**Тема: АРОМАТЕРАПИЯ. МАГИЯ ДОСТУПНАЯ ВСЕМ.**

**Цель:** *Рассмотреть методы ароматерапии в практике педагога – психолога для их практического применения в коррекции психо – эмоциональной сферы и стимулирование познавательной активности.*

Лечит мята невралгию,

А свекла – гипертонию,

Земляника гонит соль,

А шалфей – зубную боль.

Арбуз кушай – при нефрите,

А бруснику – при артрите,

Чтобы больше было сил,

Не забудь про девясил.

Клюква вылечит цистит,

Редька – кашель и бронхит,

Головную боль – калина,

А простуду – чай с малиной.

Печень подлечи рябиной,

Сердце – мятой и калиной.

Чтоб не ведать диабета,

Топинамбур ешь все лето.

Астму вылечи иссопом,

Мочевой пузырь – укропом.

Раны, язвы, геморрой

Подорожником промой.

Коль отеки у тебя -

Хвощ попей и семя льна.

Мажь мозоли чистотелом,

А веснушки – тертым хреном.

Зверобой не забывай,

Чай с ним чаще потребляй.

Пей шиповника настой,

Будешь бодрый, молодой!

**МАГИЯ ДОСТУПНАЯ ВСЕМ**

В начале XX века один французский химик, занимаясь исследованиями в своей лаборатории, получил серьёзные ожоги рук. Учёный воспользовался тем, что случайно (или не случайно) оказалось рядом – опустил руки в ёмкость с лавандовым маслом. Эффект был неожиданным даже для химика: боль сразу уменьшилась, а ожоги впоследствии зажили быстро и почти без следа.

Так человечество смогло вспомнить о целебных свойствах ароматических (эфирных) масел, которые тысячелетия назад использовались в качестве одного из основных лекарственных средств.

Люди действительно узнали об ароматерапии очень давно, и с успехом использовали эфирные масла для лечения и профилактики различных недугов – особенно в Древнем Египте и странах Востока.

Однако в XX веке, когда стала быстро развиваться химия, почти все натуральные препараты были вытеснены синтетическими лекарствами, и эфирные масла тоже не избежали этой участи.

Во Франции, где произошёл случай с учёным, о свойствах эфирных масел всё же вспомнили: их оценили и стали применять при хирургических операциях – в частности, в Первую мировую войну. Термин ароматерапия

Эфирные масла – это вещества, обладающие сильной испаряемостью и летучестью – они легко распространяются в воздухе; на ощупь они маслянистые, легче воды и нерастворимы в ней.

Химики говорят, что эфирные масла – это смеси органических соединений, состоящие из многих компонентов.

Эфирные масла – это вещества, обладающие сильной испаряемостью и летучестью – они легко распространяются в воздухе; на ощупь они маслянистые, легче воды и нерастворимы в ней.

Химики говорят, что эфирные масла – это смеси органических соединений, состоящие из многих компонентов.

Эфирные масла – действительно вещества концентрированные, и образуются они под влиянием различных воздействий в частях растений: корнях, древесине, смоле, семенах, коре, плодах, листьях и цветах.

Процесс образования эфирных масел определяется многими факторами: возрастом растений, фазой их развития, количеством света, особенностями почвы и климата. Молодые растения содержат больше эфирных масел.

Свойства ароматических масел зависят от того, какое сырьё используется для их получения.

В клетках растений эфирные масла содержатся в связанном или свободном виде, и их количество сильно отличается: в одних растениях их почти 25%, а в других – всего 0,001%.

Запах ароматических веществ тоже выражен по-разному: одни растения пахнут сильно, и их аромат очень стойкий, а в других эфирные масла находятся так глубоко, что их запах не чувствуется совсем.

Цвет эфирных масел зависит от пигментов, содержащихся в растениях. Масло может быть бесцветным, прозрачным, жёлтым, зелёным, сине-зелёным, синим, красным и даже тёмно-коричневым.

Для применения в косметологии эфирные масла смешивают с глиной, мёдом и морской солью. Вообще эти масла отличаются высокой биологической и химической активностью: они могут растворять полиэтилен, резину, парафин, сургуч, и даже способны вызвать коррозию металлов. Поэтому, работая с эфирными маслами, лучше брать стеклянную посуду и пользоваться деревянными палочками.

Эфирные масла сильно отличаются от обычных растительных масел. Уже при комнатной температуре они улетучиваются, а на бумаге и ткани не оставляют пятен, как обычные жирные масла. Конечно, если масло имеет насыщенный цвет, может остаться лёгкое окрашивание.

Большинство эфирных масел обладают противовоспалительными, противовирусными и антимикробными свойствами.

Многие масла оказывают успокаивающее действие, снимают стресс и благоприятно влияют на работу сердечно – сосудистой системы. Они нормализуют давление и жировой обмен, улучшают сон и работоспособность.

