

АРОМАМАССАЖ

Информационно-справочное пособие

С. С. Солдатченко, Г. Ф. Кащенко, А. В. Головкин, В. А. Головкин

Оглавление

Введение

Возникновение и развитие аромассажа

Основные виды и средства аромассажа

Воздействие аромассажа на организм

3.1. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАМАССАЖА НА КОЖУ

3.2. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАМАССАЖА НА КРОВЕНОСНУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМЫ

3.3. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАМАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

3.4. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАМАССАЖА НА МЫШЦЫ И СУСТАВНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ

3.5. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАМАССАЖА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ И ТЕХНОЛОГИЯ МАССАЖНЫХ СРЕДСТВ (МАЗЕЙ, ГЕЛЕЙ, ЛИНИМЕНТОВ, КРЕМОВ И ДР.)

Таблица 1

Таблица 2. Сочетания эфирных масел, обеспечивающие синергизм их эффективности

Таблица 3. Магистральные прописи аромасредств для проведения массажа

УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МАССАЖА

ОБСТАНОВКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АРОМАМАССАЖА

ТЕХНИКА АРОМАМАССАЖА

АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОРАЖЕНИЯХ СИСТЕМ, ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА

6.1. АРОМАМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМ

6.2. АРОМАМАССАЖ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

6.3. АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

6.4. АРОМАМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

6.5. АРОМАМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

6.6. АРОМАМАССАЖ ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ (ПОДАГРА, ИЗБЫТОЧНОЕ ОТЛОЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

6.7. АРОМАМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

6.8. АРОМАМАССАЖ ПРИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

ОСОБЕННОСТИ АРОМАМАССАЖА ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

МАССАЖНЫЕ МАСЛА ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

ОСОБЕННОСТИ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МАССАЖА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН

ОСОБЕННОСТИ АРОМАМАССАЖА В ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

В ПЛЕНУ АРОМАТОВ

КОСМЕТИЧЕСКИЙ АРОМАМАССАЖ

МАССАЖНЫЕ МАСЛА ДЛЯ АРОМАКОСМЕТИКИ

УХОД ЗА КОЖЕЙ

АРОМАМАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

ВОЗРАСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

АРОМАТЕРАПИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ

ЛИТЕРАТУРА

Введение

В решении важнейших для здравоохранения задач и мероприятий, направленных на профилактику различных заболеваний, восстановление здоровья и возвращение пациентов к полноценной жизнедеятельности важное значение отводится физиоте-

рапии. Массаж, как один из способов физиотерапии, относится к научно обоснованным, проверенным многовековой практикой, наиболее адекватным и физиологичным для организма оздоровительным средствам. Сочетание массажа с применением эфирных масел (ароматерапевтический массаж) существенно расширяет возможности эффективного воздействия лечебных факторов при различных патологических состояниях и заболеваниях организма.

Ароматерапевтический массаж — аромамассаж, способствуя проведению эфирных масел в кожу и ткани, обеспечивает быстрое улучшение и восстановление функций и структур отдельных систем и органов, оказывает направленное стимулирующее, расслабляющее, обезболивающее, укрепляющее, противовоспалительное и др. физиологическое действие на весь организм. Аромамассаж расширяет адаптационные возможности человека, являясь одним из действенных способов повышения устойчивости организма к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды, в том числе радиации, промышленного загрязнения среды и др.

Аромамассаж назначают при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нарушениях мозгового кровообращения, обмена веществ, заболеваниях и поражениях опорно-двигательного аппарата, мочеполовых органов, дыхательной системы и легких, а также ряда других заболеваниях и поражениях организма человека. Благоприятно воздействие аромамассажа и у практически здоровых пациентов для повышения умственной и физической работоспособности, памяти, внимания, точности выполнения поставленных заданий и пр.

В предлагаемом читателям информационном издании-пособии представлены сведения об особенностях назначения видов и приемов классического аромамассажа как эффективного и подчас незаменимого средства в комплексном восстановительном лечении ряда подострых и хронических заболеваний, нарушений функций органов и систем человеческого организма. Впервые освещены особенности применения ароматерапевтического массажа при специфических заболеваниях репродуктивной сферы у женщин, поражениях мочеполовой системы мужчин, педиатрической практике. С учетом физико-химических свойств и фармакологической активности известных в медицинской практике эфирных масел разработаны магистральные прописи и рецептура массажных средств (мазей, гелей, кремов, линиментов и др.), представлены методические рекомендации по их целенаправлен-

ному применению. Приведен также перечень противопоказаний к назначению массажа и некоторых эфирных масел при отдельных заболеваниях и состояниях организма.

Книга адресована всем интересующимся применением ароматического массажа и природных факторов оздоровления, а также специалистам физиотерапевтического профиля, врачам, провизорам, слушателям отделений последипломного медицинского образования, студентам старших курсов медицинских и фармацевтических учебных заведений.

Возникновение и развитие ароматического массажа

Литературные источники свидетельствуют, что массаж был известен более чем 25 веков до н.э. и примерно в этот период упоминается о применении эфирных и жирных масел, как главного компонента для лечебного массажа.

Известно, что наиболее древним способом получения эфирных масел в Египте являлось вымачивание исходного сырья в горячем жире или же холодном масле. Помады и ароматические масла, полученные таким образом, использовались в мазях для умощивания фараонов и священнослужителей.

Китайский император Шен Нунг за 1000 лет до н.э. составил «Великий травник», в котором содержались подробные рекомендации по использованию лекарственных трав и благовоний для лечения различных недугов, при этом особое внимание уделялось акупунктуре и ароматическому массажу. В древнем Китае почти во всех провинциях имелись врачебно-гимнастические школы, где готовили врачей, практикующих Ароматический массаж и гимнастику.

Гиппократ (459 — 377 гг. до н.э.) считал необходимым ежедневный прием ароматических ванн и массаж с применением ароматических масел для поддержания здоровья и долголетия. В своем знаменитом сборнике «Corpus Hippocraticum» он описал влияние массажа в сочетании с маслом на больного человека. Это ему принадлежит изречение: «Врач должен быть опытен во многих вещах и, между прочим, в массаже».

Выдающийся представитель древнегреческой медицины Асклепиад (128 — 56 гг. до н.э.) подразделял массаж на сухой и с маслом, кратковременный и продолжительный; настоятельно пропагандировал для лечения больных массаж с маслами, водные процедуры и гимнастику.

Теофраст, знаменитый греческий ботаник, открыл механизм воздействия наружно наносимых масел на внутренние органы.

Римляне обожали духи и ароматические масла. Они использовали их при массаже, умащивали волосы и одежду. А массаж покрытого маслом тела практиковал известный римский врач и фармацевт К. Гален (131 — 121 гг.) для молодых людей, занимающихся в школе гладиаторов. Им применялись физические упражнения в сочетании с аромамассажем при болезнях опорно-двигательного аппарата, при лечении половой слабости, ожирении. С падением Римской империи массаж, как лечебное и оздоровительное средство, надолго исчез из жизни европейцев, особенно в период распространения христианства. И лишь народы, исповедующие ислам, продолжали применять массаж в медицине и в быту. Им принадлежит также заслуга в сохранении и совершенствовании способов получения эфирных масел.

Авиценна, которого считают отцом дистилляции — основного способа получения эфирных масел, в «Каноне врачебной науки» писал: «Необходимо, чтобы массаж был умеренным по своему качеству и количеству. Если растирания будут постоянными, то пусть каждый раз производятся при помощи грубой ткани или голыми руками. Поистине это полезно для них (людей пожилого возраста) и предотвращает страдание от болезней органов». В его «Книге исцеления» содержатся рекомендации по технике массажа с использованием благовоний.

Распространение аромамассажа в Европе связано с крестовыми походами в двенадцатом веке, когда крестоносцы, возвращаясь с походов, приносили с собой благовония, способы их получения и использования.

В Древней Руси широко применялись мази, ароматические жиры, отвары лекарственных трав для растирания суставов и разминания мышц.

В странах Западной Европы после выхода в свет в XVIII веке капитального труда французского клинициста Клемена Жозефа Тиссо «Медицинская и хирургическая гимнастика», практически все специалисты по траволечению стали применять эфирные масла для лечебного массажа.

Огромная заслуга в развитии теории и практики массажа на рубеже XIX — XX веков принадлежит отечественному ученому из Петербургской военно-медицинской академии И.В. Заблудовскому (1851 — 1906 гг.). Он разработал научную систему, ставшую основой современного лечебного, спортивного и гигиенического массажа.

Маргарита Мори (1895— 1964 гг.) положила начало широкому распространению ароматерапии и аромамассажа, в частности, в Великобритании. Она впервые ввела в практику смешивание эфирных масел с обычными жирными неароматическими маслами и использовала полученные смеси для проведения массажа.

Отечественные ученые А.Е. Щербак, А.Ф. Вербов, И.М. Саркизов-Саризини, В.В. Николаевский, С.С. Солдатченко, В.И. Васичкин и др. внесли много нового в теорию и практику аромамассажа, используемого для профилактики и лечения различных заболеваний.

Основные виды и средства аромамассажа

Массаж — это дозированное и рефлекторное воздействие на поверхность тела человека, осуществляемое с помощью рук массажиста или специальных аппаратов с лечебной или профилактической целью.

Аромамассаж объединяет приемы механического воздействия в виде трения, давления, вибрации и влияния ароматических веществ на организм человека через кожу, обоняние и путем вдыхания.

Сочетание этих важнейших физиотерапевтических методов оказывает физико-химическое влияние на ткани организма, способствует повышению его сопротивляемости к неблагоприятным внешним и внутренним воздействиям, усилению защитно-приспособительных механизмов организма.

Аромамассаж может быть общим, когда воздействия направлены на всю поверхность тела, и местным, когда массажу подвергается часть тела. Основные приемы общего массажа — поглаживание, растирание, разминание, вибрация — при аромамассажа дополняют разнообразными дополнительными, позволяющими осуществлять более дифференцированное дозирование средств массажа и оказывать регулирующее влияние на различные функции организма. При этом сочетание массажа с ароматическими маслами во всевозможных вариантах используют в зависимости от исходного состояния организма, особенностей и выраженности патологического процесса, ответных реакций организма.

Общий Аромамассаж проводят обычно в три этапа: в течение 1 — 3 минут вводный массаж подготавливает пациента к основной части; затем в течение 5 — 20 минут проводится основ-

ной этап дифференцированного целенаправленного аромамассажа, соответствующего клинико-морфологическим особенностям заболевания; наконец, на заключительном этапе в течение 1 — 3 минут снижают интенсивность массажных движений. Общий аромамассаж оказывает регулирующее воздействие на дыхание, кровообращение, сердечно-сосудистую систему, пищеварение, работу внутренних органов и пр.

Под воздействием общего массажа усиливается мочеотделение и выведение конечных продуктов обмена веществ, увеличивается перистальтика желудочно-кишечного тракта, функционируют желез внутренней секреции. После общего массажа в периферической крови отмечается рост общего количества форменных элементов крови (особенно эритроцитов и ретикулоцитов), увеличивается приток кислорода к тканям и регулируются окислительно-восстановительные процессы в них. Под влиянием общего аромамассажа нормализуется бронхо-легочное кровообращение, бронхиальная проходимость, что обеспечивает восстановление равномерного кровообращения во всех участках легких, интенсивности вентиляции в них и рефлекторному распространению на функции всего организма в целом. Применяемые при общем массаже эфирные масла (в зависимости от клинических показаний и ожидаемого терапевтического действия) благодаря кожно-рефлекторному воздействию и быстрой проницаемости в общий кровоток обеспечивают мощные и благоприятные антисептические, спазмолитические, седативные, тонизирующие, иммуномодулирующие, гипотензивные, антиоксидантные и др. эффекты, ослабляют действие на организм вредных факторов, способствуют выведению из него экзогенных токсических веществ и продуктов метаболизма.

В настоящее время в практику активной функциональной терапии внедряется также метод сегментарно-рефлекторного аромамассажа определенных зон согласно сегментарному строению тела.

Известно, что все ткани, органы и системы организма человека представляют единое целое и находятся между собой в определенных взаимоотношениях, осуществляемых путем висцеросенсорных, висцеромоторных и висцеровисцеральных рефлексов. Висцеросенсорные рефлексы лежат в основе механизма изменения кожной чувствительности при заболеваниях внутренних органов. Участки кожи с повышенной болевой чувствительностью при таких заболеваниях получили название зон Захарьина-Геда.

Висцеромоторные рефлексы проявляются длительным и болезненным напряжением исчерченной мышечной ткани как результат раздражения болезненным процессом чувствительных нервов и передачи возбуждения на двигательные нервы через ЦНС. Так, при воспалительных процессах в плевре наблюдаются рефлекторные изменения в грудино-ключично-сосцевидной мышце, при заболеваниях печени и желчного пузыря — трапециевидной мышце, широчайшей мышце спины и т.п.

Висцеровисцеральные рефлексы представляют собой изменение функционального состояния одних органов при патологических состояниях других. Так, заболевание печени влечет за собой расстройство кровообращения, повышенное внутриглазное давление — замедление сокращений сердечной мышцы.

Учитывая рефлекторно-сегментарную и вегетативно-рефлекторную иннервацию с помощью приемов аромассажа добиваются благоприятного воздействия на пораженные ткани, органы и системы организма. При сегментарно-рефлекторном аромассаже помимо основных приемов шире используют разнообразные вспомогательные — сотрясение таза, грудной клетки, штрихование, пиление, пересекание и др. Для воздействия на кожные сегменты относящиеся к воротниковой зоне применяются, например, аромассаж — воротник с лавандовым, лимонным, неролиевым маслами. Назначают такой массаж при нарушениях сна, гипертонической болезни, трофических нарушениях на верхних конечностях и пр. При сосудистых заболеваниях, травмах нижних конечностей, для регулирования функции половых желез и др. рекомендуют поясной аромассаж (на пояснично-крестцовую область кожи) с эфирными маслами чайного дерева, розмарина, базилика, кипариса. При выраженной боли, парестезии в конечностях используют аромассаж с пихтовым, каяпутовым, бергамотовым и др. маслами, используя приемы разминания — растяжения, граблеобразного поглаживания, сдвигания кожных складок и поверхностнорасположенных мышц. Все приемы проводят в направлении от нижележащих сегментов снизу вверх, от внутреннего края лопатки к наружному, от остистых отростков в стороны и т.д. Выбор приемов аромассажа, техники проведения, дозирования аромасредств и воздействий зависит от формы и стадии патологического процесса, чувствительности и индивидуальной переносимости организма больного.

Точечный рефлекторный аромассаж является разновидностью сегментарно-рефлекторного, когда воздействию подвер-

гаются узко ограниченные, «точечные» участки тканей, которые расположены на лице, туловище, конечностях, и обладают повышенной электропроводностью. Еще медики Древнего Востока утверждали, что болезненная энергия внедряется через активные точки кожи в каналы, затем во внутренние органы, оттуда в виде патологических реакций сигнализирует на кожу. Эти точки находят с помощью портативного аппарата тобископа. Применяют точечный аромамассаж помимо классического при нарушениях координации движения после инсульта, травмы головного и спинного мозга, при детском церебральном параличе. Подбор точек для такого массажа и вида эфирных масел зависит от симптомов заболевания, реактивности индивидуума, мастерства массажиста.

Техника точечного аромамассажа предусматривает смазывание подушечек проксимальной фаланги 1, 2 или 3-го пальцев аромамаслом (раствор подходящего эфирного масла в персиковом или др. растительном масле) и проведение ими вращательных движений на соответствующей точке. Вначале эти движения поверхностные, через 1 — 2 минуты они углубляются до появления особых ощущений (чувство прохождения электротока, онемения и др.), затем давление ослабляют и заканчивают поверхностным нежным вращением. Ароматический массаж каждой точки при восстановительном лечении последствий спастического паралича проводят по 2 — 2,5 минуты 1 — 2 раза в день. Применяют майорановое, каяпутовое, апельсиновое, лавандовое, розмариновое эфирные масла.

Японский точечный массаж шиацу также совместим с использованием различных аромамасел. Точки шиацу большей частью не совпадают с традиционными китайскими точками акупунктуры, они, по утверждению Такиуро Намикоши, создателя национальной школы шиацу, систематизированы на основании инстинктивных прикосновений человека к больным участкам тела. Техника шиацу сводится к ритмическому надавливанию на точку всей поверхностью 1-й фаланги большого пальца. Сила надавливания изменяется от максимально возможной до легкого прикосновения. Ароматические масла при этом наносятся очень тонким слоем, ритмические нажимы проводят перпендикулярно поверхности кожи, степень надавливания зависит от симптомов заболевания и состояния больного. Диапазон воздействия шиацу в сочетании с аромамаслами весьма широк, однако в основном предна-

значен для стимулирования защитных сил организма, повышения общего жизненного тонуса.

Основными средствами для эффективного проведения аромассажа являются личность массажиста, его руки (даже если используется аппаратный метод массажа) и композиции аромасел.

Уровень профессиональных знаний, общая культура, включающая тактичность, внимание, терпеливость, дружелюбие и желание помочь являются обязательными для проводящего массаж. Массажист обязан хорошо знать анатомию, физиологию, топографию мышц, сосудов, нервов, в совершенстве владеть техникой аромассажа, иметь четкое представление о физиологическом, терапевтическом воздействии аромасредств. Кисти рук выполняющего массаж должны быть сильными, выносливыми, теплыми, без ссадин, царапин, мозолей.

