

## Чем пахнет красота

С незапамятных времен человечество накопило множество представлений о целебной и магической силе ароматов, издаваемых разными растениями, о живительном волшебстве воздействия запахов разнотравья.

Ароматерапия имеет большую историю, Ароматические эфирные масла с давних времен с успехом применялись во врачевании, излечении людей от всевозможных недугов.

Давно известное из психологии и физиологии воздействие запаха на психологическое и физическое состояние человека, соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел. Хотя мы не всегда это осознаем, мы используем ароматерапию ежедневно. Глубокое вдыхание влажных запахов леса или натирание висков китайским тигровым бальзамом - это не что иное, как использование эфирных масел (в воздухе - в лесу, в вазелине - тигровый бальзам) как действующих лекарственных веществ.

Создателем определения «ароматерапия» - был французский химик Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел, как потенциальных составляющих косметики. 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).

Все методы ароматерапии при использовании эфирных масел очень быстро вводят их в систему кровообращения, которая разносит целебные молекулы по всему организму.

Главной особенностью ароматерапии и используемых в этом методе эфирных масел является разнородность их воздействия.

Нет эфирного масла, которое бы воздействовало только на одно заболевание.

Повсеместно известное лавандовое масло является одним из лучших антисептиков в ароматерапии, оно также успокаивает при состояниях депрессии и утомления, улучшает настроение, противодействует головным болям и мигреням.

Тимьяновое масло повышает кровяное давление, и также успокаивает, усыпляет, помогает при кашле, астме.

Итак, ароматерапия является методом устранения явных признаков, например, боли, некоторых заболеваний и, прежде всего, общего улучшения психического и физического состояния с помощью эфирных масел.

### **1. Не боли моя ГОЛОВУШКА**

#### **«Коктейль» от головной боли.**

Если у тебя болит голова, можно использовать «нюхательный» пузырек. В чистую стеклянную посуду с плотной пробкой (например, из-под жидких лекарств) налить смесь из равных частей масла базилика, апельсинового, лавандового, можжевельного, бергамотового и розмаринового. Открыв пробку, поднеси сосуд со смесью к лицу и минуту ровно и глубоко дыши.

### **2. АНТИ-АПЧХИ**

#### **Бомба от насморка.**

Вот рецепт для ингаляции и одновременно полоскания горла:

стакан теплой воды; 3 капли эвкалиптового масла; 3 капли лавандового; по 1 капле масла сосны пихты, чабреца и ромашки.

От насморка поможет смесь равных частей масел гвоздики, мяты, и розового масла – нанести капельку на уголок носового платка и время от времени нюхать.

И, между прочим, ароматические масла в несколько раз усиливают действие антибиотиков!

Так что любое лечение с их помощью пройдет быстрее.

### **3. Секрет Клеопатры.**

Еще в древности модницы верили - драгоценное эфирное масло может сделать их молодыми. Не так уж они и заблуждались. Розовое масло - один из главных компонентов практически всех рекламируемых омолаживающих кремов.

Но такой крем можно приготовить самой (накладывать только на ночь).

В баночку твоего обычного крема добавь 3 капли розового масла, (оно разглаживает морщины), 2 капли мандаринового (самое сильное антибактериальное средство) и 2 капли лавандового (обладает антибактериальным эффектом).

Для отбеливающего эффекта - добавь 2 капли лимонного масла

В крем для проблемной кожи можно добавить по 2 капли розового, эвкалиптового, лавандового и базиликового масла.

Материал подготовила педагог-организатор Т.Н. Мороз