

Серия
• Медицина для вас •

АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Автор-составитель
М. А. Василенко

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2014

УДК 615.89

ББК 53.53

КТК 335

A84

A84 Ароматерапия для похудения / авт.-сост. М. А. Василенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 127 с. : ил. – (Медицина для вас).

ISBN 978-5-222-22364-2

По статистике примерно 70% женщин мечтают похудеть, но далеко не все решаются на борьбу с лишними килограммами. Почему? Да потому, что борьба эта трудная, не терпящая компромиссов и не допускающая передышек. Но ведь можно и по-другому — не превращать свою жизнь в борьбу, а просто попытаться изменить ее и в этой измененной жизни найти новые поводы для радости и удовольствия. Разумеется, вряд ли удастся добиться стройности талии без регулярных физических упражнений и строгого соблюдения диеты. Однако если завершить тренировку массажем с эфирным маслом, а во время мини-ужина зажечь аромасвечу с любимым запахом, то принесенные жертвы покажутся не такими уж и большими, тем более что все эти восхитительные ароматы — розы, лаванды, иланг-иланга — не только доставляют удовольствие. Наряду с нагрузками и ограничениями они помогают кардинально решить проблему лишнего веса.

ISBN 978-5-222-22364-2

УДК 615.89

ББК 53.53

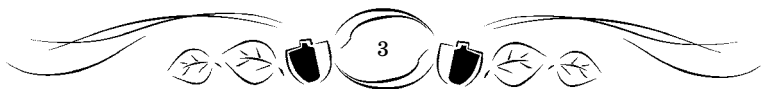
© Составление, М. А. Василенко, 2014

© Оформление, ООО «Феникс», 2014

Введение

Поскольку официальная медицина до сих пор относит ароматерапию к народной, или альтернативной, медицине, научное определение этого термина отсутствует. Более того, само слово «ароматерапия» не встречается ни в одном толковом словаре русского языка. Однако авторы многочисленных публикаций, свидетельствующих о возрождении интереса к этой древнейшей области знаний, дают свои определения, восполняя этот досадный пробел. В «Википедии» читаем: «Ароматерапия — разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений».

В других определениях ароматерапию называют наукой, искусством или просто использованием эфирных масел. Что же касается «воздействия на организм летучих ароматических веществ», некоторые авторы устанавливают границы этого воздействия (достижение расслабления организма и избавление от ряда болезненных симптомов), а другие, наоборот, придают ему практически космический характер (оздоровление, лечение и повышение чувства полноценности бытия и общего качества жизни человека). И только в одном специалисты-ароматерапевты едины: «летучие ароматические вещества» (эфирные масла) должны быть натурального происхождения, а не производиться в лабораториях наподобие многочисленных ароматизаторов, «идентичных натуральным запахам».



История ароматерапии

Если верить историческим данным, первыми медиками, фармацевтами, косметологами и парфюмерами были древние египтяне.

Шесть тысяч лет назад они уже владели секретами приготовления целебных снадобий, средств ухода за кожей и ароматических композиций, в основе которых лежали растительные вещества. Те же растительные вещества в сочетании с растительными смолами использовались ими для бальзамирования тел умерших и во время религиозных церемоний.

В 1872 году немецкий ученый-египтолог Георг Эберс обнаружил один очень занимательный документ — свиток длиной 20,5 м, склеенный из 108 листов папируса. Это был медицинский трактат, который назывался «Книга приготовления лекарств для всех частей тела» и содержал описание 800 эфирных веществ и большое количество рецептов на их основе.

Древние египтяне считали, что у каждого растения есть душа, и ценили эту душу очень высоко. Они относили растительные эссенции к категории роскоши, что, однако, совершенно не мешало их широкому распространению — в домах состоятельных египтян даже посуду мыли специальными отварами из трав. Во всем мире известны ванны Клеопатры, перед чарами которой не мог устоять ни один мужчина. Египтяне первыми обратили внимание на целебные свойства аниса, ладана, кипариса, тимьяна, а для дезинфекции помещений начали использовать лимон, кедр и мирру.





Это интересно!

До наших дней дошли духи «Кифи», созданные египетскими парфюмерами и применявшиеся в медицине для медитации. Секрет их изысканного аромата до сих пор не раскрыт. Ученые предполагают, что в композицию входило от 16 до 60 эфирных масел, из которых в настоящее время можно назвать только четыре — корицу, хну, можжевельник, мирру.