Композиции аромасредств (об их составе, особенностях приготовления и хранения, показаниях и противопоказаниях читайте в разделе 4) из неглубокой емкости массажист наносит на подушечки пальцев, внутреннюю поверхность кисти рук. После работы необходимо вымыть руки теплой водой с мылом, смягчить индивидуально подобранным для своей кожи кремом, глицериновой водой или другой смягчающей жидкостью.

Общее эмоциональное состояние выполняющего аромассажа весьма важно в работе. Не следует проводить процедуру в состоянии раздражения, депрессии, плохого настроения. Поэтому перед началом аромассажа проведите несколько минут в осознанном расслаблении

Воздействие аромассажа на организм

Действующими физическими факторами аромассажа являются механическое раздражение (поглаживание, растирание, разминание, вибрация) и воздействие эфирных масел, проникающих через кожу, с вдыхаемым воздухом, через органы обоняния. Указанные факторы при проведении аромассажа прежде всего вызывают возбуждение распределенных по всему телу механорецепторов. Устройство таких рецепторов весьма разнообразно, они могут быть в форме спиралей, волосков, пластинок. Пластинчатый механорецептор состоит из нервного окончания, окруженного капсулой с многочисленными тончайшими пластинами и прослойками жидкости. Нервное волокно связывает рецептор с ЦНС. При воздействии на такое строение рецептора

факторами аромассажа повышается проницаемость стенок капсулы, особенно для ионов натрия, что обуславливает появление электрического потенциала и возникновение ионных токов. Последние являются возбудителями нервного волокна, передающего импульс в ЦНС — спинной мозг, мозжечок, кору большого головного мозга. От воздействия таких центростремительных импульсов в ЦНС синтезируется общая сложная реакция и вызываются различные функциональные сдвиги в организме.

Таким образом, на раздражение механорецепторов в результате сложных физиологических процессов в центральной нервной системе формируются ответные импульсы, которые по центробежным путям распространяются на различные системы, органы и ткани организма, стимулируя или затормаживая их деятельность.

3.1. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАССАЖА НА КОЖУ

Кожа — сложный орган, являющийся наружным покровом тела, выполняющий защитные и разнообразные физиологические функции (дыхательную, абсорбирующую, выделительную, пигментообразующую). Кожа участвует в терморегуляции организма, обменных процессах, сосудистых реакциях. Являясь огромным рецепторным полем, кожа осуществляет связь организма с окружающей средой. Она обладает также электрическими свойствами (электропроводностью) и способна проводить ионы различных веществ, являясь депо энергетических запасов. Площадь поверхности кожи зависит от роста, пола и возраста человека и равна 1,5 — 2 м².

Кожа состоит из двух основных слоев — поверхностного (эпидермиса) и глубокого (дермы). Эпидермис представлен мощно развитым плоским многослойным эпителием. В эпидермисе различают глубокий (ростковый) слой, зернистый слой, блестящий слой и самый поверхностный — роговой слой, клетки которого ороговевают и постепенно слущиваются. Толщина эпидермиса в различных участках тела не одинакова и варьирует от 0,8 до 4 мм. Особенно мощен эпидермис на ладонях, подошвах, пальцах, ягодичных областях. Эпидермис не имеет сосудов, питание его происходит за счет тканевой жидкости, поступающей по межтканевым щелям. Нервные и чувствительные окончания заложены в глубоком слое эпидермиса.

Дерма состоит из волокнистой соединительной ткани, эластических и коллагеновых волокон, а также из волокон неисчерченной мышечной ткани (мышц, поднимающих волос). Толщина

дермы колеблется от 0,5 до 5 мм. Эластические волокна способствуют растяжению кожи и возвращают ее в прежнее положение. В волосяной мешочек открывается выводной проток сальной железы. При сокращении мышц, поднимающих волос, из железы выделяется секрет, смазывающий волос.

Около 95% поверхности кожи у человека покрыто волосами, но хорошо развиты они только на отдельных участках.

В коже хорошо развита сосудистая сеть, которая при расширении может вмещать 1/3 объема крови организма. В коже свыше 2 млн. потовых желез, которые выделяют в сутки от 600 до 800 и даже 1400 г пота. Пот содержит 98 — 99% воды, мочевины, мочевую кислоту, соли щелочных металлов и др. Число сальных желез — 250000, из них 225000 заложены в волосяных фолликулах, а 25000 выделяют сало непосредственно в эпидермис. За сутки кожа здорового человека выделяет около 20 г сала.

Нижний слой кожи переходит в подкожную основу, которая состоит из рыхлой соединительной ткани, содержащей скопления жировых клеток. Подкожная основа в различных местах развита неодинаково. Наибольшие отложения жира наблюдаются в передней стенке живота, грудных железах и на бедрах. При усиленной мышечной работе подкожная основа может значительно истончаться.

Рельеф кожи разнообразен и образован рядом возвышений, углублений, складок, борозд и др. На поверхности тела имеются постоянные складки, образованные всеми слоями кожи, например носогубная, губноподбородчатая, надбровная, паховая и др. Непостоянные складки кожи образуются на лице в результате сокращения мимических мышц, на шее — с появлением дряблости кожи, в области лучезапястного сустава — у пожилых людей и др.

Аромамассаж оказывает на кожу многообразное воздействие. В результате преобразования механической энергии в тепловую возбуждается тепловая рецепторная система кожи. Возникшее возбуждение передается регулирующим сосудодвигательным центрам в продолговатом мозге и, переключаясь на симпатические (сосудосуживающие) и парасимпатические (сосудорасширяющие) нервы, вызывают рефлекторное изменение просвета сосудов. Эфирные масла, проникающие через кожу под влиянием аромамассажа разносятся с током лимфы и крови и являются раздражителями хеморецепторов. Например, компоненты эфирных масел монарды, бергамота, герани, действуя на клетки тканей,

вызывают выделение активного ацетилхолина, находящегося в коллоидно-связанном состоянии и соответствующее обеспечение медиаторной функции.

Аромамассаж улучшает трофические процессы в коже, стимулирует секреторную функцию потовых и сальных желез. Сосудорасширяющий эффект в коже во время аромамассажа распространяется на глубоко лежащие слои и оказывает рефлекторное влияние на весь организм. При всех видах аромамассажа под воздействием ряда эфирных масел обеспечиваются иммуномодулирующий, спазмолитический, гипотензивный и др. эффекты. Общее антисептическое действие (бактерицидное, противовирусное, дезинфицирующее) при аромамассаже проявляется при использовании масел эвкалипта, пихты, мирты, базилика и др.

Под влиянием аромамассажа улучшается дыхание и питание кожи, уменьшается атрофия, повышается кожно-мышечный тонус, что делает кожу гладкой и эластичной.

3.2. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАМАССАЖА НА КРОВЕНОСНУЮ И ЛИМФАТИЧЕСКУЮ СИСТЕМЫ

Воздействие аромамассажа на сердечно-сосудистую систему проявляется прежде всего в расширении и увеличении количества функционирующих капилляров. Под влиянием аромасредств и массажных движений резко возрастают число и ширина раскрытых капилляров, обеспечивая увеличение их вместимости более чем в сто раз. Благодаря этому облегчается продвижение крови по артериям, ускоряется венозный кровоток и, в конечном итоге, облегчается работа сердца. При этом устраняются застойные явления в малом и большом круге кровообращения, оживляется обмен в клетках, повышается поглощение тканями кислорода. Аромамассаж также стимулирует кроветворную функцию, способствует повышению содержания в крови гемоглобина и эритроцитов. Рекомендуют для аромасмесей использовать с этой целью эфирные масла камфорного дерева, мяты перечной, Melissa, иланг-иланга, лимона, герани, тимьяна.

Выраженное воздействие оказывает аромамассаж на тесно связанную с кровеносной системой лимфатическую сеть. Лимфатическая сеть представляет собой систему лимфатических капилляров, соединяющихся в крупные сосуды. Последние проходят в лимфатические узлы, в которых происходит образование лимфоцитов, очищение лимфы от продуктов обмена, микроорганизмов. Движение лимфы в лимфатической системе совершается в одном

направлении — от тканей к сердцу. В лимфатических сосудах имеются клапаны, препятствующие обратному току лимфы.

Лимфа из передней части головы проходит через передние ушные лимфатические узлы, из задней — через затылочные лимфатические узлы. Лимфатические сосуды верхней конечности направляются к подмышечным лимфатическим узлам. Лимфатические сосуды нижней конечности собираются в основном в паховых узлах. Внутренние органы имеют собственные лимфатические узлы. Лимфа вливается в вены грудной полости через два крупных грудных протока.

Грудной проток начинается на уровне второго поясничного позвонка, проходит через грудную полость в заднем средостении. Лежит непосредственно на позвоночном столбе, сзади от аорты. Поднимаясь вверх, образует дугу и открывается в левый венозный угол в месте слияния левой подключичной и левой внутренней яремной вен. Грудной проток собирает лимфу из нижних конечностей, брюшной полости, левой верхней конечности, левой половины головы, шеи и грудной клетки. Правый лимфатический проток впадает в правый венозный угол. Он собирает лимфу правой половины головы и шеи, правой верхней конечности и правой половины грудной клетки.

Движение лимфы по тканям и сосудам совершается крайне медленно. Вся лимфа проходит через грудной лимфатический проток всего лишь 6 раз в сутки, между тем как полный оборот крови совершается за 20 — 25 секунд. Экспериментально установлено, что под влиянием аромамассажа происходит ускорение обращения лимфы и количество вытекающей лимфы из массируемого участка увеличивается в 6 — 8 раз. Противоотечному действию при лимфостазе — задержке циркулирующей лимфы и ее застое способствует аромамассаж с применением эфирных масел мяты перечной, герани, лаванды, лимона, розы, кипариса, имбиря, можжевельника, розмарина. Массирующие действия при аромамассаже производят по ходу лимфатического тока к ближайшим лимфатическим узлам.

На голове массажные движения производят от темени вниз, назад и в стороны к лимфатическим узлам, находящимся в области затылка, около ушных раковин и на шее. Использование при этом аромасредств с эфирными маслами мяты перечной и Melissa уменьшает вазодилатацию церебральных сосудов.

Аромамассаж в области шеи на передней поверхности, проводят от края нижней челюсти и подбородка вниз до грудины и

далее в направлении к над- и подключичным, а также к подмышечным лимфатическим узлам. На задней поверхности шеи массажные движения производят от затылочной области вниз и наружу по верхнему краю трапецевидной мышцы в направлении к над- и подключичным узлам.

Лимфатические сосуды на передней, боковых и задней поверхности туловища выше поясничной линии отводят лимфу в подключичные и подмышечные лимфоузлы. В этом направлении и массируют их, используя аромасредства для обеспечения снижения отечности, улучшения обменных процессов, улучшения питания тканей и клеток.

Участки туловища ниже поясничной линии, на бедре и в области таза, массируют в направлении к паховым лимфатическим узлам, на голени — к подколенным лимфатическим узлам. На плече и надплечье аромассаж производят по направлению к подмышечным и подключичным лимфатическим узлам.

3.3. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАМАССАЖА НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ



Аромамассаж, применяемый дифференцированно по силе, продолжительности массажных манипуляций, виду аромасредства улучшает функциональную способность ЦНС, усиливает ее регулируемую и координирующую функции. С помощью ароматического массажа снижается или повышается общая нервная возбудимость, улучшается трофика тканей, а также деятельность различных внутренних органов и тканей. Воздействуя приемами ароматического массажа на рефлексогенные зоны, богатые вегетативной иннервацией (висцерокутантные зоны Захарьина-Геда, висцеромоторные зоны Макензи и др.), оказывают рефлекторное терапевтическое воздействие на патологически измененную функцию тканей и внутренних органов. Выбор эфирных масел для сочетанного воздействия в процедуре ароматического массажа зависит от синдрома заболевания: болевой синдром при артритах, остеохондрозах, перенапряжении мышц — пихтовое, шалфейное, розмариновое, эвкалиптовое, можжевельниковое или сосновое эфирные масла; кишечная колика — фенхелевое, ромашковое, бергамотовое, кардамоновое, лавандовое, мятное, розмариновое, лавровое эфирные масла; почечная колика — кипарисовое, лавандовое, грейпфрутовое эфирные масла; боли в области сердца — мятное, неролиевое, имбирное, гераниевое, лавандовое или мандариновое эфирные масла; головная боль — аромасредства с использованием эфирных масел базилика, мяты, лимона; при бессоннице — точечный рефлекторный массаж с маслами розмарина, розы, сандалового дерева, иссопа, нероли, иланг-иланга и их сочетаниями. Более подробное изложение составов аромасредств, применяемых при выполнении ароматического массажа, представлено в разделе 4.

Активизируя динамику основных нервных процессов, ароматический массаж улучшает обменные процессы в нервной ткани, вызывая выраженные реактивные изменения в концевых отделах нервной системы. С помощью ароматического массажа снимают утомление, повышают умственную и физическую работоспособность, классический ароматический массаж над областью сердца успокаивает, даже замедляет сердечную деятельность, ароматический массаж области грудной клетки и спины улучшает работу легких, а в области передней брюшной стенки, поясницы, желудочно-кишечного тракта усиливает желчеотделение.

На рис. 1 представлена схема строения вегетативной нервной системы. Воздействуя приемами ароматического массажа на рефлекторные области, богатые вегетативной иннервацией, оказывают

терапевтическое действие на функции тканей и различных внутренних органов.

Необходимо учитывать, что влияние аромассажа на нервную систему зависит от вида аромасредства, характера массажных приемов, места применения, индивидуальных особенностей пациента. При многократном применении аромассажа может быть выработан и закреплён рефлекс на его компоненты — аромат эфирного масла, массажный прием и быстрое обеспечение положительного терапевтического воздействия.

3.4. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАССАЖА НА МЫШЦЫ И СУСТАВНО-СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ

Общая масса мышечной ткани у взрослого человека составляет до 40% от массы тела, у новорожденных детей до года — около 20 — 25%. Около 400 мышц, состоящих из поперечно-полосатой скелетной мышечной ткани, сокращаются при возникновении в них возбуждения рефлексорным путем под влиянием импульсов, передаваемых от ЦНС.

Мышечная ткань в покое имеет определенный мышечный заряд. Поверхностный слой ее протоплазмы заряжен снаружи положительно, а внутри — отрицательно. Это особое свойство поверхностного слоя протоплазмы получило название мембраны. Мембрана (цитолемма) обладает избирательной проницаемостью для различных ионов. Легко пропускает положительно заряженные ионы калия, она почти не проницаема для катионов натрия. Разность потенциалов между наружной и внутренней поверхностями мембраны называется потенциалом покоя, или мембранным потенциалом. При раздражении клетки происходит перезарядка (смена знаков заряда) мембраны, что приводит к изменению ее проницаемости. Явление изменения потенциала покоя получило название потенциала действия. Так возникает возбуждение в мышечной клетке. Возбуждение с помощью химического вещества (медиаторов) передается с одного участка мышечных волокон на другие и через синапсы ЦНС. Медиатором окончаний двигательных нейронов (мотонейронов) в мышечной ткани является ацетилхолин.

Аромассаж является активным раздражителем и способствует максимальному повышению сократительной способности мышц, рефлексорно влияя на повышение возбудимости и функционального состояния мозговых процессов. Благотворное влияние аромассажа на снижение содержания молочной кислоты в мышцах способствует восстановлению работоспособности утом-

ленной мышцы. Под влиянием аромамассажа увеличивается эластичность и подвижность сухожильно-связочного аппарата и суставов. Сухожилия у различных мышц неодинаковые, они значительно тоньше мышц и отличаются значительной прочностью. Обычно длинные тонкие сухожилия мышц проходят в костно-фиброзных или фиброзных каналах. Последние формируют ложе сухожилия, оно может быть общим для нескольких сухожилий или разделенным фиброзными перемычками на несколько самостоятельных лож для каждого сухожилия. Синовиальное ложе, участвующее в движении сухожилия, устраняет его трение о неподвижные стенки канала. Синовиальные сумки (размером от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров) расположены в местах прикрепления сухожилия к костному выступу. Внутри сумки содержится небольшое количество синовиальной жидкости, выполняющей функцию, снижения трения во время сокращения мышцы. Полость синовиальной сумки, расположенной рядом с суставом, может сообщаться с суставной полостью. Под влиянием аромамассажа активизируется секреция синовиальной жидкости в сумке, быстро восстанавливается подвижность суставов и сухожильно-связочного аппарата.

Улучшая кровоснабжение сустава и окружающих тканей, аромамассаж повышает образование и циркуляцию синовиальной жидкости, предупреждает отечность, сморщивание суставных сумок, изменение и повреждение хрящевой ткани, улучшает его подвижность. Массаж укрепляет связочно-мышечный и связочно-суставной аппарат. В восстановительном лечении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата аромамассаж является непременным компонентом комплексного лечения. Он предупреждает развитие атрофии, контрактур, стимулирует регенеративные процессы, в том числе и костной ткани.