Иммуномодулирующие и антиоксидантные свойства эфирных масел заслуживают особого внимания. Вещества, содержащиеся в растениях, естественны для человека, и способны так же естественно укреплять иммунитет и замедлять старение, воздействуя на состояние внутренних органов и работу систем организма.

Эфирные масла также обладают способностью защищать человека от воздействия радиации и снижать осложнения после облучений; предупреждают возникновение и развитие опухолей, если использовать их своевременно – они блокируют действие канцерогенов.

Эфирные масла также обладают способностью защищать человека от воздействия радиации и снижать осложнения после облучений; предупреждают возникновение и развитие опухолей, если использовать их своевременно – они блокируют действие канцерогенов.

Вывести из организма токсины – например, пестициды, поступающие с продуктами питания, гораздо легче, если применять эфирные масла. Можно также применять их для очищения воздуха от микробов и вирусов – в школах, детских садах, производственных помещениях, особенно в период вспышек вирусных заболеваний – например, эпидемий гриппа. Если бы руководители предприятий и директора детских учреждений думали об этом всерьёз, то можно было бы значительно снизить расходы, потому что не пришлось бы оплачивать огромное количество больничных листов.

Во многих развитых странах ароматерапия сегодня очень популярна, и люди при недомоганиях и переутомлении не спешат глотать транквилизаторы, а обращаются к эфирным маслам. Разумеется, масла не могут заменить серьёзного лечения, когда человеку требуется экстренная помощь, однако они могут с успехом его дополнять, и даже частично заменять антибиотики.

Использовать ароматические масла нужно осторожно, вначале убедившись в том, что у вас нет индивидуальной непереносимости.

Результаты использования ароматерапии часто удивляют врачей – эфирные масла дают такой волшебный эффект, которого далеко не всегда можно добиться, используя химические лекарства.

Так что не стоит забывать о том даре, который был дан нам от природы – ведь только природа, если у нас хватит ума это ей позволить, может вернуть нам счастье, здоровье и красоту.

Ароматы и растения издревле использовались магами и лекарями для своих целях. И если в странах Запада и России ароматерапия еще только начинает завоёвывать популярность, на Востоке и в странах Азии она традиционно используется как для лечения физического тела, так и энергетики человека.

**История ароматерапии**

Древние считали, что аромат растения - это его душа. В основе ароматерапии лежит взаимодействие души растения и души человека.

Об этой мистической связи было известно с глубокой древности: в наскальных рисунках (во Франции), которым около 20 тыс. лет, найдены изображения сцен лечения травами. Извлекать же ароматические вещества из растений, научились гораздо позже - приблизительно к 5тыс до н.э. Родиной ароматерапии считается Египет. Но Платон, утверждавший о наличии древней Атлантиды, писал, что благовония были известны и там. Таким образом, можно считать, что история ароматерапии насчитывает ок. 12 тысячелетий.

В древнем Египте секретами производства ароматических смесей обладали только высшее сословие. Благовония сопровождали жизнь человека с самого рождения и до самой смерти. Египтяне знали о воздействии ароматов на психо-эмоцианальное состояние. Каждый фараон имел специально подобранные для него ароматические смеси для разных эмоциональных состояний: для снятия напряжения, для подъема духа, для сексуального возбуждения, для успокоения и т.д.. Так же использовались ароматические ванные, целебные мази, ингаляции и т.д.. Знатные египтянки использовали ароматические смеси после посещения банных процедур для сохранения красоты и здоровья. Жрецы, помимо бальзамирования тел, использовали эфирные масла для достижения более высоких уровней сознания. Флаконы с благовониями обнаружены в гробницах фараонов.

Некоторые благовония, например ладан, ценились наравне с золотом. Поэтому нередко предпринимались войны, для завладения этими богатствами. Любые праздники, жертвоприношения, молитвы, чествования победителей не обходились без воскуривания ладана и мирры.

В Ветхом и Новом Завете также есть упоминания об использовании эфирных масел (мирра, ладан, аира, корицы и т.д.). Мирра была одним из подарков волхвов новорожденному Иисусу. В Коране есть строчки о том, что духи являются пищей, пробуждающей дух.

Многие народы: древние греки, персы, арабы, а позже и римляне стали использовать ароматические масла. После падения Рима, некоторые врачи бежали на восток, захватив с собой секреты лечебных смесей. В Европе тогда царило мрачное Средневековье и подобные знания считались ересью. Арабы, в отличие от европейцев, сразу высоко оценили полученные знания римских врачей. Они усовершенствовали технологию дисцилляции, поставив на поток извлечение ароматических веществ. На Востоке розовое масло ценилось даже дороже золота. Оно использовалось не только в косметических средствах, но и лечило многие заболевания.

Ароматерапия так же была известна и в Индии (Аюрведа), и в Китае. Ее применяли часто в сочетании с массажем, акупунктурой. Различные народы использовали ароматические масла при строительстве храмов для создания особой атмосферы и дезинфекции.

