

## Паспорт инновации

1.	Наименование инновации	Инновационная технология социокультурной реабилитации в полустационарном и стационарном социальном обслуживании « <b>Бальзам на душу</b> »
2.	Тема инновации	<b>Аромотерапия</b>
3.	Направление инновационной деятельности	Полустационарное и стационарное социальное обслуживание
4.	Наименование учреждения	Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Минераловодский центр социального обслуживания населения»
5.	Адрес учреждения	357201, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. Фрунзе, 52
6.	Телефон/факс	Тел./факс (87922)7-67-36
7.	Сайт	<a href="http://mcsos.ru/">http://mcsos.ru/</a>
8.	Адрес электронной почты	cson16@minsoc26ru
9.	Руководитель учреждения	Чистякова Елена Викторовна - директор
10.	Руководитель проекта	Гавенко Е.А. -заведующая отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья Качанова О.С. -культурорганизатор отделения временного (постоянного) пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов
11.	Ответственный исполнитель проекта	Улиско О.Д. -культурорганизатор социально-оздоровительного отделения Лепихова Т.А. -психолог отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья Краснокутская О.И. -логопед отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья Давиденко Г. Н. -воспитатель отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья
12.	Авторы материалов	Гавенко Е.А. -заведующая отделения

		реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья
13.	Дата создания инновационного проекта и реквизиты приказа о его внедрении	30 декабря 2014 года, пр. № 155 от 30 декабря 2014 года
14.	Кадровый состав специалистов, участвующих в реализации проекта	-психолог отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья; воспитатель отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья; -специалисты по социальной работе отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья; -культурорганизатор отделения временного (постоянного) пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов ГБУСО «Минераловодский ЦСОН» -культурорганизатор социально-оздоровительного отделения
15.	Категория участников проекта	Получатели услуг отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, социально-оздоровительного отделения, отделения временного (постоянного) пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов ГБУСО «Минераловодский ЦСОН»
16.	Продолжительность реализации	Инновационная технология реализуется бессрочно в отделении реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья, социально-оздоровительном отделении, отделении временного (постоянного) пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов ГБУСО «Минераловодский ЦСОН»
17.	Используемые ресурсы:	
	- материально-технические	-компьютерная техника учреждения: домашний кинотеатр, DVD-проектор. -методический материал для проведения тематических занятий;

		-аромалампы
	- финансовые (в том числе по источникам)	-внебюджетные источники финансирования (от оказания платных услуг); - спонсорские средства
18.	Цель внедрения инновации	Ароматерапия нормализует психическое состояние человека, улучшает циркуляцию крови и лимфатической жидкости, уравнивает процессы, протекающие в организме, а тем самым повышает его сопротивляемость к вредным внешним воздействиям
19.	Задачи внедрения инновации	-возврат человеку равновесие внутренних сил; - благотворное воздействие на сферу эмоций и психическое здоровье; -улучшение деятельности головного мозга, обострение чувства; -постоянное улучшение концентрации внимания и работоспособности. Аромапрофилактика позволяет расширить адаптивные возможности человека, укрепить его здоровье и повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Ароматические масла, прежде всего, нормализуют психологическое состояние человека, позволяют сбалансировать организм человека и высвободить дремлющие ресурсы собственных сил организма, а это великая сила. Это весьма действенный метод избавления от стрессов
20.	Основания для внедрения инновации (практическая значимость)	<b>Ароматерапия</b> является прекрасным помощником в вопросах воспитания и развития детей, она позволяет поддерживать их здоровье, предупреждать болезни, оказывать при необходимости как седативный, так и тонизирующий эффект на нервную систему ребенка, не прибегая к помощи

докторов и лекарств. Главное - всегда соблюдать правила применения эфирных масел у детей!

**Ароматерапия** - прекрасный, мудрый, натуральный метод успокоения многих физических и психических недугов. Ее главная цель - возвращение равновесия тела и духа, а также поддержка и стимулирование естественных защитных реакций организма. Используемая в соответствии с рекомендациями профессионалов, она не только не повредит, но и будет приятна и полезна при применении. *Ароматерапия является методом терапии с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути (обонянием, вдыханием, ингаляцией) и через кожу (массаж, ванна или компресс).* Дети - чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна. Применение средств ароматерапии позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего, если масла будут наноситься на терракотовые и глиняные фигурки, аромамедальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Этот метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате. Смесь для поднятия настроения - масло

		апельсина - 2 капли, масло иланг-иланга - 2 капли
21.	Формы внедрения инновации	- групповые и индивидуальные занятия
22.	Прогнозируемые результативность проекта	<ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение качества полустационарного и стационарного социального обслуживания;</li> <li>- улучшение общего самочувствия получателей услуг социально-оздоровительного отделения, отделения временного (постоянного) пребывания граждан пожилого возраста и инвалидов, отделения реабилитации детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- расширение спектра оздоровительных и реабилитационных социальных услуг в полустационарном и стационарном социальном обслуживании;</li> <li>- способность позитивно относиться к людям и событиям;</li> <li>- улучшение коммуникативных навыков;</li> <li>- развитие воображения;</li> <li>- ощущение полноты и осмысленности жизни;</li> <li>- заряд хорошего настроения;</li> <li>- освобождение ребенка от негативных переживаний (фобий, тревожности и т.п.), внутри личностных конфликтов;</li> <li>- адекватная самооценка;</li> <li>- удовлетворенность собой и своим окружением;</li> <li>- свобода творческого самопроявления;</li> <li>- умение работать со своими переживаниями (анализ, отреагирование, принятие и т.д.);</li> <li>- раскрытие внутренних ресурсов ребенка;</li> <li>- стремление к самопознанию и самовыражению.</li> <li>- развитое чувство внутреннего контроля</li> </ul>
23.	Контроль за реализацией инновации	- за эффективностью внедрения инновации осуществляется трехуровневая система контроля,

		<p>действующая в учреждении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оценка эффективности использования. Технологии формируются также на основании оценки мнения получателей услуг о результатах использования ароматерапии в реабилитационных целях</li> </ul>
24.	Индикаторы и показатели эффективности инновационной технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>-анкетирование получателей услуг на предмет удовлетворенности качеством социального обслуживания;</li> <li>-устные и письменные отзывы получателей услуг о результатах применения технологии;</li> <li>-справки по итогам тематических проверок в отделениях, участвующих во внедрении технологии</li> </ul>
25.	Периодичность отчетности о результатах внедрения технологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>- квартальные отчеты об инновационной деятельности учреждения;</li> <li>-годовой отчет об инновационной деятельности учреждения</li> </ul>

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**по использованию**  
**инновационной технологии «Ароматерапия»**  
**в полустационарном и стационарном социальном обслуживании**