3.5. ВОЗДЕЙСТВИЕ АРОМАМАССАЖА НА ОБМЕН ВЕЩЕСТВ И ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ

Ароматический массаж активно влияет на газовый, минеральный и белковый обмен, способствуя выделению из организма мочевины, мочевой, молочной кислот, неорганического фосфора, даже некоторых токсических соединений, попавших извне в организм — пестицидов, солей тяжелых металлов. Благодаря большой проникающей способности эфирных масел при аромамассаже дополнительно оказывается действие на внутренние органы и ткани. Усиливая возбуждательные процессы в центральной нервной системе, аромамассаж увеличивает минутный объем дыхания

и потребление кислорода тканями. Изменение процесса газообмена особенно заметно при проведении аромамассажа воротниковой зоны, а также нижних конечностей. Эфирные масла шалфея, сосны, кипариса, можжевельника, пихты и др. в составе аромасредств весьма эффективны при массаже для обеспечения нормализации показателей внешнего дыхания. Аромамассаж грудной клетки, особенно межреберных промежутков, улучшает функцию дыхательных мышц и способствует увеличению кровообращения и вентиляции в соответствующих сегментах легких.

Воздействие аромамассажа на поверхностные и более глубоко расположенные ткани рефлекторно распространяется на весь организм в целом. Так, аромамассаж с использованием эфирных масел розы и мяты приводит к улучшению функции печени, сочетания масел фенхеля и лаванды при аромамассаже брюшной полости — к улучшению работы желудка и кишечника, устранению колик, атонических запоров. Под действием аромамассажа с использованием эфирных масел ромашки, кипариса, пачули, кедра, грейпфрута усиливается мочеотделение и выделение азотистых органических веществ и других конечных продуктов обмена веществ.

Аромамассаж способствует более равномерному кровообращению всех участков организма, снижению артериального давления у больных гипертонической болезнью (аромасредства с эфирными маслами иланг-иланга, мускатного шалфея, мелиссы), стимулированию процессов регенерации при тканевых ранах (аромасредства с эфирными маслами лаванды, ажгона, базилика, сандала, нероли), стимулированию иммунной системы (аромасредства с эфирными маслами кипариса, розы, полыни лимонной и др.).

Таким образом, аромамассаж обеспечивает генерализованную реакцию организма рефлекторного (нейрогуморального, нейроэндокринного) характера с последующей мобилизацией защитно-приспособительных механизмов организма, способствующих нормализации его разнообразных функций.

СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ И ТЕХНОЛОГИЯ МАССАЖНЫХ СРЕДСТВ (МАЗЕЙ, ГЕЛЕЙ, ЛИНИМЕНТОВ, КРЕМОВ И ДР.)

Для проведения аромамассажа широко используют многие эфирные масла, отличающиеся сложным химическим составом,

фармакологической активностью и разносторонним воздействием на организм.

В табл. 1 приведены составы и фармакологические свойства ряда эфирных масел.

Многокомпонентность состава эфирных масел объясняет их широкий диапазон терапевтического воздействия в процессе проведения аромассажа. Ведь большинство эфирных масел легко проникает при аромассаже через кожные покровы и быстро включаются в системный кровоток, оказывая благоприятное воздействие при самых различных заболеваниях.

Общим свойством всех эфирных масел является их антисептическое действие. Антисептическая активность эфирных масел распространяется практически на все группы микроорганизмов: грамположительные и грамотрицательные кокки, вибрионы, грибы, вирусы, простейшие. При этом антимикробная, антигрибковая, противовирусная, протистоцидная активность эфирных масел не уменьшается даже при длительном применении этих средств в составе масел для аромассажа.

Таблица 1

Название эфирного масла	Химический состав	Фармакологическое действие
1	2	3
Эфирное масло розового дерева Oleum Aniba rasaeodora	Линалоол (90%), цинеол, терпениол, гераниол, лимонен	Антидепрессивное, антисептическое, бактерицидное, возбуждающее, обезболивающее
Пихтовое эфирное масло Oleum Abietis	Трициклен, а- и (b-пинен, камфен, лимонен, борнил-ацетат, борнеол	Антисептическое, спазмолитическое
Укропное эфирное масло Oleum Anethi	а-карвон (до 60%), апиол (до 40%), а-лимонен, Р-пинен, феландрен, миристицин	Спазмолитическое, бактериостатическое
Эфирное масло анисовое Oleum Anisi	Транс-анетол (80-95%), лимонен, гексан, (b-пинен	Бактерицидное, спазмолитическое, отхаркивающее
Эфирное масло	Эвгенол до 80%,	Бактерицидное, иммуно-

базилика Oleum Basilici	оцимен	модулирующее
Аирное эфирное масло Oleum Calami	Азарон, камфора, а- и (b-пинен, камфен, а-каламен, акорон	Спазмолитическое, мочегонное, желчегонное, противовоспалительное
Гвоздичное эфирное масло Oleum Caryophylli	Эвгенол (70-90%), а-гумулен, транс-кариофилен	Антисептическое, противовоспалительное
Коричное эфирное масло Oleum Cinnamomi	3-фенил-2-пропеналь (80-85%), эвгенил ацетат, коричный альдегид, а-пинен, терпинен-4-ол	Антисептическое, спазмолитическое
Эфирное масло кориандра Oleum Coriandri	Линалоол (60 — 80%), терпинен, феландрен, пинен, борнеол, гераниол, камфора и др.	Бактерицидное, желчегонное, спазмолитическое
Эфирное масло лимона Oleum Citrus limon	Лимонен (65 — 70%), цитраль (2 — 6%), геранилацетат, цитронеллол, у-терпинен и др.	Антисептическое гипотензивное, успокаивающее
Эфирное масло апельсина Oleum Citrus sinensis	Монотерпены (до 90%)	Антидепрессивное, антисептическое, возбуждающее, сердечное, фунгицидное, гипотензивное
Эфирное масло бергамота Oleum Citrus Bergamia	Линалилацетат, линалоол, терпены	Антидепрессивное, антисептическое, возбуждающее, сердечное, фунгицидное, гипотензивное
Эфирное масло грейпфрута	Лимонен (90%), кадинен, нерол, ге-	Антисептическое, бактерицидное,

Oleum Citrus paradisi	раниол, цитронеллол	мочегонное, стимулирующее, тонизирующее
Эфирное масло мандарина Oleum Citrus zeticulata	Лимонен, гераниол, цитраль, цитронеллол	Антисептическое, ветрогонное, мочегонное, седативное
Эфирное масло иланг-иланга Oleum Cananga orodata	Метилбензоат, метилсалицилат, бензилацетат, гераниол, линалоол, эвгенол	Антисептическое, антидепрессивное, возбуждающее, гипотензивное, седативное
Эфирное масло кипариса Oleum Cupressus sempervirens	Пинен, камфен, цимин, сабинол	Противоревматическое, антисептическое, сосудосужающее, мочегонное
Эфирное масло сандала Oleum Santalum album	Сантанол(90%), сесквитерпены (6%)	Антитоксическое, стимулирующее, заживляющее, противоспазматическое
Эфирное масло эвкалипта Oleum Eucalypti	б-ив-пинен, 1,8-цинеол, парацимен, изофенхон, б-терпинеол	Антисептическое, бактерицидное, противовоспалительное
Эфирное масло фенхеля Oleum Foeniculi	Фенхон, Трансанетол (70 - 85%), б- и в-пинен лимонен	Бактерицидное, фунгицидное, антиоксидантное
Можжевеловое эфирное масло Oleum Juniperi	б- и в-пинен, сабинол, в-мирцен, г-терпинен кариофиллен, б-терпинеол	Диуретическое, отхаркивающее, бактериостатическое
Эфирное масло лаванды Oleum Lavandulae	Сложные эфиры линалоола и кислот: уксусной, масляной, валиериановой, капроновой; гераниол, цитраль, камфора и др.	Антимикробное, спазмолитическое, противовоспалительное

Эфирное масло чайного дерева Oleum malaleuca alternifolia	Терпинеол, цинеол, пинен, цимин	Антимикробное, спазмолитическое, противовирусное, антитоксическое
Эфирное масло мелиссы Oleum Melissae	Гексан, в-пинен, лимонен (30-50%), цитронелаль (15 — 25%), геранилацетат, гераниол, в-цитронелол	Антимикробное, седативное, спазмолитическое
Эфирное масло мяты перечной Oleum Menthae	Ментол (50 — 80%), ментон (20-30%), изоментон, б-пинен, лимонен, 1,8-цинеол, пулегон	Антимикробное, спазмолитическое, Желчегонное, секретолитическое
Эфирное масло майорана Oleum Origanum majorana	Терпинены, терпениол, сабинены линалоол, цитраль, эвгенол	Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, бактерицидное, отхаркивающее, заживляющее
Эфирное масло пачули Oleum Pogostemon cablin	Погостол, булнезол, пачулин, норпачуленол	Антидепрессивное, антисептическое, противовирусное, возбуждающее
Эфирное масло герани Oleum Pelargonium graveolens	Цитронеллол, гераниол, линалоол, ментон, лимонен, сабинен, фелландрен	Антидепрессивное, антисептическое, кровоостанавливающее, стимулирующее, тонизирующее
Эфирное масло сосны Oleum Pini	б- и в-пинен (35-40%), камфен, карен (45 — 59%), вмирцен, сабинен, лимонен, б-терпинолен	Антимикробное, антивирусное, анестезирующее
Эфирное масло розы Oleum Rosae	Гераниол (50-60%), цитронеллол (25 — 30%), нерол, цитраль, фенилэтило-	Антимикробное, противовоспалительное, анестезирующее, литолитическое

	вый спирт	
Эфирное масло розмарина Oleum Rosmarini	б- и в-пинен, камфен, лимонен, цинеол, борнеол, камфора, линалоол, терпинеол и др.	Бактерицидное, фунгицидное, антиоксидантное
Эфирное масло тимьяна Oleum Thymi	Тимол, карвакрол, камфен, лимонен, парацимен, линалоол, борнеол	Антисептическое, противовоспалительное
Эфирное масло иссопа Oleum Hyssopus officinalis	Пинокамфон, эстрагол борнеол, гераниол лимонен	Антисептическое, бактерицидное, мочегонное, тонизирующее, седативное стимулирующее,
Эфирное масло имбиря Oleum Zingiber officinale	Линалоол, камфен цитраль, гингерин гингенол	Антисептическое, бактерицидное, отхаркивающее, стимулирующее
Эфирное масло шалфея Oleum Salvia sclarea	Линалилацетат (75%), пинены, линалоол фелландрен	Противомикробное, обезболивающее, антисептическое, желчегонное, противовирусное, противоревматическое, бактерицидное

У микроорганизмов практически не развивается резистентность к ним, что объясняется разрушающим воздействием на цитоплазматическую (периферическую) мембрану микроорганизмов, вследствие этого отмечается уменьшение биохимических процессов и в конечном результате нарушение синтеза или усваиваемости клеткой органических (питательных) веществ. Таким образом, эфирные масла препятствуют микроорганизмам создавать собственные механизмы защиты и адаптации. Весьма важным является то, что эфирные масла не вызывают изменений в генетическом аппарате клеток, то есть не обладают мутагенным действием.

Ниже представлены терапевтические свойства известных в медицинской практике эфирных масел:

— стимулирующие рецепторы кожи и подкожных тканей — эфирные масла мяты перечной, эвкалипта, пихты, розмарина, можжевельника, кориандра, ели, сосны;

- стимулирующие ЦНС — эфирные масла лаванды, лавра, фенхеля, розмарина, иланг-иланга, базилика, бергамота, герани;
- антидепрессантное действие — бергамотовое, лимонное, неролиевое, жасминное, гераниевое, розовое эфирные масла, масло пачули;
- стимулирующие сердечно-сосудистую систему — эфирные масла арники, дягиля, любистка, полыни, розы, руты;
- повышающие тонус сосудов — эфирные масла иссопа, тимьяна, шалфея, розмарина;
- понижающие тонус сосудов — эфирные масла иланг-иланга, мускатного шалфея, герани, лимона, Melissa, лаванды;
- стимулирующие отхаркивание — эфирные масла чабреца, аниса, багульника, душицы, фиалки, сосны, иссопа, кедра;
- бронхолитическое действие — эфирные масла аниса, душицы, кардамона, мирты, пижмы, сосны, туи, шалфея, эвкалипта, лаванды, кипариса;
- гепатопротекторное действие — эфирные масла ромашки, кардамона, лимона, мяты, розы;
- стимулирующие секрецию желудочного сока — эфирные масла укропа, полыни, фенхеля;
- желчегонное действие — эфирные масла петрушки, пижмы, ромашки, полыни, розмарина;
- вяжущее, закрепляющее действие — эфирные масла арники, розмарина, гвоздики, померанца, зверобоя, руты;
- спазмолитическое действие — эфирные масла мяты, бессмертника, бергамота, базилика, иссопа, майорана, тимьяна, кипариса, корицы, лимона, ромашки, шалфея;
- гипогликемическое действие — эфирные масла апельсина, герани, розмарина, эвкалипта;
- диуретическое действие — эфирные масла аниса, ели, кипариса, можжевельника, сосны, тимьяна, шалфея, чеснока;
- противовоспалительное действие — эфирные масла монарды, лаванды, розмарина, базилика, ажгона, эвкалипта, герани;
- ветрогонное действие — эфирные масла кардамона, фенхеля, укропа, имбиря, ромашки;
- стимулирующие менструацию — майорановое, иссоповое, лавандовое, ромашковое, базиликовое, розмариновое, розовое эфирные масла;
- стимулирующие потенцию — эфирные масла жасмина, мускатного шалфея, нероли, пачули, сандала, кардамона, бергамота, имбиря, иланг-иланга;

— стимулирующие лактацию — эфирные масла аниса, вербены, жасмина, мелиссы, укропа;

— иммуномодулирующее действие — эфирные масла кориандра, монарды, розы, шалфея, лаванды.

Некоторые эфирные масла способны проявлять как антиаллергенное так и аллергизирующее действие. Так, масло розы уменьшает гистаминовый спазм, предупреждает приступ бронхиальной астмы. Отсутствуют аллергенные свойства у эфирных масел лаванды, мяты, укропа, эвкалипта, сосны, базилика, зверобоя. Проявление аллергизирующих свойств отмечено после длительного применения значительных концентраций эфирных масел кориандра, чабреца, лимона, содержащих терпеновые углеводороды. У больных поллинозами, аллергическими дерматитами, вазомоторно-аллергическими риносинусопатиями перед проведением ароматического массажа с применением эфирных масел целесообразно дополнительно провести пробное тестирование на аллергизирующее действие.

В неразбавленном («чистом») состоянии эфирные масла применяют в редких случаях - при укусах насекомых, ожогах, порезах и др. Для проведения ароматического массажа готовят массажные масла - ароматические масла. Используют для этой цели сочетание двух или более эфирных масел в композиции с растительными жирными маслами. При правильном сочетании компонентов ароматических масел значительно повышается эффективность ароматического массажа. Однако в отличие от косметических композиций, часто рекомендуемых контрастные сочетания ароматов, при создании средств для проведения лечебного массажа следуют принципам взаимного потенцирования, синергизма.

Из опыта отечественных и зарубежных ароматерапевтов приводим рекомендации для оптимального сочетания «Основного» и «Комплиментарного» ароматов эфирных масел, обеспечивающих высокую эффективность композиции.

Соотношение между «основным» и «комплиментарными» компонентами обычно не превышает 10:3.

Таблица 2. Сочетания эфирных масел, обеспечивающие синергизм их эффективности

Основное действие (основной аромат)	Синергетическое действие (комплиментарный аромат)
Валериана	Розовое дерево

Гвоздика	Можжевельник
Герань	Эвкалипт
Душица	Апельсин
Ель	Петитгрейн
Жасмин	Лимон, лиметт
Иланг-иланг	Лимон
Иссоп	Лиметт
Каяпут	Пальмароза
Кедр	Грейпфрут
Кипарис	Бергамот
Корица	Цитронелла
Ладан	Розовое дерево
Лимон	Иланг-иланг
Майоран	Грейпфрут
Мелисса	Имбирь
Мирра	Грейпфрут
Мирт	Гвоздика
Можжевельник	Апельсин
Мята	Иланг-иланг
Нероли	Лиметт
Пальмароза	Грейпфрут
Пачули	Имбирь
Петитгрейн	Шалфей
Роза	Пальмароза
Розмарин	Лаванда
Сандал	Нероли
Сосна	Мирт
Фенхель	Мелисса
Цитронелла	Пачули
Чабрец	Имбирь
Чайное дерево	Розовое дерево
Шалфей	Лиметт
Эвкалипт	Нероли

Аромамасла приготавливают путем растворения отвшенного количества эфирного масла или смеси эфирных масел в рассчитанном количестве свежего растительного (миндальное, персиковое, сливовое, подсолнечное, кукурузное, оливковое) масла. Концентрация эфирных масел в таком растворе — от 0,5% до 3%, начинают аромамассаж с использования аромамасла низкой концентрации, постепенно увеличивая ее. Подбор вида и concentra-

ции аромамасла индивидуален — с учетом чувствительности пациента к аромату, возраста, диагноза. На один прием расходуется примерно 12— 15 г аромамасла, его можно приготовить непосредственно перед процедурой ориентировочно пользуясь следующими соотношениями. 1 — 2 капли эфирного масла на столовую ложку растительного масла — 0,5% массажное масло, 3 капли — 1%; 5 — 6 капель — 2%, 7 — 8 капель — 3% массажное масло.

