



В наше время , все большей популярностью начинает пользоваться ароматерапия или лечение эфирными маслами. Эфирные масла обычно извлекаются из растений при использовании паровой дистилляции. Часто необходимы огромные количества сырого материала растения , чтобы получить небольшое количество масла.

Эфирные масла чрезвычайно сконцентрированы. Например, химикаты в одной капле масла эквивалентны тридцати чашкам чая, приготовленного из листьев растения. Эти масла также очень сложны и содержат от 100 - 400 различных химических соединений, обладая широким диапазоном невероятных свойств в пределах одного и того же масла.

Из-за их стоимости , большинство эфирных масел синтезируют химическим путем. Хотя такой синтезируемый продукт может поверхностно пахнуть как натуральный, он менее полезен, и имеют тенденцию вызывать больше аллергических реакций. Как правило, эфирные масла вдыхают через нос или втирают в кожу.

В **физиоароматерапии** эфирные масла используются, чтобы стимулировать или расслабить мозг. Некоторые масла могут иметь успокаивающий эффект; другие являются возбуждающими и могут помочь побороть депрессию. Эти масла помогают поднять настроение и снять напряжение и беспокойство.

В **терапевтической ароматерапии** эфирные масла используются для лечения заболеваний. Например, они могут бороться с инфекциями, способствовать исцелению раны, уменьшить воспаление, затронуть гормональные уровни, стимулировать иммунную систему, разогреть кожу , способствовать кровообращению.

Эстетическая ароматерапия сосредотачивается на проблемах красоты, таких как волосы и уход за кожей. Ароматерапия может рассматривать много болезней, включая часто связанные с дисфункцией спинного мозга. Определенно, эфирные масла используются, чтобы предотвратить респираторные инфекции, в борьбе против депрессии, и улучшение сна.

Лечение эфирными маслами: применение и эффекты

Боль: Часто применяемые через массажные масла, лосьоны, жидкие мази, или компрессы, эфирные масла уменьшают боль различными механизмами:

Успокаивающий: Немного масла – из таких растений, как гвоздики, ромашка, лаванда и это поможет снять тупую боль и успокоить нервные окончания,

Обезболивающий: Масло таких лечебных трав, как ромашка, герань, можжевельник, лаванда, чайное дерево уменьшает боль посредством обезболивания.

Высокая температура: Некоторые масла, такие например, как лавр благородный, гнедой ром, черный перец, корица, гвоздики, имбирь, можжевельник, мята, и тимьян - уменьшают боль, понижая высокую температуру и увеличивая кровообращение.

Мозг: Некоторые масла, такие как имбирь, и лимон притупляют обработку сигналов боли мозга.

Нейромедиаторы: Масла, такие как береза (содержащие подобные аспирину составы), кайенна, и имбирь препятствуют производству нейромедиаторов, которые несут сигналы боли от нервных окончаний до центральной нервной системы.

Расслабление: Использование ромашки, листьев шалфея мускатного, лаванды, лимона, лимонного эвкалипта, лимонной вербены, майорана, мелисы, мирты может помочь уменьшить боль через расслабление.

Бессонница: Такие масла, как бергамот, ромашка, шалфей мускатный, герань, лаванда, сандаловое дерево, и мандарин - можно вдыхать или втирать в кожу с массажным маслом или лосьоном, или использоваться в воде ванны, для хорошего сна или против бессонницы.

Головные боли: Вдыхание масел, таких как лаванда, мелисса, мята, базилик, ромашка

и майоран - может уменьшить головные боли различного происхождения.

Напряжение: Некоторые масла, включая бергамот, ромашку, лаванду, лимон, майоран, сандаловое дерево, и валериана уменьшают напряжение.

Депрессия: Антидепрессивные свойства найдены в некоторых маслах, таких как бергамот, кардамон, корица ромашки, шалфей мускатный, гвоздика, кипарис, лаванда, лимонная вербена, лимон.

Высокое кровяное давление: Масла, как показала практика, которые понижают кровяное давление, содержатся в мандарине, герани и шалфее мускатном.