Практическое занятие по фитотерапии

Тема: Эфирные масла

1. Изучить материал.

2. Составить таблицу

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название эфирного масла, или растения из которого получают | Свойства | Использование в медицине | Возможность использование в ветеринарии | Способ применения |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**История ароматерапии**

Поскольку эфирными маслам пользуются во многих странах, трудно определить, откуда возникла эта практика. Масла использовались евреями, китайцами, индейцами, египтянами, греками и римлянами как в косметике, парфюмерии, так и в медицинских целях. Некоторые культуры даже использовали масла в духовных ритуалах.

В 1928 году французский химик Рене-Морис Гаттефоссе (Gattefossé) использовал лавандовое масло, чтобы излечить ожог на руке. Затем он решил дополнительно проанализировать свойства масла лаванды и то, как его можно использовать для лечения других типов кожных инфекций, ран или ожогов.

Так и зародилась наука ароматерапии, в системе современных наук. Основной целью Gattefossé было помочь раненым солдатам во время Первой мировой войны. Использование масел стало особенно распространяться среди практиков альтернативной медицины, таких как массажисты и косметологи, по всей Европе.

Специалисты, такие как ароматерапевты, физиотерапевты, массажисты, диетологи или даже врачи естественной медицины, натуропатии, которые используют ароматерапию в своей практике.

**Эфирные масла, в настоящее время, используются в медицине**

Ароматерапия имеет множество преимуществ для здоровья и может использоваться в различных условиях. Это отличный, неинвазивный способ справиться с различными медицинскими проблемами и часто может безопасно использоваться в сочетании со многими другими методами лечения.

В стоматологии широко используется масло гвоздики, точнее его составляющая эвгенол, для дезинфекции каналов нервов перед пломбированием. Согласно исследованиям, эвгенол – самый сильный антибиотик.

Многие традиционные больницы на западе, такие как Университетская клиника Вандербильта, используют масла для лечения тревоги, депрессии и инфекций у пациентов.

Исследование, проведенное в 2009 году, показало, что пациенты до операции, которые принимали ароматерапию с маслом лаванды, были значительно менее обеспокоены своей операцией, чем контрольная группа. Другие масла, такие как сандаловое, масло нероли, также использовались в народной медицине, для того, чтобы помочь пациентам лучше справляться с тревогой.

Определенные эфирные масла использовались акушерками, чтобы помочь уменьшить страх и беспокойство во время родов. Исследование, проведенное в 2007 году, опубликованное в Журнале альтернативной и комплементарной медицины, показывает, что женщины, которые использовали ароматерапию во время родов, сообщали о меньшей боли в целом и были в состоянии использовать меньше обезболивающих препаратов. Фактически, исследование 2016 года, опубликованное в Pain Research and Treatment, показало, что «ароматерапия может успешно снимать боль в сочетании с традиционными методами лечения».

Эфирные масла также могут иметь антибактериальные или противогрибковые свойства, используемые в медицинских учреждениях. Многие масла могут помочь в лечении кожных проблем, таких как ожоги, порезы и царапины, акне, фурункулы, лешаи, экземы, дерматиты и пр. Другие могут помочь укрепить иммунную систему, помочь с бессонницей и пищеварением.

Эфирные масла даже используются для борьбы с раком, так как существует множество исследований корреляции между эфирным маслом ладана и снижением риска или распространения опухоли головного мозга.

**Топ 15 эфирных масел + польза для здоровья**

Каждое эфирное масло содержит соединения с уникальными лечебными и терапевтическими свойствами. Вот некоторые из самых популярных эфирных масел и то, как их использовать.

1. **Гвоздика**: антибактериальная, антипаразитарная и антиоксидантная защита.

2. **Кипарис**: улучшает кровообращение, уменьшает варикозное расширение вен, поднимает уверенность и поможет помочь заживить сломанные кости.

3. **Эвкалипт**: улучшает дыхательные проблемы, такие как бронхит, синусит и аллергия. Также бодрит и очищает организм.

4. **Ладан**: укрепляет иммунитет, уменьшает воспаление, лечит пигментные пятна, поддерживает мозг и может помочь в борьбе с раком.

5. **Имбирь**: уменьшает воспаление, поддерживает суставы, улучшает пищеварение и снимает тошноту.

6. Грейпфрут: поддерживает обмен веществ и избавляет от целлюлита. Смешайте с кокосовым маслом и разотрите целлюлитные зоны.

7. **Лаванда**: помогает расслабиться, улучшает настроение и лечит ожоги и порезы.

8. **Лимон**: отлично подходит для использования в домашних чистящих средствах в качестве натурального антибактериального средства.

9. **Мирра**: природный антисептик, может предотвращать или подавлять инфекции и снимать воспаление клеток кожи.

10. **Орегано**: мощные антимикробные свойства, может убить грибок и помочь вам быстро избавиться от простуды

11. **Мята перечная (или Mentha Piperita)**: поддерживает пищеварение, повышает энергию, уменьшает жар, головную боль и мышечную боль.

