



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, Melissa, 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, иланг-иланг); укрепляющие нервные клетки (базилик, тимьян, лимон, шалфей). К 50 мл транспортного масла добавьте по 5 кап. эфирных масел мандарина, иланг-иланга, сандала, ладана. Применение методов ароматерапии при стрессе и депрессии позволяет восстановить иммунитет и душевное равновесие без антидепрессантов и транквилизаторов.

Важно: речь идет о маслах только 100% -но натуральных, высшего качества.

Применяя эфирные масла, обязательно выпивайте в день не менее 2л воды.