

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Эфирное масло перечной мяты.....	4
Глава 2. Эфирное масло имбиря.....	5
Глава 3. Эфирное масло кедра.....	6
Заключение.....	6
Список литературы.....	7

## **Введение.**

Эфирные масла можно встретить в различных парфюмерных композициях, но мало кто знает, что это отличное косметическое и лечебно-профилактическое средство, которое широко используется, в частности, в массаже. Массаж относится к физиотерапевтическим процедурам и оказывает благоприятный эффект на состояние здоровья. Эфирные масла обладают рядом благоприятных свойств таких как восстановление, реанимация кожи, возвращение ей молодость и свежести. В таких маслах содержатся полезные вещества и витамины, которые выводят токсины из клеток кожи, улучшает кровоток, обладает регенерирующими и противовоспалительными свойствами. Также эфирные масла являются отличными расслабляющими и тонизирующими релаксантами и антисептиками. Использование эфирных масел для массажа повышает эффективность процедуры в несколько раз и является одним из главных методов ароматерапии.

### **Глава 1. Эфирное масло перечной мяты.**

Мятное масло относится к разряду эфирных. Это означает, что употребление его в чистом виде не рекомендуется: попадание концентрата на чувствительную кожу и особенно на слизистые оболочки может привести к ожогам. Применять вытяжку из мяты можно только в разбавленном виде в смеси с транспортным маслом и при обогащении любимого средства по уходу за кожей лица и тела.

В структуру масла мяты входят такие компоненты как метанол, розмариновая кислота, лимонен, терпинен и бета-пинен. Ментол занимает главное место в составе продукта, а именно около 50%. Полезные свойства ментола позволяют бороться с воспалениями, успокаивать раздражение, охлаждать кожные покровы и избавлять от усталости в мышцах. Ментол приводит в порядок нервы — продукт можно использовать вместо нашатырного спирта при обморочных состояниях. Кроме того, это хорошее средство против приступов астмы. Тимол так же является главным составляющим ментола. Его используют

как противоглистное средство. Розмариновая кислота считается отличным антисептиком и антиоксидантом. Обладает выраженными противовирусными и антибактериальными свойствами. Благодаря лимонену, терпинену и бетанинену масло мяты имеет определенные парфюмерные качества.

В практике массажа эфирное масло перечной мяты является хорошей расслабляющей эфирной эссенцией. Вдыхание аромата отлично активизирует деятельность мозга. Особенность воздействия эфирного масла на нервную систему заключается в том, что при устойчивом напряжении, длительных стрессах его аромат будет оказывать успокаивающее, расслабляющее действие, однако тот же самый аромат поможет вернуть хорошее настроение, выйти из депрессии и обрести бодрость. Главное при этом — не переборщить с частотой применения, чтобы не усугубить состояние. Однако использовать масло перечной мяты лучше всего в четном количестве капель.

Также хорошим применением масла станет в массаже лица, так как оно поможет избавиться от воспаления на коже, а также стимулировать ее восстановление, заживление мелких царапин и трещин. Эфирная вытяжка из мяты хорошо зарекомендовала себя в устранении жирного блеска на лице и нормализации липидного баланса кожи. Еще одной особенностью является способность масла стимулировать выработку кожей собственного коллагена, тем самым поддерживая здоровый цвет кожи.

Несмотря на все его положительные свойства необходимо не забывать об осторожности в применении и противопоказаниях. Мятное масло не относят к самым сильным аллергенам, но применяют его осторожно. Это эфирное масло нельзя использовать в процедурах для детей младше 6 лет или тем, кто проходит курс гомеопатических процедур. Все дело в том, что мята нейтрализует гомеопатические средства любого типа. Также мятное масло нельзя даже ставить рядом с фитопрепаратами. Несмотря на то, что мята — успокаивающее масло, на нервную систему она действует в большей степени

возбуждающе и тонизирующе, поэтому масло не стоит применять на протяжении слишком долгого периода без перерывов или по вечерам, это может вызвать бессонницу. Не рекомендовано использовать масло на протяжении всей беременности, а так же во время лактации. Стоит избегать нанесения масла мяты в области глаз. К тому же, эфирное масло мяты может вызывать аллергии. Поэтому перед первым применением, как и в последующих, нужно быть осторожным.

## **Глава 2. Эфирное масло имбиря.**

На сегодняшний день польза имбирного масла известна почти каждому. Светло-желтый эфир добывается из свежего корневища растения. Это средство нашло применение внутрь в чистом виде и наружно, но при этом оно должно быть разбавлено в базовом масле. Еще одним способом его использования является ароматерапия, где оно известно как эфир «расширения возможностей», так как вдыхание его аромата усиливает чувство уверенности в своих возможностях, придает решительности и смелости.

