основные *эффекты ароматерапии*:

- повышение иммунитета, сопротивляемости организма инфекциям, расширение его адаптивных возможностей;
- ослабление влияния токсических веществ и коррекция нарушений, вызванных их воздействием;
- улучшение психофизиологического состояния, уменьшение психоэмоционального напряжения;
- профилактика переутомления и повышение умственной работоспособности;
- улучшение координации движений;
- профилактика старения;
- наличие противовоспалительной, антимикробной, противовирусной и противоглистной активности;
- влияние на деятельность сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, иммунной систем;
- транквилизирующее и успокаивающее действие;

- ускорение процесса регенерации клеток, что способствует скорейшему заживлению ран.

Практически все эфирные масла бактерицидны, они прекрасные антисептики, благотворно влияют на нервную систему и являются противовоспалительными средствами, оказывают благоприятное действие при лечении ожогов, порезов, ушибов.

### **3.2 Виды эфирных масел**

Среди эфирных масел выделяются следующие группы:

- *Болеутоляющие* (бергамот, ромашка, лаванда, майоран, розмарин).
- *Антидепрессанты* (бергамот, шалфей мускатный, герань, грейпфрут, жасмин, лаванда, мандарин, мелисса, мимоза, нероли, апельсин, петитгрейн, роза, сандаловое дерево, иланг-иланг). Поднимают настроение.
- *Антисептические* (бергамот, эвкалипт, можжевельник, лаванда, манука, розмарин, чайное дерево). Предотвращают бактериальную инфекцию или борются с ней.
- *Бактерицидные* (бергамот, каепут, эвкалипт, можжевельник, лаванда, манука, найоли, розмарин).
- *Фунгицидные* (лаванда, мирра, чайное дерево). Убивают грибки или препятствуют их росту.
- *Спазмолитические* (ромашка, кардамон, шалфей мускатный, имбирь, майоран, апельсин). Предотвращают или снимают спазмы (особенно кишечника и матки).
- *Антивирусные* (бергамот, эвкалипт, чеснок, лаванда, манука, равенсара, чайное дерево). Убивают вирусы или сдерживают их рост.
- *Антибиотики* (чеснок, найоли, чайное дерево). Борются с инфекцией в организме.
- *Противовоспалительные* (бергамот, ромашка, лаванда, мирра).
- *Жаропонижающие* (бергамот, ромашка, эвкалипт, мелисса, мята, чайное дерево).

- *Иммуностимулирующие* (чеснок, лаванда, манука, равенсара, розовое дерево, чайное дерево). Повышают защитные силы организма.
- *Облегчающие кашель* (лаванда, сандаловое дерево, тимьян).
- *Отхаркивающие* (бензоин, бергамот, эвкалипт, майоран, мирра, сандаловое дерево). Способствуют отхождению мокроты.
- *Муколитические* (мирра, равенсара). Разжижают слизь при простуде.
- *Афродизиаки* (шалфей мускатный, жасмин, нероли, пачули, роза, сандаловое дерево). Усиливают сексуальное возбуждение.
- *Анафродизиаки* (майоран). Снижают сексуальное возбуждение.
- *Вяжущие* (кедр атласский, кипарис, ладан, можжевельник, мирра, роза, сандаловое дерево). Уплотняют ткани, уменьшают потерю жидкости.
- *Стимулирующие умственную деятельность* (базилик, грейпфрут, розмарин, тимьян).
- *Дезодорирующие* (бергамот, шалфей мускатный, кипарис, эвкалипт, лаванда, вербена экзотическая, нероли, петитгрейн). Уменьшают неприятный запах.
- *Способствующие регенерации клеток* (все эфирные масла, особенно лаванда, нероли и чайное дерево).
- *Дезинтоксицирующие* (береза, сладкий укроп, чеснок, можжевельник, роза). Очищают организм от токсинов.
- *Желчегонные* (ромашка, лаванда, мята, розмарин).
- *Диуретики* (береза, ромашка, кедр атласский, сладкий укроп, герань, можжевельник). Увеличивают выделение мочи.
- *Улучшающие функции печени* (ромашка, кипарис, лимон, мята, розмарин, тимьян).
- *Снижающие кровяное давление* (шалфей мускатный, иссоп, розмарин).
- *Повышающие кровяное давление* (лаванда, майоран, мелисса, иланг-иланг).