Философы-алхимики считали, что этапы дисцилляции ароматических веществ сравни этапам внутренней психической трансформации человека. Очистка растительного материала до состояния концентрированного запаха похожа на очистку человеческих эмоций до самой сути человека. Поэтому алхимики также считали эфирные масла душой растения.

Только в 12 веке, вместе с вернувшимися с походов крестоносцами, ароматерапия, в виде благовоний, духов, вновь появилась в Европе. Благодаря сильному антимикробному действию эфирных масел, жителям средневекового французского г. Грасе, центра производства и продажи эфиров, удалось избежать холеры. Воздух был насыщен эфирными маслами. Так же как и английский г. Буклесберри в 18 веке избежал мора и туберкулеза, благодаря производившейся в нем лаванде.

На Руси с давних пор использовали различные лекарственные растения для лечения различных заболеваний, окуривания помещений и ингаляций. Применяли окуривании при родах, детей от испуга. Баня - место, где использовали лечебные свойства распаренных растений – веники (дуб, береза, вереск…), чей оздоровительный эффект известен многим поколениям.

**Ароматы защиты**

Они защищают от вампиризма, зависти, недоброжелательности окружающих людей, то есть восстанавливают целостность ауры, ликвидируют пробои в ней.

***К таким ароматам принадлежат:***

Жасмин, мелисса, миндаль, шалфей, гвоздика, роза, розмарин, лимон, можжевельник, ладан.

**Питающие ароматы**

Оживляют, питают истонченную ауру при переутомлениях, душевных муках, комплексе неполноценности, при источнике разрушения внутри себя.

***К ним относятся:***

Кориандр, базилик, герань, грейпфрут, имбирь, сосна, туя, лаванда, лавр, мята, нероли, роза, чабрец, ладан, корица, лимон, иланг-иланг.

**Восстанавливающие ароматы**

Восстанавливают энергетическую оболочку после стрессовых ситуаций, горя, утраты, скорби.

Бергамот, кориандр, герань, шалфей, апельсин, лаванда, мелисса, нероли, лимон, туя.

**Ароматы барьера**

Если защитные ароматы восстанавливают защитное поле, то ароматы щита создают еще и дополнительную преграду на пути эмоциональных атак недоброжелателей. Их также используют, когда необходимы дополнительные силы, чтобы преодолеть серьезные трудности или быстро решить поставленную задачу.

Бергамот, сосна, кедр, мандарин, лимонник, лавр, апельсин, розмарин, можжевельник, лимон, гвоздика.

**Ароматы для медитации**

Позволяют обогатить свой дух и энергетику, достичь гармоничного слияния с окружающим миром.

Сандал, мирра, ладан, нероли, роза, лимон, рододендрон.

**«Открывающие» ароматы»**

Их еще называют ароматы любви. Дают тепло, свет, пульсацию энергетическому слою в любовных и эротических контактах. Облегчают взаимопонимание между влюбленными, помогают избежать искусственных конфликтов

Пачули, апельсин, бергамот, имбирь, жасмин, мандарин, фиалка, роза, сандал, туя, вербена, иланг-иланг, кедр, корица,

**Семейные ароматы**

Улучшают взаимопонимание между родителями и детьми, между супругами и родственниками. Создают энергетику уюта, тепла и легкости в доме

Жасмин, апельсин, роза, кокос, пачули, лотос, амбер, мандарин, ладан, лимон, сандал.

**«Возвращение к себе»**

Применяются в том случае, когда мы нечаянно (или специально) причинили кому-то зло, обидели, обманули, если вышли из себя, вспылили, пришли в гнев. Эти ароматы даруют благородство мыслям и чувствам, помогают восстановить справедливость и исправить совершенные ошибки.

Жасмин, шалфей, сандал, амбер, орхидея, кориандр, душица, розмарин, ваниль, вербена, ладан.

Лимон, повышает умственную работоспособность на 10-20% и нейтрализует вредные излучения.

Так что, если вы работаете за компьютером, аромат лимона вам просто необходим.

А если предстоит экзамен или поход к дантисту, окружите себя ароматом ветиверии, жасмина или розы – это снимет стресс, придаст вам сил и уверенности.