Целесообразно готовить аромамасло на 1 курс массажа — 50 — 75 мл, хранить его в плотно закупоренном флаконе темного стекла в прохладном месте. Срок хранения такой заготовки массажного масла — 2 — 3 месяца.

Для проведения лечебного аромассажа представляем ряд магистральных прописей массажных средств — гелей, кремов и линиментов с эфирными маслами. Приготовление таких средств обеспечивает их стабильность при надлежащих условиях хранения (темное, прохладное + 10 + 5°С место, плотная закупорка под натягиваемую или навинчиваемую крышку), удобство использования также для проведения самомассажа при ушибах, местных отеках, болевых синдромах и пр.

Таблица 3. Магистральные прописи аромасредств для проведения массажа

Пропись, Rp.:	Назначение S.:
Olei Basilici Olei Menthae ana 0,25 Olei Persicorum 50,0 M. f. solutio	Ароматический массаж в области шеи для уменьшения вазодилатации церебральных сосудов
Olei Rosmarini 0,25 Olei Salviae 0,15 Twini-80 0,1 Olei Olivarum 50,0 M. f. linimentum	Ароматический массаж при гипотонии, для улучшения кровообращения
Olei Anisi Olei Coriandri Olei Carvi ana 0,1 Olei Amygdalarum 50,0 M. f. solutio	Для ароматического массажа живота при напряжении, спазмах желудка, метеоризм
Olei Cedri atlanticae 0,25 Olei Lavandulae 0,15 Olei Myrti 0,15 Olei Olivarium 50,0	Для ароматического массажа груди и спины при судорожном кашле и бронхите

M. f. solutio	
Olei Lavandulae 0,3 Olei Salviae 0,2 Cerae flavi 10,0 Olei Helianthi 40,0 M. f. linimentum	Аромамассаж на область горла, гортани при болях и затруднениях при глотании
Olei Cinnamomi Olei Abietis ana 0,5 Twini-80 0,7 Monoglyceridi dest. 1,5 Olei Persicorum 5,0 Sol. Methylcellulosae 1% ad 50,0 M. f. cremum	Массажный крем на область предплечья, спины при простудных воспалительных заболеваниях
Olei Menthae Olei Canangae ana 0,3 Cerae 5,0 Olei Olivarum 35,0 M. f. unguentum	Массаж околоушной зоны, проекции височной артерии больному с ишемической болезнью сердца
Olei Pelargonii (graveolensis) 0,1 Olei Lavandulae 0,2 Olei Zingiberis off. Olei Basilici ana 0,05 Monoglyceridi dest. 1,5 Olei Amygdalarum 50,0 M. f. cremum	Аромамассаж живота (по часовой стрелке) при нарушении пищеварения, желудочные боли
Olei Foeniculi Olei Lavandulae ana 0,15 Olei Zingiberis 0,1 Olei Helianthi 30,0 M. f. linimentum	Аромамассаж живота при расстройствах пищеварения
Olei Jasmini Olei Vetiveriae ana 0,1 Olei Canangae 0,15 Olei Amygdalarum 30, M. f. solutio	Массажное масло на область солнечного сплетения при острой стрессовой ситуации
Olei Canangae Olei Citnana 0,15 Glycerini 2,5 Emulgentis N1 1,5	Массажный крем при нервном истощении, для улучшения общего самочувствия

Twini-80 0,5 Olei olivamm 5,0 Aquaе Menthae ad 50,0 M. f. cremum	
Olei Menthae Olei Canangae ana 0,2 Olei Lavandulae 0,3 Olei Rersicorum 10,0 EmulgentisN1 3,0 Glycerini 5,0 Sol. Methylcellulosae 1% ad 100,0 M. f. cremum	Аромамассаж при нервозности, усталости истощении сил — на область лба, висков, шеи, груди
Olei Juniperus comm. 0,1 Olei Lavandulae Olei Rosmarini ana 0,2 Olei Eucalypti 0,1 Extracti Hyperici oleosae 50,0 M. f. linimentum	Аромамассаж при ревматических заболеваниях
Olei Rosae Olei Cypogoni ana 0,15 Cerae flavi 3,5 Olei Amygdalarum 70,0 M. f. unguentum	Для проведения аромамассажа на кожу в области сердца и солнечного сплетения при эмоциональном потрясении
Olei Chamomillae Olei Lavandulae ana 0,2 Olei Origani 0,3 Extracti Aloes 2,0 Glycerini 5,0 Olei Amygdalarum 5,0 EmulgentisN1 5,0 Aquaе depuratae ad 50,0 M. f. cremum	Массажный крем при напряженности мышц, массаж спины и пояснично - крестцовой области
Olei Lavandulae Olei Absinthii ana 0,25 Olei Rosmarini 0,1 Twini-80 1,5 Sol. Methylcellulosae 3% 50,0 M. f. gelum	Массажный гель для мышц шеи и воротниковой зоны, седативное, миорелаксирующее действие

<p>Olei Anisi 0,2 Olei Melissaе Olei Pini ana 0,1 Twini-80 1,0 Sol. Natrii carboxymethylcellulosae 3% 40,0 M. f. gelum</p>	<p>Массажный гель при ароматическом массаже лобно-височной и затылочно-теменной области при вегетативно-сосудистой дистонии</p>
<p>Olei Eucalypti Olei Citri bigaridia ana 0,25 Olei Rosae 0,05 Twini-80 1,5 Methylcellulosae 2,5 Glycerini 3,0 Aquaе destill. ad 70,0 M. f. gelum</p>	<p>Ароматический массаж грудной клетки для улучшения вентиляции легких при простудном заболевании</p>
<p>Olei Caryophylli 0,15 Olei Juniperus comm. 0,1 Olei Matricariae 0,05 Tincturae Propolisi 10% 1 ml Propilenglycoli 5,0 Twini-80 1,0 Sol. Natrii carboxymethylcellulosae 3% 50,0 M. f. gelum</p>	<p>Массажный гель болеутоляющий на область спины от 7-го шейного до 1-го поясничного позвонка</p>
<p>Olei Pini Olei Myrti comm. ana 0,15 Twini-80 1,0 Olei Eucalypti 0,1 Polyethylenglycoli-400 et 1500 8:2 25,0 M. f. gelum</p>	<p>Ароматический массаж области грудной клетки, при бронхолегочных заболеваниях, простуде</p>
<p>Olei Rosmarmi Olei Lavandulae ana 0,2 Twini-80 1,0 Cerae flavi 5,0 Olei Olivamm 40,0 M. f. linimentum</p>	<p>Ароматический массаж для разогревания мускулатуры перед занятиями спортом</p>

Olei Salviae Olei Abietis ana 0,2 Butyri Cacao 15,0 Cerae flavi 3,0 Olei Helianthi ad 50,0 M. f. cremum	Ароматмассаж спины области грудной клетки при простудном бронхолегочном заболевании
Olei Rosae Olei Canangal ana 0,15 Olei Pogostemoni 0,1 Olei Jasmini 0,05 Butyri Cacao 10,0 Cerae flavi 2,0 Olei Maydis 40,0 M. f. cremum	Ароматмассаж при сексуальных расстройствах у партнеров
Olei Citri bergamiae 0,2 Olei Rosmarini 0,15 Olei Cinnamomii 0,1 Butyri Cacao 10,0 Monoglyceridi destil. 2,5 Olei Olivarum 30,0 M. f. cremum	Ароматмассаж для стимулирования потенции
Olei Matricariae Olei Elettariae ana 0,2 Olei Rosae 0,1 Twini-80 1,0 Olei Persicorum 50,0 M, f. linimentum	Ароматмассаж в реабилитационном периоде после перенесенного гепатита

УСЛОВИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МАССАЖА

Ароматмассаж и ароматерапия в целом воздействуя на организм пациента способствуют лечению многих заболеваний. Однако, как и практически для всех известных терапевтических приемов и способов, имеются определенные предостережения, выполнение которых обеспечивает безопасность лечения и его успех.

Крайне осторожно следует относиться к проведению ароматмассажа у больных раком (все виды), прогрессирующими нервными расстройствами, ишемической болезнью сердца в стадии обострения, запущенной астмой, с обширными зонами варикоз-

ного поражения вен на конечностях, эпилепсией и некоторыми другими.

Представляем общие рекомендации безопасного обращения с эфирными маслами при ароматическом массаже:

— ароматический массаж необходимо выполнять только с разбавленным эфирным маслом в форме раствора в растительном жирном масле, линимента, геля, крема или др. средств;

— флаконы с эфирными маслами подлежат хранению в местах, недоступных для детей;

— обязательно определяют индивидуальную чувствительность пациента к рекомендуемому ароматическому средству — кожную, пробную;

— при случайном попадании эфирного масла на слизистую оболочку глаза следует немедленно нанести на пораженную поверхность стерильное растительное масло (хранить как основу во флаконе совместно с флаконами эфирных масел), затем многократно промыть теплой очищенной и прокипяченной водой до обращения к специалисту-медику;

— ароматический массаж не следует проводить при инфекционных дерматовенерологических заболеваниях (в таких случаях целесообразно индивидуальные мази, кремы, гели с эфирными маслами; ароматерапевтические ванны и пр.);

— при повышенной температуре пациенту целесообразно назначать жаропонижающие компрессы на основе ароматических масел (мяты, валерианы, розы и др.);

— ароматические манипуляции не следует проводить возле открытых ран, свежих шрамов, опухолей, затвердений (обязательно обратиться к специалисту-медику);

— лицам, страдающим некоторыми формами шизофрении, а также эпилепсией, ароматические процедуры целесообразно проводить с эфирными маслами лаванды, апельсина, лимона;

— желательно исключить ароматический массаж беременных женщин в области брюшной стенки, включая пояснично-крестцовую область. При ароматических процедурах у беременных используют эфирные масла апельсина, бергамота, каяпута, лиметта, лимона, нероли, петитгрейна, розы, розового дерева, чайного дерева, эвкалипта; с осторожностью — герани, лаванды, мяты, сосны;

— непосредственно перед солнечным облучением нельзя пользоваться для ароматического массажа эфирными маслами апельсина, бергамота, лимона, мандарина, грейпфрута, лиметта, петитгрейна, розмарина, чабреца;

- эфирные масла, используемые с осторожностью при воспалительных процессах в почках — ели, пихты, сандала, можжевельника;
- эфирные масла, не рекомендуемые при повышенной свертываемости крови: аниса, базилика, иссопа, кипариса;
- эфирные масла, требующие осторожности в применении при частых судорогах: иссопа, розмарина;
- эфирные масла, не рекомендуемые к применению при гипертонии высоких степеней: гвоздики, душицы, имбиря, корицы, можжевельника, розмарина, цитронеллы, чабреца, шалфея;
- эфирные масла, применяемые с осторожностью при гипотонии: валерианы, жасмина;
- эфирные масла, не рекомендуемые при бессоннице: шалфея, цитронеллы, чабреца;
- эфирные масла, которые могут привести к перевозбуждению нервной системы: гвоздики, шалфея, чабреца;
- эфирные масла, применение которых ограничено при нервном истощении: гвоздики, кедра, корицы, цитронеллы, шалфея;
- эфирные масла, которые могут нарушить концентрацию внимания, снизить активность и быстроту принятия решения: валерианы;
- эфирные масла, способные вызвать раздражение кожи: гвоздики, имбиря, розмарина, корицы, пихты, цитронеллы, чабреца, эвкалипта. При сверхчувствительной коже их обычно вводят в массажное масло из расчета 1 капля на 15 мл масла-основы;
- эфирные масла, которые могут вызвать кратковременное жжение кожи: апельсина, гвоздики, душицы, корицы, мандарина, можжевельника, розмарина, цитронеллы, чабреца;
- эфирные масла, не совместимые с алкоголем: кедра, чабреца, полыни таврической;
- эфирные масла, не рекомендуемые при малокровии и во время приема железо- и йодсодержащих препаратов: лаванды;
- эфирные масла, не рекомендуемые при приеме гомеопатических препаратов: мяты, ромашки;
- эфирные масла, которые не рекомендуется использовать для лечения непрерывно более трех недель: аниса, базилика, иссопа, корицы, кипариса, мелиссы, можжевельника, сосны, цитронеллы, чабреца, шалфея;
- эфирные масла, ослабляющие половое влечение мужчин: мяты, зверобоя.

Окончательный вывод о возможности применения того или иного эфирного масла можно сделать с учетом противопоказаний к их применению, исключив те эфирные масла, которые могут причинить вред, а также после определения индивидуальной чувствительности к рекомендуемым эфирным маслам. Выполнение указанных рекомендаций обезопасит пациента от побочных нежелательных результатов при использовании эфирных масел для массажа.

ОБСТАНОВКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ АРОМАМАССАЖА

Ароматерапевтический массаж, учитывая разностороннее влияние эфирных масел на организм человека, требует особого внимания ко всему, что связано с этой процедурой. Окружающая обстановка, в которой будет проходить массаж, должна быть комфортной для пациента. Наилучший эффект дает интерьер комнаты, окрашенный, в пастельные тона: бледно-розовый, голубой, персиковый, лавандовый. Оттенки красного вызовут нежелательные эмоции. Рассеянный неяркий свет создает атмосферу уюта. Нельзя допускать, чтобы на лицо массируемого падал яркий свет, это приведет к напряжению круговых мышц глаз. Можно использовать свечи, лампу с окрашенной колбой бледно-розового, зеленого, персикового или темно-синего цвета. Воздух должен быть чистым. Комнату для массажа необходимо обогреть до начала процедуры. Ничто не ухудшает массаж так, как холод и сквозняки.

Когда массируемый разденется, температура его тела понизится, в этот момент необходимо накрыть все части его тела, за исключением обрабатываемой в данный момент. Можно включить легкую, негромкую, музыку. Массажист должен избегать посторонних разговоров и ни в коем случае не отвлекаться.

Полотенца, подушки, ароматические массажные средства поместите на таком расстоянии, чтобы вы могли их взять, не теряя контакта с массируемым и не прерывая массажа. Руки перед процедурой ароматического массажа моют теплой водой. Ногти должны быть короткими, а пальцы — без ювелирных изделий.

Одежда должна быть свободной, желательно белого цвета или светлых тонов (светло-голубого, светло-зеленого цветов и др.), обувь выберите без каблуков.

Профессиональный ароматерапевт использует специальную массажную скамью или стол, однако в домашних условиях понадобится твердая поверхность с хорошей подстилкой. Кровать для

этих целей не подходит, она недостаточно жесткая, чтобы на ней массажировать, кроме того массажисту необходимо сильно наклоняться и он быстро устанет. Лучшая альтернатива — пол. Постелите спальный мешок, пуховик, поролоновый коврик или одеяло, сверху простыню или полотенце: это всё, что необходимо для оборудования рабочего места.

Во время процедуры массируемый должен лежать на спине или на животе. Если он лежит на спине, положите подушку под голову и под колени, чтобы снять нагрузку со спины. Если на животе — положите подушку под ноги, голову и плечи, а если необходимо — под живот. Правильная позиция тела и спокойное душевное состояние — необходимые условия для проведения аромассажа.

Независимо от того, работает массажист на полу или на столе, держите спину прямо и расслаблено. Если вы стоите, то немного согните ноги в коленях, таз подайте вперед так, чтобы ваша спина не уставала и могла находиться в удобном положении. Массажист должен расслабиться настолько, чтобы это почувствовал массируемый. Неуклюжие движения, неправильная поза, напряженность плеч, рук, спины приведут к тому, что вы быстро устанете и никогда не получите желаемого эффекта. Ваша энергия должна струиться по вашим рукам и телу, и только это позволит достичь физического расслабления пациента, психологической и эмоциональной разгрузки.

Спокойное душевное состояние массажиста при выполнении ароматического массажа очень важно. Не следует делать массаж в состоянии раздражения, плохого, подавленного настроения. Вашу отрицательную энергию мгновенно почувствует массируемый. Поэтому перед началом массажа проведите некоторое время в осознанном расслаблении. Перед началом процедуры сделайте несколько глубоких вдохов, постарайтесь удалить напряжение и беспокойство из своего тела.

ТЕХНИКА АРОМАМАССАЖА

Полный ароматерапевтический массаж от пят до головы длится около 30 — 45 минут.

До массажа:

1. Примите прохладный душ, не принимайте горячую ванну.
2. На время процедуры не пользуйтесь дезодорантом или духами.

3. Не ешьте непосредственно перед самым ароматерапевтическим массажем, не употребляйте алкогольные напитки.

4. Не делайте массаж при плохом самочувствии (высокая температура, сильная головная боль, лихорадка и пр.).

Нанесение массажного средства

Поместите массажное средство в неглубокую емкость; поскольку эфирные масла быстро испаряются, необходимо емкость накрыть листом бумаги. Перед нанесением аромасредств обязательно согревайте руки.

Последовательность массажа

Пациента вначале расположите лицом вниз. Оголите ему спину, прикрыв всю остальную часть тела полотенцем.

Не приступайте сразу же к массажу. Потратьте немного времени для установления контакта с пациентом и психологической самоподготовки. Сконцентрируйтесь на предстоящей работе, забудьте посторонние мысли, тревоги, ничто не должно мешать вам сосредоточиться.

Поместите одну руку на основание шеи (на затылочную часть), а другую — на нижнюю часть спины (область крестца). Мысленно досчитайте до двадцати, установите контакт с пациентом.

