

## **Да помогут Вам ароматы**

### **Советы курортникам доктора Кожевниковой**

**Жара, духота, желудочно-кишечные расстройства...** Это неполный список опасностей, которые поджидают тех, кто едет летом на море. Как хорошо отдохнуть и не бояться неприятностей, читателям газеты «Радость Жизни» рассказывает клинический ароматерапевт Александра Кожевникова, ассистент кафедры профилактической и восстановительной медицины факультета усовершенствования врачей РНИМУ им. Н.И. Пирогова.

**Когда на улице 30+**

– Александра Дмитриевна, в августе и сентябре на юге очень жарко. Что Вы можете посоветовать для лучшей переносимости этой стихии?

– Для профилактики перегрева есть простое всем и всюду доступное средство – спиртовая настойка мяты перечной. Она продается в любой аптеке. Рекомендую добавлять ее в чистую питьевую воду: несколько капель, прямо по вкусу. Такой напиток в жару можно пить и взрослым, и детям. Также этим раствором хорошо протирать лицо, шею, внутреннюю поверхность рук и тыльную сторону стоп. Активные вещества мяты возбуждают холодовые рецепторы кожи и слизистых оболочек. В мозг поступает сигнал, что все не так горячо, как было. Это оказывает рефлекторное воздействие, улучшает коронарный кровоток, периферическое кровообращение, приводит сосуды в тонус, и организму становится легче справиться с жарой.

– **Можно ли пользоваться этим средством в местах скопления людей?**

– Настойка мяты не обладает тем сильным запахом, которым отличается эфирное масло. Поэтому такой способ приведения себя в чувства вполне адекватен, даже если Вы пользуетесь общественным транспортом. А легкий аромат мяты и стимуляция холодовых рецепторов поможет легче перенести дорогу в душном вагоне поезда или салоне автобуса не только Вам, но и тем, кому повезло оказаться рядом.

**Скорая помощь при перегреве**

– **Что делать, когда уже стало плохо?**

– Когда человек перегрелся, требуется более сильное средство. Здесь поможет эфирное масло мяты. Сначала нужно обязательно перенести пострадавшего в тень, обеспечить приток свежего воздуха, дать прохладной воды. Затем необходимо нанести по 1 капле масла мяты на области за ушами и перед ними, растереть заднюю поверхность шеи, лодыжки, область ахиллова сухожилия и тыльную сторону стоп. Это улучшит ликвородинамику (циркуляцию жидкости, омывающей головной и спинной мозг), нормализует давление и оптимизирует работу сердца. Если начинается головная боль на фоне перегрева или от гипоксии (недостатка кислорода), нужно нанести каплю масла мяты на область за ушами, 7-й шейный позвонок, а также растереть заднюю поверхность шеи. После необходимо нащупать болезненные точки на волосистой части головы и, нанеся на них масло мяты, помассировать. При этом объективно (и субъективно тоже) улучшается состояние человека, он «оживает» прямо на глазах. Головная боль проходит или в значительной степени облегчается.

**Ароматные воды – помощь в адаптации**

– Люди отовсюду едут в отпуск на юг. Какие средства из арсенала ароматерапии могут им помочь сделать свой отдых максимально безопасным и качественным?

– В связи с переездом в другую климатическую зону и сменой режима питания и двигательной активности возникает ряд дезадаптаций: метеорологических, эмоциональных и физических. Ароматерапевтический метод обладает непревзойденной способностью к повышению адаптации организма к быстроменяющимся условиям. В этом случае мы применяем эфирные масла и гидролаты, или, как их часто называют, цветочные воды.

Чтобы облегчить перестройку желчевыводящей системы и обеспечить профилактику кишечных инфекций можно добавлять розовую или какую-нибудь другую цветочную воду (особенно легко их будет найти отдыхающим в Крыму) в питьевую воду по вкусу либо пить в чистом виде. Если же не удалось достать гидролат, можно взять три спиртовые настойки (или любую из них) – мяты перечной, календулы и прополиса – и добавлять их по вкусу в питьевую воду. Получится антисептическая и детоксикационная терапия для желудочно-кишечного тракта, помощь печени и сосудам.