**Композиции эфирных масел**

|  |  |
| --- | --- |
| НАЗВАНИЕ | ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МАСЛА |
| Композиция Erotik 1 | Иланг, Нероли, Бергамот |
| Композиция Erotik 2 | Сандал, Иланг, Жасмин |
| Композиция Erotik 3 | Сандал, Роза, Иланг, Жасмин |
| Композиция Erotik 4 | Жасмин, Бергамот, Перец |
| Композиция Erotik 5 | Сандал, Апельсин, Иланг, Жасмин |
| Композиция Erotik 6 | Сандал, Розовое дерево, Герань, Роза |
| НАЗВАНИЕ | ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МАСЛА |
| Композиция Сауна 1 свежая | Кедровое дерево, Лимон, Эвкалипт, Ягоды Можжевельника, Вербена |
| Композиция Сауна 2 терпкая | Тимьян, Розмарин, Сосна Горная, Перечная Мята, Эвкалипт, Камфара |
| Композиция Сауна 3 лесная | Грейпфрут, Иголки Ели, Пихта, Эвкалипт, Перечная Мята |
| Композиция Сауна 4 | Сосна Горная, Розмарин, Эвкалипт, Перечная Мята, Тимьян |
| Композиция  Страна Грез 1 | Лаванда, Нероли, Роза |
| Композиция  Страна Грез 2 | Лаванда, Бергамот, Лимон, Грейпфрут, Лиметта |
| Композиция  Страна Грез 3 | Лаванда, Нард, Мандарин, Апельсин |
| Композиция  Страна Грез 4 | Мандарин, Горький Апельсин, Майоран, Ромашка голубая |
| Композиция  Антистресс 1 | Бергамот, Пачули, Ладан |
| Композиция  Антистресс 2 | Лаванда, Апельсин, Розовое Дерево, Иголки Ели |
| Композиция  Антистресс 3 | Грейпфрут, Мускат, Лимон, Ветивера |
| Композиция  Антистресс 4 | Сандал, Апельсин |
| Композиция  Антистресс 5 | Сандал, Лаванда, Мелисса |
| Композиция  Медитация 1 | Ладан, Сандал, Пихта |
| Композиция  Медитация 2 | Сандал, Ладан, Базилик, Мирр |
| Композиция  Медитация 3 | Розовое Дерево, Пачули, Шалфей, Жасмин |
| Композиция Концентрация 1 | Лиметта, Исоп, Мелисса ind., Перечная Мята |
| Композиция Концентрация 2 | Грейпфрут, Перечная Мята, Вербена |
| Композиция Концентрация 3 | Лиметта, Мирта, Лемонграс |
| НАЗВАНИЕ | ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ МАСЛА |
| Композиция Спокойствие 1 | Нард, Лаванда, Фенхель, Мелисса |
| Композиция Спокойствие 2 | Лаванда, Фенхель, Валериана, Мелисса |
| Композиция Спокойствие 3 | Лаванда, Ветивер |
| Композиция Спокойствие 4 | Лаванда, Мелисса, Анис, Валериана |
| Свет Души 1 | Базилик, Мелисса ind. |
| Свет Души 2 | Мускат, Нероли |
| Свет Души 3 | Бергамот, Лаванда, Розовое Дерево |
| Свет Души 4 | Бергамот, Мускат |
| Свет Души 5 | Бергамот, Мускат, Нероли |
| Свет Души 6 | Грейпфрут, Нероли |
| Релаксация 1 | Лаванда, Петитгрейн |
| Релаксация 2 | Сандал, Апельсин |
| Релаксация 3 | Розовое Дерево, Лаванда, Ромашка голубая |
| Релаксация 4 | Сосна, Канука, Герань, Имбирь, Перечная мята, Гальбан, Грушанка |
| Волшебство (свежий) | Грейпфрут, Лимон, Бергамот, Перечная Мята |
| Утренняя росса (свеже-розовый) | Бергамот, Герань, Нероли, Вербена |
| Счастье  (свежий, цветочный, фруктовый) | Апельсин, Розовое Дерево, Пальмароза, Петитгрейн |
| Лимонное дерево (свежий) | Лимон, Нероли, Литсея |
| Энтузиазм (свежий, фруктовый) | Лимон, Грейпфрут, Мандарин, Иланг-иланг |
| Волшебство розы  (сладко-розовый, терпкий) | Сандал, Кедровое Дерево, Герань, Роза |
| Летний пейзаж (свежий, цветочный) | Лиметта, Гвоздика, Жасмин |
| Цитрусовый принц  (свежий, фруктовый) | Апельсин, Лимон, Бергамот, Лемонграс |
| Вне времени | Лиметта, Иланг, Роза, Кассия |
| Решимость (свежий, пряный) | Бергамот, Грейпфрут, Нероли, Кипарис |
| Розовая роса  (цветочный, сладкий, розовый) | Герань, Мед, Жасмин |
| Нежное касание (розовый, теплый) | Сандал, Роза, Иланг, Нероли |
| Бодродел (свежий, легкий, пряный) | Бергамот, Герань, Лаванда, Гвоздика |
| Дикие воды (свежий, терпкий) | Бергамот, Петитгрейн, Вербена, Мелисса |
| Флирт | Апельсин, Сандал, Пачули, Жасмин |

**Эфирные масла – это концентраты вещества и не должны ни в коем случае быть использованы в чистом, неразбавленном виде!**

Иначе Вы можете повредить слизистые оболочки глаз или ротовой полости.

**Ароматерапия в школе**

Попробуйте провести мастер – класс с родителями по ароматерапии. Ароматерапия для детей заключается в основном в ароматизации воздуха при помощи нанесения масла на различные предметы. Это могут быть поделки из дерева, глиняные или керамические фигурки, специальные аромамедальоны или ароматические подушечки, достаточно капнуть несколько капель масла на выбранный предмет и поставить его в комнате. Вы можете сделать это в целях профилактики или в комплексе лечения простудных заболеваний, просто для создания хорошего настроения у вашего ребенка.