Состав имбирного масла весьма разнообразен, так как в него входят 115 биоактивных компонентов: микроэлементы, витамины, аминокислоты. Своим пряным мятно-горьковатым привкусом средство обязано гингеролу. Этот биологически активный ингредиент снимает воспалительные процессы, уничтожает вредные бактерии и свободные радикалы, разъедающие организм изнутри. Сесквитерпены, содержащиеся в составе эфира в большом количестве, — это биологически активные углеводороды, которые отвечают за его душистость.

В практике массажа эфирное масло имбиря может быть применено в лечебно-профилактических целях от спазматических болей, а также является отличным массажным средством при больном позвоночнике. Имбирное масло часто

применяют для массажа мышц. Благодаря согревающему эффекту, оно улучшает отток лимфы, тем самым, нормализуя процесс кровообращения.

Также масло используется при массаже головы в целях профилактики уменьшения выпадения волос как у мужчин, так и у женщин. С его помощью лечат перхоть, облысение, а также оздоравливают внешний вид кожных покровов. Имбирное масло полезно и для кожи, ведь оно способствует нормализации выработки кожного сала, очищает поры, поддерживает водный баланс эпидермиса, в результате чего повышается упругость кожных покровов, подтягивается овал лица, предотвращается появление морщин.

Перед применением продукта в лечебных или косметических целях требуется ознакомиться со всеми ограничениями. При умеренном применении оно абсолютно безвреден для здоровья, так как обладает низким уровнем токсичности. С лекарственными средствами, снижающими давление, его комбинировать запрещено. К другим противопоказаниям так же относят, безусловно, аллергическую реакцию, повышенное давление, повышенная температура тела, а также возраст — младше 7 лет.

### **Глава 3. Эфирное масло кедра.**

Кедровое масло представляет собой продукт, получаемый из орехов Сибирского кедра. Средство добывается методами холодного и горячего отжима. В первом случае масло сохраняет все полезные вещества, содержащиеся в исходном сырье. Такое средство часто используется в косметологии. Посредством горячего отжима получают технический продукт, широко применяемый для изготовления лакокрасочных изделий, в парфюмерии и медицинской сфере.

Кедровое масло ценится именно потому, что оно экологически чистое, является совершенно натуральным продуктом, которому нет искусственных аналогов. Оно превосходит все известные другие растительные масла по

полезным свойствам, и уже много веков применяется людьми для лечения различных заболеваний. В частности, его используют при повреждениях кожи, в том числе ожогах, как и облепиховое масло.

Своим лечебным свойствам кедровое масло обязано составу. В нем содержится высокая концентрация различных витаминов, очень много полезных жирных кислот и минералов. Именно большое количество полезных веществ позволяет использовать масло для косметологии и в лечебных целях. Его основное преимущество в том, что оно легко усваивается человеческим организмом, не имеет никаких противопоказаний к применению и не только не запрещено, но даже и показано для применения детям, ведь детский организм больше всего нуждается в том, чтобы получать все необходимые витамины и минералы.

В массаже применяется в основном на зоны лица и головы, так как обладает рядом многозначительных свойств. Кедровое масло обладает антисептическим действием, а также устраняет воспалительные процессы. Способствует устранению угревой сыпи, стрессовых пятен, высыпаний. Применяют для лечения нарывов, ожогов, кожных инфекций. Масло является эффективным ранозаживляющим средством, соответственно, при наличии повреждений кожи, способствует заживлению. Регенерирует кожу, повышает тургор, усиливает кровообмен. Подходит для ухода за жирной кожей. При массаже головы укрепляет волосы, устраняет перхоть, жирную себорею кожи головы.

Испарения кедрового масла воздействуют на нервную систему оказывая успокаивающее действие. Помогает при депрессии, состояниях тревоги и страха.

Также масло кедра пользуется широким применением в лечебно-профилактических массажах, к примеру, для снятия болевых ощущений при артрите и ревматизме.

## **Заключение.**

Все вышеперечисленные масла служат хорошими средствами терапевтических, профилактических и косметологических массажей. Благодаря богатым компонентам и свойствам показаны при наличии множества проблем. Однако следует помнить, что во всем необходимо знать меру и осторожность, потому очень важно уделять внимание необходимым ограничениям, но также необходимо помнить, что в наш организм нуждается в подобном уходе. При соблюдении баланса, можно получить достойный результат.

### **Список использованной литературы.**

1. «Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами». С.С. Солдатченко, Г.Ф. Кащенко, В.А. Головкин, В.В. Гладышев Симферополь, 2003.190 с.
2. «Эфирные масла. Целебные свойства растительных ароматов», Н. Н. Бойко, Тверь, изд. «Родная страна», 2015 — 335 с.
3. «Ароматерапия. Практическое руководство», О. А. Ирисова, М. изд-во МГУ, 2002, 218с.
4. «Энциклопедия ароматических масел»: Лоулесс Джулия, Кронн-пресс; Москва; 20 -288с.