Ароматерапия — один из самых лучших способов сохранения психического здоровья, если правильно им пользоваться. Ароматерапия – один из древнейших методов воздействия на сознание, древний способ взаимодействия с миром. Практически во всех древних культурах, как то Египет, Греция, Рим, Китай, Индия эфирные масла и экстракты растений широко использовались для воздействия на психику человека для достижения и моделирования определенных эмоциональных состояний. Часто данное воздействие сопровождалось музыкой, глубоким дыханием. Уже в 50 веке до нашей эры упоминается об активном применении масел и ароматов для магического, лечебного, эстетического и психологического воздействия. Лечение запахами было традиционным и в древней Руси. Возможности современного человека для единения с природой ограничены, что нарушает внутреннюю гармонию человеческого организма, а лечение и профилактика химическими препаратами и лекарственными средствами в большинстве случаев вызывают побочные эффекты. Тогда как ароматерапия предлагает апробированный экологически чистый метод восстановления и профилактики здоровья, как физического, так и психологического. Ароматические масла прежде всего нормализуют психологическое состояние человека, позволяют сбалансировать организм человека и высвободить дремлющие ресурсы собственных сил организма, а это великая сила. В мире существует более 3000 растений, из которых добывают эфирные масла, именно это обуславливает многообразие ароматерапии.

Эфирные масла при грамотном их использовании могут помочь справиться со многими проблемами, с которым ежедневно приходится сталкиваться практическому психологу: справиться со стрессами, тревогой, раздражительностью, перепадами настроения, помочь адаптироваться, к примеру, на новой работе. При работе и их подборе для клиента с эфирными маслами необходимо учитывать все аспекты влияния, оказываемого на человека. Воздействие эфирных масел на человека всегда многоплановое и сложное. Возьмем такое широко известное масло, как лаванду. Эфирное масло лаванды – сильный натуральный антидепрессант, снимает нервное напряжение и перевозбуждение. Людям, находящимся в состоянии подавленности или беспокойства, помогут ванны с лавандой, особенно на ночь. Бессонница - одно из состояний, при которых надо в первую очередь обращаться к маслу лаванды, вызвана ли она физическим дискомфортом или эмоциональными причинами. Запахи эфирных масел воздействуют на нас на физическом, психологическом и социальном уровне.

Самой древней и малоизученный орган чувств - обонятельный анализатор, у которого самый краткий путь к ЦНС и самая высокая скорость реагирования. У человека примерно 10 млн. обонятельных рецепторов.

Задолго до того, как развились и стали совершенствоваться анализаторы зрения и слуха, обоняние уже обеспечивало первым живым существам главные потребности — питание, размножение и самосохранение. Благодаря тому, что рядом с обонятельным участком мозга расположена лимбическая система, отвечающая за эмоции, восприятие ароматов вызывает те или иные эмоционально окрашенные ощущения, ассоциации. Большинство запахов эмоционально окрашены, вызывают те или иные воспоминания и образы. Конкретные исследования восприятия запахов в практическом применении к человеческой психологии начали проводиться в Америке в начале 20 века. Было изучено влияние определенных запахов непосредственно на поведение человека и показано, что они могут вызвать прогнозируемые действия.

Умственная активность и работоспособность тоже во многом зависит от окружающих запахов. Авиценна писал о розовом масле, как о средстве, повышающем возможности разума и увеличивающем скорость мышления. Однако надо помнить, что нет двух одинаковых людей, и, зачастую, восприятие запаха связано с ассоциативным мышлением каждого конкретного человека. Большинство реакций на окружающие человека запахи носят ассоциативный характер. Значимые события, происходящие в разные периоды нашей жизни, часто сопровождаются теми или иными запахами. В результате они ассоциируются с этими запахами и запоминаются. Эти воспоминания, как позитивные, так и негативные, запечатленные подсознанием, могут проявляться на протяжении всей последующей жизни в самые, как нам кажется, неподходящие моменты! Например, запах хвои у большинства людей вызывает положительные ассоциации, но, к примеру, у меня была клиентка, которая воспринимала его негативно — аромат хвои напоминал ей похороны. Также важен социокультурный аспект. У восточных людей сандал ассоциируется с духовным развитием, они чувствуют даже очень слабую концентрацию, людьми нашей культуры он часто просто не воспринимается.

Ароматерапия является прекрасным помощником в вопросах воспитания и развития детей, она позволяет поддерживать их здоровье, предупреждать болезни, оказывать при надобности как седативный, так и тонизирующий эффект на нервную систему ребенка, не прибегая к помощи докторов и лекарств. Главное - всегда соблюдать правила применения эфирных масел у детей!

В Древнем Риме школьники носили розмариновые венки для улучшения памяти. Эфирное масло розмарина способствует лучшему сосредоточению, стимулирует кровообращение и работу сердца, укрепляет нервную систему. Провожая ребенка в школу, нанесите пару капель эфирного масла розмарина на его носовой платок. Чтобы избавить ребенка от страха перед экзаменом или контрольной работой, замените розмарин лавандой или иланг-илангом. Непоседливых детей успокаивает запах мускатного шалфея, а вечерняя ванна с лавандой подарит крепкий и здоровый сон. Если вашему ребенку не нравится какой-либо запах, не заставляйте его - это не



принесет желаемого результата, т.к. один из принципов ароматерапии гласит, что запах должен быть приятен пациенту. Подберите такие эфирные масла, которые придутся по душе вашему ребенку. Например, вместо розмарина можно использовать базилик, а мускатный шалфей заменить лавандой или бензойным маслом.

### **Принцип комплексного подхода к пациенту (основной принцип ароматерапии)**

В настоящее время доказано, что любая физическая болезнь так или иначе связана с душевным здоровьем. Поэтому при лечении необходимо учитывать как физический, так и психологический аспект болезни.

### **2. Принцип воздействия на собственные силы организма**

Ароматерапия призвана повышать защитные силы организма.

### **3. Принцип индивидуальности**

Всегда нужно помнить, что биологически активные вещества ароматов действуют на человека через его психику, обоняние, душу, поэтому важно применять в оздоровлении только приятные пациенту запахи. Самый сильнодействующий аромат не даст должного эффекта, если он неприятен пациенту.

### **4. Принцип разностороннего воздействия**

Аромат растений является комплексом различных биологически активных веществ, поэтому одни и те же эфирные масла могут использоваться для лечения нескольких разных заболеваний, но в то же время для лечения какого-то одного конкретного заболевания можно использовать различные эфирные масла.