**Передмастер** – классом необходимо было выяснить чувствительность ребенка к аромамаслам на отсутствие аллергической реакции. Для этого предложите родителям тест. Капните капельку масла на ткань и давайте ее понюхать ребенку несколько раз в течение дня. Если малыш чувствует себя хорошо, и вы не замечаете отрицательных реакций, значит, можете смело применять этот аромат.

Еще одно условие, которое нужно соблюдать при применении методов ароматерапии для детей – выбор масел согласно возрасту. Дело в том, что дети гораздо чувствительнее взрослых, у них более нежная кожа и острое обоняние, и некоторые масла могут оказать негативное воздействие.

Так, например, ароматерапию для детей, не достигших двухнедельного возраста, педиатры не рекомендуют совсем. А если вашему малышу еще не исполнилось двух лет, вам стоит проконсультироваться у врача ароматерапевта.

Общие же рекомендации по выбору аромамасел для детей выглядят следующим образом:

- от 2-х недель до 2-х месяцев - рекомендуются ромашка, фенхель, лаванда, роза;

- от двух месяцев до 2-х лет - можно добавить нероли, бергамот, иланг-иланг, мандарин, пачули, сандал;

**Нельзя применять у детей!**

**- до года – масло мяты;**

**- до 6-ти лет – герань, чайное дерево, чабрец, розмарин;**

**- до 12-ти лет – масло гвоздики.**

Ароматерапевты считают союзниками в борьбе с гриппом корицу, эвкалипт, лимон, иссоп, сосну, розмарин, чабрец, лаванду. Облегчить состояние при других респираторных инфекциях помогают ароматы бергамота, имбиря, сосны, ели, пихты, кедра. А при кори и ветрянке полезны запахи лимона, фенхеля, эвкалипта, гвоздики, можжевельника, сосны, кедра и ели.

Эфирные масла положительно влияют на нервную систему и психическое здоровье.

• Ваш ребенок чрезмерно возбудим? Плаксив? С криком просыпается по ночам? Для спокойствия ему нужны ароматы аниса, розы, ладана, сандала, иланг-иланга или апельсина.

• Одолеваем комплексами "Я плохой" и "У меня ничего не получится"? Пусть почаще вдыхает майоран, базилик, герань, апельсин и корицу.

• Плохо приспосабливается к садику или школе? Полезен лимон.

• Агрессивен? Дело за лавандой и ладаном.

• Ленив, "непробиваем", равнодушен к учебе? Поможет можжевельник.

• Апельсин. Снимает нервное напряжение, стрессы, чувство беспокойства.

• Базилик. Благоприятствует бодрости духа и тела.

• Бергамот. Помогает обрести смелость, решительность, стойкость.

• Грейпфрут. Придает чувство легкости при подавленности, избавляет от грустных мыслей.

• Роза. Успокаивает, укрепляет дух, излечивает бессонницу. Избавляет от апатии, повышает работоспособность, способствует концентрации, укрепляет память. Помогает создать теплую дружескую атмосферу.

Далее можно предложить различные предметы для ароматерапии и варианты их изготовления.

**Ароматерапия и медитация**

Поэты дали запахам свое романтическое определение — летучие чародеи.

Почему же чародеи? Да потому, что магические свойства запахов во все времена будоражили воображение человека.

Им посвящали целые трактаты великие мудрецы. Их изобретали в тайных лабораториях алхимики и

парфюмеры.

Искали средство избавления от них, за них преследовали.

Ароматы совершали чудеса и возбуждали ненависть.

Их проклинали, им поклонялись, ими упивались, возносясь к вершинам блаженства.

Древние люди положили начало удивительной науке под названием ароматерапия, которое расшифровывается очень просто — лечение запахами.

В основе ароматерапии лежит использование натуральных эфирных масел тех или иных растений.

Большая часть эфирных масел обладает очищающим, дезинфицирующим и противовоспалительным действием, имеет высокую биоэнергетическую ценность.

Некоторые виды масел способствуют восстановлению клеток организма и активизируют обмен веществ в его соединительных тканях.

В потоке суетливых будней у нас порой не хватает ни сил, ни времени, на то чтобы остановиться и задуматься над тем, все ли гармонично в наших жилищах.

И даже если вы не склонны к украшательству и придерживаетесь во всем минималистического стиля, некоторые предметы интерьера смогут не только оживить его, но и создать в доме, а может и в офисе неповторимую атмосферу уюта и гармонии с окружающим миром.

Одним из таких предметов может стать ароматическая лампа, которая гармонично впишется в каждую обстановку, улучшит энергетику всего помещения, а также будет способствовать оздоровлению находящихся в нем людей.

