

ЧОВЕК

ЕЛЕНА ПАНОВА

НЕ ТЕРАПИЯ - НАЧИН НА ЖИВОТ

Аромат в сивия ген

Умното ни тяло знае - удоволствието за сетивата носи здраве

Всеки ден с нещо си зает, бързаш - няма време!, пееше Васил Наїденов. Повтарям си тази песничка почти всеки ден - толкова точно отразява усещането ми за всекидневие, което ме подхваща и мята като стихия, на която съм неспособна да устоя.

Насилието върху естествения ритъм на тялото ни е навсякъде около нас - в събуждането и в транспорта, в постоянната хватка на гжесемите и компютрите, от които не ни остава време да си поемем спокойно гъх. А така се нуждаем от него...

В свят, в който повечето неща са изкуствени, логични и типични, понякога си заслужава да се отпадем на чистата наслада на природните стимули, които нежно гъделчат сетивата и съвсем реално помагат на тялото и ума ни да се отпуснат и да съберат сили за следващия ден и следващата малка гелнична битка. И най-закоравелият медуик ще признае, че няма по-голямо благо за здравето от спокойствието и усещането за единение с природата. Затова и го ден денешен е оцеляла една гревна практика, която всекидневно успокоява, усмихва, балансира и лекува хиляди уморени тела и души по света - ароматерапията.

Ако се боите, че тази нежна терапия е гостънна само в скъпите салони и спа центрове, знайте, че тя е възможна всеки ден и за всеки човек - в дома, в офиса, дори на улицата. Необходимо е само да знаем малко повече за свойствата на етеричните масла и билките, с които България е богата, и стъпка по стъпка да въведем природата в дома си и на работното си място, където ще се възползваме от благотворното ѝ влияние.

Ароматерапевтът Росица Бакалова, член на Международната федерация на ароматерапев-

тите (IFA), съветва: "Всяко растение е лечебно. Препоръчвам използването на натурални етерични масла, но и на растения, които сме набрали или отгледали сами. Уханието им балансира организма и

помага на тялото да започне процеса на самовъзстановяване, който е присьц за всеки от нас - стига да не му пречим".

Домът е първото място, което трябва да наситим с подходящи за нас природни аромати. Доказано е, че животът без аромат може да доведе до сериозни психични и физически заболявания като клинична депресия и хормонален дисбаланс. Хората притежават способността да различават 10 хил. различни мириси. Те се поемат от носа, влизат в лимбичната нервна система, която отговаря за емоциите, настроенята и паметта, и се насочват към мозъчните региони, които контролират чувствата, способността да помним и инстинктивните механизми на тялото.

Ето защо е изключително важно какво гдишваме на мястото, където търсим покой и убежище от външния свят. Г-жа Бакалова препоръчва да започнем от А и Б - да премахнем колкото се може повече от изкуствените материали от дома си, които постоянно излъчват невидима, но осезаема за фините сетива миризма. "Разхождайте се из чисти стаи, в които сте измили пода и прозорците с вода, в която сте капнали малко етерично масло по свой вкус. Стъпвайте боси по гървен или теракотен под, за да облекчите сетивата си. Носете свободни греци, които не ви стискат никъде." Защото ароматерапията влияе не само на обонянието, но и на всички сетива с простата си философия да се приближим до природното.

За да бъде щастлива и здрава,

домашната богиня може да си създаде няколко Всекидневни чувствени ритуала.

На първо място банята. Чистата вода е незаменима за отмиване на мръсните натрупвания и чуждите миризми, които генят е наслоил по тялото ни. Ако сварим литър силен чай от билки и го изсипем във ваната, ще усетим как целият стрес от деня се оттича от уморените ни крайници. Същото може да постигнем и със 7-9 капки етерично масло, предварително разбито в топла вода. Лавандулата засилва алфа-вълните в мозъка ни, а това отпуска цялото тяло във великолепно усещане за релаксация и покой. Една капка лавандулово масло върху възглавницата е рецепта за спокоен сън.

Ако, напротив, ви липсва тонус, капнете малко масло от жасмин във водата и се отпуснете с чаша жасминов чай във ваната. Това източното растение съдържа съединения, които разбуждат бета-вълните в префронталния кортекс на мозъка и ни правят бодри и будни, с допълнителния бонус, че освобождават в тялото онези хормони, които ни карат да се чувстваме на сегмото небе.

Ароматерапия има и в кухнята. Да, точно така - ароматите и поправките, които добавяме в ястията, влияят на цялото тяло. Една от най-полезните и приятни терапии, които можем да си проведем, е да поръсим печеното с розмарин. Полезните му съставки повдигат тонуса, успокояват болките в мускулите, засилват косата и ноктите и подобряват кръвообращението.