### **5. Принцип дозирования**

В эффективности ароматерапии существенную роль играет доза аромата. Каждому пациенту подбирается индивидуальная комбинация ароматов. На практике доказано, что меньшие дозы могут дать гораздо больший эффект, в особенности, если проблема носит эмоциональный характер. Следует всегда помнить правило: малые дозы эфирных масел являются стимуляторами, а большие дозы угнетают жизненно важные процессы в организме. Больше - не всегда означает лучше.

### **6. Принцип определения длительности курса ароматерапии**

Продолжительность каждой процедуры и курса в целом различна. В каждом конкретном случае она определяется индивидуально, обусловлена как используемым средством ароматерапии, так и состоянием здоровья. Ингаляции можно проводить ежедневно 1-2 раза в день в течение 7-10 дней, ванны 2-3 раза в неделю до прекращения симптомов заболевания, затем 1-2 раза в неделю с целью профилактики. Массаж 1 раз в 2-3 дня, курс 10-12 процедур.

## **7. Принцип сочетания ароматерапии и других методов лечения**

Ароматерапия используется как самостоятельно, так и в комплексе с другими нетрадиционными (психотерапия, рефлексотерапия, физиотерапия, массаж) и медикаментозными методами лечения. Ароматерапия и традиционные методы лечения взаимно усиливают действие друг друга. Воздействие эфирных масел реализуется на бессознательном уровне и внешняя видимая картина «нравится - не нравится запах» не отражает особенности реагирования нервной системы на запах. Ароматические масла должны применяться не беспорядочно, не от случая к случаю, а последовательно и продолжительное время, минимальное время воздействия эфирного масла на психику, до появления видимого результата - 3 недели при ежедневном использовании.

Запах - это информация, недаром существуют системы диагностики состояния организма по запаху (восточная медицина), поэтому наши запаховые предпочтения индивидуальны. Синтетические вещества (в том числе в химических духах), забивают наши обонятельные рецепторы, и, смешиваясь с нашими собственными запахами, перегружают обонятельную систему и гипоталамус, что приводит к снижению работоспособности, головным болям, усталости и другим нежелательным последствиям. Поэтому ни в коем случае нельзя использовать химические вещества или эфирные масла низкого качества.

Существует альтернатива химическим соединениям - лечебные духи на основе натуральных эфирных масел. Применение эфирных масел в качестве индивидуальных лечебных духов наиболее показано с целью проведения психоэмоциональной коррекции отношений в паре и в эстетических целях.

Эфирные масла (в том числе и для духов) подбираются с помощью специальных методик для каждого конкретного случая и каждого конкретного клиента или пары (в случае семейного консультирования).

Наша обонятельная система напрямую связана с сексуальностью. За восприятие запахов и сексуальное влечение у нас отвечают одни и те же участки мозга. С древности запахи использовались для обольщения. По древним сказаниям, особенно преуспела в этом египетская царица Клеопатра.

Базовый принцип ароматерапии – принцип одобрения аромата. Иначе говоря, нам нравится то, что больше всего необходимо нашему организму и психике на данный момент. На этом строятся различные диагностические методы, которые широко применяются в профессиональной ароматерапии. Например, человек в состоянии стресса сочтет наиболее приятным для себя эфирное масло, обладающее адаптогенными свойствами, как то масла пихты, лимона, бергамота, душицы. Итак, что нам нравится, то и нужно применять в настоящий момент.

Применение эфирных масел может рассматриваться в следующих популярных психологических программах:

1. антистрессовые и релаксационные программы (в том числе для кабинетов психологической разгрузки на предприятиях и в лечебно-оздоровительных учреждениях);
2. психологические тренинги;
3. индивидуальное консультирование;
4. традиционные методики саморегуляции организма такие как медитация и аутотренинг);

### **Способ воздействия на подсознание**

Ароматы действуют на нас, хотя мы очень часто не замечаем этого. А они моделируют наши эмоции и вызывают определенные поведенческие реакции. Ароматерапия в психологии помогает избавлять человека от негативных эмоций и давать ему позитивный настрой. Так, эфирные масла могут избавить от:

- чувства страха
- чувства раздражительности
- чувства нерешительности
- чувства подавленности
- чувства апатии

А еще эфирные масла могут преодолеть

- депрессию
- усталость
- нервозность
- рассеянность
- равнодушие

Для того, чтобы эти негативные эмоции нас покинули, нужно лишь вдохнуть «свой» аромат. Хотя есть классификация эфирных масел, обладающих определенным действием, все же для каждого они будут пахнуть по-разному. И, соответственно, действовать. И даже если все говорят, что запах розы успокаивает, проверьте – вдруг он окажет на вас прямо противоположное действие.

**Что поможет успокоиться.** Для успокоения нервов применяются эфирные масла розы, кедра, мяты и герани. Кстати, два последних можно заменить

«натурой» — растереть и понюхать листик живой герани или мяты. Конечно, их запах не будет настолько концентрированным, как у эфирного масла, но свое воздействие окажет.

А розовые лепестки можно высушить и хранить в тканевом мешочке, который можно держать под подушкой. И принимать с ними ванну, для большего эффекта капнув в нее масла.

**Что избавит от страха.** От чувства страха – например, перед собеседованием или вызовом «на ковер», или после ночного кошмара – помогут эфирные масла мяты, пачули, иланг-иланга, ромашки, дягиля, лаванды, базилика.

Только не смешивайте их все. Лучше примените по отдельности или найдите свою комбинацию из двух или трех масел. Иначе в аромате получится мешанина, и вы испытаете раздражение, а не избавитесь от чувства страха.

**Что еще могут ароматы.** Ароматы могут придать нам самостоятельность. Этому способствует аромат можжевельника. Его ветки можно даже дома положить и периодически тереть их иголки, чтобы запах стал более насыщенным.

Ароматерапия в психологии – весьма действенный метод избавления от стрессов. Здесь опять помогут роза, мята, лаванда и розмарин. Если вы взвинчены, вдохните аромат – и успокоение придет в вашу душу. Выбирайте свой любимый – и лечитесь.

## **Ароматы и темперамент**

### **Сангвиники**

Если вы всегда бодры, можете хорошо контролировать свои эмоции, охотно беретесь за новые дела, легко приспосабливаетесь к новой обстановке, то вы сангвиник.

Со стороны сангвиника (а также меланхолика, холерика и флегматика) можно определить по ... походке, мимике и жестам. Походка у людей этого типа темперамента плавная и уверенная, движения быстры и легки. У них громкая и отчетливая речь. Общаясь, они обычно сильно жестикулируют, а все чувства у них, что называется, нарисованы на лице. Однако все это очень естественно, не напрягает и не раздражает собеседника. А еще сангвинам необходима постоянная подпитка новыми эмоциями, отношениями, ощущениями. Как только внешние раздражители перестают меняться, все устаканивается, на них нападает апатия, они становятся вялыми и безразличными ко всему. И вот тут-то может помочь ароматерапия. Для сангвиников отлично подходят ладан, сандал, лаванда, лотос, туласи, нероли, рододендрон, бергамот, магнолия.