- *Усиливающие местное кровообращение* (береза, черный перец, эвкалипт, можжевельник, майоран, перец душистый, розмарин). Вызывают покраснение кожи и чувство тепла.

- *Сосудосужающие* (ромашка, кипарис, роза). Способствуют сужению капилляров.

- *Сосудорасширяющие* (майоран). Способствуют расширению капилляров.

- *Укрепляющие нервную систему* (ромашка, лаванда, майоран, Melissa, розмарин).

- *Седативные* (бергамот, ромашка, шалфей мускатный, ладан, лаванда, майоран, Melissa, нероли, мята, иланг-иланг). Успокаивают нервную систему.

- *Стимулирующие* (базилик, черный перец, эвкалипт, герань, мята, розмарин). Повышают активность организма в целом или его определенного органа.

- *Тонизирующие* (базилик, береза, черный перец, ладан, герань, можжевельник, лаванда, майоран, мирра, нероли, роза, чайное дерево). Укрепляют организм в целом или его определенный орган.

- *Увеличивающие потоотделение* (базилик, ромашка, можжевельник, манука, мята, равенсара, чайное дерево).

- *Целительные* (бензоин, бергамот, ромашка, лаванда, мирра, чайное дерево). Способствуют заживлению ран.

Согласно другой классификации, принятой в рамках нетрадиционных технологий оздоровления, выделяются:

1. *Стимуляторы* (кедр, лимонник, лимон, фенхель, мандарин, апельсин, корица, розмарин, рододендрон, магнолия, камфора, сандал). Концентрируют внимание, улучшают память, устраняют астенические и депрессивные состояния, придают бодрость, вызывают прилив работоспособности, оптимистический настрой.

2. *Адаптогены* (мята, лаванда, чабрец, лавр, жасмин, роза, мирра, душица, миндаль). Нормализуют работу нервной системы, повышают коммуникабельность, устраняют резкие спады настроения, тяжелые мысли.

3. *Седативные ароматы* (ромашка, герань, мелисса, сандал, ваниль, чайное дерево, ладан, майоран, лотос, орхидея). Успокаивают в стрессовых ситуациях, при переутомлении, в состоянии усталости, грусти, при плаксивости.

4. *Защитные ароматы* (жасмин – для женщин, мелисса, миндаль, шалфей, гвоздика, роза, розмарин, можжевельник, лимон, ладан). Защищают от зависти, недоброжелательности окружающих людей.

5. *Питающие ароматы* (кориандр, базилик, герань, грейпфрут, имбирь, сосна, туя, лаванда, лавр, мята, роза, фиалка, чабрец, ладан, корица, лимон, гардения, гиацинт, иланг-иланг, грейпфрут, майоран, сандал). Помогают при переутомлении, душевных муках.

6. *Восстанавливающие ароматы* (бергамот, кориандр, герань, шалфей, апельсин, лаванда, мелисса, апельсин, лимон, туя, орхидея). Помогают восстановиться после стрессовых ситуаций, горя, утраты, состояния скорби.

7. *Реабилитационные ароматы* (фенхель, имбирь, туя, сосна, кедр, апельсин, мята, корица, роза, гвоздика, лимон, магнолия). Помогают справиться с недугами вследствие тяжелых заболеваний, травм, операций.

8. *Ароматы-барьеры* (бергамот, эвкалипт, сосна, кедр, мандарин, лимонник, лавр, апельсин, розмарин, можжевельник, лимон, гвоздика). Помогают преодолеть трудности, достичь успехов в работе.

9. *Ароматы для медитаций* (сандал, мирра, ладан, роза, лимон, рододендрон). Позволяют обогатить свой дух и энергетику, достичь гармоничного слияния с окружающим миром.

10. *«Открывающие» ароматы* (апельсин, бергамот, имбирь, жасмин – для женщин, мандарин, фиалка, роза, сандал, туя, вербена, иланг-иланг, кедр, корица). Дают тепло, помогают в любовных и эротических контактах.