Аромалампы издавна применяли для использования разнообразных эфирных масел, которые при нагревании насыщают воздух комнаты эфирными парами. Человек, вдыхающий подобные ароматы не только получает удовольствие от приятных запахов, но и может избавиться от некоторых проблем со здоровьем, например таких, как головные боли, острые респираторные инфекции, синуситы, бронхиты, грипп и даже пневмония.

Чудодейственные свойства эфирных масел известны уже давно, а значит, используя аромалампу, вы не только сможете улучшить настроение и повысить работоспособность, но и снять усталость, справиться с бессонницей и переутомлением.

А атмосфера взаимоотношений между людьми станет более благоприятной и доверительной. Неуверенным ароматы эфирных масел придадут уверенности с собственных силах, а излишне активных – успокоят.

**Классические аромалампы**

Самыми простыми классическими аромалампами считаются керамические и стеклянные лампы, они могут быть также сделаны из металла, дерева, камня или комбинации нескольких материалов. Производители предлагают как цельные лампы, так и составные (из 2-3 частей).

Работает аромалампа по принципу нагревательного прибора, где в емкость с водой добавляется несколько капель эфирного масла и нагревается. Если это обычная лампа, то нагревание происходит с помощь свечи-таблетки. Жидкость при нагревании начинает испаряться вместе с частичками эфирных масел, которые и наполняют помещение неповторимым ароматом.

**Безопасность применения классических аромаламп**

Для безопасности применения классическая аромалампа должна соответствовать некоторым обязательным требованиям, например, объем емкости для жидкости должен соответствовать времени горения стандартной свечи, в противном случае вода может испариться быстрее, чем нужно. Также должно быть выдержано расстояние от пламени до резервуара, чтобы жидкость не нагревалась свыше 60 градусов, иначе будут разрушены целебные свойства эфирных масел. Чтобы избежать смешения ароматов и загрязнения емкости, лучше приобретать лампы со съемным резервуаром, который будет легко вымыть. И основным правилом является, пожалуй, обязательное присутствие взрослых людей при работе ароматической лампы, во избежание ожогов, возгораний и других нежелательных последствий.

**Электрические аромалампы**

Чтобы применение аромалампы сделать полностью безопасным нужно выбрать более современную ее форму - электрическую аромалампу, которая может быть как водной, так и безводной. Это может быть керамическое блюдце, которое подключается к электросети, в него добавляется вода и ароматические масла. А может быть специальное керамическое кольцо, которое достаточно просто одеть на лампочку в светильнике и эфирные масла начнут испаряться.

Применение электрических аромаламп будет полностью безопасно из-за отсутствия открытого огня, а также более приятно, потому как исключатся посторонние запахи, сопровождающие само горение. Также эти лампы считаются более экономичными в связи с постоянным тепловым режимом.

Существуют виды электрических аромаламп с использованием ультразвука, который, активируя работу частиц эфирных масел, помогает им полностью раскрыть и реализовать свои лечебные ресурсы. Преимуществами таких ультразвуковых аромаламп (диффузоров) можно считать также то, что:

масло добавляется в сам диффузор, а значит, вода не нужна и меньшее количество масла даст больший эффект;

эфирное масло не оседает на стенки лампы и не прогорает, а значит эффект от использования больше;

испарение происходит за счет ультразвука, что также усиливает терапевтическое действие, а также способствует повышению биодоступности активных компонентов масел;

диффузор гигиеничнее емкости для воды, так как не моется, а протирается спиртом;

отсутствие открытого огня делает такую лампу идеальным решением для детской комнаты и офиса.

**USB - аромалампы**

Еще один вид аромаламп – это USB - аромалампы. Нагревание стального дна такой лампы происходит непосредственно через USB-порт, в лампе можно использовать как обычные ароматические масла, так и специальные пастилки, которые уже имеются в комплекте.

Помимо того, USB - аромалампа имеет современный оригинальный дизайн и органично впишется в любой интерьер, она снабжена светодиодом, который показывает, что прибор включен.

Так как USB-шнур подразумевает подключение к компьютеру он имеет полутораметровую длину, чтобы можно было разместить саму лампу дальше и аромат не был слишком насыщенным.

Современные ароматические лампы

На сегодняшний день ассортимент аромаламп достаточно богат и постоянно пополняется новыми видами. Например, один из последних USB-гаджетов можно считать USB-аромалампу с ночником, FM-радио и мини-усилителем звука. Такая лампа также работает посредством USB входа, но может и автономно функционировать от обычных батареек типа ААА, которых понадобится 3 штуки. Для работы достаточно добавить в резервуар немного воды и несколько капель эфирного масла и наслаждаться не только приятным ароматом, а также меняющим цвета ночником и любимой музыкой, которая может быть в различных форматах MP3, МР4, возможны также различные подключения iPod, CD и др. В комплект помимо батареек также входят USB и звуковой кабели.

