

АРОМАТЕРАПІЯ – ПРОФІЛАКТИЧНИЙ, ЦІЛКОМ НАТУРАЛЬНИЙ СПОСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДТРИМКИ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ФОРМИ

У природі все взаємопов'язано. Аромати (рослинні біологічні регулятори) регулюють фізіологічні системи кожного живого організму. При цьому виконувати таку функцію не спроможний жоден штучний аромат.

У рослинних біорегуляторах є понад 150-200 компонентів. У синтетичних – 15-20. У кожній живій клітині, на яку діє аромат, постійно відбувається мільйон хімічних реакцій, які збагачують органи і системи організму енергією життя.

Еволюція людини відбувалася в тісному контакті з природою. Кожен організм упродовж усього життя перебуває в повітряному середовищі, і на нього діє безліч різноманітних органічних речовин. Під час впливу цих речовин на нюхові рецептори виникає відчуття запаху.

Науку про запахи розвивали й пропагували ще здавна в Єгипті та Індії. Одне з перших повідомлень про використання ароматів належить давній державі Шумер. Відомо, що жителі Давнього Єгипту використовували аромати під час приготування продуктів харчування. До хліба додавали тмин, аніс, коріандр; до складу чисельних страв — часник, цибулю, які мали як збуджувальну, так і антибактерицидну дію. Давні греки вважали, що сили і мужності солдатам додає вживання цибулі, яку вони обов'язково вводили до свого раціону харчування. У Єгипті цей овоч вважали священною рослиною. Пучки цибулі знаходили у саркофагах поряд з муміями.

У писемних пам'ятках Давнього Єгипту знаходили сцени обкурювання, які застосовували для підсилення дії релігійних таїнств. Під час свят на міських майданах вживали аромати, які створювали святковий настрій. Добре відомі нам і єгипетські сади з численними духмяними рослинами, більшість з яких

використовували у лікуванні та оздоровленні. Так для лікування лихоманки використовували засіб, до складу якого входили сурма, алое, мед. У Давньому Єгипті вважали, що аромат рути спроможний відновити сон. Часник же давали рабам, які будували піраміди. Відомі й унікальні суміші, які використовували під час бальзамування тіл, до складу яких входили кедр, кориця, гвоздика, мускатний горіх тощо. Коли у 1922 році була відкрита гробниця фараона Тутанхамона (1351-42 рр. до н. е.), у повітрі з'явилися аромати рослинних консервантів: там був посуд з миррою та ладаном.

У Давній Греції під час свят на вулицях курили фіміам. Одяг, продукти харчування, вино ароматизовували миррою, рутою, фіалкою. Після трапези аристократи мили руки в ароматизованій воді (найчастіше з лавандою).

Ще Гіппократ описав 236 лікувальних рослин і дав наукове обґрунтування їхнього використання. Він говорив про користь вдихання ароматів для підтримки здоров'я і довголіття; рекомендував хворим на туберкульоз часто бувати в сосновому лісі. З метою попередження чуми Гіппократ пропонував населенню спалювати ароматичні рослини біля своїх будинків.

У давнину люди відшукували в природі рослини, які б покращували запах м'яса диких тварин, збуджували апетит, стимулювали б травлення. У середні віки у всіх країнах вірили в цілющу силу ароматів, яким надавалася надприродна здатність оберігати людину.

Для прискорення засинання люди також використовували трави. Так в Україні чебрецем набивали подушки з цією ж метою.

Використання хмелю і чебрецю теж покращувало сон людини.

Як стародавні, так і сучасні наукові дослідження довели, що запахи здатні зміцнювати м'язову силу, стимулювати діяльність органів дихання (це характерно для ароматів берези, липи, чебрецю, лимона, евкаліпта), можуть підвищувати загальний тонус організму і настрій.

Приємний, ароматний запах – це здоров'я легень, серця, врівноваженість

нервової системи, поліпшення функціонування всіх систем організму на клітинному рівні.

Учені і лікарі виявили, що одні запахи можуть прискорювати, інші – сповільнювати ритм дихання. Так аромати лаванди, герані, евкаліптової олії збуджують нервову систему; запахи тополі, валеріани, білої лілії пригнічують стан дитини, викликають поверхнєве дихання, накопичення вуглекислого газу в легенях. Від цього падає тиск, виникає головний біль.

Здавна для попередження і лікування застуд вдихали пари часнику, евкаліпту, полину, ромашки, чебрецю.

Для профілактики гострих респіраторних захворювань (ГРЗ) рекомендують виготовляти для дітей «пахуче намисто» з очищених зубчиків часнику.