Аромамассаж ног

Нанесите на ладони небольшое количество массажного средства. Сядьте сбоку и начинайте поглаживание одной рукой от пятки до края ягодицы и далее к внешней поверхности бедра.

Когда одна рука отогнет бедро, положите другую руку на ногу у пятки и таким же движением проведите его вверх по ноге до коленного сгиба. Когда рука окончит это движение, перенесите другую руку обратно к пятке, перекрестив её со второй и проделайте те же движения поглаживания от пятки вверх до бедра. Повторите все движения 6 — 7 раз, старайтесь сохранить плавность и непрерывность поглаживаний. После этого, такое же количество движений проделайте на другой ноге.

Массаж лодыжки большими пальцами рук

Сидя у ступней пациента, бережно обхватите обеими руками одну из лодыжек так, чтобы большие пальцы лежали на ноге чуть выше пятки. Проведите большим пальцем по ноге вверх и наружу, слегка надавливая им на поверхность лодыжки.

Проделайте это движение несколько раз в течение 30 — 40 секунд, ритмично чередуя надавливание большими пальцами обеих рук.

После такого массажа лодыжки следует выполнить ординарное ее разминание:

— сидя у ступни пациента, мягко проведите большими пальцами обеих рук вверх вдоль центральной линии ноги до коленного сгиба;

— медленно верните руки обратно к лодыжке, проведя ими по бокам икроножной мышцы, постарайтесь движения выполнять мягко, не тяните кожу. Эти движения прочищают лимфатические пути и стимулируют кровообращение, но не рекомендуются при сильном варикозном расширении вен.

Теперь приступите к двойному кольцевому разминанию. Чтобы проделать это движение, расположитесь сбоку от ноги пациента. Мягко положите кисти рук на икру. Одну на ее поверхность, а другую чуть выше лодыжки.

Крепко ухватите икроножную мышцу обеими кистями и переместите их к центру икры навстречу друг другу, оттягивая мышцу. Продолжайте разминание в течение 30 — 40 секунд. Затем проведите отжимание мышц. Положите ладони на противоположные стороны икры чуть выше лодыжки. Мягко проведите обеими руками навстречу друг другу так, чтобы подушечка ладони кисти как бы отталкивала мышцу от вас, другая ладонь кисти тянула ее в вашу сторону. Обрабатывайте всю поверхность икроножной мышцы вверх и обратно, чередуя отталкивающие и притягивающие движения рук.

Массаж колена большими пальцами рук

Сначала проделайте ординарное разминание от коленного сгиба до верха бедра, а затем отжимающие движения от колена до верха бедра. Завершите массаж поглаживанием, затем проделайте все описанные выше движения на другой ноге.

Массаж спины

Прежде чем переходить к массажу спины, накройте ноги пациента полотенцем. Пациент должен лежать на животе, повернув голову в сторону, руки свободно протянуты вдоль тела или без напряжения согнуты в локтях на уровне плеч, направлены кисти вверх. Если вы пользуетесь массажным столом, то проведите массаж стоя, а если работаете на полу — опуститесь на колени сбоку от пациента.

Если вы сразу решили массажировать со спины, вам необходимо положить одну руку на затылок пациента, а другую на основание позвоночника. Подержите руки в таком положении полминуты. Затем спуститесь к ступням, подержите каждую в

руке, твердо прижав свои ладони к подошвам пациента. Таким образом, вы подготавливаете пациента к массажу, посылая ему сигнал о том, что он находится в безопасности, и даете возможность почувствовать прикосновение рук.

1. Опустите руки в массажное средство и разотрите их. Положите ладони у основания позвоночника по обе стороны от него. Сожмите пальцы в направлении к сердцу. Не давите на сам позвоночник. Ваши кисти должны быть расслаблены и в движении повторять контуры тела массируемого. Постепенно продвигайтесь вверх, затем по линиям плеч и легко возвращайтесь по бокам спины в исходную точку. Поглаживание распределит массажное средство по всей спине и расслабит мышцы.

Когда вы почувствуете, что освоили прием поглаживания, перемещайте руки поочередно по обе стороны позвоночника, каждый раз возвращаясь к его основанию. Веерообразным движением завершите поглаживание.

2. Следующий прием — растирание:

— положите пальцы на верхнюю часть плеча. Подушечками больших пальцев кисти твердо массируйте снаружи круговыми движениями — левый большой палец против часовой стрелки, правый — по часовой стрелке. Ваши пальцы гибкие и охватывают все напряженные участки;

— начиная с нижней части спины, выполняйте небольшие круговые движения большими пальцами, ведя их вверх до шеи. На позвоночник не нажимайте. Затем выполните такие же круговые движения вокруг каждой лопатки для расслабления нервных узлов и утолщений, после чего повторите движения.

За этим движением следует надавливание. Наложите одну кисть на другую. Всей нижней ладонью произведите круговые движения вдоль основания позвоночника и на бедрах.

Проведите растирание на плечах. Обхватите кистью с разведенными в сторону пальцами плечо, прижав концами пальцев к коже пациента. Мягко сдавите плечо и произведите круговые движения всей кистью несколько раз в одном направлении, затем в обратном.

Перейдите ко второму плечу и повторите движения.

«Дренаж» спины

Сядьте сбоку от пациента лицом к его спине. Сблизив кисти и приподняв ладони, положите кончики пальцев на спину у позвоночника, чуть выше копчика. Прижав пальцы обеих рук друг к другу, потяните их на себя вниз по боку пациента. Это движение

необходимо повторить вдоль всей длины позвоночника, так чтобы в конце вы провели пальцами вдоль плеча в направлении подмышечных желез. То же самое проделайте с другой стороны позвоночника.

Растягивание спины

Поместите обе ладони ребром по горизонтали посередине спины. Начните движение кистью, лежащей выше, к одному плечу, а другой кистью — в направлении бедра по диагонали, так, чтобы получилось растягивание. То же самое в другом направлении.

Положите оба предплечья поперек спины посередине, а затем нежно, но уверенно скользите ими в противоположные стороны: одна рука вверх к шее, другая к основанию позвоночника.

Массаж заканчивайте длинными поглаживающими движениями ладони по всей длине позвоночника, затем сложите руки чашкой над основанием позвоночника, чтобы собрать тепло и расслабиться. Медленно уберите руки со спины и накройте пациента полотенцем или легким одеялом.

Массаж лица

Массаж лица поможет вам расслабиться, снять напряжение, особенно вокруг глаз и рта, удалить морщины, и оказать помощь при появлении первых признаков простуды.

Аромамассаж лица решит некоторые проблемы сухой и нечистой кожи. Прежде чем приступить к массажу, проведите и войдите в контакт с пациентом, положив руки по обе стороны его головы так, чтобы ваши большие пальцы и основание кистей рук встретились на середине лба, а пальцы были направлены вниз по обе стороны головы.

Нанесите масло для лица себе на руки, действуйте осторожно, чтобы масло не капало в глаза.

1. Легким постукиванием пальцев пройдитесь по нижнему краю челюсти, затем продвигайтесь от подбородка к ушам.

2. Большими пальцами надавите на пазухи по обе стороны носа и подержите их так, мысленно досчитав до пяти, а затем по обе стороны вдоль по линии носа, рта и к середине подбородка.

3. Обеими руками надавливайте на область под скулами, по обе стороны от носа и продвигаясь к ушам.

4. Поместите ладони по обе стороны от головы так, чтобы большие пальцы лежали горизонтально вдоль лба прямо над бровями.

Массаж шеи

Поменяете положение так, чтобы шея и голова находились сбоку. Пациент должен лежать лицом вниз, положив лоб на кисти. Уберите с шеи волосы, чтобы они вам не мешали.

Положите одну руку на затылок пациента, другой рукой оттягивайте и разминайте мышцы в основании шеи, перекатывая их между большими и остальными пальцами.

Затем от основания шеи и до волосистой части выполните циркуляционные движения взад-вперед, как будто вы плетете шнурок. Помогите пациенту перевернуться на спину, положите подушечки или свернутые полотенца под те части тела, которые нуждаются в опоре.

Подведите руки под спину, расположив их между лопаток таким образом, чтоб средние пальцы замкнулись к спине по обеим сторонам позвоночника.

Осторожно приподнимите торс пациента так, чтобы его грудная клетка оставалась на весу, по прежнему надавливая на спину средними пальцами.

Медленно потяните пальцы на себя, вверх по сторонам позвоночника. Когда кисти рук достигнут верхней части шеи, поддержите голову пациента 2 — 3 секунды, затем отпустите ее. Движение повторите 3 раза.

И в завершение мягко покачайте голову пациента обеими руками, подведя их под затылок.

Продвигайтесь к волосам, мягко надавливая пальцами кожу лба по параллельным линиям.

5. Мягко разглаживайте лоб большим пальцами, продвигаясь от середины лба к вискам.

6. Указательными пальцами надавливайте на слезные каналы у внутренних углов глаз. Затем прогладьте пальцами область над бровями от переносицы к верхним углам глаз.

7. Положите большие пальцы на подбородок, остальными пальцами поглаживая челюсть пациента, затем проведите обеими пальцами вниз и наружу, легко поглаживая кожу. Повторите движение 6 — 7 раз. Такой массаж не только повышает тонус лица, но и стимулирует энергетические точки, отвечающие за работу желудка и тонкой кишки.

8. Нанесите немного массажного масла для лица на шею, верхнюю часть груди и поверхность плеч одной ладонью.

Затем этой же ладонью мягко проведите от уха вниз и в сторону вдоль плеча широким плавным движением, охватывая всю область. Повторите то же движение, но на этот раз пройдите по

передней стороне шеи и далее вниз от подбородка к верхней части груди. После чего проведите ладонью от другого уха опять же к плечу. Эти движения необходимо повторить 3 раза.

9. Круговыми движениями помассируйте подбородок и нижнюю губу — это тонизирует кожу, улучшает кровоснабжение. Затем сложите губы в кружок и промассируйте носогубные складки, разглаживая мелкие морщины.

10. Мягко сдавите руками уши. Круговыми движениями помассируйте сами уши: сначала одно, затем другое.

11. Заканчивая массаж, повторите центрирование, с которого вы начинали.

Почти все приемы массажа вы можете выполнить самостоятельно, не прибегая к помощи массажиста.

Массаж живота

Рукой равномерно нанесите небольшое количество масла на область желудка. Поместите ладонь на среднюю линию живота. Мягкими круговыми движениями проведите растирание по часовой стрелке. Повторите массаж второй рукой. Этот прием улучшает пищеварение.

Выжимание на грудной клетке

Стоя сбоку от пациента, поставьте ребро ладони на середину грудной клетки и плавным выжимающим движением перемещайте ладонь от себя вдоль ребер. Прием заканчивается выметающим движением в сторону поясницы. Другая рука начинает движение в том же направлении, когда первая рука выполняет заключительную стадию приема.

Повторите прием 6 — 7 раз каждой рукой, затем перейдите на противоположную сторону и проделайте то же самое.

Этот массаж способствует очищению желудка и селезенки. За счет усиления оттока лимфы от этих органов.

Подтягивание боковых мышц брюшной стенки

Стоя сбоку от пациента, захватите ладонью боковые мышцы брюшной стенки в области талии. Для улучшения приема поместите кисть одной руки поверх другой.

Подтяните мышцы на себя и вверх, затем плавно отпустите их. Руки должны пройти разглаживающим движением по тазовой кости. Этот прием способствует очищению печени и желчного пузыря.

Завершается прием скольжением рук (а не отдельными пальцами) по области таза в сторону паха. Давление должно быть слабым и распределяться на всю ладонь.

Такой прием особенно полезен для женщин с менструальными расстройствами.

Повторите прием 6 — 7 раз по обеим сторонам.

Массаж кистей рук

Массаж ладонной части кисти выполняется по направлению от основания пальцев к основанию кистей. При этом осуществляются кругообразные движения подушечкой большого пальца, затем такие же движения подушечками четырех пальцев и фалангами согнутых пальцев. Прямолинейные массирующие движения от основания пальцев к основанию кисти проводят кулаком, поставленным вдоль и затем — поперек ладони и кругообразные движения гребнем кулака. Завершают массаж сжиманием кисти (обхват пальцами массажиста) руками (кистью) массажиста с последующим сгибанием ее через большие пальцы.

АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ПОРАЖЕНИЯХ СИСТЕМ, ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ ОРГАНИЗМА

Аромамассаж является важнейшим компонентом комплексной терапии различных заболеваний организма. Целью ароматического массажа является содействие восстановлению функциональной деятельности нервно-мышечного, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения, дыхания, мочеполовых органов и других систем и органов.

6.1. АРОМАМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ И ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМ

Показаниями для ароматического массажа являются невралгии и невриты воспалительной, дегенеративно-дистрофической, посттравматической и другой этиологии, радикулит при дегенеративных изменениях межпозвоночных дисков; нарушение вегетативной иннервации, дроматольный паралич, болезнь Паркинсона, атеросклероз церебральных сосудов, последствия нарушения мозгового кровообращения, детский церебральный паралич, вялый паралич в результате перенесенного полиомелита и др.

Задачи ароматического массажа — способствовать восстановлению функций улучшить крово- и лимфообращение, оказать обезболивающее и рассасывающее действие, ускорить общее выздоровление, укрепление организма. Своевременно начатое лечение с применением ароматических масел, линиментов, гелей, мазей с эфирными

маслами: лаванды, эвкалипта, розмарина, иланг-иланга, можжевельника, нероли, базилика, иссопа, бергамота, и некоторых других оказывает благотворное воздействие на состояние больного.

При последствиях пояснично-крестцового радикулита с миалгией ароматический массаж включает поясничную зону, область таза, нижнюю конечность от стопы до таза. Массажные приемы — поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Поза массируемого — лежа на животе. Используются все приемы поглаживания — глажение, обхватывающее, гребнеобразное, щипцеобразное снизу вверх; все приемы растирания — круговые, прямолинейные, спиралевидные, пилевидные, пересекание — поясничной области и нижней конечности — снизу вверх и сверху вниз; все приемы разминания, сдвигания, растяжение, накатывание; с учетом индивидуального состояния больного на данном этапе лечения, приемы вибрации выполняются дифференцированно (похлопывание, сотрясение атрофированных групп мышц). Массаж области таза включает разновидности приемов поглаживания, растирания и разминания (кроме приема «валяние»); приемы вибрации — избирательно с учетом состояния пациента.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — эвкалипта — 1, можжевельника — 2, лаванды — 2, розмарина — 2 на 20 мл растительного масла.

При некоторых других поражениях периферической нервной системы — межреберной невралгии затылочного нерва, подмышечного нерва, плечевого сплетения, неврит лицевого нерва и невралгия тройничного нерва и др. — ароматический массаж обычно проводят в подострой стадии заболевания в период стихания болей.

При межреберной невралгии боли локализуются в области спины и боковой поверхности грудной клетки (с обеих или чаще с левой стороны). Все приемы ароматического массажа следует выполнять ниже порога боли. Проводят ароматический массаж спины и грудной клетки. Приемы — поглаживание от крестцовой области до надплечья; разминание — на длинных мышцах спины, широчайших, фасции трапециевидной мышцы надлопаточной области, а также межреберных промежутках. Растирание межреберных промежутков — прямолинейное и кругообразное.

Ароматический массаж грудной клетки в положении пациента на спине выполняется на межреберных промежутках (растирание прямолинейное, кругообразное, прямолинейное и пунктирование подушечкой среднего пальца) и больших грудных мышцах (поглаживание, выжимание, разминание — кольцевое, комбиниро-

ванное с одинарным, кругообразное фалангами согнутых пальцев).

Используют кремы, растворы, гели, мази и линименты с эфирными маслами кипариса, лимона, лаванды, сосны, эвкалипта, пихты, мяты, розмарина.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — пихты — 2, мяты — 2, лимона — 2, кипариса — 2 на 20 мл растительного масла.

Продолжительность процедуры аромамассажа 15 — 20 минут, курс — 9—10 процедур ежедневно или через день.

При невралгии затылочного нерва аромамассажем воздействуют на затылочную область и заднюю поверхность шеи. Так как тонус затылочных мышц при этом заболевании повышен, вначале легко массируют приемами поглаживания и растирания затылочную часть головы, шею вместе с трапециевидной мышцей, позже — разминания и вибрации этих областей и спины. За 3 — 4 дня приемы массажа интенсифицируют продолжительностью до 12—15 минут. На курс необходимо 12 — 15 процедур, сочетая их со всеми видами физиотерапии. Так как заболевание проявляется не только болями в затылке, но и их иррадиацией под лопатку, плечевую область, с этой целью массируют грудинно-ключично-сосцевидные мышцы, мышцы спины. Массажные средства с эфирными маслами лаванды, нероли, розы, эвкалипта, пихты.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, лимона — 2, эвкалипта — 4 на 20 мл растительного масла.

При воспалительном поражении подмышечного нерва (боли в дельтовидной мышце, невозможность отведения плеча до горизонтальной линии и др. симптомы) аромамассаж в глубине подмышечной ямки при отведенной в сторону руке продолжают затем на трапециевидных мышцах спины, грудинно-ключично-сосцевидных мышцах. Используют при этом аромакомпозиции в масляных растворах с эфирными маслами эвкалипта, пихты, сосны, лаванды, лимона, розмарина, ели.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — сосны — 2, лаванды — 2, эвкалипта — 1, лимона — 1 на 20 мл растительного масла.