Ароматы эфирных масел воспринимаются человеческим организмом двояко: эмоционально и физически, когда активные составляющие ароматических масел при вдыхании проникают в кровь, оказывая целебное действие, а ароматы, воздействуя на рецепторы находящиеся в носу, по нервным окончаниям отправляют информацию непосредственно в головной мозг, где она хранится и вызывает положительные эмоции и воспоминания.

Независимо от такого, какой вид аромалампы вы выберете современный или классический она непременно доставит вам массу приятных ощущений и эмоций.

В современном мире мы часто стали прибегать к медитации и ароматерапии, как к средству, которое помогает расслабиться, привести свои мысли и чувства в порядок и вообще сделать свою жизнь более гармоничной.

Педагоги, обращаются за помощью к психологу потому, что чувствуют себя расстроенными, подавленными, испытывают беспокойство или страдают от физических нарушений, вызванных этими состояниями.

Медитация – повод расслабиться и освободить свой разум от мешающих воздействий.

Медитировать можно в состоянии покоя, в движении, выполняя монотонную работу.

Сопровождающие медитацию ароматы помогут вам открыть сознание и достичь своих целей.

*Приложение*

**Хронические заболевания**

С помощью эфирных масел, возможно, вылечить или ослабить хронические заболевания.

Одно из таких заболеваний характеризуется постоянным повышениям артериального давления.

Гипертоникам эфирное масло **лимона** поможет понизить давление.

Лавандовое масло уменьшит возбудимость центральной нервной системы.

Это проявление можно наблюдать в улучшении состояния при вегето-сосудистой дистонии, стабилизации поведения нервной системы. Заметим — **лаванда** приводит к скорой нормализации сердечного ритма при аритмиях, ставит в норму артериальное давление у больных хронической гипертонией.

Давление значительно понижается уже после 3-4 недель ежедневных ингаляций, проводимых по 10 минут.

**Астма**

Этим словом можно охарактеризовать хроническое рецидивирующее заболевание, сопровождающееся тяжелыми приступами удушья или астматическим статусом. Причина — спазма бронхов, отек их слизистой, повышенное выделение бронхиальной слизи.

Здесь поможет **лаванда**, масло которой способно устранять спазмы мускулатуры дыхательных путей и, кроме того, оказывать лечебный эффект.

Другое средство — эфирное масло **лимона** помогает стимулировать иммунную систему, оказывать антибактериальное, бактерицидное, антисептическое действия.

Помимо прочего, эфирное масло **мяты** также весьма хорошо влияет на бронхолегочную систему, а именно восстанавливает бронхиальную проходимость, снимает спазм бронхов.

Эфирное масло **шалфея** также лечит бронхиальную астму.

Эфирное масло **эвкалипта** способствует излечению болезни, устраняет воспалительные и застойные явления в легких.

При ингаляциях 1 раз в 2 дня по 10 минут, проведенных 2-3 раза в неделю, частота приступов удушья уменьшается в 4 раза.

**Алкоголизм**

И здесь ароматерапия придет вам на помощь!

Снимет алкогольную зависимость эфирное масло **кедра**. Применять его необходимо внутрь по 1-2 капли в день в течение 3 недель, после еды. Сперва нужно растворить его в эмульгаторе. Наружно можно употреблять только в виде холодных ингаляций.

Эфирные масла также хорошо способствуют дезинтоксикации. Это такие аромамасла как масла сладкого **укропа** и **можжевельника**, которые очищают организм от ядов, которые накапливаются после запоев. Но необходимо не забывать, что в процессе очищения состояние человека может на определенный промежуток времени ухудшиться. Это происходит, потому что токсичные вещества, накопившиеся в печени, начинают проникать непосредственно в кровь.

**Наркотическая зависимость**

При этой панацее используйте: **ромашку, лаванду, розу, шалфей мускатный, бергамот, жасмин, иланг-иланг.**

На сегодняшний день проблема склонности к героину и кокаину очень велика, и многие не верят, что ароматерпия может сыграть какую-то роль в ее разрешении. Опыт показывает, что врачи успешно работали с бывшими наркоманами, при этом используя успокаивающие и снимающие состояние депрессии эфирные масла. Они делали это чтобы справиться с клиентом, находящимся под гнетом напряжения и допускается возможность его возврата к пагубной привычке.

Тяжелые наркотики не одни в списке веществ, которые принимают люди. Многие имеют зависимость и от никотина, алкоголя, транквилизаторов, кофе и разных пищевых продуктов. Здесь ароматерапия также помогла многим избавиться от таких вредных привычек с помощью эфирных масел- антидепрессантов

**Рекомендации:** делать регулярные интервалы времени и менять масла, так как впасть в зависимость от аромамасла невозможно, но если оно используется постоянно, некоторые из нас могут ошибочно начать считать какое-либо масло своего рода панацеей.

**Бесплодие**

При бесплодии помощниками станут эфирные масла **герани, шалфея, лаванды**. Их следует принимать в форме свечей, ванночек.

Существует множество причин неспособности забеременеть. Конечно, все их охватить невозможно, но при некоторых из них ароматерапия просто незаменима.