Искусство использования ароматических эссенций у древних египтян переняли древние греки. Они добавляли их в вино, на основе розмарина и лаванды готовили лекарства и различные косметические препараты.

Большой популярностью у богатых гречанок пользовались духи «Баккарис» и «Псагд», а воины, отправляясь в поход, запасались заживляющей раны мазью с миррой. Учившийся у египтян Гиппократ высоко ценил целебные свойства эфирных масел. «Путь к здоровью и долголетию, — писал он, — лежит через ванны с ароматическими маслами и массаж с благовониями, применяемые ежедневно». И когда в Афинах разразилась эпидемия чумы, он лечил заболевших благовониями.

В Древнем Риме созданные на основе ароматических веществ духи использовались еще шире — их наносили не только на волосы и одежду, но и на постельное белье, стены и даже флаги.

Римские сенаторы, решив, что это недопустимая расточительность, издали закон, по которому простолюдникам было запрещено пользоваться маслами корицы, можжевельника, лавра и ладана.



Известный римский лекарь Гален оставил после себя множество трудов, посвященных целебным свойствам трав. Он же является автором первой классификации растений, которая вошла в историю как галенова классификация. Более того, до сих пор в косметологии используется его «холодный» крем на основе пчелиного воска с добавлением оливкового масла, воды и лепестков роз.

Силе воздействия ароматных веществ на организм человека издавна отдавали должное и на Востоке. Доказательством тому может служить следующая цитата из Корана: «Запах — это пища, пробуждающая дух, а дух — это верблюд, на котором человек едет и которому удается увлекать».

Арабский лекарь и философ Ибн Сина, более известный в Европе как Авиценна, изобрел способ перегонки эфирных масел. Первым маслом, полученным путем дистилляции, было розовое, которому он приписывал исключительные свойства: «Розовое масло повышает возможности разума и увеличивает скорость мышления». В своем пятитомном «Каноне врачебной науки» он описал более 900 лекарственных растений и подробно рассказал об их целебном действии. Книга была переведена на многие языки и в XII–XVII веках являлась основным учебным пособием для европейских студентов.

В Индии с ее традиционной медицинской системой Аюрведой лекарства из трав готовили более 4000 лет назад. В то время древним врачевателям было известно около 700 целебных растений. В «Махабхарате» и «Рамаяне» можно найти подробное описание различных ароматических средств, используемых для лечения недугов, а также упоминания об ароматических палочках и свечах, которые возжигались в храмах во время маги-

ческих ритуалов. Индийские строители, возводя храмы, добавляли в строительные смеси эфирные масла, которые дезинфицировали воздух и сохраняли в помещении прохладу. В Индии до сих пор самыми любимыми являются ароматы розы, жасмина, пачули, амбры и мускуса.

Первый литературный памятник, свидетельствующий о том, что в Древнем Китае для лечения недугов использовались целебные травы, датируется 2600 годом до н. э., а в XVI веке известный далеко за пределами страны врачеватель, фармаколог и натуралист Ли Шичжень написал книгу «Основы фармакологии», в которой привел более 1500 рецептов из лекарственных растений. О том, как высоко ценили китайцы воздействие ароматов на человека, можно судить по высказыванию знаменитого китайского поэта Ван Вэя: «Ароматы действуют на тебя очищающе и восстанавливающе, укрепляя твою энергию и наполняя твои мысли спокойствием и умиротворением». В качестве профилактики холеры и чумы китайцы использовали масло лимона, и оно же, по их мнению, помогало женщинам в тяжелых родах. Традиционными в Китае считаются ароматы корицы, мускуса, гвоздики, камфары.

В Европе увлечение благовониями и пряностями началось гораздо позже — в XII веке. Цветочную воду и эфирные масла продавали в аптеках, и самыми излюбленными были розовая вода и масло нероли, которое получали из цветков горького померанца и в дальнейшем использовали при изготовлении духов.

Как известно, в Средние века в Европе бушевали эпидемии тифа, холеры и чумы, уносившие сотни тысяч жизней. Боролись с этими страшными заболеваниями в том числе и с помощью ароматических растений



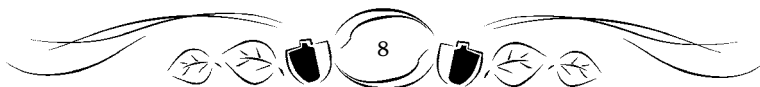
и добываемых из них масел. К одежде прикрепляли букетики высушенных трав, в карманах носили ароматические шарики, приготовленные из растительного сырья. В городах во время чумы на перекрестках каждые 12 часов жгли костры, вокруг домов и особенно у порога разбрасывали тимьян, ромашку, базилик, окуривали помещения, у изголовья больных зажигали ароматические свечи.



