



## **Ароматерапия**

Эфирные масла - это что-то волшебное, романтическое и слегка мистическое. Лучше всех остальных методов гармонизируют состояние человека. Ведь любое заболевание - это потеря гармонии с собой, миром, природой. Начинать восстановление организма с помощью эфирных масел лучше в особом состоянии сознания, спокойном, умиротворенном, и, конечно же, с благоговением перед этим чудом природы. Эфирные масла могут создавать настроение, отгоняя подавленность, усталость и негативные мысли, но при одном условии: если эти ароматы вам приятны.

Искусство ароматерапии не в том, чтобы прочесть 1000 книг с 1000 рецептами, а в том, чтобы самому стать художником, творцом, композитором. В ароматерапии не может быть эталонов, а только схема.

И обязательно нужно знать **общие правила ароматерапии.**

Загадкой эфирных масел является их невероятно сложный состав - именно этим они и ценны. Большинство из них состоит из сотен компонентов (100-1000), содержание которых колеблется от нескольких десятков процентов до тысячных и даже миллионных частей. Химический состав эфирных масел непостоянен и никогда не повторяется. Из года в год количество одного компонента может изменяться в самых широких пределах даже у растений одного и того же вида. Такие факторы, как климат, состав почвы, высота над уровнем моря, время сбора, технология переработки - все имеет значение и, в конечном итоге, отражается на компонентном составе эфирного масла и на его лечебных свойствах. Каждое эфирное масло многофункционально, т. к. оно имеет богатый состав, 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;
- 30% 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 извращения или разбалансировки физиологических процессов организма.

### **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ АРОМАТЕРАПИИ**

#### **Правила применения аромамасел**

Ароматерапия, вобравшая в себя мудрость природы, ценна тем, что в ее основе лежит комплексный подход к пациенту. Сегодня никто не сомневается в том, что нет отдельно психических и соматических болезней. Нет такого заболевания, на возникновение и течение которого не влияло бы наше душевное состояние. Ароматерапия предусматривает воздействие на причины и патологические изменения при заболеваниях и призвана активизировать психическую саморегуляцию.

Поэтому, прежде чем начать применение ароматерапии, не следует пытаться отыскать в книге название заболевания или симптома и необходимый аромат. Следует вначале попытаться определить все причины заболевания и связать это с общим состоянием пациента. Вне зависимости от того, какую задачу необходимо решить с помощью ароматерапии - психологическое воздействие, лечение конкретных соматических нарушений или избавление от кожных болезней - более грамотным является изучение с помощью клинических наблюдений и ряда психологических методик особенностей личности пациента и уровня его иммунной защиты.

#### **Как подобрать ароматическое масло. Индивидуальный подбор.**

Ароматерапия является весьма индивидуальной терапией. Один и тот же аромат у разных людей может вызвать разнообразные ассоциации, связанные с тем, при каких условиях он запомнился. Так, запах хвои, у одних ассоциируется с новогодней елкой, а у других с погребальным венком. Запах цветов может ассоциироваться с личностью человека, который их дарил, и, в зависимости от чувств, испытываемых к этому человеку, может быть приятным и наоборот. Всегда следует помнить, что биологически активные вещества эфирных масел действуют на человека через его психику, обоняние, душу, поэтому важно применять в оздоровлении только приятные пациенту запахи. По мнению некоторых ароматерапевтов, самое важное в лечении - это подбор химического состава аромата для данного заболевания. Однако, самый сильнодействующий аромат не даст должного эффекта, если он неприятен пациенту.

После консультации у специалиста по ароматерапии в соответствии с диагнозом, установленным лечащим врачом, сделайте заключение о применении того или иного ароматического масла. При этом внимательно ознакомьтесь с противопоказаниями к применению аромамасел и исключите аромамасла, которые могут, исходя из этих рекомендаций, причинить вред.