Від сухості в носі рятують пахощі троянди, ромашки, медуниці, цвіту абрикоса. Аромати розквітлого глоду, зубрівки, сосни стимулюють серцево-судинну систему, підвищують частоту пульсу, нормалізують артеріальний тиск. Запах жасмину стимулює роботу надниркових залоз і виділення ними гормонів адреналіну, кортизону у дітей, особливо в ранкові години (з 8 до 9 ранку). Цитрусові, розмарин, герань поліпшують зір, активізують пам'ять.

Жителі сучасних міст знають, що таке загазоване, насичене промисловими викидами повітря наших вулиць. Воно проникає і в приміщення, де до того ж «збагачується» небезпечною мікрофлорою. І цим брудним повітрям дихають всі: старі і малі, хворі і здорові, якщо можна назвати здоровими тих людей, які вдихають цей «коктейль».

Багато людей особливо не замислюється над тим, чому в лісі так легко дихається, чому так швидко піднімається настрій, на обличчях з'являється давно забутий рум'янець. Все дуже просто: секрет у лісовому повітрі, у якому повно ароматичних частинок-аерозолів натуральної ефірної олії, які не

помітні оком, але гостро відчуються нашими органами чуття і, як наслідок, усім організмом. Аромати лісу, крім гарного настрою, несуть у собі величезну цілющу силу, створюючи оптимальну рівновагу позитивних і негативних іонів у повітрі. Один гектар соснового лісу виділяє в атмосферу за добу близько 5 кг летких фітонцидів (від грецького *phyton* – рослина і латинського *caedo* – вбиваю), знижуючи кількість шкідливої мікрофлори в повітрі. Летючі фітонциди здатні діяти на відстані. Тому у хвойних лісах, незалежно від географічної широти і близькості населених пунктів, повітря практично стерильне, бо в ньому менше патогенних мікробів, ніж у повітрі міста.

Ароматерапії уже багато тисяч років. У Єгипті, Греції, Римі, Китаї та інших країнах ароматичні засоби використовувалися впродовж усього життя людини для збереження здоров'я духу і тіла. Ефективність натуральних рослинних засобів у багатьох випадках значно більша, ніж дія звичайних ліків. Використання натуральних рослинних засобів у кінці XX століття цілком закономірне, оскільки медикаменти, одержувані хімічним способом, проявили ряд негативних побічних ефектів, про які тепер відомо майже кожному жителю Землі. Це і пригнічення імунної активності, і розвиток кандидозних інфекцій, і широке поширення медикаментозної алергії ... І як результат – застосовування сильних ліків, що призводять до ще більш згубного, неспецифічного впливу на організм людини. Тому стає цілком зрозуміло, що слід повертатися до натуральних методів оздоровлення на якісно новому рівні, залишивши застосування хімічних терапевтичних засобів тільки в тих випадках, коли є загроза для життя, і в особливих випадках. Тому і сама медицина все частіше повертається до природних оздоровчих засобів, які нетоксичні, які не порушують взаємодію та узгодженість у роботі всіх систем організму людини і мають мінімальні побічні ефекти. У першу чергу це стосується ефірної олії, якісно синтезувати яку не вдається навіть за допомогою сучасних хімічних технологій, бо вона

містить у собі, як правило, сотні різних компонентів. Причому, рослинні ароматичні речовини для людини не екзотика, не розкіш, а життєво необхідні компоненти, що використовують для поліпшення функціонування всіх найскладніших систем організму, що сформувалися в процесі еволюційного розвитку при постійному впливі рослинних ароматичних речовин.

Натуральна ефірна олія – багатокомпонентна органічна сполука різних вуглеводнів, яка з великим успіхом застосовується останнім часом в країнах Західної Європи і на Сході. Ефірну олію виготовляють з ефіроолійних трав, чагарників і дерев. Вона має протизапальні та антисептичні властивості. Саме тому за містом, в лісовій зоні, концентрація мікробів у повітрі в десятки тисяч разів менша, ніж у житлових приміщеннях у місті. Здатність аерозолі ефірної олії вбивати мікроби дає стійкий лікувально-профілактичний ефект і дозволяє за допомогою ароматерапії приміщень різко знизити кількість захворювань на грип, туберкульоз, ГРЗ, ангіну, бронхіт. І це далеко не повний перелік.

Відомо, що аромат натуральної ефірної олії здатен створювати потужну психоемоційну дію на людину і впливати на хід фізіологічних процесів у організмі. Вивченням такої дії займається ароматерапія - наука про лікування і профілактику захворювань натуральними ароматичними речовинами.

Аромати викликають у людини різні емоції і спогади, але, крім цього, вони справляють потужний терапевтичний вплив на людину. Метод терапії із застосуванням ефірної олії, ароматичних смол і запашних рослин був названий ароматерапією (інгаляції, масаж, ванни з використанням запашних рослин, ефірної олії і смол).