Это интересно!

В те времена, когда от чумы умирал каждый третий европеец, было замечено, что страшная болезнь обходила стороной дома аптекарей и парфюмеров. Более того, известно, что в XVIII веке чумы избежал целый английский городок Буклесбэри, жители которого занимались выращиванием и продажей лаванды.

В XIV веке у знати вошли в моду духи, изготавливаемые на основе ароматических растений. Обязательным условием при изготовлении модного аромата была оригинальность его композиции, поэтому духи и называли по имени того, кому они предназначались. Так, например, в 1380 году некий монах подарил венгерской королеве Елизавете, матери Людовика XIV, «воду королевы Венгрии», изготовленную на основе розмарина. Бытует легенда, что 70-летняя Елизавета принимала ванны с добавлением этой воды и похорошела настолько, что молодой польский король предложил ей руку и сердце. А в историю парфюмерии розмариновая вода вошла как «родоначальница» спиртовой парфюмерии, поскольку до этого духи были исключительно твердыми.

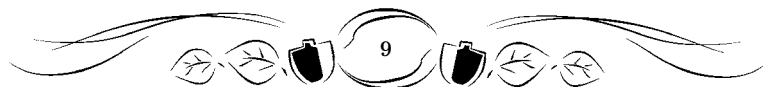


В 1709 году в Кёльне уроженец Италии Иоганн Мария Фарина изобрел то, что в честь своей новой родины назвал кёльнской водой, — настоящий одеколон. В письме к брату он писал: «Мой аромат напоминает весеннее утро в Италии после дождя, апельсины, лимоны, грейпфрут, бергамот, цедрат, цветы и травы моей родины». Эта композиция очень быстро завоевала любовь не только соотечественников Фарины, но и всех европейцев. Ею полоскали рот, добавляли в воду для ванн и полоскания белья. Даже в вино, чтобы придать ему неповторимый аромат, добавляли несколько капель одеколona.

С точки зрения ароматерапии XVI век интересен тем, что в это время начали появляться многочисленные книги о дистилляции. Особенно отличились в этом немецкие ученые. Так, в 1597 году вышла в свет «Новая книга о дистилляции» алхимика Иеронима Брауншвейга, в которой, наряду с описанием собственно процесса, автор перечисляет 25 эфирных масел.

К концу XVII века парфюмерия была окончательно признана как самостоятельная профессия, и целительство с помощью ароматических веществ осталось в ведении аптекарей, а с XVIII века начала складываться научная база ароматерапии. Ученые, среди которых были А. Лавуазье, И. Берцелиус, Ф. Вёлер, Ж. Дюма, внимательно изучали химический состав эфирных масел, и в результате исследований из растительного сырья были выделены морфин, хинин, кофеин, атропин.

Говоря о развитии ароматерапии в XX веке, нельзя не упомянуть французского химика и парфюмера Рене Мориса Гаттефоссе. В 1920 году, проводя опыты в лаборатории, он обжег руку и сунул ее в находящийся рядом сосуд, полагая, что в нем вода. Однако это была не вода,



а лавандовое масло. Боль в руке быстро прошла, а когда ученый вынул ее из масла, на коже не было характерных для ожога покраснения, воспаления и волдырей. Заинтересовавшись этим феноменом, Гаттефоссе решил исследовать воздействие эфирных масел на пораженную кожу человека. Шла Первая мировая война, поэтому очень скоро из лаборатории он перенес свои опыты в условия военных госпиталей, используя для них ромашковое, тимьяновое и лимонное масла. В результате был сделан вывод о том, что эфирные масла оказывают мощное антисептическое, ранозаживляющее и иммуностимулирующее действие, а жирные кислоты, входящие в их состав, позволяют использовать их наряду с мочегонными, камнерастворяющими и снотворными препаратами.

Именно Рене-Морис Гаттефоссе впервые ввел в обращение термин «ароматерапия». Так была названа рубрика в журнале «Современная парфюмерия», где в 1935–1936 годах публиковались отрывки из его книги «Ароматерапия: эфирные масла и растительные гормоны». Целиком книга увидела свет в 1937 году.