Продолжительность процедуры 15—17 минут, курс 15— 17 сеансов ежедневно.

При воспалительном поражении передних ветвей спинномозговых нервов (плечевого сплетения) отмечается разнообразная клиническая картина — паралич мышц верхних конечностей

и нарушение чувствительности (рука висит, не сгибается в локте; вялый паралич всей верхней конечности). Аромамассаж больного органа (верхней конечности) выполняют с последовательностью: сгибатели плеча и предплечья, разгибатели плеча и предплечья, тыльная сторона ладони.

Массажные приемы: на сгибателях плеча и предплечья — поглаживание, выжимание, разминание (ординарное, кругообразное фалангами согнутых пальцев и затем бугром большого пальца). На разгибателях предплечья — поглаживание, выжимание, разминание (кругообразное); на трехглавой мышце плеча — поглаживание, разминание (ординарное, комбинированное, кольцевое, кругообразное). При выраженном повышении тонуса мышц поглаживание следует проводить мягко, нежно, а разминание и растирание с обязательным использованием аромасел осуществлять со слабым нажимом на мышцы. При гипотонии мышц руки приемы аромамассажа выполняют в быстром темпе, при гипотрофии мышц — с применением ударных приемов, потряхивание и интенсивных поглаживаний. •

Массаж тыльной стороны ладони проводят приемами поглаживания и растирания (прямолинейно и кругообразно подушечкой большого пальца).

Поглаживание и выжимание больной стороны спины, концентрическое поглаживание и растирание плечевого сустава при аромамассаже выполняется в этом случае быстрым темпом с небольшой амплитудой. Применяемые с этой целью эфирные масла — мяты, шалфея, лаванды, пихты, сосны, розмарина, кипариса, полыни лимонной в форме растворов в растительных маслах, линиментов, мазей, кремов и гелей.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — розмарина — 2, мяты — 2, полыни лимонной — 4 или лаванды — 2, кипариса — 2, лимона — 4 на 20 мл растительного масла.

Время процедуры 20 — 25 минут, курс 12—15 сеансов ежедневно.

Меры предосторожности следует соблюдать при сочетании форм шейно-грудного радикулита с воспалением узлов симпатического пограничного ствола — аромамассаж проводят по щадящей методике (с аромасредствами лаванды или сосны) и только после стихания боли со стороны воспаленных узлов.

Аромамассаж при неврите лицевого нерва способствует крово- и лимфодвижению в области лица, шеи, всей воротниковой области, восстановлению нарушенных функций мимической

мускулатуры (клиническая картина — асимметрия лица, сглаженность носогубной складки, опущение угла рта на стороне поражения, слезотечение, затруднение движения губ и речи. Для аромассажа используют кремы и гели с эфирными маслами розмарина, лаванды, шалфея, апельсина горького, аниса.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — розмарина — 2, лаванды — 2, апельсина горького — 4 на 20 мл растительного масла.

Поза больного — сидя перед зеркалом или лежа на спине — под голову валик. Массаж лица начинают с лобной части: плоскостное поглаживание в направлении снизу вверх от надбровных к линии роста волос, от середины лба к височным областям, растирание прямолинейное, круговое, спиралевидное; штрихование во всех направлениях; разминание, пощипывание и вибрация — пунктирование. Затем переходят к области глазницы — поглаживание, растирание, разминание, вибрация, то же — щечной области, области носа, рта и подбородка. Все приемы аромассажа лица чередуют с поглаживанием; крем, гель или раствор эфирного масла наносят тонким слоем на теплую кисть руки массажиста; при массаже носогубной складки движения рук от нижней части середины подбородка к носогубным складкам до крыльев носа. Длительность массажа лица 5—10 минут.

Аромассаж в области шеи проводят приемами поглаживания, (движения сверху вниз обхватывающие, гребнеобразные, щипцеобразные), растирания (круговое, прямолинейное, пересечение, штрихование), разминания грудино-ключично-сосцевидной мышцы (поперечное, продольное, щипцеобразное, растяжение) и вибрации (похлопывание, сотрясение отдельными пальцами, точечный массаж).

При массаже воротниковой области применяют приемы поглаживания (прямолинейное и спиралевидное), затем выжимания (основанием ладони с нанесенным аромаслом), разминание и растирание на фасции трапециевидной мышцы.

Продолжительность процедуры от 3 до 15 минут по уровню клинической картины.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — можжевельника — 2, лимона — 2, розмарина — 2, тимьяна — 1 на 20 мл растительного масла. При гипертонии масло розмарина заменить на кипарисовое.

Следует соблюдать осторожность при массаже передней поверхности шеи в области общей сонной артерии; при массаже пе-

редней воротниковой поверхности — в области подключичной ямки. Лимфатические сосуды, проходящие в области шеи, массируют по ходу их впадения в лимфатические узлы (затылочные, заушные и околоушные, щечные и подбородочные, нижнечелюстные, языковые и заглоточные).

Аромамассаж при невралгии тройничного нерва назначают обычно в период стихания болей в части лица, иннервируемой пораженными ветвями нерва. Вначале используют только приемы поглаживания со слабыми растворами эфирных масел (2 — 3 капли на 50 мл стерильного растительного масла лаванды, розы, ромашки). Со 2 — 3 дня применяют приемы растирания и легкую вибрацию с этими же аромамаслами. С 4 — 5 дня легкое разминание и вибрация с использованием кремов или гелей с эфирными маслами лаванды, розмарина, майорана, ромашки. Длительность процедуры 6 — 7 минут, курс 15 — 20 ежедневных процедур.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, кипариса — 2, апельсина — 2, розы — 1 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при последствиях острого нарушения мозгового кровообращения оказывает благоприятное воздействие на состояние больного, способствует восстановлению нарушенных функций, уменьшению болезненности, содружественных движений и трофических нарушений в конечностях. Проводят аромамассаж на всех этапах лечения — раннем (до 3 месяцев), позднем (до года) восстановительном и этапе компенсации (свыше одного года) остаточных нарушений двигательных функций. Эфирные масла для проведения аромамассажа — мятное, лавандовое, эвкалиптовое, пихтовое, гераниевое, розмариновое, сосновое или шалфейное.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — пихты — 2, мяты — 2, герани — 2, эвкалипта — 1 на 20 мл растительного масла.

Начинают с положения больного на спине, под коленом — валик, при появлении синкинезий на немассируемой конечности прикрепляют на стопу фиксирующую тяжесть (мешочек с солью), для нижней конечности проводят поглаживание, легкое растирание и вибрацию на передней поверхности бедра. Затем такие же приемы для релаксации на внутренней поверхности бедра. На задней поверхности бедра — более энергичные приемы растирания, надавливания с разминанием. Далее массируют об-

ласть голени: на задней ее поверхности используют щадящие приемы (поглаживание, растирание, лабильной непрерывной вибрации), а на передней поверхности более энергичные приемы спиралевидного растирания, щипцеобразного разминания, надавливания, вибрации, строгания. При массаже стопы все приемы выполняют более энергично, на подошве — легкие поглаживания, растирания, надавливания. Пяточное сухожилие следует массировать осторожно во избежание резкого тыльного разгибания пальца стопы (синдром Бабинского).

Затем переходят к аромамассажу верхней конечности на стороне поражения. Начинают процедуру с легкого поглаживания, растирания и расслабляющей вибрации в области большой грудной мышцы. Затем более энергичные манипуляции массажа в области воротниковой, спины, трапециевидных и дельтовидной мышц. Используют массажные мази, и кремы с эфирным маслом мяты, розмарина, пихты или сосны в сочетании с гребнеобразными, спиралевидными растираниями, щипцеобразными разминаниями, надавливаниями, вибрацией, штрихованием. После этого переходят к массажу плеча на его передней поверхности применяют более щадящие приемы легкого поглаживания и растирания, а на задней поверхности — энергичные воздействия приемами разминания, вибрации. Массаж области плечевого сустава проводят короткими движениями по заднему краю подмышечной впадины и затем длинными движениями по переднему краю; сочетают такие движения по краю трапециевидной, дельтовидной мышц с обхватывающими приемами. При массаже предплечья приемы — поглаживание, выжимание и разминание — на внутренней поверхности проводят щадяще, а на наружной стороне предплечья и на кисти все приемы — выжимание, разминание, потряхивание проводят более энергично. Если у больного появится возможность лечь на живот или на бок, то массируют область спины, поясничный отдел, таз. В каждой процедуре приемы аромамассажа повторяют 3 — 4 раза. На 1—2 процедурах область массажа незначительна (только проксимальные отделы конечностей), при хорошей ответной реакции больного с 4 — 5 процедуры область воздействия расширяют до дистальных отделов конечностей, грудной клетки. При способности больного лечь на здоровый бок проводят массаж спины и воротниковой области. С 6 — 7 процедуры больного укладывают на живот и полностью массируют спину, поясничную область. На полный курс — 20 процедур по 25 — 30 минут. На каждом этапе лечения

рационально не менее двух курсов с перерывами 10 — 20 дней и более; на этапе компенсации остаточных нарушений — 2 — 3 курса аромассажа с перерывами 20 — 30 дней и более.

При некоторых состояниях больных с последствиями острого нарушения мозгового кровообращения целесообразно применение точечного массажа в сочетании с ароматерапией — эфирные масла мяты, шалфея, кориандра, лаванды, пихты, сосны, розмарина, кипариса, лимона, полыни лимонной, эвкалипта.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, лимона — 2, кипариса — 2, мяты — 1 на 20 мл растительного масла.

Противопоказаниями для проведения массажа у больных с перенесенным инсультом может стать туберкулезное поражение нервной системы, выраженный склероз мозговых сосудов с склонностью к тромбозу и кровоизлиянию; вазомоторные нарушения со значительными трофическими нарушениями эндокринного обмена и связанные с выраженным тиреотоксикозом; неврозы, сопровождающиеся навязчивым состоянием, судорожными припадками, аффективными взрывами. Таким пациентам не противопоказаны сеансы ароматерапии в сочетании с пассивными движениями, соответствующими гимнастическими упражнениями и другими физиотерапевтическими процедурами.

6.2. АРОМАМАССАЖ ПРИ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Показаниями для аромассажа являются болезни сердца (дистрофии миокарда с явлениями недостаточности кровообращения I — II степени; ревматические пороки клапанов сердца без декомпенсации и др., стенокардия в межприступовом периоде, гипертоническая болезнь, первичная артериальная гипотензия, заболевания периферических кровеносных сосудов и др.).

Ароматерапия при заболеваниях сердца с использованием эфирных масел сосны, лимона, герани, иссопа, мяты, лаванды, эвкалипта, сандала, базилика в состоянии снимать чувство страха, ощущения сжатия, колющей боли и др. не только у пациентов с нервно-вегетативными нарушениями, но и при острой и хронической недостаточности. Ароматерапия не рекомендована лишь при свежих поражениях клапанов сердца и миокарда, при тяжелой ангиосклеротической стенокардии и инфаркте.

При ишемической болезни сердца ароматерапия; проводить в зависимости от этапов лечения. У лежачих больных ароматера-

саж начинают с воздействия на нижние конечности — от стопы до бедра делают поглаживание, легкое растирание и неглубокое разминание. При положительной реакции больного на массажные манипуляции проводят аромомассаж с аромамаслами мяты, розы, иланг-иланга, бергамота, нероли верхних конечностей, расширяя количество приемов на спину, ягодичные мышцы (положение пациента на правом боку). Полезно сочетание точечного массажа с классическим, особенно нежная вибрация слегка согнутыми пальцами болезненных участков на поверхности грудной клетки. Продолжительность процедур 3 — 5 минут, ежедневно на протяжении 5 — 7 дней.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — бергамота — 2, имбиря — 2, нероли — 2 или бергамота — 2, шалфея — 2, иланг-иланга — 2 на 20 мл растительного масла.

В реабилитационном (послебольничном) периоде аромомассаж с использованием гелей, кремов, линиментов с эфирными маслами лаванды, лимона, эвкалипта или розмарина начинают с области спины — снизу от таза вдоль позвоночника до шейного отдела. Затем проводят массажные манипуляции на широчайших, трапециевидных и межреберных мышцах, воздействуют в лопаточной области и воротниковой зоне. При положительной реакции больного применяют все приемы аромомассажа на мышцах и суставах нижних конечностей, завершают процедуру массажем области передней грудной стенки (с акцентом на левую большую грудную мышцу), грудины и левого плеча. Массажруют область живота и затем верхних конечностей с большим вниманием к массажным приемам на левой конечности. Продолжительность процедуры аромомассажа 10—15 минут ежедневно или (в зависимости от реакции пациента) через день, на курс 7—10 процедур. Необходим постоянный контроль со стороны врача.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, лимона — 2, кипариса — 2 на 20 мл растительного масла.

У больных, находящихся после стационарного и послебольничного периода на санаторно-курортном лечении аромомассажные процедуры проводят через день по 15 — 20 минут, на курс до 15 процедур в сочетании или комбинируя с другими видами лечения. Используют аромомассажные средства — масляные растворы, кремы, линименты с эфирными маслами мяты, аниса, мелиссы, полыни лимонной, розмарина.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — мелиссы — 2, розмарина (или ели) — 2, нероли — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж проводят при положении больного на животе в области спины от таза до шейного отдела вдоль позвоночника, затем также с использованием всех приемов за исключением вибрации проводят массаж позвоночника, трапециевидных и межреберных мышц, воротниковой зоны. Затем больному при положении на спине проводят массаж передней поверхности грудной клетки (с акцентом на левую половину), массаж в области живота с применением вибрационных воздействий. Завершают процедуру массажем нижних и верхних конечностей с акцентом на приемы, широко охватывающие всю поверхность конечности.

Необходимо отметить, что при всех заболеваниях сердца приемы массажа отличаются легкостью, нежностью и дозируются весьма точно, чтобы не причинить вреда.

Пороки сердца, миокардиодистрофия, стенокардия Аромамассаж начинают с поглаживания вдоль позвоночного столба снизу вверх, используют такие приемы кругового и прямолинейного растирания, легкого надавливания, пиления. Затем проводят поглаживание, растирание и разминание боковых поверхностей спины, широчайших мышц, трапециевидных мышц, отдельно массируют область левой лопатки, надплечье, особенно левое; массируют верхнюю и переднюю поверхность грудной клетки с акцентом на левую половину, затем область грудины, межреберий и левое плечо. При массаже левой половины передней поверхности грудной клетки используют приемы поглаживания с растиранием, разминание, лабильную вибрацию и дыхательные движения. Особо эффективны при этом аромамасла мяты, базилика, розы, розмарина, полыни лимонной. Завершают процедуру аромамассажа на нижних и верхних конечностях в положении пациента лежа на спине. Используют приемы поглаживания, растирания основанием ладони и разминания с пассивными и активными движениями в суставах, вибрацию (сотрясение, встряхивание).

Продолжительность процедуры 15—17 минут в зависимости от ответной реакции больного. На курс до 12—15 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — розы — 2, розмарина (или ели) — 2, мяты — 1, бергамота — 1 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при гипертонической болезни показан при I и II стадиях этого заболевания, обусловленного повышением тонуса артерий. На III стадии (склеротической) течение болезни осложняется развитием органических изменений в сосудах (атеросклероз) и диффузным поражением органов (нефросклероз, кардиосклероз, ишемический инфаркт и др.), и поэтому Методы массажа здесь крайне ограничены и по мнению специалистов даже нежелательны (за исключением пассивной ароматерапии). Противопоказаниями для массажа могут стать также период остроты гипертонического или церебрального криза, сочетание гипертонии с сахарным диабетом и некоторые общие противопоказания, исключающие назначение аромамассажа.

Аромамассаж шеи, головы, передней поверхности грудной клетки и верхней части спины проводят с использованием аромамасел, кремов, гелей, приготовленных с эфирными маслами лаванды, герани, иссопа, розы, иланг-иланга.

Массаж начинают с положения пациента на животе приемами поглаживания, растирания, разминания по всей спине сверху вниз. Поглаживание плоскостное, гребнеобразное, граблеобразное; растирание, особенно широчайшей мышцы спины и трапециевидной мышцы — круговое, спиралевидное, гребнеобразное, все приемы выполнять с отягощением. Разминание проводить приемами надавливания, сдвигания, растяжения. Выполнив массаж на той и другой сторонах спины проводят растирание (прямолинейное и пиление) подушечками 2 — 3-го пальцев вдоль позвоночного столба от нижних углов лопатки до шейного позвонка. Затем приступают к аромамассажу шеи на той и другой стороне; заднюю поверхность шеи массируют одновременно с трапециевидной мышцей приемами поглаживания, выжимания, разминания. Массаж вокруг 7-го шейного позвонка включает кругообразное растирание подушечками больших пальцев (попеременно) и двойное кольцевое разминание. На передней поверхности шеи близко расположены крупные кровеносные сосуды и значительное количество лимфатических сосудов. Главный сосудисто-нервный пучок — общая сонная артерия, внутренняя яремная вена и многочисленные нервы — располагаются под грудино-ключично-сосцевидной мышцей, яремную вену сопровождают лимфатические сосуды, собирающиеся в шейные надключичные узлы. Массажные приемы здесь проводят по ходу лимфатических сосудов в направлении сверху вниз. Ладонь с массажным маслом кладется под край нижней челюсти и ведется

вниз к груди — приемы поглаживания и растирания подушечками четырех пальцев и фалангами согнутых пальцев. На грудно-ключично-сосцевидной мышце — поглаживание и кругообразное разминание движениями сверху вниз от места прикрепления в области сосцевидного отростка до грудно-ключичного сочленения. На остальных частях шеи все приемы выполняются снизу вверх, завершая процедуру аромассажа приемом поглаживания. Массаж головы выполняется в положении пациента лежа на животе, голова — на кистях рук. Направление массажных движений соответствует направлению роста волос приемами поглаживания от макушки вниз к ушам, выжимание ребром ладони в той же последовательности и растирание кругообразное подушечками четырех пальцев одной, затем другой руки массажиста. Разминание на волосистой части головы лучше проводить после того, как расческой сделать проборы от середины волосистой границы лба к затылку. По пробору эффективней выполнять надавливания, сдвигания-растяжения, прерывистую вибрацию в виде пальцевого «душа».

