

Панин В.В., Оклекон А.

АРОМАТЕРАПИЯ В МЕДИЦИНЕ, КОСМЕТИКЕ И В БЫТУ

Научный руководитель: ст. преп. Гладышева М.К.

Кафедра белорусского и русского языков

Белорусский государственный медицинский университет

Ароматерапия – метод лечения с применением натуральных эфирных масел, которые вводятся в организм человека через дыхательные пути, кожу и слизистые оболочки. Ее польза известна с незапамятных времен. Еще древние греки и египтяне более 5 тысяч лет назад использовали эфирные масла, смолы, бальзамы для лечения человека и создания косметических средств. Эфирные масла выделялись из душистых растений (лаванды, мяты, ромашки, розмарина и др.) и имели вид прозрачной маслянистой жидкости. Они содержали многочисленные компоненты, поэтому имели неповторимые запахи и широкий диапазон действия. В древние времена ароматические средства применялись в основном для бальзамирования людей.

Масла делятся на цветочные и травяные, листовые и древесные, смоляные и плодовые, экзотические и др. Все они обладают высокой биологической активностью и очень полезны при лечении многих заболеваний. Они губительно действуют на вирусы, снимают воспаление, ионизируют воздух, укрепляют иммунитет, успокаивают нервную систему, обладают обезболивающим действием. Ароматерапия используется также и для профилактики многих заболеваний: например, при простуде – масло сосны и лаванды, при одышке – масло мандарина и сосны, а при кашле – масло чайного дерева и т.д. При их регулярном использовании эффект будет несомненный.

Многие люди ошибочно считают, что эфирные масла вредны для здоровья, поскольку могут вызывать аллергические реакции. Однако аллергию вызывают пыльца растений и пыль, а в ароматических маслах этих примесей, как правило, не имеется. Врачи рекомендуют с осторожностью применять масла лишь в детской практике и людям с явно выраженной аллергией.

Вдыхание эфирных масел – эффективный метод ароматерапии. Через лимфатическую систему ароматические вещества достигают непосредственно головного мозга и оказывают позитивное действие на человека. Очень популярны соляные пещеры. Вдыхаемая соль очищает дыхательные пути, повышает гемоглобин крови, снимает спазмы бронхов, что особенно важно, например, при восстановлении здоровья после перенесенной вирусной инфекции. Если посещать соляную пещеру каждый день, то уже через месяц можно восстановиться после болезни. Морской воздух, насыщенный почти всеми элементами таблицы Менделеева, также улучшает работоспособность человека, лечит аллергию, легкие, нервную систему. Например, йод в морском воздухе омолаживает клетки, кальций укрепляет кости, магний снимает отеки, бром успокаивает нервную систему и снимает стресс.

Эфирные масла широко используются и в домашних условиях. Они помогают вернуть человеку душевное равновесие после тяжелой работы или учебы. Масло можно использовать во время принятия ванн, можно смешивать с кремами, наносить на домашний текстиль или одежду, делать ингаляции, компрессы и аппликации, используя кремы с лавандой, мятой, мелиссой или с запахом цитрусовых, которые обычно поднимают настроение после рабочего дня.

Таким образом, ароматерапия, наряду с лекарственными средствами, может существенно укрепить здоровье всех систем организма человека, поскольку не имеет существенных побочных действий и эффекта привыкания.