Друг и коллега Гаттефоссе Жан Вальне расширил сферу применения ароматических веществ, используя их при лечении некоторых заболеваний, в том числе и психических. Во время Второй мировой войны он служил врачом во французской армии и успешно использовал эфирные масла для дезинфекции ран, а после окончания войны продолжал исследовать их свойства и добился определенных успехов в лечении с их использованием таких тяжелых заболеваний, как рак, туберкулез и диабет. Итогом многолетнего труда Вальне стала книга, опубликованная в 1964 году, которая называлась «Практика ароматерапии».

В том же 1964 году была издана книга биохимика и косметолога Маргерит Маури «Тайны жизни и молодости», оказавшая на современников большое влияние. Предметом научного интереса Маури являлись омолаживающие свойства эфирных масел. Она первая открыла целый ряд ароматерапевтических клиник в Париже, Великобритании и Швейцарии, в которых пациентам главным образом делали массаж с применением специальных смесей, приготовленных из эфирных масел.

Итальянский профессор Пьетро Ровести доказал, что, вдыхая ароматы определенных растений, можно избавиться от депрессии и беспокойства, а австралийский химик Артур Пенфолд в ходе исследования масла чайного дерева пришел к выводу, что в качестве бактерицидного средства оно в 5 раз сильнее, чем спирт, в 8 раз сильнее, чем карболовая кислота, и в 12 раз — чем фенол! Итальянские медики Джованни Гатти и Ренато Кайола открыли благотворное действие жасминового, лимонного и лавандового масла на психологическое состояние человека. По мнению ученых, в результате вдыхания ароматических масел происходит высвобождение подавляемых эмоций, и человек избавляется от страданий.



Это интересно!

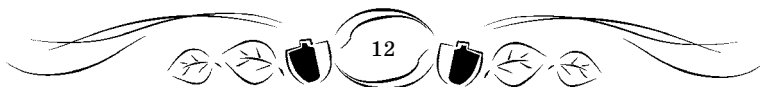
О том, что и на Руси ароматические вещества использовались достаточно широко, свидетельствуют хозяйственные записи царей. В них говорится, что ароматы и бальзамы, то есть духи и помада, изготавливались в Царской аптеке и хранились в золотых, серебряных и костяных ароматницах. Их основными компо-


нентами были розовая вода, серая амбра и травяные настои. За разглашение рецептов приготовления душистых снадобий провинившемуся грозило строгое наказание.

В настоящее время во всех странах мира наблюдается всплеск интереса к ароматическим маслам, которые начинают использовать не только в медицинских и косметологических целях, но и как средство, улучшающее настроение и повышающее работоспособность. Так, например, во всех офисах японской косметической фирмы «Сисойдо» витают ароматы цитрусовых, а корпорация «Симидзу» для этих же целей использует запахи жасмина, эвкалипта и лимона. Делается это просто — травяные настои и эфирные масла распыляют под давлением до состояния тумана, который затем через систему кондиционирования подается в помещения.

Открытием нашего времени является и влияние ароматов на поведение людей. В свое время американец Алан Хирш, автор популярной аромадиеты, озадачился тем, как с помощью запаха заставить человека купить тот или иной товар, и надо сказать, он нашел ответ на этот вопрос. В настоящее время, например, в его распоряжении есть ароматическая эссенция, которая называется «Честный продавец автомобилей» и, судя по названию, предназначена для автосалонов. Ее нежный и легкий запах практически не чувствуется посетителями, но тем не менее заставляет их полностью доверять словам продавца и совершать покупки, на которые при других обстоятельствах они бы никогда не решились.

Сейчас дело Алана Хирша процветает. В булочных теперь распыляют синтетический запах свежего хлеба,





История ароматерапии

в кондитерских — шоколада, в вестибюлях дорогих отелей — манго. Даже мешки для мусора, обработанные специальной аромакомпозицией, пахнут, как только что выглаженное льняное белье.

В настоящее время в арсенале производителей ароматической продукции имеется 500 тысяч искусственных ароматических веществ и около 1500 натуральных эфирных масел. И, может быть, в ближайшем будущем с их помощью люди научатся справляться с отрицательными эмоциями и болезнями, в полной мере радоваться жизни, быстро восстанавливаться после утомительной работы, а главное — как можно дольше оставаться здоровыми и молодыми.