Облегчают взаимопонимание между влюбленными, помогают избежать искусственных конфликтов.

11. *Семейные ароматы* (жасмин, апельсин, роза, кокос, лотос, мандарин, ладан, лимон, сандал). Улучшают взаимопонимание между родителями и детьми, между супругами и родственниками. Создают энергетику уюта, тепла и легкости в доме.

12. *Ароматы «возвращения к себе»* (жасмин, шалфей, сандал, орхидея, кориандр, душица, розмарин, ваниль, вербена, ладан). Придают благородство чувствам и мыслям, помогают восстановить справедливость и исправить совершенные ошибки.

13. *Ароматы, повышающие коммуникабельность, обаяние* (жасмин, апельсин, мандарин, шалфей, роза, можжевельник, лимон, кипарис, лимонник, кедр, корица, ваниль).

Некоторые ароматы помимо оказания основного действия как бы усиливают женское (бергамот, герань, лаванда, майоран, мандарин, роза, иланг-иланг) или мужское (анис, базилик, кардамон, мелисса, мускат, пачули, сандал, кедр) начало в человеке.

### ***3.3. Применение эфирных масел при различных заболеваниях***

Для того чтобы взбодриться, специалисты советуют выбирать горькие и сладкие запахи. Известными стимуляторами являются бергамот, кипарис, кориандр, имбирь, грейпфрут, розмарин, кардамон, апельсин и др. При использовании эфирных масел необходимо обратить внимание на то, что лавандовое, лимонное, гераниевое масла и масло нероли выступают одновременно и как стимуляторы, и как релаксанты: в минимальных дозировках они расслабляют, в больших – оказывают тонизирующий эффект.

Для профилактики гриппа и ОРЗ используют эфирные масла эвкалипта и хвойных пород. Они хорошо сочетаются с эфирным маслом тимьяна (или чабреца), входящим в состав некоторых отхаркивающих сборов. Наиболее сильным противовирусным эффектом обладает эфирное масло чайного дерева. Для профилактики гриппа и простуды врачи советуют делать на ночь

ежедневно ингаляцию с этим маслом в сочетании с эфирными маслами тимьяна и лаванды (по две-три капли каждого из этих масел добавить в воду, температура которой не выше 50–60 °С; вдыхать в течение 10–15 мин, пока не улетучится запах). Перед началом процедуры необходимо посоветоваться с врачом. Особенно это касается тех, кто страдает аллергией на пыльцу растений или бронхиальной астмой.

*При бронхите* в качестве альтернативы многим химическим противоотечным препаратам современная ароматерапия предлагает такие ценные природные вещества, как масло эвкалипта, сандалового дерева и иссопа. Эвкалиптовое масло особенно хорошо помогает ликвидировать воспаление дыхательных путей. Иссоп очищает дыхательную систему, а сандаловое дерево снижает мышечное или нервное напряжение.

Для ингаляции необходимо нанести немного капель каждого вещества на бумажное полотенце или добавить их в кувшин с горячей (но не кипящей) водой в следующей пропорции: три части эвкалиптового масла на две части масла иссопа и сандалового дерева. При массаже можно использовать те же масла в соотношении 3 : 2 : 1.

*В качестве антицеллюлитных эфирных масел* применяют грейпфрут (10 капель), герань (8 капель), бергамот (10 капель), корицу (3 капли), мускат (5 капель). Количество каждого из аромамасел приведено в расчете на 1 чайную ложку основы – миндального масла. В качестве основы можно также использовать крем или молочко для тела, однако они не должны содержать в своем составе минеральное масло, создающее пленку, из-за чего активные вещества не могут проникать в кожу.

Антицеллюлитные аромамасла увеличивают эффективность массажа в два-три раза, обогащают и усиливают его лечебные свойства, поскольку действие масел и активных веществ крема продолжается и после окончания процедуры.

Для выведения шлаков во время антицеллюлитной программы можно применять очищающие аромаванны с можжевельником, лимоном,

бергамотом, грейпфрутом, розмарином, петитгрейном, лавандой. Для одной ванны рекомендуется взять 6–8 капель масла, растворив их предварительно в эмульгаторе – молоке, сливках, жидком мыле, соли, меде. Можно составить смеси: можжевельник (3 капли) + грейпфрут (3 капли) + лимон (3 капли) + лаванда (3 капли); розмарин (4 капли) + грейпфрут (4 капли) + петитгрейн (2 капли); розмарин (4 капли) + бергамот (5 капли) + лаванда (4 капли).