### **Холерики**

Если вы неуравновешенны и легко возбуждаетесь, вам сложно быстро переключить внимание с одного на другое. Вы с огромным удовольствием и пылом беретесь за новые начинания, но в то же время быстро истощаетесь, и чтобы преодолеть трудности в нужный момент вам приходится собирать все свои силы в кулак, то вы «чистый» холерик. Речь у людей этого типа сбивчивая, торопливая, мимика яркая и выразительная. Холерики не могут усидеть на одном месте, поэтому часто меняют позы, положение тела. Много

и резко жестикулируют. Вам рекомендуется применять масла герани, рододендрона, нероли, мяты, ванили, туласи, лотоса.

### **Меланхолики**

Если вы предпочитаете спокойную, хорошо знакомую обстановку, с трудом воспринимаете новшества, вас легко обидеть, но в то же время отходчивы, то вы меланхолик. Люди этого типа бывают часто погружены в свои мысли. Их темперамент сказывается и на походке. Ходят они хоть и быстро, стремительно, но, задумавшись, могут замедлить шаг. И говорят они так же, как и ходят: то быстро, вздохнув, а то вдруг запинаятся и начинают говорить медленно. Жесты скупые, но резкие из-за того, что чувствуют себя неловко в обществе незнакомых людей. На меланхоликов благотворное влияние оказывают масло розы, можжевельника, камфоры, опиума, мирра, апельсина, бергамота, фиалки, гиацинта.

### **Флегматики**

Если вы невозмутимы и медлительны, много работаете, но, при этом всегда остаетесь спокойной и уравновешенной, то вы флегматик. Люди этого темперамента хоть и скупы на эмоции, до невозможности застенчивы, их сложно вывести из равновесия, но зато они надежны, как никто другой. Флегматики медленно перестраиваются, сложно сходятся с людьми. Двигаются флегматики тяжело и обстоятельно, походка у них ленивая, неторопливая. Они неразговорчивы, не любят праздной болтовни, жестикуляция и мимика скупы, а уж прочитать что-либо по их лицу вообще невозможно. Они обычно подолгу сидят в одной позе, не меняя ее. Флегматикам следует использовать масла пачули, туласи, амбера, кокоса, корицы, гвоздики, лимона, афродезии. Конечно, полностью изменить тип темперамента не получится, ведь это не черта характера и не дурная привычка, а особенность организма. Но, определив, к какому типу темперамента вы относитесь, и, применяя рекомендованные именно для вашего типа эфирные масла, можно сгладить некоторые недостатки. И тогда вам будет легче жить, легче строить отношения с окружающим миром и с людьми.

Положительные и отрицательные эмоции, испытываемые нами постоянно, чередуют друг друга с удивительной быстротой. Далеко не все могут справиться с этим, особенно творчески активные люди, которые больше других подвержены их воздействию. Для сохранения душевного равновесия воспользуйтесь запахами, которые помогут Вам поддерживать хорошую психо-эмоциональную и физическую форму, снять ежедневные стрессы, не допустить развития недугов и наполнить свою жизнь музыкой ароматов.

Что необходимо знать об аромамаслах при их покупке.

Качественное эфирное масло — прозрачное, однородное, без осадка и включений.

При испарении капли эфирного масла (пожалуйста, не путайте их с транспортными маслами, которые так же активно применяются в ароматерапии) с поверхности белого бумажного листа не должно оставаться жирных пятен, хотя возможна небольшая окраска бумаги.

По международным стандартам пузырек должен быть из темного стекла (50% затемнения) с дозатором на горлышке.

Оптимальная расфасовка — 10 мл или 1 мл для особо ценных масел (хотя некоторые компании выпускают 2, 5, 10, 20 мл, но это только крупные компании производители). Вы можете потребовать сертификат соответствия стандартам. Наиболее надежными являются:

Стандарт ISO — международной организации стандартов

Нормативы ЕОА — американской ассоциации эфирных масел

Нормативы фармакопеи Великобритании (BP)

### **Влияние эфирных масел на психику человека**

Первое, на что мы обращаем внимание при выборе эфирных масел — это ЗАПАХ.

Запах, в свою очередь, представляет собой способность вещества воздействовать на рецепторы обонятельного анализатора, что сопровождается возникновением специфического ощущения. Д. Рэдхорд предлагает различать запахи по тонам, выделяя верхний, средний и нижний тон.

Верхний тон проявляется в первом характерном впечатлении. Это запахи острые, быстро исчезающие, их длительность не более 20 — 30 минут (бергамотовое, эвкалиптовое, чайное, лимонное).

Средний тон характеризует сущность букета и полностью развивается между 1 и 2 часами, иногда дольше. Сохраняется в течение одного или двух дней (ромашковое, фенхелевое, гераниевое).

Нижний тон по характеру самый тяжелый, дает аромату стойкость и уходит последним (ладанное, сандаловое, иланг-иланговое).

В настоящее время учеными установлено существование двух механизмов воздействия запахов:

- ассоциативный механизм основан на запоминании взаимосвязи запахов с привычными представлениями.
- рефлекторный механизм связан с развитием специфических для каждого ароматического растения обонятельных рефлексов, определяемых обонятельными рецепторами. В этом случае запах должен подходить к рецептору, как ключ к замку.

Каждое эфирное масло, обладая своим специфическим запахом, оказывает воздействие на те или иные обонятельные рецепторы, что вызывает свой **ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ**.

Стимулирующие запахи способны повышать уровень нервно-психической напряженности, поэтому в условиях гиподинамии они способствуют введению организма в зону оптимальной работоспособности. Однако необходимо помнить, что чрезмерно долгая мобилизация состояния человека, направленная на повышение работоспособности, способна привести к нервно-психическому напряжению и переутомлению. В таких случаях стоит использовать успокаивающие ароматы.

В соответствии с представлениями современных ученых можно отметить, что такие эфирные масла, как кедровое, лимонное, кардамоновое, коричное,

фенхелевое, розмариновое, камфорное и некоторые другие обладают стимулирующим ароматом.

Адаптогенное воздействие на функции центральной нервной системы оказывают мятное и чесночное масла.

Успокаивающий эффект свойственен эфирному маслу ромашки, герани, а влияние масла мелиссы и запаха валерианы можно расценивать как гипнотическое.

Следует отметить, что действие ряда масел не вполне изучены, и они применяются на основании данных народной медицины и практического опыта врачей. Так, английский врач Р. Тиссеран с успехом назначает при вялости и апатии вдыхание эфирных масел жасмина, можжевельника, пачули, розмарина, розы, лаванды.