Запах против лишних килограммов? А почему бы и нет!

Еще задолго до применения ароматерапии в качестве средства для похудения ученые заметили, что люди, имеющие проблемы с обонянием, быстрее набирают лишний вес, чем те, у кого этих проблем нет. Объясняется это тем, что за чувство насыщения, определяющее количество потребляемой пищи, отвечает не желудок, а головной мозг. Дальнейшие исследования показали, что количество еды прямо пропорционально объему воспринятых обонятельными рецепторами запахов. Направляется вывод: аппетит можно контролировать с помощью запаха. Чтобы убедиться в этом, попробуйте у себя на кухне провести очень простой эксперимент. Поместите в сковороду измельченные банан, зеленое яблоко и листья мяты и поставьте сковороду на огонь. Через некоторое время от вашего чувства голода, каким бы сильным оно ни было, не останется и следа.

В основе ароматерапии для похудения лежит индивидуальный подбор эфирных масел, которые используются тем или иным способом. Масла можно добавлять в воду для ванн или обертываний, в крем для массажа или просто нанесения на кожу. Их аромат можно вдыхать, используя для этого ингалятор, аромалампу или ароматические свечи. Некоторые масла специалисты рекомендуют принимать внутрь.

Независимо от выбранного способа эфир, содержащийся в масле, попадает в кровь и по капиллярам раз-



носится по всему организму, оказывая благотворное действие на обменные процессы, кровообращение, психологическое и эмоциональное состояние человека. Эфир стимулирует механизм саморегуляции, мобилизуя внутренние резервы организма, в результате чего происходит избавление от многих проблем, в том числе и от лишнего веса.

Причем специалисты в один голос характеризуют похудение с помощью эфирных масел как качественное. В результате потери нескольких килограммов кожа растягивается, на ней образуются складки и проступает целлюлит, а ароматические масла тонизируют кожу и мускулатуру, препятствуя появлению косметических дефектов.

Само собой разумеется, что одна только ароматерапия не в силах победить лишние килограммы. Очень важны и рациональное питание, и полноценный отдых, и физические нагрузки, и эмоциональный настрой. Однако согласитесь, что худеть, окружая себя облаком нежных ароматов, гораздо приятнее, а главное — полезнее. Первое, безусловно, не нуждается в доказательствах, а в пользу второго достаточно перечислить преимущества ароматерапии перед другими методами:

— быстрый и стойкий результат — достигнутый вес держится от шести месяцев до года;

— комплексное воздействие — помимо похудения происходит омоложение организма, повышается работоспособность, улучшается эмоциональный настрой;

— полное отсутствие каких-либо побочных эффектов;

— возможность составления индивидуальной программы в соответствии с обонятельными пристрастиями и возможностями конкретного человека;



Ароматерапия для похудения

— доступность, простота и удобство — эфирную смесь можно залить в аромакулон и носить на шее или в сумочке;

— использование только натуральных продуктов.

Как использовать ароматические масла? Самыми простыми, но при этом самыми эффективными являются ванны, массаж и обертывание, и для получения наилучшего результата использовать их рекомендуется в комплексе. Кроме того, нельзя забывать и о таких действенных методах, как вдыхание паров ароматических масел, втирание масла в кожу и прием внутрь (перорально).



Это интересно!

Обоняние — это единственное из пяти чувств, непосредственно связано с лимбической системой мозга, которую так и называют — обонятельным мозгом. Остальные органы чувств — зрения, осязания, слуха и вкуса — сначала передают информацию в таламус, который, распознавая ее, направляет сигнал к коре головного мозга. Кстати, именно лимбическая система отвечает за область бессознательного — память, эмоции, чувство удовольствия, сексуальные предпочтения, пищевые пристрастия.

Почему мы поправляемся

У каждого человека есть своя причина, которая приводит к появлению у него лишнего веса. У одних это зашлакованность организма, являющаяся следствием плохой работы желудочно-кишечного тракта, у других — серьезное нарушение обменных процессов, у третьих — стресс, вынуждающий их «заедать» переживаемые неприятности. Поэтому всякое похудение, и похудение при помощи ароматерапии в том числе, должно начинаться с посещения врача. Только он может выяснить истинную причину проблемы и дать грамотный, квалифицированный совет.

Если оставить в стороне сугубо индивидуальные случаи, можно выделить пять основных причин появления лишних килограммов.