Массаж лобной части головы к висков выполняют в положении пациента на спине (под голову — валик) приемами поглаживания от середины лба вдоль роста волос к вискам, затем кругообразное растирание, надавливание подушечками пальцев и вновь поглаживание. На висках выполняют кругообразные движения и поглаживание вначале на одной, потом на другой стороне. При этом весьма эффективны в аромассаже головы препараты (гели, аромасла) с эфирными маслами лаванды, мяты, полыни.

На передней поверхности грудной клетки проводят поглаживание (спиралевидное), затем выжимание и разминание больших грудных мышц фалангами согнутых пальцев и в заключение — потряхивание и вновь поглаживание. По окончании аромассажа на грудной клетке вновь возвращаются к массажу шеи с трапециевидной мышцей — приемы поглаживания, выжимания и разминания заканчивают приемами поглаживания.

Длительность процедуры до 20 — 25 минут, на курс — 12—15 сеансов, проводимых ежедневно или через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — шалфея — 2, можжевельника — 2, лимона — 2 или майорана — 2, нероли — 2, иланг-иланга — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромомассаж при гипотонической болезни

Заболевание проявляется выраженным понижением артериального давления, быстрой утомляемостью, общей слабостью, головными болями, вялостью, головокружением и потемнением в глазах при смене положения тела, плохой приспособляемостью к физическим нагрузкам .

При ароматическом массаже рекомендованы препараты (ароматические масла, мази, кремы, линименты) с эфирными маслами розмарина, иссопа, шалфея, мяты, тимьяна, чабреца. В ароматический массаж включают нижние конечности, ягодичную и тазовую область, нижнюю часть спины, грудную клетку и часть живота.

В позе пациента лежа на спине проводят Ароматический массаж нижних конечностей в последовательности: бедро, икроножная мышца, подошва. Используют все разновидности поглаживания и растирания с отягощением, разминание (кроме накатывания) и все разновидности вибрации — поколачивание, рубление, похлопывание, сотрясение, встряхивание и др.; поглаживание и пассивные движения во всех суставах на нижних конечностях.

При массаже подошвы тыльной стороной ладони массажист осуществляет поглаживание от пальцев к пятке, затем кругообразное растирание подушечкой большого пальца по трем линиям, прямолинейное и кругообразное растирание гребнем согнутых пальцев и приемом раздавливания от пятки до пальцев большими пальцами как бы сгибают стопу внутрь. Затем вновь возвращаются к передней поверхности бедра и внешней поверхности голени.

Ароматический массаж тазовой области начинают с ягодичных мышц, где применяют прямолинейное, попеременное поглаживание, клювовидное выжимание; разминание — ординарное, кругообразное двумя кулаками, двойное кольцевое.

Приемы массажа в области живота выполнять с учетом перистальтики кишечника, выполняя движения по ходу часовой стрелки. Начинают с легкого поглаживания, далее круговое поглаживание всей ладонью, отягощенной другой рукой. При выжимании руки массажиста сначала движутся вверх до правого подреберья, затем справа налево к левому подреберью и меняют положение рук — снизу находится правая, а сверху ее отягощает левая, руки скользят вниз к подвздошной кости. Двойное кольцевое комбинированное разминание можно проводить в положении пациента лежа на правом боку со слегка согнутыми ногами. Заканчивают массаж живота круговым поглаживанием всей ладонью с ароматическим маслом.

На спине поглаживание делается от тазовой области до нижних углов лопатки, затем выжимание на тех же участках и разминание длинных мышц спины — кругообразное подушечками четырех пальцев и затем основанием ладони с перекатом, растирание вдоль позвоночного столба от крестца до нижних углов лопаток и растирание поясничной области — прямолинейное, кругообразное, пиление, пересекание.

При массаже грудной клетки используют все разновидности поглаживания, растирания и разминания, вибрация лабильная и стабильная, непрерывистая и прерывистая.

Завершают аромомассаж дыхательными движениями пациента. Продолжительность процедуры — 30 — 35 минут, курс — 12—15 процедур ежедневных или через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — иссопа — 2, шалфея — 2, тимьяна — 2 или мяты — 2, розмарина — 2, чабреца — 2 на 20 мл растительного масла.

Противопоказанием, исключающим проведение массажа при нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу, является гипотонический криз.

Аромомассаж при некоторых заболеваниях периферических кровеносных сосудов

Показаниями к проведению аромомассажа являются флебит и тромбоз флебит без воспаления и склонности к рецидивам, варикозный симптомокомплекс, облитерирующий эндартериит. Противопоказан массаж при выраженных явлениях атеросклероза мозговых сосудов и нарушениях мозгового кровообращения, при аневризмах сосудов, тромбозах с рожистым воспалением.

Аромасредства — мази, гели, кремы, масляные растворы, лосьоны с эфирными маслами кипариса, розы, лаванды, лимона, шалфея, герани, можжевельника.

Варикозное расширение вен нижних конечностей, перенесенный флебит, послеоперационный (через 2 — 3 месяца) тромбоз флебит

При одностороннем поражении нижней конечности с варикозным расширением узла, флебитом в положении пациента лежа на спине (нога согнута в коленном суставе и приподнята под углом 45°) аромомассаж начинают с внутреннего, среднего и наружного участка бедра и широкой фасции бедра со стороны четырехглавой мышцы. Применяют прямолинейное, зигзагообразное и спиралевидное поглаживание, растирание по широкой фасции основанием ладони со слегка сжатой в кулак кистью, круго-

образное растирание фалангами согнутых пальцев. Затем следует массаж голени, обходя варикозные узлы: очень легкое поглаживание прямолинейное и спиралевидное, кругообразное растирание и нежное пощипывание кожи и подкожного слоя, завершая приемами поглаживания.

Продолжительность процедуры 7—12 минут, на курс — 9 — 11 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, герани — 2, лимона — 2 на 20 мл растительного масла

При двустороннем поражении применяют массаж обеих конечностей. Сегментарный аромомассаж (по обеим сторонам позвоночника, особенно в области поясничных и крестцовых сегментов) показан при органических изменениях в стенках и их закупорке.

При проведении массажа пациентов с варикозным симптомокомплексом надлежит избегать массирования венозных узлов, очагов тромбофлебита!

Заболевание вен верхних конечностей (болезнь Педжета-Шреттера) вследствие тромбоза подключичной или яремной вены проявляется отеком верхней конечности с выраженным венозным рисунком, цианотичностью. Проводимый аромомассаж воротниковой зоны, дельтовидной мышцы, всей конечности (только приемы поглаживания), приемы растирания кистей и пальцев, лучезапястного сустава и локтевого сустава способствует улучшению кровообращения и нормализации трофики тканей. Для массажа чаще используют массажное масло состава: по 5 капель кипарисового и лимонного эфирных масел на 50 мл кукурузного или подсолнечного рафинированного масла. Курс аромомассажа состоит из 15 — 20 процедур по 15 — 25 минут каждая, через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, можжевельника — 2, лаванды — 2 на 20 мл растительного масла.

Заболевание артерий нижних конечностей Аромомассаж проводят в последовательности: область таза, ягодиц, крестца (дальней стороны), нижних конечностей. В положении пациента лежа на спине проводят вначале плоскостное поглаживание, легкое растирание и разминание паравертебральных зон всей протяженности позвоночника. Затем приступают к массажу области таза в последовательности: ягодичные мышцы, крестец, гребень повздошной кости и тазобедренный сустав. Используют массаж-

ные средства (мази, гели, масляные растворы) с эфирными маслами лаванды, иссопа, иланг-иланга, герани, кипариса. При массаже ягодичных мышц движения приемов (поглаживание, выжимание, разминание) направлены от подъягодичной складки вначале вверх, затем вниз к паховым узлам. При массаже крестца применяют приемы прямолинейного и кругообразного растирания по направлению снизу вверх в сторону. Массаж гребня позвоночной кости проводят всеми приемами растирания от позвоночного столба вдоль прикрепления большой ягодичной мышцы к паху. Затем приемы растирания проводят в области проекции тазобедренного сустава и завершают потряхиванием, поколачиванием основанием ладони ягодичных мышц с последующим поглаживанием. После этого массируют нижние конечности (избирательно, не затрагивая узлов, очагов тромбофлебита) — последовательно бедро, коленный сустав, голень, ахиллово сухожилие и особое внимание уделяют массажу подошв.

На бедре массажные приемы (поглаживание и растирание) проводят по внутреннему, среднему и наружному участкам и фасции. Массируя коленный сустав при положении пациента лежа на животе, начинают с концентрического поглаживания от голени до начала бедра. На задней поверхности коленного сустава находится сосудисто-нервный пучок (большеберцовый нерв, подколенная вена и медиально-подколенная вена), поэтому при массаже этого участка под голеностопный сустав подкладывают валик, что обеспечивает комфортность пациенту и массажисту.

Сильноразвитые мышцы голени (трехглавая мышца, подошвенная мышца) массируют приемами поглаживания, разминания (ординарное, двойное кольцевое и кругообразное фалангами согнутых пальцев) и легкого потряхивания. Массаж ахиллова сухожилия проводят от пятки вдоль сухожилия до места его прикрепления к трехглавой мышце голени — четыре пальца массажиста растирают с внутренней стороны и большой — с наружной, затем кругообразное растирание ребром ладони и шипцевидное поглаживание.

Массаж подошвы проводят приемами поглаживание-раздавливание-поглаживание в направлении от пальцев к пятке (голеностопный сустав на валике). Пяточный бугор массируют с применением всех доступных приемов фалангами согнутых пальцев и буграми больших пальцев.

Заканчивают процедуру дыхательными упражнениями, растяжением грудной клетки. Продолжительность процедуры — 10—15 минут, курс — 12—15 процедур.

Заболевание артерий верхних конечностей

Аромамассаж начинают со спины (трапециевидных и широчайших мышц), воротниковой области, массируют лопаточные и подлопаточные области приемами поглаживания, растирания, разминания; после разминания делают отряхивание и поглаживание с похлопыванием; особое внимание уделяют верхним конечностям, начиная с кистей, предплечья, плеча и массажа дельтовидных мышц. Массаж кисти начинают приемами растирания (кругообразное растирание подушечками пальцев и прямолинейное — кулаком) и раздавливания с последующим сгибанием через большие пальцы массажиста. Массаж плечевого сустава, дельтовидной мышцы и трехглавой мышцы проводят в положении лежа на животе, плечо пациента находится на кушетке, а предплечье опущено вниз. Приемы — поглаживание, кругообразное растирание и вновь концентрическое поглаживание с использованием средств с эфирными маслами лаванды, розы, кипариса, мускатного шалфея, лимона или иланг-иланга.

В локтевом суставе осуществляют движения вокруг продольной оси, идущей вдоль лучевой кости. При пронации вращения приводят во внутрь, кисть поворачивается ладонной поверхностью внутрь и кзади; при супинации — вращение наружу, кисть повернута ладонью вперед.

При массаже лучезапястного сустава основанием ладони проводят кругообразное поглаживание, затем прямолинейное и кругообразное растирание и вновь поглаживание.

Заканчивают процедуру пассивными движениями и дыхательными упражнениями. Продолжительность процедуры — 12—15 минут, курс — 12—13 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, лимона — 2, лаванды или шалфея — 2 на 20 мл растительного масла.

6.3. АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ И ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Показаниями для аромамассажа являются заболевания позвоночного столба (остеохондроз и деформирующий спондилез и

др.), контрактуры и тугоподвижности суставов, артрозы, артриты, травматические бурситы и др.

Под влиянием аромамассажа достигается улучшение кровообращения в суставах и других анатомических образованиях опорно-двигательного аппарата, улучшение функции связочного аппарата, мышц и суставов, ускорение процессов регенерации поврежденных связочно-суставного и связочно-мышечного аппарата. Особой эффективностью при проведении массажа обладают аромасредства (растворы, гели, мази, кремы и др.) с эфирными маслами пихты, кипариса, сосны, шалфея, можжевельника, эвкалипта, лаванды, мяты, имбиря, розмарина, гвоздики.

Ароматерапевтический массаж при заболеваниях и повреждениях позвоночника (остеохондроз, радикулит) начинают с плоскостных поглаживаний области спины, выжиманием по тем же линиям, затем разминание на длинных мышцах спины — кругообразное фалангами согнутых пальцев, щипцевидное и кругообразное подушечками больших пальцев. Аромасредство наносят на ладонь массажиста (крем или гель с маслом кипариса или сосны) и основанием ладони на широчайших мышцах спины, фасции трапециевидной мышцы проводят ординарное, двойное кольцевое и кругообразное разминание. Растирание межреберных промежутков (прямолинейное и кругообразное) проводят попеременно двумя руками.

На шее с обеих сторон производят поочередно — поглаживание, выжимание, разминание и растирание вдоль позвоночного столба. На затылочной области — граблеобразное поглаживание и кругообразное (фалангами согнутых пальцев одной и двумя руками) выжимание. Места выхода больших затылочных нервов кнаружи от бугра затылочной кости и малые затылочные нервы (у верхнего заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы) массируют приемами поглаживания и растирания.

При положении пациента лежа на спине (под колени — валик) проводят массаж грудной клетки. Применяют поглаживание, выжимание, разминание на большой грудной мышце (двойное кольцевое, кругообразное) у мужчин; у женщин массаж большой грудной мышцы проводят приемами разминания выше молочной железы. На межреберных промежутках — движение от позвоночного столба вниз (растирание прямолинейное, кругообразное, пунктирование с отягощением вторым пальцем). Затем вновь возвращаются к массажу спины приемами поглаживания.

Массаж руки выполняют, начиная со сгибателей плеча и предплечья (приемы поглаживания, выжимания, разминания и вновь поглаживания), а затем разгибателей (те же приемы). Массаж ладони (поглаживание и прямолинейное растирание), на плечевом суставе — концентрическое поглаживание и кругообразное растирание.

При гипотонии мышц верхней конечности приемы выполняют в быстром темпе (лучшие аромасредства здесь — линименты и кремы с эфирными маслами пихты, кипариса, эвкалипта). При выраженном повышении тонуса мышц применяют приемы поглаживания, легкого разминания и растирания со слабым нажимом (лучшие аромасредства здесь — лаванда, масло чайного дерева, гвоздики, розмарина).

Продолжительность процедуры — 20 — 25 минут. Перед началом процедуры следует убедиться в рефлекторных изменениях — если отмечается их исчезновение, то более 4 — 5 процедур не следует проводить, так как можно вновь вызвать перенапряжение и болезненность отдельных групп мышц на различном уровне позвоночника.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — эвкалипта — 1, можжевельника — 2, лаванды — 2, розмарина — 1 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при пояснично-крестцовом радикулите направлен на стимулирование крово- и лимфообращения в поясничной области и конечностях, укрепление мышечно-связочного аппарата позвоночника и конечностей, снижение тонуса напряженных мышц и уменьшение боли. Применяемые при этом аромасредства с эфирными маслами мяты, лаванды, пихты, сосны, кипариса, розмарина способствуют расслаблению мышц, улучшению обменных процессов, уменьшению боли в пояснично-крестцовой, ягодичной областях, нижней конечности.

Начинают с аромамассажа спины приемами прямолинейного и попеременного поглаживания, выжимания (продольное, клювовидное). На длинных мышцах больной стороны спины применяют крутообразное разминание подушечками пальцев и фалангами согнутых пальцев, на менее напряженной стороне спины — все виды разминания.

Массаж тазовой области (ягодичных мышц, крестца, гребней подвздошных костей) проводят начиная с менее болезненной стороны и продолжая на больной стороне. На ягодичных мышцах — приемы поглаживания, выжимания и разминания выполняют

фалангами согнутых пальцев, затем поглаживание ладонью. Растирание крестца выполняют кругообразными движениями подушечками четырех пальцев, затем фалангами согнутых пальцев и, наконец, бугром большого пальца. Массаж гребня подвздошной кости проводят всеми приемами растирания от позвоночного столба вдоль прикрепления большой ягодичной мышцы к паху.

Переходят к приемам выжимания и поглаживания на спине от поясничной области до нижних углов лопатки.

На поясничной области по трем линиям проводят прямолинейное растирание снизу вверх — в сторону, кругообразное растирание кистью от себя, пиление, пересекание и вновь растирание подушечками четырех пальцев. На здоровой области проводят одну-две серии видов приема растирания, а на больной — две-три, чередуя с поглаживанием и растиранием вдоль позвоночного столба.