#### **Соблюдение принципа индивидуального подхода к ароматерапии требует выполнения следующих правил:**

1. Прежде всего выясняют отношение пациента к предлагаемому запаху. Для этого необходимо поднести флакон с аромамаслом к носу на такое расстояние, чтобы пациент едва ощущал его и легкими колебательными движениями дать возможность



ощутить его. Если запах неприятен, необходимо немедленно удалить его и спустя 2-3 минуты начать тест с новым ароматом.

Если душистое вещество одобрено пациентом, не следует торопиться закончить пробу. Необходимо помнить, что любой аромат имеет структуру пирамиды.

Французы говорят: 'Первый аромат Вы ощущаете головой, второй - сердцем, а третий и есть основной'.

Другими словами, существует так называемая 'верхняя нота', обусловленная самыми быстролетучими ароматическими веществами: она непрочна и мимолетна. Менее летучие компоненты составляют так называемую 'среднюю ноту'. И, наконец основные, наиболее сильные ингредиенты аромата находятся в 'базе'. В связи с изложенным минимальное время пребывания пациента с одобренным запахом должно быть не менее 20-25 минут. При этом источник аромата может находиться в ароматизаторе или быть нанесен на одежду пациента вблизи носа (1-2 капли). При неприятных ощущениях или появлении признаков непереносимости следует через некоторый промежуток времени провести пробу с другим ароматом.

2. Обязательно следует оценить динамику аромата, т. е. будет он восприниматься организмом пациента как: бурный, жаркий (стимулятор), доверительный, теплый (адаптоген) или спокойный, охлаждающий (успокаивающий). Холерикам и гипертоникам, следует исходить из минимальных дозировок (а лучше в два раза меньших чем минимальные) тонизирующих масел (розмарин, лавр, гвоздика, базилик), а меланхоликам и гипотоникам - релаксирующих ароматов (лаванда, мускатный шалфей, мелисса, апельсин). Адаптогены (иланг, роза, лимон, герань, кипарис) можно применять без ограничений.

3. Следует ознакомиться с информацией о данном эфирном масле (в аннотации или в книге). Дело в том, что каждое аромамасло в силу своего многокомпонентного состава имеет несколько десятков, а иногда и более сотни показаний. Поэтому необходимо выбирать те аромамасла, которые не имеют противопоказаний по сопутствующим заболеваниям и симптомам, а также по возможности оказывают положительное воздействие на большинство проблем пациента. Так, например, АМ 'Розмариновое' снимает спазм церебральных сосудов, улучшает венозный отток из головного мозга, поэтому показано при дисциркуляторных энцефалопатиях, мигренях, повышении внутричерепного давления, но если при этом у пациента наблюдается артериальная гипертензия, то это аромамасло в качестве монотерапии ему противопоказано (хотя в небольших количествах может добавляться в смеси).

4. Для людей, у которых ранее наблюдались какие-либо аллергические реакции (в независимости от того, как давно они были), требуется проведение теста на индивидуальную чувствительность к аромату.

Следует учесть, что у некоторых людей использование аромамасел может вызвать идиосинкразию, непереносимость запаха, на первый взгляд, даже очень приятного. Иногда пациент может не знать об идиосинкразии к определенным аромамаслам. Поэтому такие пробы абсолютно необходимы для каждого пациента, решившего использовать ароматерапевтическое лечение. Особую осторожность следует соблюдать при использовании аромамасел при ароматассажах и в бальнеологии (ванны, сауны и другие водные процедуры). При этих способах применения действие аромамасел проявляется очень быстро, так как через кожу они немедленно поступают в кровь, лимфу и доставляются в различные органы и ткани организма.



## **Порядок выполнения теста на индивидуальную чувствительность к аромату:**

**Проведение обонятельной пробы** проводится при назначении ароматов в виде ингаляций. Она обязательна даже при назначении аромасел для других наружных процедур, ибо всегда во время указанной процедуры происходит вдыхание аромата применяемых благовоний. При этом необходимо провести пробу переносимости как основного эфирного масла, так и масла-носителя.