Стресс

Находясь в состоянии эмоционального напряжения, человек ищет способ поднять себе настроение, получить хоть какое-нибудь удовольствие. И что может быть проще: зашел в магазин, купил своих любимых конфет, съел их — и переживая на какое-то время улеглись, отступили.

Ароматические масла в данном случае могут стать адекватной альтернативой вкусным антидепрессантам. Доставляя схожее удовольствие, но на уровне обоняния,



а не вкуса, они оказывают позитивное воздействие на нервную систему.

Человек успокаивается, у него появляется уверенность в своих силах, проблемы начинают казаться не такими уж неразрешимыми. Нужда в шоколадках и бутербродах отпадает сама собой.

С другой стороны, использование эфирных масел в качестве дополнительного средства при похудении вселяет в человека уверенность, что через некоторое время он обретет хорошую форму, станет красивым и здоровым. Поэтому ему будет легче преодолевать трудности, с которыми он обязательно столкнется на пути к стройной фигуре.

Кроме того, если человек позитивен, бодр и в хорошем настроении, вряд ли он будет лежать на диване, предаваясь горьким размышлениям. Выход из депрессии он, скорее всего, будет искать в активном образе жизни: пойдет в спортзал, встанет на коньки, совершит пешую прогулку или отправится на охоту.

Нарушение работы желудочно-кишечного тракта

Проблемы могут быть разными, но с точки зрения исследуемого вопроса самой главной является зашлакованность кишечника. Человеческий организм изначально — это самоочищающаяся система, но появление новых продуктов, загрязнение окружающей среды и малоподвижный образ жизни в совокупности приводят к оседанию на стенках кишечника балластных и токсичных веществ.

Почему так важно вывести шлаки из организма? Во-первых, эти массы имеют вес, причем иногда весьма значительный (а мы ведь хотим избавиться от лишних, а главное, ненужных килограммов). В некоторых случаях в кишечнике скапливается до 15 килограммов шлаков!

Во-вторых, шлаковые отложения на стенках кишечника препятствуют выполнению им своей основной функции — усвоения питательных веществ, поступающих с пищей. При идеально чистом кишечнике можно было бы обходиться тарелкой супа на обед и забыть о голоде до ужина. А в зашлакованном кишечнике только незначительная его часть способна пропускать через себя полезные вещества. В результате не получивший необходимого питания организм заявляет об этом приступом голода. Мы его утоляем и... поправляемся.

Нарушение работы внутренних органов или систем организма

Главными отклонениями в контексте проблемы похудения являются неправильный обмен веществ и застой жидкости в организме, которые неизбежно ведут к появлению избыточного веса.

При нормальном обмене веществ в организме соблюдается энергетический баланс — сколько калорий поступает, столько же и расходуется. Однако если в силу какого-либо заболевания обменные процессы замедляются, лишние калории, которые организм не успевает израсходовать, накапливаются и приводят к появлению жировых отложений.

С помощью эфирных масел можно избавиться от жировых отложений и ускорить обмен веществ, но следует заметить, что в данном случае ароматерапия не решает проблему, а лишь борется с ее следствием. Вот почему при нарушении обменных процессов следует сначала устранить первопричину и только потом приступать к мероприятиям по снижению веса.

Что касается застоя жидкости, то ароматические масла выступают в данном случае как эффективные мочегонные и выводят лишнюю жидкость из организма.

Аппетит

Следует различать аппетит здоровый, который возникает при реальном голоде, и мнимый, когда необходимое количество калорий уже поступило в организм, но борщ такой вкусный, а пирожное такое соблазнительное, что выйти из-за стола, не съев все, что на нем стоит, просто невозможно.

Есть еще так называемый психологический голод. Человек не голоден, но запах испеченного пирога или привлекательный вид десерта не могут оставить его равнодушным, и он, не устояв, съедает кусок пирога и две порции десерта, даже если потом будет страдать от переедания.

Всего несколько капель эфирного масла способны помочь справиться с аппетитом. Однако, прежде чем бороться с аппетитом, следует проконсультироваться со специалистом и выяснить, действительно ли калорийность вашего рациона превышает вашу индивидуальную потребность в питательных веществах. В противном



случае неразумное сокращение количества потребляемой пищи может привести к самым печальным последствиям.



Это интересно!

Эфирные масла уравнивают действия правого и левого полушарий головного мозга.