#### **Сила масла**

– В интернете многочисленные форумы изобилуют заявлениями испуганных мам о летних «морских инфекциях», «ужасах» инфекционных больниц и советами по самолечению. Как помочь родителям, отправляющимся с детьми к морю?

– В августе на Черноморском побережье в период интенсивного прогрева воды в прибрежной зоне складывается неблагоприятная эпидемиологическая обстановка по желудочно-кишечным инфекциям. Наиболее распространенная из них – ротавирусная. Симптоматика может быть разной степени тяжести и зависит от сопротивляемости организма. Развиваются понос, рвота, поднимается температура. Ряд эфирных масел являются ярко-выраженными природными антибиотиками, гораздо более сильными, чем применяемые в клинической практике, при этом не вызывающими побочных эффектов и не подавляющими реакции иммунной системы. Это масла чайного дерева, эвкалипта и базилика. В профилактическом режиме можно принимать эти масла – одно из них или несколько в любой комбинации – по 1 капле в хлебной капсуле 1–2 раза в день. При «дебюте» заболевания (изменении характера стула, рвоте, ощущении вялости, повышении температуры) нужно участить прием до 4–5 раз в день. Такая терапия может вызвать саногенетическую (естественно-восстановительную) очищающую реакцию – рвоту. Но этого не нужно бояться.

При возникновении болей в животе в районе пупка можно приготовить смесь из названных выше масел и промазывать ею живот (по часовой стрелке) и паховые области каждые 2–3 часа. Для этого нужно взять по 3 капли каждого масла и добавить их в столовую ложку любого растительного масла без запаха. Во время болезни в питье рекомендую добавлять настойку мяты для снятия токсической нагрузки. Детям можно применять эфирные масла внутрь с 5 лет.

#### **Все счастливы**

– Что может помочь семье быстро подстроиться под измененные условия окружающей среды и перейти в режим отдыха?

– Конечно, качественный сон! Для этого я рекомендую трех универсальных помощников: масло апельсина, лаванды и мяты. По 1–2 капли нанесите их на салфетки и разложите в комнате перед сном. Ближе к изголовью – апельсин, дальше всех – мята. Они

улучшают дренажную функцию сна, разгружают подсознание, способствуют увеличению количества энергии, улучшают общее самочувствие. Особенно полезен ароматический массаж с применением этих масел (по 3 капли на 50 мл базового масла). Массаж стоп, промазывание спинки и животиков детям на ночь не только улучшает их самочувствие, повысят иммунный статус организма, снимут тревогу и разгрузят центральную нервную систему, но и сделают Ваши отношения с детьми более нежными и глубокими.

**– Как выбирать аромасредства?**

– Это очень важный и сложный вопрос. Отмечу, что описанными выше свойствами обладают только натуральные эфирные масла высокого ароматерапевтического сорта, которые вряд ли можно найти в обычных аптеках или универсамах. Правильнее будет НЕ применять эфирные масла, если Вы не уверены в их качестве, чем дать дополнительную токсическую нагрузку на организм. Я доверяю маслам швейцарского качества и подобным им на российском рынке. И читателям рекомендую очень внимательно подходить к выбору аромасредств и приобретать только натуральные препараты у надежных производителей.

**Мария АГУТИНА**

*Врезка*

***Александра Кожевникова, врач-ароматерапевт***

Происходит из семьи ученых, среди ее предков успешные естествоиспытатели, философы, историки и медики. Сама Александра изучает целебное влияние запахов на организм человека. Является руководителем школы клинической ароматерапии, членом международной организации клинических ароматерапевтов, автором популярных статей и книг о здоровье.