Следует нанести одну каплю аромасла на носовой платок или арома-медальон и 4-5 раз в течение дня подносить к носу, производя 7-10 вдохов. Если при вдыхании запаха эфирного масла вы не испытываете дискомфорта, он приятен и не вызывает дыхательного спазма, сопровождающегося кашлем, появляющейся одышкой, то по 'обонятельному тесту' данное ароматическое вещество можно использовать для ароматизации помещения, в аромалампе или для ингаляций. При этом необходимо исключить те эфирные масла, которые вызывают индивидуальную реакцию, связанную с негативными воспоминаниями или ассоциациями. Если в результате подбора осталось 2-3 наименования эфирных масел, следует выбрать одно из них, которое вам просто понравилось по запаху.

**Кожный тест чувствительности к ароматам** следует всегда проводить при использовании кожного пути проникновения аромата: душ, ванна, массажи, компрессы, повязки. При этом кожный тест может быть проведен после обонятельного теста, когда выбранный аромат одобрен пациентом и не вызвал признаков непереносимости.

Хлопчатобумажным или ватным тампоном нанести аромасло на небольшой участок кожи внутренней поверхности предплечья на запястье или на локтевом изгибе, за ухом или же в области грудины. Наблюдать за местной (кожной) и общей реакцией в течение 4-6 часов. При отсутствии признаков непереносимости добавить аромасло (методику смотри выше) в ванну, наполовину уменьшив назначенную концентрацию аромасла в общем объеме ванны и продолжительность первой процедуры. Если через 12 часов не появятся признаки раздражения, то это аромасло можно использовать для ванн, массажей, компрессов и прочих наружных процедур.

**Тест чувствительности слизистых оболочек** к аромавоздействиям проводится при назначении аромапрепаратов на слизистые оболочки в виде закапываний, тампонады, аппликаций, клизмирования, спринцевания. Для его осуществления 1-2 капли аромасла следует нанести на слизистую оболочку наблюдать за местной и общей реакцией в течение 4-6 часов.

При использовании смеси нескольких ароматических масел должен быть проведен кожный тест чувствительности к каждому аромаслу отдельно и смеси в целом.

При подборе композиций аромасел можно одновременно проводить несколько лоскутных проб (т. е. нанесение испытываемого аромасла на ограниченный участок кожи), расстояние между лоскутами не менее 5 см. Положительные реакции свидетельствуют о том, что исследуемый препарат производит первичное раздражение или о том, что сам пациент сенсibilизирован к данному аромаслу.

## **Признаки непереносимости летучих биологически активных веществ растений**

Существуют местные и общие признаки.

### **Местные признаки непереносимости запаха:**

- в носу: затруднение носового дыхания, чихание, слезотделение, зуд, гиперемия слизистой оболочки и кожи.
- на коже: покраснение, зуд, крапивница.

### **Общие признаки непереносимости запаха:**



- **респираторная форма:** затрудненное дыхание, одышка, приступ удушья, кашель;

- **кардиалгическая форма:** потливость, чувство замирания или перебои в сердце, тахикардия, нарушение сердечного ритма, неприятные ощущения или боль в области сердца.

- **церебральная форма:** головная боль, головокружение, шум в ушах, раздражительность, внутренняя 'дрожь во всем теле'.

Наиболее тяжелым проявлением аллергической реакции является анафилактический шок.

При соблюдении всех правил ароматерапии указанные явления встречаются крайне редко. Однако всегда необходимо помнить о возможности их возникновения и быть готовым к оказанию неотложной помощи.

Если в течение трех дней не наблюдалось признаков непереносимости летучих биологически активных веществ, значит, аромат, который Вы проверяли, не будет аллергенноопасным.

### **Дозировки**

Существенную роль в эффективности ароматерапии играет доза аромата. Выше уже подчеркивалась важность индивидуального подхода в выборе лечебного аромата. Это также существенно и при определении дозы для конкретного пациента.

#### **Важно при этом помнить следующие моменты:**

1. Всегда следует начинать свое знакомство с новым аромамаслом с одной капли.

