

Ароматерапия: 15 советов на все случаи жизни.

Недавние исследования немецких ученых доказали, что наши сны зависят от запахов, которые мы вдыхаем в течение дня или на ночь. Оказалось, что неприятные запахи, например, тухлых яиц вызывают у людей кошмары, а аромат роз способствует приятным сновидениям.



Недавние исследования немецких ученых доказали, что наши сны зависят от запахов, которые мы вдыхаем в течение дня или на ночь. Оказалось, что неприятные запахи, например, тухлых яиц вызывают у людей кошмары, а аромат роз способствуют приятным сновидениям. Это происходит оттого, что участок мозга, отвечающий за сюжеты снов, заведует и обонянием.

Ученые из университетской клиники в Мангейме наблюдали за сном 15 молодых здоровых женщин в течение месяца. Во время фазы сновидений участницам эксперимента сообщали либо приятный, либо неприятный запах, а потом будили. После пробуждения оценивалось эмоциональное состояние участниц.

В результате исследователи обнаружили, что во время сна мозг реагирует на запахи и в зависимости от характера обонятельного воздействия выдает различные "сюжеты" сна.

Ученые ожидают, что их открытие даст импульс возникновению нового вида психологической терапии. Уже сейчас специалисты советуют создавать благоприятную обстановку для сна самостоятельно, используя различные эфирные масла или букеты тех цветов, чей запах благотворно влияет на качество сновидений.

Известно, что ароматерапия помогает приобрести душевную гармонию, избавиться от негативных эмоций и даже от отрицательных сторон характера. Эфирные масла, которые содержатся в растениях, благотворно влияют на нервную систему, укрепляя дух и тело. Человеку известно несколько сотен ароматических масел, однако в лечебной практике применяется всего несколько десятков. На их основе можно делать различные смеси.

1. Ароматерапия от ночных кошмаров.

Если преследуют ночные кошмары, помогут запахи мандарина, литцеи, ромашки, пачули, сандалового дерева, иланг-иланга или смеси из этих масел. Эти масла используют для расслабляющего массажа. Также несколько капель масел можно добавить в аромадиффузор.

2. Ароматерапия от страха.

От беспокойства перед экзаменом или поездкой можно избавиться, если капнуть на носовой платок 2-3 капли масла лаванды, базилика, дягиля или мяты. Также можно комбинировать ароматы дягиля, меда, розы и кедра.

В ароматерапии следует полагаться на собственный вкус. Классическим коктейлем от страха является смешанные в равных долях масла мяты и базилика, но все-же лучше полагаться на собственный выбор, ваши страхи «растут» из разных сюжетов.

3. Ароматерапия от раздражения.

Успокаивающим действием обладают масла герани, бензоя, апельсина, жасмина, мяты, розы и кедра. Можно смешать их с несколькими каплями масел пачули или иланг-иланга. Это дополнительно создаст интимную атмосферу.

4. Ароматерапия от депрессии.

Запах даже может помочь вернуть уверенность в себе и побороть депрессию, однако для этого вдыхать полезные ароматы надо регулярно и довольно продолжительное время. При депрессии следует самому решить, какой запах подходит больше - бергамот, герань, жасмин, лаванда, мята, роза, тысячелистник, фиалка, иланг-иланг, лимон или кедр.

Лучший совет при депрессии - масло нероли. Правда, оно довольно дорогое, однако производит потрясающий эффект: отгоняет мрачные мысли и успокаивает психику. В аромадиффузоре можно смешать это масло с маслом бергамота.

5. Ароматерапия от нерешительности.

Если долгие раздумья портят жизнь или, как минимум, ни к чему не приводят, то помочь избавиться от нерешительности могут масла эвкалипта, мускатного шалфея, розмарина или лимона.

Помочь укрепить характер также могут ароматы дягиля, душицы, розмарина, шалфея и кипариса. Для восстанавливающего массажа можно использовать такую смесь: 8 капель масла имбиря, по 2 капли масла розмарина и лимонной травы смешать с 50 мл миндального масла и хорошо взболтать. Ваш объем для массажа может быть любым, а вот концентрация эфиров в нем не должна превышать 2%.