Исследования показывают, что эфирные масла способны оказывать на центральную нервную систему разнообразное воздействие, при том можно выявить 4 типа основных реакций:

постоянное улучшение концентрации внимания и работоспособности; достижения максимума этих показателей через некоторый период с последующим снижением до уровня, превышающего исходный;

- максимальное улучшение показателей сразу после воздействия эфирного масла с последующим снижением;
- снижение показателей концентрации внимания и работоспособности под воздействием эфирных масел.

Отмечено, что для розового и лавандового масел характерен второй тип воздействия.

В ряде случаев степень реакции связана с субъективным отношением к данному аромату, однако во многих случаях стимулирующий эффект проявляется независимо от неблагоприятного субъективного восприятия запаха.

Выявлено возбуждающее действие масел на центральную нервную систему. Это характерно для эфирных масел тимьяна, хризантемы, руты, герани, мяты. Многие эфирные масла оказывают обезболивающее действие, а при определенных условиях наркотизируют организм.

Противосудорожную и спазмолитическую активность вызывают эфирные масла арники, лавра, ладанника, полыни, ромашки, сосны, укропа, фенхеля. Вдыхание эфирных масел мяты, лаванды, аниса в процессе трудовой деятельности улучшает мозговое кровообращение, увеличивает производительность труда, а также повышает иммунитет.

Использование эфирных масел способно обеспечить бодрость при выполнении работы, уменьшить усталость, улучшить сон, нормализовать функции нервной системы.

В современном обществе человек неизбежно сталкивается со стрессогенными воздействиями, чрезвычайными ситуациями и перенапряжением в повседневной жизни. Аромапрофилактика позволяет расширить адаптивные возможности человека, укрепить его здоровье и

повысить устойчивость организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды.

Низкая токсичность эфирных масел позволяет говорить о их безопасности для организма, при этом использование эфирных масел, как было показано выше, оказывает благоприятное влияние на все сферы жизнедеятельности человека. Однако перед применением ароматических масел мы настоятельно рекомендуем вам ознакомиться с противопоказаниями, чтобы избежать нежелательных последствий.

Любое совершаемое нами действие можно психологически разделить на этапы: -целеполагание, "выпускание стрелы в пространство";

-открытие пространства: новое дело начинается - с радостью, или с внутренним сопротивлением;

-структурирование пространства для нового начинания;

-наполнение этого пространства своими свойствами;

-точка (умение правильно и вовремя завершить начатое дело);

-осознание и анализ того, что сделано.

Если какой-то из этих этапов является нашим слабым звеном - мы ощущаем трудности в творческой, личностной или даже профессиональной сфере. По результату воздействия эфирных масел на человека можно составить индивидуальную эфирную композицию, которая добавит в тонкие тела недостающую информацию для поддержания или коррекции того или иного этапа деятельности.

Например:

**-Масло целеполагания.** Если нами владеют сомнения, страхи, довлеет чужое мнение и т.д., стрела желания так и остаётся не выпущенной. А длительное удерживание её дополнительно выматывает и отнимает силы, затрудняя дальнейший пуск. Преодолеть неуверенность, собраться, сконцентрироваться поможет тимьян.

**-Масло открытия пространства.**

Когда ваша деятельность доставляет вам удовольствие, и внутреннее сопротивление отсутствует, ваше внутреннее пространство открывается для нового начинания. Тогда стрела цели падает на благодатную почву и даёт свои ростки. Если же присутствует внутреннее сопротивление, или мы вовсе не можем выделить внутренних ресурсов - стреле цели сложно прорасти, либо просто негде. Масла, помогающие открыть пространство - шалфей, лаванда, фенхель.

**-Масло структурирования.**

Чтобы выполнить любое действие (или, тем более, последовательность действий, ведущих к цели), нужно равное структурирование вашего рабочего места и времени. Необходимо наличие всех необходимых ресурсов и инструментов - и материальных, и, самое главное, внутренних, духовных. Если же внутри нет структуры - наши дни проходят в бездарной суете. К вечеру выполняется лишь малая толика планов, либо не выполняется вовсе ничего из намеченного. Наиболее мощную функцию структурирования пространства и



времени несёт эфирное масло базилика.

- **Масло наполнения.** Эфирные масла апельсина, иланг-иланга, пачули смягчат жесткость структурированного пространства, уравнивая, гармонизируя действие и позволяя перейти на новый этап.

- **Масло "точки".** В любом деле нужно уметь вовремя остановиться, закончить начатое, и дать себе возможность посмотреть на результат со стороны. Мужское эфирное масло эвкалипта поможет определить границы, разделить сферы влияния, завершить когда-то начатое дело, если это сложно сделать самостоятельно.

- **Масло осознания.** После окончания действия должен пройти последний этап - этап осознания. При этом вся активность направлена внутрь. И при затруднении на этом этапе превосходно поможет эфирное масло жасмина.

#### **Влияние запахов на жизнь человека (общие сведения).**

Почти 90% информации об окружающем мире мы получаем глазами, еще 8% - ушами. На долю носа приходится лишь 2%. В отличие от всех прочих живых существ - от бактерий до растений, от насекомых до животных, - которые львиную долю информации о мире, друг о друге получают именно в виде химических сигналов-запахов.

Но ответ на вопрос "Как именно организм отличает один запах от другого и где это происходит?" наука отыскала лишь в 90-е годы прошлого столетия. Оказалось, у человека обработкой информации о запахе занимается вовсе не нос и даже не специальный орган под названием "обонятельная луковица", как у животных, а весь мозг. Это открытие американских ученых Линды Бак и Ричарда Аксела было удостоено Нобелевской премии 2004 года, настолько оно значимо для физиологии и медицины. Запахи имеют сложную химическую структуру. Прежде считалось, что в носу у человека есть "специализированные" нейроны, каждый из которых распознает свой - особый - запах. Но это не давало ответа на многие вопросы: к примеру, как человек запоминает и потом распознает новые, не существующие в природе запахи? Бак и Аксел установили, что каждый рецептор обонятельной системы узнает "свой" участок на молекуле запаха и посылает в мозг соответствующий сигнал. И лишь мозг объединяет части послания в единое сообщение. В распознавании одного запаха может участвовать до тысячи нейронов. Ученые также определили семейство генов, которые отвечают за работу обонятельных рецепторов.

#### **Чем пахнет болезнь.**

Старые доктора умели диагностировать многие болезни по характерным для них запахам. Современная медицина это знание почти утратила. Вместо этого она пытается выяснить роль запахов в развитии некоторых заболеваний и их возможности, напротив, в лечении. Так, австралийские ученые выяснили, что искажения в обонянии могут предвещать развитие шизофрении.

