Попадая через дыхательные пути в организм человека, ароматы оказывают целебное и очищающее воздействие. Человек успокаивается, обретает душевное равновесие и покой. Любимые ароматы есть у каждого человека. Ароматы - это не только дверь в наш внутренний мир, но и путь к исцелению и возрождению природной красоты нашего тела.

Издавна люди использовали ароматы эфирных масел для исцеления тела и души, для привлечения любви в свою жизнь. Древнеегипетская царица Клеопатра, известная своим неуёмным сексуальным темпераментом, владела искусством использовать эфирные масла для усиления своей сексуальной привлекательности (афродизиаки).

Практически все **эфирные масла** являются природными антиоксидантами, активно влияют на жизнедеятельность клетки, замедляют процесс старения организма человека. Эфирные масла применяются для профилактики и лечения заболеваний крови, связанных с низкой устойчивостью эритроцитов, нормализуют энергетические процессы в клетках крови.

Эфирные масла – природные антибиотики и в некоторых случаях их желательно применять вместо таблеток (антибиотиков), т. к. эфирные масла более безопасны для организма человека. Природные антибиотики, содержащиеся в эфирных маслах, например, в зверобое, шалфее, чистотеле, агрессивны только по отношению к болезнетворным микробам, при этом они практически безвредны для естественной микрофлоры организма и человека.

Нельзя превышать допустимые дозировки. Обязательно проверьте, нет ли у Вас аллергии на масло. Также существуют ограничения на использование эфирных масел при беременности, болезнях сердца и дыхательных путей.

Сегодня ароматы эфирных масел - это мощный терапевтический метод. Он вызывает доверие у врачей, косметологов, психологов, массажистов и просто людей равнодушных к своему здоровью и красоте, своим натуральным и целостным воздействием на организм человека. Для современного человека, терапия эфирными маслами - это доступный способ восстановления сил, снятия напряжения и усталости. Ароматерапия хорошо сочетается с другими методами натуральной медицины: фитотерапией, гомеопатией, массажем и др.

Масла можно применять по-разному.

Аромалампа. В лампу наливается тёплая вода и закапывается масло из расчёта 5 капли на 10 кв. метров площади, и затем поджигается свеча. В результате испарения масла пространство комнаты наполняется чарующим и полезным ароматом.

Ингаляции. Вы должны вдыхать аромат масла либо из флакона, либо предварительно нанеся масло на ткань. Время ингаляций 3-10 минут.

Ароматические ванны. Масло впитывается всей поверхностью тела, целебное воздействие оказывается на лёгкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную системы. Время приёма ванны составляет 10-15 минут, длительность процедуры можно постепенно увеличивать.

Массаж с эфирными маслами. При этом ароматические вещества проникают в кровеносные сосуды и лимфу и оказывают комплексное воздействие на организм. Улучшается работа как органов дыхания, кровообращения, так и эндокринной системы. Использовать масло можно и при растираниях, и в компрессах.

Наиболее широкое применение в народной медицине получили эфирные масла:

Масло аир:

масло аир получают из корневищ аира болотного. Народные названия аира: татарник, ярник, ир, ябор, плюшняк. Жёлтое или темно-коричневое масло аира обладает большой вязкостью, по запаху напоминает камфору. Обладает антимикробной активностью, компонент масла - азарон влияет успокаивающе на центральную нервную систему, оказывает противосудорожное, противоритмическое действие.

Масло девясил:

масло девясил использовалось в восточной и западной медицине (в основном в виде чая) при астме, бронхите, кашле, также эффективно при нарушениях пищеварения и кожных заболеваниях. Эфирное масло очищает организм, является противовоспалительным, антисептическим, противоспазматическим, оказывает заживляющее, вяжущее, бактерицидное, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, гипотензивное действие. Масло не токсично, но вызывает сильнейшую аллергическую реакцию, поэтому следует, применять только по назначению врача.

Масло иланг-иланг:

масло иланг - иланг обладает ярко выраженным успокаивающим, антидепрессивным действием. Стимулирует кровообращение, облегчает головные боли. Используется в лечении АКНЭ и экземы. Нормализует артериальное давление. Повышает чувственность.

Масло лаванды:

масло лаванды относится к маслам общего терапевтического действия. Оно прекрасно сочетается с другими маслами и благоприятно воздействует при кожных заболеваниях, снимает воспаление и помогает заживлению ран. Его применяют для лечения почек, мочевого пузыря, желудка и кишечника, различных кожных заболеваниях, гинекологии.

Масло пижма:

масло пижмы в народной медицине издавна применяется при ревматизме, подагре, дизентерии, нервных расстройствах, головных болях, головокружениях, гастритах, метеоризме, эпилепсии, истерии, язвы желудка, водянке, желтухе, расстройствах сердечной деятельности, как мочегонное средство, при маточных заболеваниях, для регулирования, менструации.

Масло пихты:

пихта - лесной доктор, даёт людям здоровье и молодость. Пихтовое масло применяется для лечения бессонницы и неврозов. Благоприятно влияет на центральную нервную систему. Хорошо расслабляет мышцы, снимает усталость и омолаживает весь организм. После приёма ванны с пихтовым маслом, сон становится спокойным, тело лёгким.

Масло розмарин:

масло розмарин укрепляет, тонизирует, возбуждает, улучшает потенцию. Облегчает ревматические боли. Нормализует состояние жирной, проблемной кожи, способствует разглаживанию рубцов и шрамов.

Масло Розы:

масло розы применяют внутрь при болезнях желудка, печени, запорах. Оно входит в состав многих мазей и косметических средств. Розовую воду используют для лечения скарлатины, воспаления почек, кишечника, печени, почечно-каменной болезни, туберкулёзе, бронхите, желтухе и других болезнях. Масло розы очень эффективно при

лечении пародонтоза. Эфирное масло розы эффективное косметическое средство.

Масло чайного дерева:

масло чайного дерева эффективно при кашле, простуде, бронхите, гриппе. Благоприятно воздействует на кожу: при нейродермите, псориазе, экземе.

Масло чистотел:

лечебный эффект масла Чистотел обусловлен содержанием в нем эфирных и жирных масел, алкалоидов и других активных соединений, которые определяют выраженные противовоспалительные, антимикробные, ранозаживляющие, болеутоляющие и противоаллергические свойства растения.

Масло эвкалипта:

масло эвкалипта особенно эффективно при простуде, врачи рекомендуют его вдыхать при насморке и гайморите. Эвкалиптовое масло повышает содержание кислорода в крови, и, следовательно, улучшает снабжение питательными веществами всех клеток организма. Помогает при ревматизме, суставных и мышечных болях.

Те, кто однажды проникнет в тайны этого дивного мира ароматов, никогда не захочет с ним расстаться. Желаем Вам здоровья и благополучия!

Покупайте, применяйте эфирные ароматические масла и будьте здоровы! Здоровье не всё, но Всё без здоровья, ничего!