Інтерес до ароматерапії в наші дні не згасає. У країнах Західної Європи, у Канаді, у США і в Японії кабінети ароматерапії пропонують широкий спектр

своїх послуг. Також публікується чимало журналів і періодичних видань, книг з цієї теми, діють різні наукові інститути.

Діє ароматерапія в двох напрямках:

1. Активні компоненти олії проникають через дихальні шляхи і шкіру в лімфатичні і кровоносні капіляри, а потім поширюються по всьому організму, справляючи на нього свою дію.
2. Ефірна олія впливає через нюхові рецептори на психічний стан людини.

Також слід зауважити, що одна лише ароматерапія не зможе вирішити в разі серйозних захворювань усіх проблем, однак застосування ароматерапії при лікуванні медикаментами значно поліпшує кінцевий результат.

Ароматерапія — це наука про вплив запахів на людину і мистецтво володіння ароматами, це не тільки лікування за допомогою ефірної олії, а й використання її в різних сферах життя і діяльності людини.

Сьогодні ароматерапія — це профілактичний, повністю натуральний спосіб підтримки гарної психоемоційної і фізичної форми, що дозволяє зняти щоденні стреси, не допустити розвитку недуг і відновити життєві сили організму. Потужна і глибинна дія ароматів пов'язана з тією обставиною, що багато компонентів ефірної олії подібні за своєю дією до біологічно активних речовин організму людини — стероїдів, гормонів, вітамінів.

Ароматерапія — не панацея, але вона займає гідне становище нарівні з фітотерапією, гомеопатією, акупунктурою та іншими методами.

В основі ароматерапії лежить принцип дії на організм людини натуральної ефірної олії, яка застосовується для лікування і профілактики захворювань з давніх часів. Багато століть тривало безперервне вивчення пахучих речовин, їх лікувального, фізіологічного та естетичного впливу на людину. Дуже багато зроблено для вивчення складу і властивостей ефірної олії, виявлено найтонші механізми дії запаху на організм людини. Добре прослідковується позитивний вплив запаху на зміцнення імунітету. Біохіміки довели, що

психологічний вплив ефірної олії тісно пов'язаний із взаємодією «пахучих» молекул і генетично запрограмованих нюхових рецепторів людини.

З усього вище сказаного можна зробити висновок, що ефірну олію можна безпечно та ефективно використовувати для оздоровлення дітей. Взагалі діти дуже добре реагують на ароматерапію, бо механізми саморегуляції в дітей іще не підірвані роками сидіння на шкідливих дієтах, стресами, нездоровим способом життя, забрудненням довкілля і т.д. За правильного використання засобів ароматерапії дитячий організм здатен швидко виводити токсичні речовини, бо він ще не забруднений, як у дорослих, шлаками, що накопичились там за багато років.

Усі прості методи самодопомоги, що пропонує ароматерапія, дають досить хороший ефект при оздоровленні та відновленні фізичних сил, психічного здоров'я школярів.

Аромалампа – це дуже ефективний засіб профілактики простудних та інфекційних захворювань.



Це актуально для школярів, які через недосконалу імунну систему часто підхоплюють різні віруси, а ефірна олія, трави – це ті натуральні засоби, які застосовуються для підвищення імунітету, дезінфекції оточуючого повітря, не створюючи ніяких неприродних процесів у організмі людини.

Сприйняття різних запахів за допомогою рецепторів нервових клітин органа нюху дозволяє отримувати людині інформацію на відстані. Лише 2% від усієї інформації, яку людина одержує з навколишнього середовища, сприймається за допомогою органа нюху. Ці відсотки і роблять безпосередній вплив на підсвідомість людини, її почуття, формуючи поведінку і мислення.

Кожна ароматична олія має свої оздоровчі властивості. Так ефірна олія лимона допоможе позбутися від головного болю. Школярам після уроків хочеться розслабитися. І якраз ефірна олія допоможе зняти напругу після важкого дня або стресу, заспокоїтися, підняти настрій. Наприклад, ароматична олія таких рослин, як бергамот, шавлія, лаванда, апельсин, послужить антидепресантом. Бактерицидні властивості має ефірна олія лаванди, троянди, лимона. Головний біль тамує ефірна олія евкаліпта, ялівцю, лаванди, меліси, м'яти перцевої. Ефірна олія чорного перцю, ромашки, шавлії, розмарину знімає м'язову напругу, біль, спазми з судин. Олію анісу з успіхом можна використати при розумовій перевтомі. Це прояснить думки, додасть сил, допоможе при запамороченні, головних болях. Ароматична олія базиліку допоможе при занепокоєнні, при нервових станах, зніме нервову напругу.