Доктор биологических наук Наталья Бобкова из Института биофизики клетки РАН, к примеру, полагает, что существуют причинно-следственные связи между обонянием и развитием болезни Альцгеймера - бича современного

цивилизованного мира. В экспериментах на животных было доказано, что после удаления обонятельной луковицы у них в головном мозге возникают изменения, присущие этому заболеванию.

Более того, через запах больное животное может "заразить" сородичей. В Медицинском научном радиологическом центре РАМН провели эксперимент с облученными крысами. Оказалось, что они запахом передавали информацию о своем состоянии грызунам в соседней клетке, и у тех возникали те же симптомы болезни. В большой толпе некоторые люди издадут "запах страха", выделяя в составе пота изовалериановую кислоту. Чувствительные к ней соседи могут внезапно испытать безотчетный приступ страха и вызвать панику.

### **Вкус и запах здоровья**

Однако запахи способны и утихомирить толпу, и создать хорошее, радостное настроение. В Великобритании, к примеру, ведут исследования ароматических композиций, которые могли бы снижать агрессивность футбольных фанатов на стадионах или паникующей толпы в метро. Многие исследования воздействия запаха на психику и поведение человека засекречены военными ведомствами, хотя заманчивая идея выводить из строя войска противника "ароматом пацифизма" вряд ли осуществима - ненароком и своих солдат можно лишиться воли к победе. Тем не менее возможности применения запахов во благо человека огромны.

- Организм, в принципе, сам безошибочно выбирает запахи, - считает лауреат Государственной премии доктор химических наук Тамара Мишарина, заведующая лабораторией флейвохимии Института биохимической физики РАН. - Что нам приятно, то скорее всего и полезно.

Флейвохимия - это наука о запахах и вкусе пищевых продуктов. Прежде подобных лабораторий в нашей стране было множество, теперь едва ли не одна, хотя интерес к теме со стороны пищевой промышленности растет. Главным образом из-за возможностей создания различных вкусовых добавок, ароматизаторов и т.п. Добросовестные производители хотят понять секреты создания настоящего вкуса продуктов, недобросовестные - секреты маскировки его отсутствия. В последние годы в лаборатории внимательно изучают эфирные масла. Многие из них, к примеру, замедляют окисление жиров в мясных продуктах, то есть надолго сохраняют их качество и вкус.

- Каждое из эфирных масел - это смесь многих веществ с разной антиоксидантной активностью, - рассказывает Тамара Мишарина. - Они неслучайно издавна используются в ароматерапии. Но что при их вдыхании происходит в организме, до сих пор изучено мало.

К веществам, обладающим антиоксидантной активностью, наука присматривается особенно пристально. Уже известно, что они замедляют процессы старения, участвуют в регенерации различных тканей, борются с вредными свободными радикалами.

Ученые установили, что эфирные масла состоят из малых молекул, которые легко преодолевают мембраны клеток в организме человека. Поэтому часть летучих веществ попадает в кровь и участвует в обменных процессах.

Сосновый бор благотворно действует на больные легкие не только потому, что его летучие компоненты убивают бактерии, но и потому, что они восстанавливают поврежденные болезнью клетки. Возможно, новые исследования помогут создать композиции запахов от очень многих заболеваний.

### **Душистые секреты.**

Некоторые ароматы активизируют деятельность головного мозга, обостряют чувства. К примеру, цитраль - комплекс пахучих веществ лимонного масла - усиливает остроту зрения.

Запах лаванды увеличивает работоспособность на 20%, жасмина - на 34%, лимона, лимонной мяты, лимонной герани - на 54%. Запах свежесдобитого хлеба, ванилина, кофе возбуждает аппетит. Запахи эвкалипта, пихты, сосны укрепляют иммунитет. Запах ромашки убивает вредные микробы в воздухе.

В больших магазинах распыляют в воздухе запахи свежей выпечки, кофе, духов, сигар, кожи и т.п., побуждая посетителей купить эти товары.

**Ароматерапия для детей.** Дети - чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительна. Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна.

Дети больше всего любят теплые, сладковатые запахи. Однако в силу того, что их организм находится еще в состоянии развития, применять средства ароматерапии для них следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего, если масла будут наноситься на терракотовые и глиняные фигурки, ароматемальоны, подушечки. Хорошо удерживают запахи различные изделия из необработанного дерева, корки от апельсина или грейпфрута. Этот метод применяется для ароматизации воздуха в детской комнате.

**Смесь для поднятия настроения** - масло апельсина - 2 капли, масло иланг-иланга - 2 капли.

**Антипростудная смесь** - масло ромашки - 1 капля, масло мандарина - 2 капли, масло чайного дерева - 2 капли, масло тимьяна (чабреца) - 1 капля.

Праздник должен быть веселым и доставлять детям радость. Каждая мать хочет, чтобы праздник ее ребенка понравился и запомнился всем маленьким гостям. Помимо таких традиционных вещей, как веселое убранство комнаты, интересные игры и угощение, добиться этого вам помогут и средства ароматерапии.

Однако традиционные аромакурительницы для этого лучше не использовать - ведь кто-то из маленьких гостей может случайно опрокинуть лампу и вызвать тем самым пожар, или полакомиться ее содержимым. Лучше применять все те же различные терракотовые или глиняные неглазурованные изделия.

Смеси, приведенные ниже, годятся для любых детских праздников и оказывают положительное воздействие на настроение детей. Помните одно - характер смеси должен соответствовать времени года. Например, весной и

летом лучше использовать эфирные масла с ароматом свежести (цитрусовые, хвойные), а под Рождество или Новый год - более теплые (цветочные, пряные).

**Детские праздничные смеси.** 1) Лимон - 3 капли, апельсин - 2 капли, ромашка - 2 капли. 2) Лаванда - 2 капли, корица - 2 капли, роза - 3 капли. 3) Мандарин - 3 капли, лимон - 3 капли.

**Помощь при различных детских недомоганиях.** Прежде всего расскажем об основных правилах применения эфирных масел в домашних условиях для лечения различных детских заболеваний.

1. До двух лет эфирные масла можно применять только после консультации с ароматерапевтом. Не рекомендуется применять детям до 1 года - мяту перечную, до 6 лет - чайное дерево, герань, розмарин, чабрец, до 12 лет масло гвоздики.

2. Выбирайте масла только высшего качества, так как дешевые масла низкого качества способны вызывать непредсказуемые осложнения при их применении. При покупке масел обязательно пользуйтесь рекомендациями практикующих ароматерапевтов.

3. Строго соблюдайте дозировку эфирных масел и рекомендации по их применению.

4. Не употребляйте масла внутрь (кроме специальных масел медицинской очистки) и не наносите их на кожу в неразбавленном виде.

5. Не нарушайте основные правила хранения эфирных масел - их хранят в темных бутылочках в холодильнике.