Как известно, правое полушарие отвечает за интуитивное поведение, а левое — за логическое мышление. И когда оба полушария находятся в гармонии, человек пребывает в комфортном психологическом и эмоциональном состоянии.

Целлюлит и растянутая кожа


Избыточный вес — это не только жировые отложения, но и всевозможные косметические дефекты, самыми досадными из которых являются целлюлит и потерявшая тонус кожа.

Медики до сих пор не могут ответить однозначно на вопрос, в чем причина возникновения целлюлита.

Одни утверждают, что это результат гормонального нарушения, другие винят стресс, третьи рассматривают появление «апельсиновой корки» как наследственный фактор. Список можно дополнить неправильным питанием, вредными привычками, малоподвижным образом жизни и т. д.

А вот с растянутой кожей все ясно. Прибавляются килограммы — кожа растягивается, на ней образуются





Ароматерапия для похудения

складки. А после похудения ей очень трудно восстановить утраченный тонус.

Массажные кремы на основе эфирных масел в состоянии решить эту проблему, однако подход к ее разрешению должен быть комплексным. Только массажа и обертываний будет мало, придется в корне пересмотреть свои устоявшиеся привычки, сделав выбор в пользу здорового питания и активного образа жизни.

Какие масла выбрать

Прежде всего предпочтение следует отдавать тем маслам, которые наиболее эффективно воздействуют на одну или несколько из пяти перечисленных выше причин. Причем ассортимент ароматических препаратов в аптеках настолько широк, что можно купить не только то, что полезно, но и то, что нравится и в процессе похудения будет доставлять удовольствие. Кроме того, одно масло может сразу решить две, а то и три проблемы — и вам не нужно будет путаться в пузырьках. Этот вариант более всего подойдет людям рациональным, деловым и экономным. Те же, кто любит экспериментировать и творчески подходит к любому делу, могут выбрать несколько ароматов и составлять индивидуальные композиции или чередовать их в течение дня или в зависимости от процедуры.

Масло можжевельника

Лидером среди применяемых для похудения эфирных масел безусловно является можжевельное, обладающее солнечным ароматом луговых трав. Такое первенство объясняется его уникальными свойствами. Во-первых, можжевельное масло является замечательным диуретиком и за неделю способно вывести из организма накопившиеся излишки жидкости. Во-вторых, с помощью можжевельного масла можно избавиться от такой



Список литературы

1. Ароматерапия. Искусство быть здоровым: практическое руководство по избавлению от болезней, снятию болей и напряжения. — М.: Рипол Классик, 2005.

3. *Браун Д. В.* Ароматерапия. — М.: Фаир-пресс, 2007.

3. *Войткевич С. А.* Эфирные масла для парфюмерии и ароматерапии. — М.: Пищевая промышленность, 1999.

4. *Дудченко Л. Г., Потебня Г. П., Кривенко Н. А.* Ароматерапия и аромамассаж / под ред. канд. мед. наук В. В. Кривенко. — Киев: ИД «Максимум», 1999.

5. *Дэвис П.* Ароматерапия от А до Я. — М.: Фаир-пресс, 2004.

6. *Ирисова О. А.* Ароматерапия: практическое руководство. — М.: Изд-во МГУ, 2002.

7. *Леонова Н. С.* Ароматерапия для начинающих. — М.: Фаир-пресс, 2007.

8. *Либусь О. К., Иванова Е. П.* Исцеляющие масла. — М.: ТОО «Педиатрия», 1977.

9. *Миллер Л., Миллер Б.* Ароматерапия с позиций аюрведы. — М.: Саттва, 2006.

10. *Миргородская С.* Аромалогия. Quantum Satis. — М.: Навеус, 2003.

11. *Николаевский В. В.* Ароматерапия: справочник. — М.: Медицина, 2000.

12. *Селлар В.* Энциклопедия эфирных масел. — М.: Фаир-пресс, 2005.



13. *Солдатченко С. С., Кащенко Г. Ф., Головкин А. В., Головкин В. А.* Аромамассаж. — Симферополь: Таврида, 2003.

14. *Стикс В., Вайгершторфер У.* В царстве запахов: эфирные масла и их действие. — М.: Навеус, 1997.