2. У каждого человека имеет место индивидуальный порог обоняния - та минимальная концентрация вещества, которая способна вызывать реакцию органа обоняния. На свете не существует среднеарифметического человека, поэтому начинать пользоваться аромамаслами следует с самых минимальных доз, возможно, они будут для Вас достаточными.

-При необходимости в дальнейшем увеличивают дозировку до средней и очень редко до максимальной. Однако, в последующие курсы желательно постепенно уменьшать дозировки даже относительно рекомендованных, т. к. восприимчивость к аромамаслам повышается с течением времени.

3. Для женщин и девочек требуются более высокие дозировки, чем для мужчин и мальчиков.

4. Маленькие дети обладают более тонким обонянием. Детям очень нравятся ароматы, к тому же аромамасла полезны для детского организма. Но следует помнить, что до 12-летнего возраста детские дозировки должны быть меньше взрослых.

**Расчет детской дозы следующий:** коэффициент 0,12 x среднюю дозу в аннотации x возраст ребенка. (Например, ребенок 4-х лет, средняя доза эфирного масла для ванны 7 капель. Расчет: 0,12 x 7 капель x 4 года = 3,36. По правилам округления - 3 капли). Этот расчет используют как для чистых эфирных масел, так и для аромамасел. Для расчёта рекомендуемую среднюю дозу в каплях берут для каждой процедуры (ванны, компресса, клизмы, ингаляции и т. д.) отдельно.

5. Дозировки аромамасел для пожилых людей и беременных женщин всегда в половину меньше средних доз.

6. В летние месяцы чувство обоняния более острое, чем в холодный сезон года.

7. Светлая кожа более чувствительна к воздействию биологически активных веществ ароматов.

8. Следует помнить, что 'больше - не всегда лучше'. Клинические наблюдения показывают, что средние дозы и выше больше влияют на функциональное состояние органов и систем организма, а меньшие средних и минимальные дозы гораздо больший



эффект дают в отношении психо-эмоциональных состояний, еще меньшие дозы (очень тонкие ароматы на грани ощущения) оказывают мощное воздействие на эротические ощущения и сексуальные возможности.

Применяя данный подход, всегда следует помнить единое биологическое правило: малые дозы летучих фитоорганических веществ являются стимуляторами, а большие - ингибиторами жизненно важных процессов в организме.

### **Длительность применения**

Не существует клеточного, тканевого, органного и системного привыкания к ароматам, поскольку не существует и фармакологической зависимости от ароматических углеводов, т. е. прием аромасел можно резко прекращать, не опасаясь развития обострения (синдрома отмены) на отмену аромата.

Желательно применять одно и то же аромасло или их смесь не более 3-4' недель, т. к. в организме развивается привыкание к данной комбинации ароматических углеводов и лечебный эффект их воздействия резко снижается. Необходимо сделать перерыв в 10-14 дней (за это время организм восстанавливает чувствительность этому аромату) и затем продолжить его применение. Если же состояние пациента не позволяет делать длительный перерыв, то можно сделать короткий перерыв в 2-3 дня и продолжить аромапроцедуры, сменив аромасло или их смесь.

Как правило, после перерыва дозировки следует уменьшить на 25% от применявшихся в предыдущем курсе, поскольку восприимчивость к ароматам возрастает.

Продолжительность каждой процедуры и курса в целом различна. Она обусловлена как используемым способом ароматерапии, так и желаемым результатом:

- в быту природные ингаляции, фитодизайн помещения, ароматизация воздуха, белья, аромабижутерия, аромадуш, уход за зубами, полостью рта, волосами, кожей могут быть ежедневными и продолжительными (до нескольких месяцев).
- с целью профилактики и лечения, ингаляции можно проводить ежедневно 1-2 раза в день, горячие - в течение 7-10 дней,
- аромакурительницы - в течение 3-4 недель, а затем 1 раз в 2-3 дня - для профилактики;
- ванны - 2-3 раза в неделю до прекращения симптомов заболевания, затем 1 раз в неделю с целью профилактики;
- массаж - ежедневно, на курс - 10-12 процедур, затем для профилактики - 1 раз в 2-3 дня;
- баню или сауну рекомендуется посещать 1-2 раза в неделю;
- компрессы, полоскания, закапывания, тампонаду, клизмирование, спринцевание проводят по мере необходимости 1-2 раза в день, каждый день или через день, 7-14 процедур на курс, с целью профилактики- 1-2 раза в неделю.