Эфирное масло герани эффективно применять, когда бесплодие связано с нерегулярными и скудными менструациями, сложно определить время овуляции, менструации отсутствуют.

Еще одно масло **розы**, приводит к балансу гормонального фона и налаживанию регулярного менструального цикла. Масло **розы** тонизирует и очищает матку. Оно действительно эффективно для регулировании цикла, из-за его прямого воздействия и на яичники и матку.

Рекомендуется примерно за три месяца до желаемого времени зачатия принимать теплые сидячие ванны с 5 — 7 каплями **розового** масла (что можно делать в тазу).

Ученые выяснили, что **розовое** масло значительно усиливает способность к воспроизведению потомства. Женщинам оно помогает регулировать менструальный цикл и тонизировать матку. Обоим партнерам можно принимать **розовое** масло внутрь по 3 капли с медом 3 раза в день или по 1/3 стакана розовой воды 3 раза в день. Большую пользу для лечения от бесплодия имеют ванночки с натуральной розовой водой. В ней содержится 0,06 — 0,1% растворенного эфирного масла.

Стресс и напряженность в отношениях могут повлечь за собой неудачные попытки зачать ребенка, а это препятствует зачатию. Поможет регулярный массаж и ванны с расслабляющими маслами. Желательно комбинировать масла **шалфея мускатного, жасмина, сандалового дерева, розового дерева, нероли, розы.** Рекомендуется также вводить во влагалище свечи с лавандовым маслом.

**Хронический гепатит**

Воспользуйтесь маслами **герани, лимона, полыни, розмарина, шалфея, розы, трава тысячелистника, плоды фенхеля, тмина, бессмертника песчаного, корень одуванчика**.

Применяйте масла в виде компрессов на область печени, внутрь, ванн.

Когда наступает период обострения заболевания, пейте лимонный сок (до 1 л в сутки), розовую воду (по 1/3 стакана 3 раза в день), лимонное эфирное масло (по 1 — 3 капли 3 раза в день).

**Детская дебильность**

Помогут такие эфирные масла как **лаванда, мелисса, розмарин, эвкалипт, сосна, шалфей, роза.**

Принимайте ванны с этими аромамаслами, делайте массаж, применяйте способ ароматизации помещений.

Смесь эфирных масел для принятия ванн и ароматизации помещений выглядит следующим образом лаванды — 2 кп., розы — 2 кп., розмарина или сосны — 2 кп.

Смесь эфирных масел для массажа приготавливается так. К 50 мл растительного масла добавляются масло **розмарина / сосны** — 3 капли, **розы** — 2 капли, **эвкалипта** — 2 капли, шалфея — 2 капли.

**Сахарный диабет**

Используются эфирные масла **герани, лавра, можжевельника, розмарина, эвкалипта, лимона.**

Применяйте их в ваннах, делайте массаж, ароматизируйте помещения, пейте.

**Импотенция**

Помогут эфирные масла **розы, шалфея мускатного, аира, аниса, жасмина, иланг-иланга, кардамона, корицы, мяты, розмарина, нероли, сандала, бергамота.**

Способами применения являются ванны, массаж, точечный массаж, ароматизация помещения, прием внутрь.

В этом случае ароматерапия направлена на восстановление душевного равновесия больного. Она также помогает стимулировать его сексуальные возможности и на уровне подсознания привносить физическую потребность к сексу.

Используйте следующую смесь эфирных масел для ароматизации помещени. Иланг-иланга — 3 капли, апельсина — 2 капли, жасмина — 2 капли, нероли — 3 капли, розы — 2 капли, бергамота — 2 капли, кипариса- 1 капли.

Самым простым и распространенным способом воспользоваться маслом является ароматическая ванна. Многие масла применяются в качестве духов или лосьонов после бритья. Почему? Да просто подобные запахи часто используются в мужских туалетных принадлежностях.

Китайские исследователи разработали такую смесь для повышения сексуальных возможностей. В ванну добавить по 2 капли эфирных масел **аниса, фенхеля, розмарина, жасмина, иланг-иланга.**

Не стоит забывать о **сандаловом дереве**, которое является мощным афродизиаком. **Жасмин** (король масел), также афродизиак, помогает восстановить уверенность в своей силе. **Нероли** подходит если главная проблема это беспокойство. **Шалфей мускатный** приводит к расслаблению, эйфории.

Если вы решили всерьез бороться с импотенцией, необходимо употреблять в пищу возбуждающие средства — растения. Ешьте дыню, лук, петрушку, орехи, тыкву.

**Панкреатит хронический**

Применяемые эфирные масла: **бессмертника, лимона, розы.**

Способы применения следующие: массаж, компрессы.

Лучше принимать 3 раза в день за 20 минут до еды по 1/3 стакана розовой воды, и кроме этого лекарственные чаи (до еды по 1/2 — 1 стакану 3 раза в день) из трехцветной фиалки, липового цвета, зверобоя, мяты, ромашки, цветов розы.