6. Флакон с ароматическими маслами должен содержать дозатор (капельницу). Все дозировки масел указываются в каплях.

При соблюдении всех правил, ароматерапия в вашем доме будет эффективным методом лечения и профилактики заболеваний.

**Кровотечение при поверхностных ранах и ссадинах.** Лимон 1 капля + ромашка 1 капля - на чистую салфетку или бинт аппликация на рану.

**Потертость ног.**

Растворить 5 капель лаванды в тазу с теплой водой, ножная ванна в течение 15 минут, затем аппликация на ночь марлевой повязкой с раствором масел (лаванда 3 капли + ромашка 2 капли, растворить в одной чайной ложке растительного масла).

**Пузыри-волдыри.**

На область пузыря или волдыря аппликацию на салфетке - 1 капля лаванды + 1 капля ромашки.

**Фурункул (до обращения к врачу-хирургу).**

Лаванда 1 капля + чайное дерево 1 капля + ромашка 2 капли растворить в 1 столовой ложке растительного масла, делать аппликации.

**Кровоподтеки тела, рук и ног.**

До 12 часов с момента травмы - лаванда 2 капли + ромашка 2 капли + розмарин 1 капля - растворить в стакане ледяной воды, примочки по 5-10

минут 3-4 раза в день. После 12 часов с момента травмы - лаванда 1 капля + ромашка 1 капля + розмарин 1 капля - растворить в десертной ложке растительного масла. Смазывать место повреждения несколько раз в день.

### **Ожоги.**

Примочка в течение 10 минут - 5 капель лаванды в одной столовой ложке ледяной воды. Затем - лаванда 3 капли + ромашка 2 капли - растворить в 1 десертной ложке растительного масла, аппликация на место ожога.

### **Укусы насекомых.**

1) Лаванда 1 капля + ромашка 1 капля или

2) Чайное дерево 2 капли растворить в одной чайной ложке растительного масла, смазывать место укуса 3-4 раза в день.

### **Ячмень.**

В одной десертной ложке теплой воды растворить 1 каплю ромашки. Примочки 3 раза в день при закрытых глазах.

### **Простуда (для детей после 6 лет).**

Эвкалипт 2 капли + чайное дерево 1 капля + лаванда 2 капли растворить в чайной ложке растительного масла. Массаж спины и грудной клетки.

### **Озноб, жар (для детей после 6 лет).**

Эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли + чайное дерево 1 капля растворить в 1 десертной ложке растительного масла. Смазывать область шеи, миндалин, локтевых и коленных суставов и паховой области 1-2 раза в день.

### **Кашель.**

При сухом кашле (детям после 6 лет).

Ингаляция - ромашка 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот, массаж грудной клетки и шеи на ночь - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.

При влажном кашле с мокротой (детям после 6 лет).

Ингаляция - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 1 капля на 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут, при закрытых глазах, один раз в день. Дышать через рот.

Массаж грудной клетки и шеи на ночь - чайное дерево 1 капля + эвкалипт 2 капли + лаванда 2 капли на 1 столовую ложку растительного масла.

**Грипп - ароматизация помещений.** Чайное дерево 4 капли + эвкалипт 2 капли + чабрец 2 капли - одноразовая заправка аромалампы. Ароматизация помещения проводится с целью дезинфекции два раза в день. Кстати, эти рецепты годятся и для взрослых, только дозировки масел необходимо увеличить в два раза!

### **Ваш базовый набор масел - домашняя аромааптечка.**

Химический состав и токсикология эфирных масел изучены достаточно хорошо, поэтому их можно применять с максимальной степенью безопасности для организма ребенка. Масла полезны для оказания первой доврачебной медицинской помощи при ожогах, укусах, ранениях наряду с другими манипуляциями, а также для лечения и оздоровления тогда, когда

расстройство здоровья не требует срочной медицинской помощи, хирургического вмешательства или применения неотложных мероприятий.

### **Оптимальный набор масел для ароматической аптечки.**

1. Масло гвоздики.
2. Масло герани.
3. Масло лаванды.
4. Масло лимона.
5. Масло мяты японской (сладкая мята).
6. Масло ромашки.
7. Масло розмарина.
8. Масло чайного дерева.
9. Масло чабреца.
10. Масло эвкалипта.

И в качестве основы для разведения масел рекомендуется иметь дома бутылочку с маслом сладкого миндаля, которое не имеет запаха, легко впитывается в кожу и оказывает дополнительный лечебный эффект.

Соблюдение всех правил сделает ароматерапию эффективным методом для помощи при различных детских недугах, окажет гармонизирующий эффект на весь организм ребенка в целом. И в отличие от многих медицинских средств, ароматерапевтические лечебные составы очень приятны в применении и понравятся детям.

### **Аромапомощь при стрессе и депрессии.**

При воздействии фитонцидов эфирных масел в организме в 6 раз (!) возрастает выработка главных медиаторов клеточного иммунитета — Т-клеток, благодаря чему происходит стимуляция естественной защиты и укрепление нервной системы. К такому заключению пришли российские ученые Ю.Г. Борисюк и А.Н. Остапчук в прошлом веке.

Таким образом, эфирные масла улучшают психические и физиологические параметры организма, корректируют иммунитет. К тому же, все без исключения эфирные масла являются естественными антибиотиками.

### **Для ванн и аромалампы.**

**Состояние депрессии** можно существенно улучшить при помощи эфирных масел цитрусовой группы.

**Головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, тревожность, раздражительность** с успехом лечатся маслами розового дерева, цитрусовых, иланг-иланга, базилика, можжевельника, мяты, герани, кипариса, розы, лаванды, пачули, майорана.

**Тоска и уныние** отступят перед маслами бергамотовым, гераниевым, ромашковым, жасминным, неролиевым, лавандовым, сандаловым, апельсиновым, иланг-илангом.

**При расстройстве психики, навязчивых страхах** показаны роза, чайное дерево, ветивер, фиалка.

**Улучшат настроение, снимут головные боли, усталость, помогут при бессоннице** эфирные масла лаванды, сандала, герани.

**Общее успокоение** обеспечат лаванда, сандал, роза, хмель, герань, мелисса, нероли, жасмин, майоран, ромашка, бергамот, валериана, ветивер, пачули, бензоин, петитгрейн.

**Глубокое расслабление** подарят ладан, можжевельник, ваниль, мускатный шалфей, илан-иланг.

**Если от вас требуется повышенное внимание** (к примеру, управление автомобилем) применяйте эти масла с осторожностью. Мускатный шалфей может спровоцировать кошмары и галлюцинации, если его сочетать с крепкими напитками.

**Усилят концентрацию внимания и память** лаванда, жасмин, лимон.

**СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ:** до 10 капель любого из приведенных масел используйте в ванне (в неделю 2-3 раза) или аромалампе (ежедневно).