### **Правила ароматерапии**

Прежде чем начать использовать аромасла, необходимо овладеть несложным, но необходимым базисом знаний.

1. Когда Вы первый раз применяете аромасло, постарайтесь проверить, нет ли у Вас аллергии к этому аромату. Желательно такую пробу проводить хотя бы двое суток.

2. Никогда не наносите неразбавленное эфирное масло на кожу и слизистые оболочки. Эфирные масла - концентрированные вещества, состоящие из спиртов, фенолов, кетонов, альдегидов, терпенов, эфиров, поэтому их использование, за редким исключением, требует разбавления (растительным маслом, спиртом, косметическим





препаратом, медом, йогуртом, воском). Нос и кожа обожают ароматы, а вот слизистые оболочки и особенно глаза, напротив, не выносят прямого контакта с эфирными маслами - возможны раздражения и даже ожоги, вплоть до развития катаракты при попадании чистых эфирных масел в глаза. Следует всегда помнить, что для применения эфирных масел на слизистые оболочки требуются очень большие разведения их неагрессивными растворителями (растительными маслами, сливками, простоквашей и др.) до концентрации когда ощущается легкое пощипывание, но нет жгущих или пекущих ощущений. **Никогда не закапывать в глаза эфирные масла, аромамасла и другие аромасодержащие препараты!!!**

3. Никогда не используйте аромамасла в дозировках, превышающих допустимые. Начинайте пользоваться аромамаслами с самых минимальных дозировок, возможно, они будут для Вас достаточными. Первые два раза желательно не принимать ванну, а также париться в бане или сауне более трех-пяти минут, а использовать аромакурительницу - не дольше 20 минут. Если первые процедуры прошли успешно, то Вы можете постепенно увеличивать время.

4. Распыление аромата в воздухе может быть проведено в любой период суток по необходимости и желанию. Однако не рекомендуется использовать тонизирующие ароматы в вечернее время, перед сном, и, напротив, перед предстоящим сосредоточением не следует назначать релаксирующие запахи. Особенно категоричные правила применения в отношении ароматических стимуляторов. Если нужно собраться перед экзаменом, переговорами, совершением важного шага - стоит принять ванну с АМ 'Розмарин' и 'Лимон' (1:3). Однако, если Вы переутомлены наиболее эффективно применять не стимуляторы (т. к. 'загнанная лошадь' как ее не погоняй - быстрее бежать не будет), а принять аромаванну или поставить аромакурительницу с успокаивающими и адаптогенными маслами (АМ 'Лаванда', 'Герань', 'Апельсин') и хорошо выспаться.

5. При беременности и эпилепсии применение аромамасел возможно только под наблюдением специалистов в этой области медицины. Во время беременности противопоказано применение АМ 'Тимьян' и др. АМ 'Розмарин' не назначают больным эпилепсией, а также при нарушении двигательных функций.

6. Всегда, принимая ароматы в виде ванн, массажа или внутрь, следует пить достаточное количество жидкости (не менее 2 литров в день).

7. Запах растений является комплексом различных биологически активных веществ, поэтому одни и те же ароматы могут использоваться для лечения нескольких заболеваний, и в то же время различные душистые вещества способны! лечить один и тот же недуг. Так, например, АМ 'Лаванда' является одним из лучших антисептиков, но обладает также способностью оказывать седативный эффект, улучшать настроение, устранять усталость, депрессию, головную боль. Перед назначением ароматерапии всегда следует тщательно изучить основной и сопутствующий диагнозы пациентов.