*Для предупреждения возникновения тошноты* по утрам во время беременности рекомендуется перед сном капнуть одну каплю эфирного масла перечной мяты на подушку или на носовой платок, который следует положить около подушки на всю ночь.

При появлении тошноты в течение дня, при снижении аппетита, а также при реакции на запах пищи применяется эфирное масло имбиря: одну каплю эфирного масла имбиря капнуть на ладони, сильно потереть их, поднести к носу и сделать несколько глубоких вдохов. При рвоте более эффективным методом будет паровая ингаляция: в 0,5 л кипятка добавить одну каплю эфирного масла имбиря, накрыть голову полотенцем и вдыхать ароматизированный пар; глаза при этом должны быть закрыты.

После прекращения рвоты для снятия напряжения в области желудка рекомендуется легкими поглаживающими движениями втереть в кожу выше пупка следующий масляный раствор: в десертную ложку (10 мл) любого растительного масла добавить одну каплю масла имбиря. Для профилактики возникновения тошноты и рвоты в течение дня рекомендуется производить утром втирание указанной выше масляной смеси в надпупковую область. Через шесть дней подобные явления должны пройти. Максимальная доза эфирного масла имбиря в день при всех этих процедурах составляет 3 капли.

#### ***3.4. Показания и противопоказания при ароматерапии***

Метод ароматерапии используется для лечения болезней органов дыхания, сердечно-сосудистой системы (гипертонической болезни I–II стадии, стенокардии напряжения I–II функционального класса), эндокринных заболеваний, функциональных расстройств центральной и вегетативной

нервной системы, острых респираторных вирусных инфекций и хронических заболеваний носоглотки. Он применяется в различных восстановительно-реабилитационных программах (иммунокорректирующих, антистрессорных, антивозрастных и др.), для повышения трудоспособности, а также при хронической депрессии и неврозах.

*Противопоказаниями* являются высокая активность воспалительного процесса, выраженная дыхательная и сердечная недостаточность, повышенная индивидуальная чувствительность к запахам. При склонности к аллергии, на ранних сроках беременности, а также больным эпилепсией надо подходить к ароматерапии с осторожностью. Людям, входящим в группу риска, желательно проводить пробы на индивидуальную непереносимость эфирных масел или начинать ароматерапевтические сеансы с одной капли эфирного масла. Готовые рецепты ароматерапии можно применять лишь для облегчения каждодневных проблем типа легкой простуды, случайного стресса, мышечной боли при перенапряжении и т. п. При головной боли следует учитывать показатели артериального давления: некоторые масла (например, тимьяновое), оказывая общее успокаивающее действие, противопоказаны при гипертонической болезни, а некоторые (к примеру, лимонное) нежелательны при низком давлении. Поэтому в любом случае перед применением эфирных масел необходима консультация ароматерапевта.

*Показаниями к применению ароматерапии для детей раннего и дошкольного возраста* являются:

- частая заболеваемость ОРВИ;
- нарушение сна, аппетита;
- повышенная возбудимость;
- двигательная расторможенность, гипердинамический синдром;
- остаточные явления после перенесенных респираторных инфекций;
- плохая адаптация к дошкольному учреждению, сопровождающаяся выраженными поведенческими нарушениями;

- заболевания лор-органов.

*Противопоказания к применению ароматерапии (аэрофитотерапии)*

*для детей:*

- повышенная индивидуальная чувствительность к запахам;
- выраженное обострение заболевания;
- острое лихорадочное состояние;
- острое течение заболевания;
- наличие у родственников ребенка непереносимости запахов трав (относительное противопоказание).

Применение ароматерапии у часто болеющих детей способствует значительному (в 2,5–2,7 раза) снижению заболеваемости ОРВИ.

Отмечается положительное влияние ароматерапии на эмоционально-поведенческие реакции детей: уменьшаются гипердинамические нарушения, улучшается сон, аппетит.