

Автор: Н.Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Древнее искусство **ароматерапии** возвращает себе былую славу, ведь еще со времен Клеопатры женщины знали, как ароматерапия, ароматические эфирные масла помогут стать еще более красивой и желанной. И не случайно ароматерапию часто называют аромагией, ведь грамотно подобранные запахи помогут решить проблемы здоровья, омоложения, сделать вас привлекательной, сексуальной, дать силы и уверенность.

Список полезных качеств эфирных масел для омоложения организма и кожи многообразен. Установлено, что они способны регулировать потребность клеток организма в кислороде, снимая тем самым опасность его токсического действия. Также отмечено, что эфирные масла стимулируют нервную систему, снимают нервное напряжение и стрессовые состояния, уменьшают раздражительность, эмоциональную возбудимость, нормализуют сон, устраняют навязчивые состояния, повышают работоспособность, уменьшают усталость.

С чего начинается ароматерапия?

В первую очередь – с аромасвечей. **Аромасвечи** – это готовый продукт, с рассчитанной дозой эфирных масел и гармонично подобранным составом.

Аромасвечи помогают снять стресс, повысить концентрацию внимания, расслабить тело, успокоить душу. Они создают уютную атмосферу, которая поддерживается теплом и светом огня. Следующим помощником ароматерапии является аромалампа.

Какие бывают аромалампы?

Существуют две разновидности **аромаламп** - классическая, где нагревание ароматических масел происходит с помощью огня, и современная, в которой нагревание

происходит за счет электричества. Какой бы вид ароматических ламп вы ни выбрали, эффективность ароматерапии зависит от выбора эфирных масел. Ведь различные масла воздействуют на человеческий организм совершенно по-разному.

В разных жизненных ситуациях применяются следующие масла.

Поднять тонус помогут масла бергамота, розмарина, черного перца, лимонное и мятное масло. Поэтому эти эфирные масла лучше использовать утром, чтобы взбодрить организм и настроиться на активную деятельность.

Расслабиться,

снять нервное напряжение

- тоже не проблема. Применяйте в аромалампе масло мандарина или мелиссы, лавандовое масло. В период «расцвета» простудных заболеваний

очистить воздух помещения от вредоносных вирусов и болезнетворных микробов позволит аромат масел чайного дерева и тимьяна, пихтовое и эвкалиптовое масло.

От головной боли

избавят эфирные масла розмарина, ромашки или лавандовое масло. Так, если вам трудно уснуть потому, что не получается расслабиться,

снять напряжение

после долгого трудового дня, то обратите внимание на ароматы эфирных масел ромашки и лаванды. Если у вас

депрессия

, какие-то неудачи в жизни, из-за которых вы сильно переживаете, рекомендуем использовать бергамот, майоран или шалфей. Если ваш сон постоянно прерывается, снятся плохие сны, вам помогут

спокойно заснуть

ароматы сандалового дерева, иланг-иланга или можжевельника.

Используя ароматерапию, вы сможете поддержать свое здоровье, будете бодрыми и в хорошем настроении.