

Невидимое лекарство Введение в ароматерапию

В течение жизни из огромного океана запахов мы обращаем внимание лишь на десятки... Тысячи разных оттенков мы воспринимаем, не задумываясь, еще большее количество вообще не замечаем. И многие из нас даже не представляют, что запахи тайно управляют нами, мы зависим от них.

Как использовать эту благодать окружающего мира для восстановления и укрепления здоровья?

Самое первое чувство

Если бы Вы могли помнить то время, когда жили в утробе матери, то память предоставила бы удивительные ощущения – будоражащие, заставлявшие развиваться Ваш мозг. Это были первые в жизни запахи! Да, Вы их чувствовали еще до того, как появились на свет. Обонятельная система человека полностью сформирована уже к концу 7-го месяца беременности, а околоплодные воды содержат вещества, имеющие запах. Пахучие молекулы взаимодействуют с чувствительной тканью носа плода, и в его мозг постоянно поступают сигналы, несущие информацию о среде, в которой он находится.

После рождения первое время обоняние играет ведущую роль в освоении мира. По запаху ребенок узнает мать. Ее аромат для него самый привычный и желанный. Улавливая исходящие от нее пахучие вещества, дитя может чувствовать даже мамино настроение. С течением времени растущий человек все больше познает звуки, глазки начинают видеть, а тело – осязать. И обоняние становится уже не первым, а одним из пяти основных наших чувств.

Ближе к шестому

О природе запаха, его восприятии и назначении уже известно очень много, но как часто бывает, чем больше мы узнаем, тем больше возникает вопросов. Например, химики до сих пор не могут понять, почему молекулы, имеющие одинаковое строение, часто пахнут по-разному, и наоборот, почему разные вещества иногда имеют очень похожий запах. Еще в 1765 году Михаил Ломоносов склонялся к физическому, волновому объяснению того, как пахнет этот мир, но и эта теория не смогла ответить на все вопросы. А биологи удивляются, что на пахучие вещества реагируют не только существа, имеющие нервную систему, но и простейшие, и даже отдельные клетки, например, сперматозоиды. Ученые Института проблем экологии и эволюции РАН утверждают, что в носовой полости млекопитающих находится единственное место, где головной мозг напрямую контактирует с внешней средой. Этой областью он «лично» воспринимает раздражения, распределяя сигналы сразу в несколько своих отделов – в центры, связанные с эмоциями, с памятью (и мы навсегда запоминаем не только запахи, но и часто события или факты, с ними связанные). Сигналы также поступают в аналитические центры коры, а многие из них, минуя сознание, – в подкорковую область, вызывая интуитивные реакции. Например, когда выбираем ту или иную дорогу, вещь, место в закрытом пространстве, мы неосознанно опираемся на запах. Поэтому говорят, что обоняние сродни шестому чувству.

Исцеляющая гармония

Способность распознавать, что как пахнет, нам дана не только ради безопасности, но и для наслаждения. Приятные ароматы дарят ощущение комфорта, радости, уюта, возбуждают или успокаивают, дают силы или помогают расслабиться. Безусловно, нужно беречь свое обоняние. Повредить его могут травмы, стрессы, заболевания, особенно простудные. А еще его нужно постоянно развивать. К старости чувства притупляются, но наш удивительный организм на многое способен, если его поддерживать и тренировать. Сейчас лето, поспешите этим воспользоваться: тренируясь в различении ароматов, Вы развиваете мозг и обогащаетесь новыми эмоциями. Ощущайте запах скошенной травы, мокрого теплого асфальта, свежеспиленного дерева. Полной грудью вдыхайте запах моря, реки, леса, полей. Срывайте листики растений и растирайте между пальцами, вдыхайте. Пройдитесь возле лотков с фруктами, сортируя их тонкие «нотки». Встаньте под деревом со спелыми плодами, закройте глаза и медленно наполнитесь благоуханием. Переведите дух. Повторяйте, пока не надышитесь.

Живой источник

Каждый человек обладает неповторимым аромаобразом – «портретом», состоящим из выделяемых его кожей и дыханием запахов. Он обусловлен генетикой, обменом веществ, на который влияют мысли, чувства, образ жизни, питание, здоровье, гигиена и уход, а у женщин еще и фазы цикла. Испокон веков люди осваивали искусство использования ароматов. Парфюмерия востребована во все времена, но никакой парфюм не сможет долго скрывать запах болезней, депрессии, ненависти и безразличия. Запахи, несущие информацию о нас, бессознательно воспринимаются всеми живыми существами как привлекающие или отталкивающие.

В следующих статьях мы глубоко окунемся в таинственный и пока слабо изученный мир аромапрактики. Узнаем о влиянии запахов на настроение, неосознанное поведение, самочувствие. Приоткроем древние тайны использования ароматов во благо человеческой жизни.

Мария АГУТИНА