

АРОМАТЕРАПИЯ И МЕНОПАУЗА

Благодаря развитию быстрых и доступных средств информации, сегодня стало просто узнать о таком, очень естественном биологическом процессе как менопауза. Для большинства людей постепенное снижение эстрогена и прогестерона не влечет за собой каких либо ярких и сильных изменений. Для других это колебание в гормональном балансе может повлечь за собой довольно много побочных эффектов. Хотя технически менопауза действительно рассчитывается только в ретроспективе, и устанавливается через один год после последнего менструального периода, многие признаки и симптомы часто появляются задолго до фактической даты наступления менопаузы (перименопауза) и может длиться значительно дольше этой даты (постменопауза). Не смотря на то, что менопауза является естественным процессом, иногда она может быть вызвана преждевременно как следствие экстирпации (удалении) матки, химиотерапии, лазерной терапии или преждевременного угасания функции яичников.

Есть много различных методик по профилактике и уходу в этот период жизни, и каждый человек должен найти правильную формулу, которая работает лучше именно для него. Одним из альтернативных путей гормонозаместительной терапии является регулярное использование эфирных масел, которое может быть очень эффективным при целом ряде некоторых симптомов. К сожалению, в это период, в дополнение к физическим симптомам, которые сопровождают это время жизни, часто возникают эмоциональные вопросы, в профилактике которых, эфирные масла являются очень эффективным средством.

Симптомы, которые могут сопровождать период менопаузы включают головные боли, приливы, нарушения сна, депрессию, быструю смену настроения, раздражительность, отеки и увеличение веса. В это период важен комплексный подход к проблеме - здоровое питание с употреблением необходимых для этого периода продуктов, легкие упражнения для тела (ходьба, плавание, йога, тай-чи и др.) и духовная пища для души (молитва, медитация, смехотерапия и т.д.).

Каждая смесь работает эффективнее всего, когда она создана для конкретного человека индивидуально и включает в себя направленность не на один симптом, а на сочетание симптомов.

Для регулирования менструации: Шалфей мускатный, Мелисса, Майоран, Роза.

Для стимуляции выработки эстрогенов: Анис, Дягиль, Ромашка, Кипарис, Фенхель, Герань, Розмарин, Шалфей мускатный, Шалфей, Герань, Иссоп, Нард, Ветивер.

Эстроген подобными являются : Фенхель, Шалфей мускатный и Шалфей.

При приливах: Кипарис, Шалфей мускатный, Мята перечная и Мята кудрявая.

При головных болях: Лаванда, Майоран, Мята перечная, Лаванда спайк, Базилик, Эвкалипт, Найоли.

При нарушении сна: Бензоин, Кедр, Ромашка римская и немецкая, Шалфей, Лаванда, Мандарин, Майоран, Роза, Нард, Валериана, Ветивер.

При перепадах настроения: Бергамот, Шалфей, Фенхель, Ладан, Герань, Жасмин, Лаванда, Розовое дерево.

Для общей поддержки и балансировки ума и тела: Бергамот, Ромашка римская, Шалфей, Фенхель, Ладан, Герань, Лаванда, Мелисса, Нероли, Роза, Сандал, Иланг-Иланг.

Методы использования.

- Для регулирования менструации и стимулирования эстрогенов эффективно применять эфирные масла локально в лосьон или крем для тела или при мягком успокаивающем массаже.
- При приливах применять холодные компрессы с добавлением соответствующих масел. Гидролат Мята удобно всегда иметь с собой в бутылочке с распылителем и употреблять его по мере необходимости.
- При ночном потении принимать теплую ванну перед сном с использованием около 5-6 капель масляной смеси.
- При головных болях сделать смесь в бутылочке с роллом или применить холодный компресс на глаза и лоб.

При нарушении сна добавить масла в теплую ванну перед сном. Как альтернатива, добавление небольшого количества эфирных масел в лосьон для тела перед сном, или добавление масел в распылитель или аромалампу; использовать в спальне перед сном, примерно за полчаса перед сном.

При перепадах настроения использовать смесь в виде спрея или добавить смесь в масло или лосьон для тела. Хорошо использовать в личном ингаляторе, который всегда удобно иметь с собой.