Седативний ефект справить олія бергамоту, вона зніме нервову напругу, розслабить, заспокоїть. Бергамот також рекомендується застосовувати для повернення рівноваги у разі пригнічення, він подарує впевненість у своїх силах, допоможе при хронічних стресах. Ароматерапія із застосуванням ефірної олії гвоздики сприяє розслабленню нервової системи, усуває млявість, апатію, прояснює думки, розслабляє м'язи. Ефірна олія герані теж

розслабить, позбавить тривоги, відновить сили. Ця ефірна олія дуже корисна та помічна для школярів, що перевтомилися, вона прибере негативні емоції, подарує почуття впевненості у своїх силах. Грейпфрутова ефірна олія зніме в школяра нервові виснаження, втому, депресію, поверне радість життя, оптимізм. А жасминова олія в складі ароматерапії усуне стан пригніченості, поганого настрою, зніме психологічну напругу після занять та тренувань. Олія іланг-ілангу – такий необхідний заспокійливий засіб в умовах роботи з дітьми, які мають схильність до страхів, депресії, дратівливості. Після такої ароматерапії поліпшиться настрій, з'явиться впевненість у своїх силах.

Застосовувати методи ароматерапії для розслаблення нервової системи можна по-різному. У кінці важкого робочого дня, після стресової, нервової, напруженої ситуації найкраще використовувати аромалампу.

Якщо потрібно швидко заспокоїтися, можна просто нанести краплю ефірної олії на місце пульсу. Можна злегка змастити носовичок і вдихати аромат 1-2 хвилини.

З усього сказаного стає зрозумілішим те, що ароматерапія – добре відомий та надійний спосіб допомогти тоді, коли виникають неполадки в організмі дитини. З її допомогою можна скоригувати емоційний стан школяра, повернути йому хороший настрій, допомогти розслабитися і заспокоїтися, зняти стрес і перенапруження.

Отже, усі запахи можуть впливати на нервову систему і психічне здоров'я розумово відсталі дитини. Проникаючи в легені, молекули ароматичної речовини швидко адсорбуються кров'ю, яка розносить їх до кожної ділянки тіла. У зв'язку з цим вони можуть впливати на роботу окремих органів або систем. Таким чином, різні запахи здатні регулювати кров'яний тиск, змінювати ритм дихання, впливати на температуру шкіри, слух, зір, нормалізувати настрій, знімати втому і напругу, поліпшувати пам'ять і зміцнювати сон.

Отже, **ароматерапія** – одна з найефективніших сучасних технологій, яка з успіхом використовується для відновлення працездатності школярів з особливими освітніми потребами.

З практики використання ароматерапії

1. Перед застосуванням ефірної олії проводиться тестування на алергічну реакцію. Для цього слід протягом 20 хв вдихати аромат ефірної олії, сидячи близько біля аромалампи та прислухаючись до своїх відчуттів, визначаючи вплив аромату на організм (приємно, не дуже приємно, неприємно, починаються неприємні відчуття...). Аромат має подобатись. Або нанести 2 краплі олії на внутрішню частину ліктя на 2 год. Якщо олія дасть почервоніння, свербіж, вона не підходить.
2. Не можна наносити наносити нерозведену ефірну олію на зап'ястя, в ділянці пульсу. Розводиться вона з розрахунку 1:10.
3. Не слід перевищувати дозування ефірної олії. Слід дотримуватися рекомендації фармакологів, яка міститься на етикетці та в інструкції до ефірної олії.
4. Зберігати ефірну олію потрібно щільно закритою у темному та прохолодному місці, бажано у пляшечці з темного скла (при температурі від 0 до 15 за Цельсієм).
5. Ефірну олію, у якої закінчився термін придатності, не можна використовувати для оздоровлення та лікування.
6. Якщо хворе серце чи є якісь порушення його діяльності, не можна користуватися олією чебрецю, материнки.
7. Якщо є алергійні реакції чи захворювання на алергію, то олію кориці, апельсина, мандарина не використовувати.

Способи використання ефірної олії (практично):

- ефірна олія додається до чаю (1-3 краплі)

- наноситься на носову хустинку та вдихається (2-3 краплі)
- додається до звичайної олії з розрахунку 1:10 для зовнішнього застосування
- в аромалампі підігрівається у розчині зі звичайною олією і вдихається
- для компресів і примочок у розведенні 1:10 застосовується при захворюваннях шкіри, суглобів, при забитті
- додається у крем для зовнішнього застосування при проблемах з опорно-руховим апаратом, болях у кінцівках, для зняття втоми після фізичного навантаження.