Все биологически активные вещества, создающие запах растений, обладают признаком летучести. От степени летучести зависит скорость наступления желаемого воздействия. В связи с указанным для более быстрого терапевтического эффекта необходимо назначать высоколетучие ароматы, для более медленного - низколетучие.

Эффективность ароматерапии зависит, с одной стороны, от правильно выбранного вида растения, его биологической и медицинской характеристик, видовых особенностей, времени года и дня, места произрастания, климатической зоны, а с другой - от состояния здоровья пациента, его предрасположенности к аллергическим проявлениям, возраста, пола, длительности заболевания, степени его тяжести и др. Учитывая это, становится понятным возникновение неоднородных реакций на воздействие одних и тех же летучих фитоорганических веществ на разных людей.



Критериями эффективности являются: динамика жалоб, психологических, клинических, лабораторных и инструментальных показателей.

8. Необходимо обратить внимание на то, что применение аромамасел не сочетается с приемом гомеопатических препаратов, т.к. они подавляют друг друга.

9. Эфирные масла и аромамасла часто используются как добавка к пище или специи, а не как завтрак, обед и ужин. Применение их натошак нежелательно (за редким исключением).

10. Если Вы пользуетесь ароматами в косметических целях, не добавляйте аромамасло сразу во всю банку с кремом или флакон с шампунем. Лучше обогащайте косметику ароматами, отложив небольшое количество базисной основы в отдельную емкость. Так Вы всегда можете быть уверены, что состав приготовленной смеси не изменился в процессе взаимодействия компонентов аромамасла и косметического препарата. К тому же всегда полезно удостовериться, подходит ли конкретно Вашей коже (волосам) этот аромат в выбранной концентрации. Ароматизированные масла или кремы втирают в определенные участки тела или в волосистую часть головы. Волосы после массажа можно обернуть на 15-20 минут теплым полотенцем, а затем вымыть голову шампунем или детским мылом.

Когда Вы приобретаете аромамасло для эротического применения, обязательно определите, нравится ли этот аромат Вам и Вашему партнеру.

11. Иногда при нанесении аромамасла у людей с очень светлой кожей возникает гиперемия (покраснение) кожи. Если тесты на непереносимость этого масла отрицательные, то таким людям необходимо в 2-3 раза снизить дозировки.

12. Некоторые аромамасла обладают фототоксичностью (чаще всего цитрусовые - АМ 'Лимон', 'Апельсин' и др.) через 48 часов после приема солнечных ванн на месте нанесения аромата появляется большое, неровно очерченное пятно цвета очень темного загара (не следует пятна от фотосенсибилизации кожи путать с пигментными!). Эти аромамасла нельзя использовать за 1,5-2 часа до выхода на открытое солнце, а тем более для получения более быстрого и сильного загара, т.к. они стимулируют гипертрофированное образование меланина, что вредит качеству самого пигмента и может вызвать раздражение кожи.

Необходимо хранить аромамасла в местах, не доступных маленьким детям!

Ароматические масла фирмы 'NAHRIN' могут стать вашими надежными защитниками - психосоматическими регуляторами в период работы и отдыха. Они помогут в лечении недугов, смягчат симптомы болезни, окажутся действенным средством профилактики - они украсят вашу жизнь и защитят ее одним из самых мощных и потаенных биологических механизмов еще до конца не познанного мира окружающей нас растительной жизни.

### **Приготовление смесей ароматических масел.**

#### Принципы комбинации и масла основы

Можно использовать не только одно эфирное масло, но и композиции. В настоящее время известно несколько сотен ароматических масел, однако в лечебной практике их применяется значительно меньше: всего несколько десятков. В домашних же условиях достаточно иметь набор из 12 арома-масел: АМ 'Апельсин', 'Лимон', 'Герань', 'Лаванда', 'Тимьян', 'Мята', 'Розмарин', 'Чайного дерева', 'Эвкалипта'. По совету врача в домашних условиях на основе этих ароматических масел можно делать различные смеси и лечить наиболее распространенные заболевания, не прибегая к сильно действующим и дорогостоящим препаратам.