**Для улучшения памяти** показана смесь из масел розмарина (4 части), базилика и тимьяна (по 3 части), использовать в горелке до 10 капель.

**При апатии** (заторможенности) поможет смесь масел: 4 части имбиря, по 3 части эвкалипта и мяты, применять в ванне или аромалампе до 10 капель.

**Для хорошего сна** полезна смесь из бергамота, иланг-иланга (1:1), до 10 капель в аромалампе, часа за 2 до ночного сна.

**Переутомление, слабость, умственное напряжение** снимут базилик 4 части, тимьян и лимонная трава (по 3 части). Применяйте в ванне или горелке до 10 капель.

**При чувстве страха, тревожности** помогут бергамот, ромашка, шалфей мускатный, лаванда, тимьян, ладан, роза, пачули, сандал, ветивер. Смешайте 2-3 масла, применяйте в ванне или горелке до 10 капель, до 3 раз в неделю.

**При раздражительности** показана смесь из лаванды (4 части), мандарина розы (по 3 части), использовать в ванне или горелке до 10 капель.

**Для массажа.**

Кроме вдыхания ароматов и приема ароматических ванн, сильным лечебным эффектом обладает массаж эфирными и базовыми маслами. Массажные движения помогают проникновению целебных компонентов масел в глубокие слои дермы и кровь.

**При нервной возбудимости и напряжении** для массажа хороши масла, успокаивающие нервы (лаванду, сандал, герань, жасмин, кедр, пачули, розу, илан-иланг); укрепляющие нервные клетки (базилик, тимьян, лимон, шалфей). К 50 мл транспортного масла добавьте по 5 кап. эфирных масел мандарина, иланг-иланга, сандала, ладана.

**Для снятия стресса автор рекомендует: лимон, мускатный орех, шалфей, апельсин, а наилучший "антидепрессант", безусловно, - бергамот.**

**Свойства эфирных масел**

Каждое эфирное масло многофункционально, так как оно многосоставное, но есть общая тенденция в действии эфирных масел:

- все, без исключения, эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием;
- все, без исключения, эфирные масла положительно воздействуют на нервную систему, делясь на стимуляторы, адаптогены и седативные масла;

- все, без исключения, эфирные масла благотворно воздействуют на сферу эмоций и психическое здоровье;
- все, без исключения, эфирные масла обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами, активно восстанавливая и сохраняя здоровье и красоту кожи и волос;
- все, без исключения, эфирные масла обновляют механизм саморегуляции в организме;
- все, без исключения, эфирные масла имеют биоэнергетическую ценность;
- 70 % эфирных масел быстро устраняют дефекты кожи после ожогов и травм;
- 65 % эфирных масел обладают обезболивающими свойствами;
- 60 % эфирных масел являются эротическими стимуляторами;
- 60 % эфирных масел благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания;
- 50 % эфирных масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения;
- 40 % эфирных масел целебно воздействуют на систему пищеварения;
- 40 % эфирных масел восстанавливают функциональное и тканевое здоровье выделительных систем организма;
- 30 % эфирных масел очищают организм от шлаков, нейтрализуют яды;
- 30 % эфирных масел восстанавливают и повышают активность иммунной защиты организма;
- 25 % эфирных масел совершенствуют опорно-двигательный аппарат нашего организма;
- 20 % эфирных масел оптимизируют работу желез внутренней секреции, нормализуя гормональный фон организма;
- 20 % эфирных масел обладают антипаразитарной активностью.

Все, без исключения, эфирные масла, при соблюдении дозировки, не имеют негативного побочного влияния на организм, не вызывают привыкания и снижения действенности, не вызывают разбалансировки физиологических процессов организма.

### **Ароматерапия от лени, депрессии и злости**

Ароматерапия — маленькое чудо. Только задумайтесь, что зажигая свечку в аромалампе — Вы фактически подключаетесь ко всем возможным стихиям-помощникам.

Аромамасло было получено из растений, и хранит связь и с землёй, и с водой одновременно. Огонь — нагревающий воду, в которую капают аромамасло, активизирует этот прекрасный союз. В результате мы получаем запах — эфир наполняет воздух... Так стоит ли удивляться тому, что при правильном отношении ароматерапия может вылечить не только от болезней дыхательных путей, но и от лени, депрессий и гневливости. А если не вылечит полностью — то смягчит эти качества. Каждое масло по-своему замечательно и полезно. В рамках статьи я расскажу только о самых-самых универсальных маслах.

### **Эфирные масла и их свойства**

**Хвойные ароматы для активности.**



Итак, сосна, пихта и ель — восстанавливают желание действовать, проясняют ум, позволяют вновь включить тот самый внутренний двигатель, что помогает преодолеть апатию и делать, делать, делать. Если Вы нервничаете перед важной встречей — или если Ваша работа связана с нервными перегрузками. А также если Вы склонны к истерии, хаотичности в поведении и неуверенности — то это то, что Вам нужно. Аромамасла — афродизиаки. Пачули и нероли — настроят Вас на романтический лад. Это афродизиаки. Если в Вас слишком много энергии инь — выберите пачули. Помимо эротического настроения, они ещё и приземлят Вас, сделают менее расплывчатым, более конкретным. А если как раз Вы перегружены активной пробивной яньской энергетикой, и хотелось бы расслабиться, отдохнуть — то нероли сделают Вас воздушнее, романтичнее и женственней.

### **Цитрусовые ароматы для привлечения денег.**

Грейпфрут, лимон, апельсин, мандарин — бодрят и избавляют от депрессии. К тому же олицетворяют собой энергию изобилия. Поставьте аромалампу с маслом одного из этих растений в так называемый «угол богатства» (самый дальний по диагонали угол от двери — в комнате или во всей квартире) — и не удивляйтесь, что улучшение наступило не только в настрое, но и в финансах. Кстати, очень сильно активизируют финансовую сферу мята и корица!

Могу ещё много и долго рассказывать об омолаживающих свойствах розмарина — который дарит не только молодость тела, но и души. А также о полыни и можжевельнике, которые изгоняют всё злое и неприятное — если эти эмоции проявили Вы или другой человек, который побывал в гостях. Но всё-таки будет правильно подружиться с маслами самостоятельно. Попробуйте прочувствовать каждое из них. И словно из нот создайте чудесную мелодию своей чудесной жизни, которую аромамасла сделают чудесней. Вы, и только Вы индивидуально сможете прочувствовать, какое из масел особенно к Вам расположено, а с каким Вы в нейтральных отношениях. Какие-то масла могут быть приятны, но Вы не захотите их вдыхать часто. Другие станут Вашими постоянными гостями. Пробуйте, дружите и будьте счастливы!