Интернет-источники

www.justlady.ru

www.arabio.ru

www.mybodyflex.ru

www.u-mama.ru

www.womanparadise.ru

www.journal.kolizeo.ru

www.zdoroveenet.ru

www.perm.strana-krasoty.ru

www.stabilniyves.ru

www.netkilo.ru

www.pohudenieinfo.ru

www.amateya.ru

www.esh-i-hudei.ru

www.aromaved.ru

www.женские-посиделки.рф

www.rasteniya-lecarstvennie.ru

www.kalory.ru

www.lanara.ru

www.mydietu.ru

www.melanushka.com

www.moyadiyeta.ru

www.glola.ru

www.abcslim.ru


Содержание

Введение.....	3
История ароматерапии	4
Запах против лишних килограммов? А почему бы и нет!....	14
Почему мы поправляемся.....	17
Стресс	17
Нарушение работы желудочно-кишечного тракта	18
Нарушение работы внутренних органов или систем организма.....	19
Аппетит	20
Целлюлит и растянутая кожа	21
Какие масла выбрать	23
Масло можжевельника	23
Масло кипариса.....	24
Масло апельсина сладкого	25
Масло корицы	25
Масло лимона	27
Масло грейпфрута.....	28
Масло мандарина.....	29
Масло бергамота.....	29
Масло мяты	30
Масло пачули	31
Масло ванили	31
Масло зеленого яблока	32
Масло имбиря	33
Масло кардамона	33
Масло розы	34
Масло розмарина	35
Масло иланг-иланга	36
Масло жасмина	37
Масло лаванды	37
Масло валерианы и душицы	38
Масло лемонграсса.....	38



Ароматерапия для похудения

Масло розового дерева	39
Масло фенхеля	40
Масло иссопа	41
Масло нероли	41
Масло аниса	42
Масло петрушки	42
Масло сельдерея	43
Масло ромашки	43
Масло укропа	44
Масло кориандра	44
Пихтовое масло	44
Масло зеленого чая	45
Масло чайного дерева	45
Масло мускатного ореха	45
Масло черного перца	46
Масло черноплодного лимонного	46
Масло мирры	46
Масло пупавки	47
Масло лиметта	47
Масло петитгрейна	48
Масло шалфея	48
Вдыхание аромата эфирных масел	50
Флакон	51
Аромамедальон (аромакулон)	52
Аромалампа (аромакурильница)	54
Банная ароматерапия	58
Наиболее эффективные эфирные масла для вдыхания ...	59
Прием эфирных масел внутрь	61
Ароматические ванны	66
Ароматические ванны для похудения	68
Антицеллюлитные ароматические ванны	71
Ароматический душ	74
Обертывание с эфирными маслами	76
Масляное обертывание	78
Глиняное обертывание	79
Водорослевое обертывание	80
Медовое обертывание	80



Содержание

Аромамассаж	83
Рецепты массажных смесей	86
Основные приемы арома- и самомассажа с использованием эфирных масел	89
Противопоказания к применению эфирных масел	94
Фотосенсибилизация	94
Повышенная чувствительность кожи	96
Беременность	96
Заболевания желудочно-кишечного тракта	97
Болезни почек	97
Гипертония	98
Гипотония	99
Повышенная свертываемость крови	99
Судороги	99
Малокровие	99
Бессонница	99
Депрессия	100
Нервное истощение	100
Прием гомеопатических лекарств	100
Индивидуальная непереносимость	100
Алкоголь	101
Выбор качественного эфирного масла	102
Цена	102
Упаковка	103
Этикетка	104
Сертификат	105
Место нахождения	105
Запах	106
Базовые растительные масла	108
Масло жожоба	113
Масло зародышей пшеницы	119
Масло виноградных косточек	121
Список литературы	123

Популярное издание

12+

АРОМАТЕРАПИЯ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

Автор-составитель	<i>М. Василенко</i>
Ответственный редактор	<i>Л. Ключко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Ю. Давыдова</i>
Художник	<i>А. Сиворин</i>
Корректор	<i>Т. Певная</i>
Компьютерная верстка:	<i>П. Малитиков</i>

Подписано в печать 04.02.14
Формат 84x108 1/32. Бумага офсетная.
Тираж 3000 экз. Заказ №

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, д. 80
Тел. (863) 261-89-78
ya.lidiakl@yandex.ru
Сайт издательства: <http://www.phoenixrostov.ru>



ИЗДАТЕЛЬСТВО

ТОРГОВЫЙ ОТДЕЛ

344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

Контактные телефоны:

Тел.: (863) 261-89-50, 261-89-54, 261-89-55, 261-89-56, 261-89-57. Факс: 261-89-58.