Бытовые ароматерапевтическая композиция должна состоять не более чем из двух-трех, а составленные профессиональным ароматерапевтом максимально из семи-восьми аромамасел. При большом количестве компонентов может возникнуть непредвиденный эффект.

В качестве масел-носителей для эфирных масел обычно используют растительные масла, которые, кроме того, что растворяют эфирные масла, оказывают также хорошее влияние на кожу. Наиболее популярны и легко доступны растительные масла универсального применения: масло сладкого миндаля, оливковое масло, подсолнечное масло, а также, специально приготовленные базовые масла. При этом оливковое и соевое масло применяется для сухой и нормальной кожи, а подсолнечное и кукурузное - для жирной кожи.

Неправильно хранящиеся масла быстро портятся, окисляются, а некоторые продукты окисления оказывают раздражительное и аллергическое действие.

**Смеси аромамасел приготавливаются следующим способом.** После подбора рецептуры в соответствии с заболеваниями пациента отбираются необходимые масла. Обычно из нескольких масел показанных при проблемах у данного пациента выбирают те, которые оказывают нормализующее влияние на большее количество заболеваний пациента и его психо-эмоциональное состояние. Затем проводят пробы на переносимость этих масел пациентом и наличие к ним аллергии. Из отобранных таким образом аромамасел для составления лечебной смеси используют те, запах которых в наибольшей степени нравится пациенту. Соотношение и пропорции компонентов в смеси подбирают таким образом, чтобы нужные пациенту свойства взаимоусиливались, а нежелательные - нейтрализовывались и подавлялись.

Например, хорошо сочетать АМ 'Лаванда' как седативное и гипотензивное средство с АМ 'Розмарин', которое обладает сильным ноотропным действием, способствует снятию церебральных сосудистых спазмов, нормализует венозный отток из головного мозга, но является сильным стимулятором и поэтому может повышать артериальное давление. Поэтому у пациентов с артериальной гипертензией эти масла необходимо сочетать в пропорции 3:1, тогда при совместном приеме спазмолитическое действие этих эфирных масел усиливается, поскольку они проявляют синергизм, а стимулирующее и возбуждающее действие розмарина подавляется избытком лаванды и давление пациента нормализуется.

Для окончательного решения вопроса об индивидуальном подборе отдельных аромамасел или их композиций, для определения схемы, курса ароматерапии желательна консультация врача, чтобы учесть основные и сопутствующие заболевания, а также показания и противопоказания к применению ароматических веществ.

### **Что делать, если...**

1. Если аромамасло случайно попало в глаз, то его сначала следует промыть очищенным растительным маслом (экстрактом (маслом) семян тыквы, грецкого ореха, зародышей пшеницы), а затем теплой кипяченой водой, после чего закапать глазными каплями ('Софрадекс', 'Альбуцид') или положить на пострадавший глаз мазь 'Гидрокортизон'.

2. Если Вы нанесли на кожу аромамасло, спровоцировавшее раздражение, следует нанести на эту область экстракт (масло) семян тыквы, смешанное с аромамаслом 'Лаванда' или 'Чайное дерево' в пропорции 2:1.

3. Если прием аромамасел внутрь сопровождается изжогой, отрыжкой, длительным ощущением ароматического привкуса, следует уменьшить дозировку в три раза, принимать аромат строго на сытый желудок и запивать его кефиром, йогуртом или



соком с мякотью. При обострении гастритов и язвенной болезни внутрь аромамасла лучше не принимать пока не пройдет острый период.

4. При появлении на коже фототоксической реакции на аромат, следует в течение 2-3 недель каждый вечер прикладывать к этому участку в виде компресса следующую смесь: 1 столовая ложка кефира + 5 капель аромамасла 'Герань'. Пятно постепенно будет светлеть и через 2-3 недели исчезнет.