12. **Роза**: невероятно полезна для уменьшения воспаления кожи и отлично подходит для создания сияющей кожи.

Добавьте несколько капель в увлажняющий крем для лица. Кроме того, это одно из самых ценных эфирных масел в мире.

13. **Розмарин**: может естественным образом сгущать волосы, поэтому его очень приятно добавлять в домашние шампуни. Кроме того, он улучшает работу мозга и память, поэтому его хорошо использовать при работе, чтении или учебе.

14. **Масло чайного дерева (melaleuca)**: природное антибактериальное, противогрибковое, уменьшает неприятные запахи и может помочь стимулировать иммунную систему.

15. **Сандаловое дерево**: природный афродизиак, улучшающий либидо.

Различные масла могут быть смешаны вместе для повышения энергии каждого или могут быть смешаны с базовым маслом для массажа, гелем для душа, шампунем или лосьоном для тела.

**Применение эфирных масел**

Готовы позволить эфирным маслам вернуть вас к здоровью? Вот четыре наиболее распространенных способа использования этих целебных средств:

**Наружно** – эфирные масла имеют очень маленький размер и химический вес менее 1000 м (м = масса молекулы). Согласно научным исследованиям, любое вещество с молекулярной массой ниже 1000 м поглощается кожей.

Это означает, что эфирные масла способны проникать через кожу и проникать в кровоток и в различные области тела оказывая внутреннее терапевтическое воздействие.

**Ароматически**. Существует много доказательств того, что эфирные масла попадают в кровь при вдыхании. Большое количество кровеносных сосудов в легких поглощает масла и затем распространяет их по всему телу.

Использование диффузора может помочь вам ощутить преимущества эфирных масел. Вы можете испарять лаванду, чтобы уменьшить стресс, масло чайного дерева, чтобы очистить воздух, апельсин, чтобы улучшить настроение, ладан для духовного просвещения и мяту, чтобы улучшить концентрацию и энергию.

**Внутренне.** Эфирные масла могут быть использованы в качестве мощного лекарственного средства, но следует помнить, что эфирные масла являются сильнодействующим препаратом. Большинство эфирных масел безопасны для внутреннего применения, но принимать их надо понемногу и длительное время. Обычно 1-3 капли масла смешивают со стаканом воды.

Масла, такие как мята, лимон и ладан, имеют преимущества и могут приниматься с водой постоянно. Другие эфирные масла, такие как гвоздика и орегано, необходимо разбавлять сильнее и не принимать внутрь более 1 недели.

**Личная гигиена.**Сегодня самым простым способом использования эфирных масел является изготовление домашних средств личной гигиены своими руками. Это отличная идея, чтобы воспользоваться эфирными маслами для улучшения красоты, чистоты дома и здоровья.

Некоторые из лучших рецептов  для использования эфирных масел, включают в себя: шампунь, масло для тела, зубную пасту, спрей от насекомых, бальзам для губ и бытовой очиститель.

**Лучшие масла для ароматерапии**

Эфирные масла очень малы, поэтому они могут быстро пройти через кожу в организм. Но если вы хотите сохранить масла на своей коже, чтобы придать коже больше мягкости, вы можете комбинировать их с маслами-носителями или базовыми маслами.

Эти более крупные масла, которые извлекаются из жировой части растения, могут увеличить продолжительность пребывания эфирных масел на вашей коже, а также продлить эффект ароматерапии.

Некоторые люди ошибочно полагают, что использование несущих масел снижает эффективность масла, но на самом деле все может быть наоборот. Разбавление увеличивает площадь поверхности абсорбции и с определенными маслами может предотвратить чувствительность.

Обычно в качестве носителей используются следующие масла:

* Миндальное масло
* Масло авокадо
* Кокосовое масло
* Масло жожоба
* Оливковое масло
* Масло семян граната

**Таблица разбавления масел**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1% | 2% | 5% | 10% |
| 1 чайная ложка | 1 капля | 2 капли | 5 капель | 10 капель |
| 1 столовая ложка | 3 капли | 6 капель | 15 капель | 30 капель |
| 50 мл | 10 капель | 15 капель | 10 капель | 75 капель |

Чтобы получить нужную концентрацию, воспользуйтесь этой таблицей

Для большинства людей рекомендую 10-процентное разбавление, то есть пять капель масла на пол чайной ложки носителя.

**Эфирные масла для кожи и красоты**

Индустрия ухода за кожей и красоты – это индустрия на миллиарды долларов, но, к сожалению, она наполнена химическими веществами и гидрогенизированными маслами, которые приводят к внутренней токсичности в организме.

Хорошей новостью является то, что вы можете создавать свои собственные продукты для кожи и красоты, которые более эффективны, чем любой обычный продукт на рынке. Вот некоторые преимущества конкретных масел:

Для успокоения кожи – лаванда и ромашкаУменьшение пигментных пятен – ладан

Придание силы волосам – розмарин и шалфейНатуральная защита кожи SPF – бессмертник и мирра

Избавьтесь от прыщей – melaleuca (чайное дерево) и герань

Добавьте эти масла в базовые масла согласно таблице или в свои средства ухода купленные в магазине.