Резен гинджифил в чая ще ни направи Весели и гръзки, а съставките му ще преборят настинката, която се задава с приближаването

Избирайте етеричните масла по аромата - в него не бива да има изкуствени нотки



SHUTTERSTOCK

на есенца. Масаж с масло от босилек облекчава ревматизма. Лабораторни проучвания на Университета в Калифорния показваха, че канелата съдържа вещество, което значително засилва имунната система и дори може да предотврати рака.

В никакъв случай не бива да забравяме леглото. Чистите памучни или ленени чаршафи, изпрани с капка масло от бергамот, ще изчистят за една нощ стреса, депресията и тревогите, да не говорим, че това масло успокоява раздразнената кожа и помага срещу акне, псориазис

и лъснало от мазнина лице. Съчетайте маслата с билки.

"Спя върху възглавници, пълни с билки и сено. Нищо не успокоява ума и тялото повече от това простичко нещо", сподели опита си и г-жа Бакалова. Есенциите от роза, сандалово дърво и пачули пък са изключителен афродизиак, ако решите, че не ви се спи.

Тъй като етеричните масла са много силни субстанции, ароматерапевтът препоръчва преди употреба да ги

разреждаме в нерафинирани, студено пресовани растителни масла като зехтина.

Така те засилват свойствата си и стават безопасни за употреба в гома. Може да ги използвате при прилошаване - една-две капки лимонова есенция върху дланта, която после вдишвате; за разтяпящ масаж - 3-5 капки в чаша зехтин или шарлан; за аромаламна - 3-5 капки, които да горят около час-два.

За да изчистите въздуха в гома си след нашествие на шумни и пушещи гости и да възстановите усещането си за уют, нагрейте малко масло от иланг-иланг или чаено дърво в теракомената си аромаламна и се насладете на вечерта. Тези масла са силни антисептици - извлекът от чаено дърво е осем пъти по-силен от карболовата киселина и 12 пъти - от фенола. Убива бактериите, гъбичките и вирусите. Ако го използвате често, ще повиши съпротивителните сили на тялото ви и ще убие лошите микроорганизми като стафилококите.



ЛИЧЕН АРХИВ

Визитка

Магистър Росица Бакалова по образованието е филолог испанист, завършила е романска филология в Санкт Петербург, Русия. Майстор е по козметика и масаж при Камарата на занаятчиите - София. Ароматолог и член на Международната федерация на ароматерапевтите - Лондон.

Много издания за ароматерапия препоръчват инхалациите с етерични масла. С това трябва да се внимава. "Чела съм издания, списвани от уважавани лекари, които препоръчват инхалации с 10-12 капки етерично масло - казва Росица Бакалова. - Това е ужас! Инхалацията с кипляща вода и няколко капки масла е равна на венозна инжекция. Изпаренията отиват право в мозъка. Ще съберете границите на кръвното си налягане и може да припаднете. Инхалации се правят само с билки. Категорично съм против и вътрешното приемане на масла.

Те може да причинят микроизгаряния по хранопровода и лигавицата на стомаха, които първоначално няма да се забелязват при преглед, но ще причиняват неприятности."

Една от най-лесните и съвсем трайни ароматерапии е да засадите саксии с уханни растения в гома и на работното си място. Освен че тушират вредното излъчване от компютъра, някои от тях пречистват и наситения с препарати въздух. Опити в Русия са показали, че хлорофитумът (известен и като зелена лилия) почиства прекрасно въздушната среда в училища и детски градини, където бързо от бактерии и биологични частици. Индришето, мушкатото и здравецът, любими на нашите баби, имат същото свойство, като освен това отблъскват неприятните насекоми и действат почти чудоейно на женското тяло от всяка възраст - ароматът им облекчава ефектите от менопаузата, масажите с маслата им лекуват целулит, изгубилата блясъка си кожа и акнето.

А какво да правим в моментите, когато целним мръсната атмосфера на улици и кръстовища и ни блъскат в трамвая?

Капка българска роза на ревера или между гърдите ще ни накара да се почувстваме самоуверени, силни, весели и секси. "Никога няма да спра да повтарям, че трябва да използваме масло от българска роза. Тя е изключително растение. Отрапява се благотворно почти при всички оплаквания, а маслото от нея е един от най-силните антисептици на света. Не трябва да прекаляваме обаче - една капка е достатъчна", твърди Росица Бакалова.

Какво по-хубаво от това да вкараме капка цвят и аромат във всекидневие то си? Няколко билки, шишенце масло от българско цвете, щипка вкусни подправки, разлистени и българни растения - толкова е нужно. И не се бойте, че не е трудно и не боли - ароматерапията е лечение чрез удоволствие, което, ако го предлагаме на тялото си, без да се скъпим, ще отложи онези, горчивите и тежки лечения-мъчения, които ни чакат в поликлиниката. Моето тяло казва: направи ми приятно, а аз ще ти се отблагодаря със здраве. Съгласни сте, нали? ;