6. Ароматерапия от нервного и физического истощения.

Конечно, в решении этого вопроса нельзя полностью полагаться на ароматерапию, однако расслабиться и отдохнуть помогут запахи дягиля, камфары, перечной мяты, розмарина и лимона. При этом вдыхать масло лучше из карманных ингаляторов.

Физическое истощение врачуют ароматы имбиря, гвоздики, тимьяна, корицы, базилика, розмарина и мускатного ореха. Чтобы восстановить силы, лучше совместить ароматерапию с ванной или массажем.

7. Ароматерапия от рассеянности.

Если трудно сосредоточиться перед ответственным заданием, следует использовать масла розмарина, базилика, мирта и лимона. Интеллектуальные способности также повышает аромат перечной мяты: он способствует улучшению памяти, возвращает ясность мыслей.

8. Ароматерапия от апатии.

При апатии помогают регулярные ванны, массаж и ароматизация воздуха в помещении запахами имбиря, лимонной травы, тимьяна и лимона. От равнодушия, связанного с неуверенностью в собственных силах, помогут ароматы герани, жасмина, розы или иланг-иланга.

9. Ароматерапия от усталости.

Лучшее средство от усталости – ванна с несколькими каплями масла розмарина. Его запах стимулирует нервную систему и улучшает кровообращение. Если же нет возможности отдохнуть, быстро восстановить силы помогут ароматы базилика, апельсина, майорана, гвоздики и тимьяна.

10. Ароматерапия от нервозности.

Нервную систему укрепят ароматы валерианы, бергамота, ромашки, лаванды, майорана и сандалового дерева. Эти запахи достаточно сильные и свежие, чтобы создать вокруг спокойную атмосферу. Если нервы сильно расшатаны, следует регулярно добавлять в ванну или косметические средства несколько капель масел валерианы, бергамота, ромашки, лаванды, майорана или сандалового дерева. Их можно смешивать или использовать в чистом виде.

11. Ароматерапия от подавленности.

Если вами вдруг овладело подавленное настроение, и весь мир кажется серым и мрачным, попробуйте вернуть бодрость, накапав в аромадиффузор несколько капель жасмина, лаванды или иланг-иланга. От длительного уныния поможет коктейль: смешайте 3 капли масла лаванды, 1 каплю – жасмина и 1 – иланг-иланга. Для усиления эффекта примите с этим ароматическим миксом ванну.

12. Ароматерапия для самостоятельности.

Укрепить собственное "я", преодолеть психологическую зависимость, безволие и подавленность поможет аромат можжевельника. Уверенность в себе вернут запахи бергамота, жасмина, розы и сандалового дерева. Они же способствуют повышению самооценки. Такими же свойствами обладают масла лавра и туи, однако они довольно токсичны и лечиться ими можно только под наблюдением врача.

13. Ароматерапия от стресса.

Современного человека стрессы подстерегают на каждом шагу. Накопленный, не преодоленный стресс ослабляет иммунную систему. Поэтому ежедневно напряжение нужно снимать. Например, с помощью масел дягиля, ромашки, лаванды, Melissa, нероли, розы или розмарина. Если вы попали в стрессовую ситуацию, вдыхайте самый приятный для вас запах прямо из флакона.

14. Ароматерапия от равнодушия.

От равнодушия и безучастности помогут избавиться возбуждающие запахи. Но главное в этом деле знать меру. Идеальным будет использовать масло перца, однако массаж с ним может вызвать раздражение кожи. Также можно вдыхать ароматы цитронеллы, лиметта, тимьяна, корицы и лимона. В аромадиффузоре можно смешать масла лиметта, грейпфрута и розмарина в равных долях.

15. Ароматерапия от раздражительности.

Справиться с раздражительностью помогает запах аниса, иланг-иланга, кипариса, лаванды, ладана, лимона, майорана, мандарина, Melissa, мирра, мускатного ореха. При излишней раздражительности стоит попробовать бензой или стиракс. Поможет и сладкий запах меда. Эти же запахи снимают нервное напряжение.

Это «быстрые» советы. Если ароматерапия пока еще не стала освоенной вами темой, лучше посоветоваться со специалистами.