**Эфирные масла для роста волос**

Эфирные масла могут оказать существенный эффект от выпадения волос. Масла розмарина, лаванды и шалфея могут помочь естественному сгущению волос, стимулируя волосяные фолликулы.

Шалфей и лаванда поддерживают рост волос, уравновешивая уровень эстрогена, а эфирное масло розмарина работает путем ингибирования DHT (дигидрокси-тестостерона), который останавливает выпадение волос. Вот как можно естественным образом сгущать волосы с помощью эфирных масел:

Капните 10 капель масла розмарина и 5 капель масла лаванды в области кожи головы.
Аккуратно помассируйте голову в течение 2 минут. Положите полотенце, смоченное горячей водой, на голову и посидите 20 минут. Затем, вымойте волосы с шампунем.

**Эфирное масло от насекомых**

Комары могут вызывать большие проблемы. Эти вредители могут испортить отдых. Чтобы избежать их, вы можете сделать самодельный натуральный спрей от насекомых, который работает!

К сожалению, большинство людей обращаются к химическим спреям, которые очень токсичны для организма, вместо того, чтобы использовать натуральные средства от комаров и спреи из эфирных масел. Вот основные эфирные масла для отпугивания насекомых:

* чернобородник лимонный
* эвкалипт
* цитронелла
* мята
* гвоздика
* котовник кошачий

Втирайте, распыляйте или наносите (используя валик) эфирные масла по всему телу, чтобы отпугнуть насекомых.

**Натуральная аптечка**

Наличие домашней аптечки первой помощи для бытовых нужд, укуса насекомых, солнечных ожогов, мышечных болей или травм – это всегда хорошая идея.

Эфирные масла широко используются в качестве натуральных лекарств, но без побочных эффектов.

Вот некоторые из наиболее распространенных эфирных масел, которые каждый должен хранить в своей личной аптечке:

**Лаванда** – для лечения ожогов, порезов, сыпи, укусов, беспокойства и бессонницы.
**Мята перечная** – для облегчения болей в суставах, мышцах, уменьшения проблем с пищеварением, снижения температуры, очищения пазух носа, лечения астмы, бронхита и уменьшения головной боли.
**Ладан** – противовоспалительное средство, заживление синяков, уменьшение шрамов, повышение иммунитета и эмоционального благополучия.
**Чайное дерево** – антибактериальное, противогрибковое, может использоваться для предотвращения и уменьшения инфекции и очистки воздуха от болезнетворных микроорганизмов и аллергенов.
Другие масла, которые вы, возможно, захотите иметь под рукой, включают: эвкалипт, орегано и гвоздику.

**Эфирные масла для похудения**

Когда дело доходит до потери веса, большинство людей понимают, что диеты и упражнения могут способствовать снижению веса.

Но часто люди хотят получить дополнительный импульс, чтобы достичь своих целей по снижению веса. К сожалению, большинство людей обращаются к стимуляторам и кофеину для похудения, а не к растительным лекарствам.

**Эти четыре эфирных масла способствуют сжиганию жира:**

**Масло грейпфрута** содержит д-лимонен, который содержится в кожуре цитрусовых. Исследование показало, что добавление д-лимонена улучшает уровень метаболических ферментов.

Было показано, что **мятное масло** улучшает потерю веса, потому что оно подавляет апетит и улучшает пищеварение.

**Коричное масло** (Cinnamomum verum) помогает сбалансировать уровень сахара в крови, что в целом может помочь в потере веса и лечении диабета.

**Имбирное масло** содержит гингерол, который обладает мощными противовоспалительными свойствами и усиливает термогенез, который ускоряет обмен веществ.

**Противопоказания к эфирным маслам**

Поскольку эфирные масла могут выступать в качестве мощной формы натуральной медицины, есть несколько случаев, когда они не рекомендуются для использования:

**Беременность** – базилик, корица, шалфей, гвоздика, кипарис, укроп, жасмин, можжевельник, майоран, мирра, роза, розмарин и тимьян.

В большинстве случаев эти масла абсолютно безопасны, но поскольку они могут воздействовать на гормоны, они не рекомендуются в этом состоянии.

**Сердечные препараты** (разжижители крови) – шалфей, кипарис, эвкалипт, имбирь, розмарин и тимьян.

В целом, ароматерапия – это отличный и недорогой способ помощи здоровью, расслаблению и благополучию без побочных эффектов.

**Качество эфирного масла**

Это одна из самых важных тем, которые вы должны знать о эфирных маслах: не все эфирные масла одинаково качественны. На самом деле, большинство из них ничего не стоят для вашего здоровья и часто синтетические.

При покупке эфирных масел, убедитесь, что они сертифицированы, терапевтического качества и имеют произведены из натуральных продуктов.