На нижней конечности аромамассаж проводят начиная с задней поверхности бедра, икроножной мышцы, затем передняя поверхность бедра, голень, голеностопный сустав и тыльная поверхность стопы.

На задней поверхности бедра между двуглавой, полусухожильной и полуперепончатой мышцами расположен седалищный нерв, который в верхнем углу подколенной ямки делится на большеберцовую и малоберцовую ветви. Массаж мышц здесь проводят приемами поглаживания, выжимания, разминания; седалищный нерв — приемами вибрации. На икроножной мышце используют приемы поглаживания, выжимания и все виды приема разминания (ординарное, продольное, кругообразное).

На передней поверхности бедра применяют те же приемы, что и на задней поверхности, а также потряхивание мышц бедра тыльной стороной ладони.

Передние группы мышц голени массируют поглаживанием, выжиманием, кругообразным разминанием (придерживая пятку), подколенный нерв — вибрационными приемами. На голеностопном суставе — концентрическое поглаживание завершают приемами кругообразного и прямолинейного растирания буграми и подушечками больших пальцев движениями вниз. На тыльной поверхности стопы применяют приемы растирания в направлении от основания пальцев к голеностопному суставу.

Ароматический массаж, проведенный в сочетании с дозированной лечебной физкультурой в помещении с концентрацией эфирных масел (сосны, лаванды, эвкалипта и др.) 0,5— 1,2 мг/м³ увеличи-

вает эффективность лечения. Курс лечения состоит из 12—13 процедур с длительностью 20 — 25 минут; процедуры проводят ежедневно или через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, лимона — 2, розмарина — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при заболеваниях суставов Показаниями для аромамассажа являются артрозы локтевого, голеностопного, коленного, тазобедренного суставов. Основными клиническими проявлениями артроза являются боли в суставе — артралгии, возникающие обычно при нагрузке на опорно-двигательный аппарат и суставы в отдельности. Задачами аромамассажа являются уменьшение болевого синдрома, скованности и тугоподвижности, улучшение крово- и лимфообращения, трофических процессов и предотвращение проявлений атрофии и развития контрактур.

Используют аромасредства (линименты-растворы, мази, гели) с эфирными маслами лаванды, кипариса, сосны, пихты, кориандра, эвкалипта, лимона.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — эвкалипта — 2, лимона — 2, кипариса — 2 на 20 мл растительного масла.

При деформирующем артрозе локтевого сустава аромамассаж начинают с верхней части спины, шеи, плеча и предплечья, затем трехглавой мышцы плеча, внутренней и наружной частей локтевого сустава.

На верхней части спины (от нижних углов лопаток до надплечья) используют приемы поглаживания (прямолинейные, спиралевидные) и растирания (кругообразные по фасции трапецевидной мышцы). Движения выполняют от нижнего угла лопатки до надплечья и веером на лопатке по трем линиям. На шее проводят массаж приемами поглаживания, выжимания и кругообразного растирания подушечками пальцев, затем разминание мышц от покрова волос до 7-го шейного позвонка.

На двухглавой, дельтовидной и трехглавой мышцах плеча попеременно выполняют приемы поглаживания, выжимания и разминания (ординарное, двойное кольцевидное и кругообразное) фалангами согнутых пальцев.

Аромамассаж передней поверхности плеча и предплечья (сгибателей) и разгибателей предплечья выполняют приемами поглаживания, выжимания и кругообразного (подушечками и фалангами пальцев, клювовидное) разминания. На трехглавой мышце затем используют приемы выжимания и поглаживания

На внутренней и наружной частях сложного локтевого сустава (образован сочленением плечевой, локтевой и лучевой костей) приемы массажа выполняют при разных положениях руки. При массировании наружной поверхности локтевого сустава согнутая рука находится перед головой, используют приемы кругообразного поглаживания основанием ладони и растирания подушечками пальцев, ребром большого пальца и основанием ладони.

При массировании внутренней части локтевого сустава рука располагается вдоль туловища, применяют приемы кругообразного поглаживания и растирания. Обращают внимание на подмышечную впадину, где может наблюдаться болезненность, стараются не затрагивать при этом лимфатические узлы. Заканчивают процедуру пассивными и активными движениями.

Длительность процедуры аромамассажа — 15—20 минут, на курс — 10—12 процедур.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, розмарина или эвкалипта — 2, лимона — 2, на 20 мл растительного масла.

Ароматический массаж при деформирующем, артрозе голеностопного сустава

Клинические проявления заболевания — ограничение движений, ноющие боли, при движении отмечается хруст в суставе. Массаж производят в последовательности: на икроножных мышцах, ахилловом сухожилии, передних берцовых мышцах, подъеме стопы, вновь на передних берцовых мышцах и голеностопном суставе.

На икроножной мышце производят приемы поглаживания (прямолинейные и спиралевидные), выжимания (продольное бугром большого пальца и клювовидное от себя), разминания (ординарное, двойное кольцевое, кругообразное), потряхивание и вновь поглаживание.

На ахилловом сухожилии используют приемы прямолинейного и зигзагообразного растирания, потряхивания и поглаживания на икроножной мышце, затем кругообразное растирание подушечками и буграми больших пальцев. В положении пациента лежа на спине (под коленями — валик) последовательно проводят приемы поглаживания, выжимания, разминания основанием ладони, фалангами согнутых пальцев и вновь поглаживание. Те же движения используют и на подъеме стопы. На берцовых мышцах выполняют основанием ладони прямолинейное движе-

ние и клювовидное движение от себя, затем — прямолинейное и спиралевидное поглаживание.

В голеностопном суставе (образованном суставными поверхностями больше- и малоберцовой костей голени и таранной кости) используют при массаже концентрическое поглаживание, все приемы растирания (сверху вниз), заканчивая вновь концентрическим поглаживанием и движением. В местах болезненности или припухлости движения проводят осторожно, нежно.

Длительность процедуры — 10—15 минут, на курс (ежедневно или через день) — 10—12 процедур.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, лимона — 2, эвкалипта — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при деформирующем артрозе коленного сустава начинают с массажа вдоль позвоночного столба, на ягодичных мышцах и крестцовой области, бедре и коленном суставе на здоровой и затем больной конечности.

Рекомендуемые аромасредства (в зависимости от чувствительности пациента) — линименты, гели, кремы с эфирными маслами лаванды, кипариса, сосны, кориандра.

Массаж вдоль позвоночного столба включает поглаживание (кругообразное основанием ладони), ординарное разминание и растирание от крестцовой области до пересечения нижних углов лопатки, воздействие на промежутки между остистыми отростками.

Аромамассаж ягодичных мышц (поглаживание, выжимание, разминание) и крестца (приемы растирания по направлению снизу вверх и в сторону) выполняют в положении пациента лежа на животе.

На бедре и коленном суставе массаж здоровой или менее болезненной нижней конечности выполняется при положении пациента лежа на спине — массируется задняя поверхность бедра (поглаживание — все приемы, выжимание, разминание, растирание и потряхивание с последующим поглаживанием). Затем массируют переднюю поверхность бедра теми же приемами и коленный сустав.

На больной конечности массируют заднюю поверхность бедра (поглаживание, выжимание, кругообразное разминание, двойное кольцевое и клювовидное разминание), затем проводят растирание четырехглавой мышцы бедра, края двуглавой мышцы бедра.

Массаж коленного сустава при положении лежа на животе проводят концентрическим поглаживанием, растиранием (прямолинейное щипцовое, кругообразное подушечками и буграми пальцев) и вновь концентрическим поглаживанием. Затем повторяют приемы аромассажа на бедре и коленном суставе. В заключение проводят пассивные и осторожно активные движения. Продолжительность процедуры — 10—15 минут, курс лечения — 10—12 процедур через день.

Аромассаж при деформирующем артрите тазобедренного сустава проводят в последовательности: нижняя часть спины, поясничная область, ягодицы, крестец, бедро, тазобедренный сустав. Используют аромасредства — мази, кремы, линименты-растворы с эфирными маслами мяты, лаванды, лимона, розмарина, пихты, сосны, кипариса.

На нижней части спины — все приемы поглаживания и выжимания, затем кругообразное и щипцевидное разминание на длинных мышцах спины. Аромассаж ягодично-крестцовой области проводят поглаживанием, выжиманием и всеми видами разминания для большой и средней ягодичной мышц; для крестца — кругообразное растирание подушечками четырех пальцев, затем фалангами согнутых пальцев. Массаж тазобедренного сустава с менее выраженным болевым синдромом проводят кругообразными растирающими движениями и поглаживанием основанием ладони.

Аромассаж левого и правого бедра выполняют общепринятыми методиками классического массажа, применяя поглаживание (прямолинейное, попеременное, спиралевидное), выжимание ребром ладони, разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое) и растирание широкой фасции бедра. На больной половине и на нижней части спины, тазобедренном суставе массаж выполняется вначале в щадящем режиме с последующим увеличением темпа и усилий — кругообразное растирание подушечками пальцев, основанием ладони, затем фалангами согнутых пальцев и, наконец, гребнем кулака, завершая массаж потряхиванием ягодичной мышцы, поколачиванием основаниями ладоней, поглаживанием.

Продолжительность процедуры — 10—15 минут, на курс — 12—13 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — мяты — 2, кипариса — 2, розмарина — 1, лимона — 1 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при узелковом утолщении дистальных и проксимальных межфаланговых суставов кистей, сопровождающемся болью или периодическим обострением проводят с использованием аромасредств с эфирными маслами сосны, розмарина, лаванды, лимона, розы, пихты, кипариса. Начинают с массажа передней поверхности предплечья (сгибателей), задней поверхности (разгибателей) мышц предплечья приемами поглаживания, выжимания, разминания, потряхивания, пунктирования и вновь поглаживания. Массаж лучезапястного сустава начинают приемом поглаживания основанием ладони, затем используют приемы прямолинейного, кругообразного растирания подушечками большого пальца в направлении от запястья к предплечью, растирание подушечками среднего пальца от локтевой к лучевой кости и растирание подушечками четырех пальцев. Затем приемами поглаживания и выжимания массируют поверхностный и глубокий слой мышц-разгибателей задней поверхности предплечья и, наконец, массаж каждого пальца кисти в отдельности и их суставов (приемами растирания) по направлению к основанию пальцев. Заканчивают аромамассаж спиралевидным растиранием основанием ладони всех пальцев, их поглаживанием и легким встряхиванием всей кисти.

Продолжительность процедуры — 10 — 12 минут, на курс — 10—15 ежедневных (или через день) процедур.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, розмарина или сосны — 2, лимона — 2 на 20 мл растительного масла.

6.4. АРОМАМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Показаниями для аромамассажа являются дыхательная недостаточность, вызванная хроническим бронхитом, бронхиальная астма в межприступный период, хроническая бронхопневмония, легочная дистония, кашель после перенесенного сухого или экссудативного плеврита и др.

Противопоказаниями являются острые лихорадочные состояния и стадии при заболеваниях бронхов и легких, туберкулез легких в острой и подострой стадиях, гемоторакс с переходом в гнойный плеврит, легочно-сердечная недостаточность III степени.

Используют различные аромасредства (линименты-растворы, кремы, гели, мази) с эфирными маслами эвкалипта, ки-

париса, лаванды, сосны, бергамота, шалфея мускатного, пихты, сандала, иссопа, мяты, базилика.

Аромамассаж при показаниях пациентам с заболеваниями дыхательных путей и легких увеличивает крово- и лимфообращение в легких и плевре, укрепляет дыхательную мускулатуру, увеличивает дыхательную подвижность ребер, ускоряет рассасывание инфильтратов и экссудатов.

Благотворное влияние ряда эфирных масел при заболеваниях органов дыхания известно давно. Как показали исследования ученых Крымского республиканского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И.И. Сеченова эфирные масла лаванды, сосны, пихты, шалфея и др. чрезвычайно эффективны в комплексной терапии хронических бронхитов, пневмоний, бронхиальной астмы. Аромамассаж способствует улучшению клинической картины бронхолегочного заболевания, прежде всего облегчает дыхание и отхождение мокроты, способствует максимальной вентиляции легких, уменьшению выраженности кашля, одышки. Кроме того аромамассаж обеспечивает нормализацию показателей местного иммунитета и, следовательно, способствует уменьшению факторов прогрессирования и рецидива заболевания.

Одно из наиболее часто встречающихся заболеваний органов дыхания — бронхит. Аромамассаж проводят в период стихания острого бронхита. Вначале воздействуют на все ткани спины в положении больного лежа на животе, ноги лежат на валике, руки вдоль туловища. Массажное средство наносят на теплые руки массажиста и выполняют приемы поглаживания (прямолинейное, попеременное, спиралевидное) по всей длине спины от поясничной области до надплечья. Затем кругообразное разминание на длинных мышцах и на широчайшей мышце (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое и кругообразное клювовидное кистью от себя). Продолжают приемы растирания подлопаточной мышцы и вдоль края лопатки — прямолинейное, кругообразное и пунктирование. При растирании фасции трапециевидной мышцы движения выполняют от нижнего угла лопатки до надплечья и веером на лопатке по трем линиям (прямолинейное, кругообразное, клювовидное и вибрация). При растирании межреберных промежутков движения рук массажиста — от позвоночного столба вниз по межреберным промежуткам (прямолинейное растирание, кругообразное растирание, граблеобразное штрихование расставленными пальцами).

После массажа спины переходят к массированию грудной клетки в положении больного на спине. В порядке очередности воздействуют на большие грудные мышцы, передние зубчатые мышцы в межреберных промежутках, грудину в области прикрепления большой грудной мышцы и подреберный угол. Начинают с приема поглаживания (все разновидности приема), затем всех разновидностей приема растирания в различных направлениях, особое внимание уделяют нижним краям реберных дуг, грудине и ключицам. Затем применяют все возможные разновидности приема разминания (ординарное снизу вверх к подмышечной впадине, двойное кольцевое и комбинированное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, клювовидное кистью к себе, кругообразное кистью ладони) и приема вибрации (прерывистая и непрерывистая с облегчением в болезненных участках и проекции сердца). Растирание подреберного угла проводят движениями четырех пальцев сверху от мечевидного отростка вниз. При этом большие пальцы подводятся под подреберье, а четыре других скользят сверху вниз. Заканчивают процедуру дыхательными упражнениями.

При застарелых поражениях бронхов требуется 15 — 20 процедур, а при недавно закончившейся острой фазе — всего 5 — 7 процедур по 15 — 20 минут.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — сосны — 2, бергамота — 3, мятного — 2 или эвкалипта — 2, иссопа — 2, лаванды — 2 или кедра — 2, нероли — 2, чайного дерева — 3 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при бронхиальной астме и хронической эмфиземе любой этиологии (аллергия, психическая травма, химические факторы и др.) способствует снижению частоты приступов, уменьшению их тяжести; удается также купировать приступы. Рекомендуют в форме массажных средств использовать эфирные масла кипариса, эвкалипта, лаванды, лимона, мяты, розмарина, сосны, бергамота.

Проводят массаж спины, окололопаточной области, грудной клетки. Начинают с приемов поглаживания и растирания всей спины, воротниковой зоны и грудной клетки в положении пациента вначале сидя или лежа на животе, затем — на спине. На спине используют все разновидности приема поглаживания (все движения снизу вверх), растирания (прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, пиление, штрихование), а также разминания (надавливание, сдвигание, растяжение, щипцеобраз-

ное) и вибрации (лабильная непрерывистая, отдельными пальцами, одной и двумя руками).

Массаж окололопаточной области начинают с поглаживания по трем направлениям (по наружному краю, внутреннему краю, по оси лопатки к плечевому суставу), растирания (прямолинейного, кругового, спиралевидного) по периметру лопаток; затем проводят все разновидности приема разминания, лабильную непрерывистую вибрацию и завершают воздействие на эту область плоскостным поглаживанием.

Массаж межреберных промежутков проводят приемами поглаживания (плоскостное, граблеобразное и щипцеобразное), растирания (круговое, прямолинейное пиление и штрихование), разминания (все разновидности) и вибрации (пунктирование, лабильная непрерывистая, стабильная прерывистая и сотрясение нижнего отдела грудной клетки).

При ароматическом массаже грудной клетки движения выполняют от передней поверхности шейного отдела, верхнего отдела грудной клетки, с интенсификацией движений в местах прикрепления ключиц к грудине, отростках лопаток. Поглаживание (плоскостное, обхватывающее, щипцеобразное) выполняют сверху вниз по передней поверхности шеи и на грудной клетке — к подмышечным лимфоузлам, не затрагивая их. Затем используют все разновидности приемов растирания, разминания и завершают прерывистой и непрерывистой вибрацией с сотрясением всей грудной клетки.

Всю процедуру ароматического массажа завершают приемами поглаживания и растирания (1—2 разновидности) спины, воротниковой области, грудной клетки. Кроме того, полезно дополнительно выполнить дыхательные упражнения.

Продолжительность процедуры ароматического массажа — 15 — 20 минут. На курс — 12—15 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — бергамота — 2, иссопа — 2, эвкалипта — 2 на 20 мл растительного масла.

Ароматический массаж при пневмонии, плеврите назначают обычно при наличии остаточных явлений, а также при хронических формах.

Противопоказаниями для массажа являются острый и гнойный плеврит, бронхоэктатическая болезнь в стадии распада тканей, туберкулез легких в острой и подострой стадиях.

Начинают с передней поверхности грудной клетки, затем проводят массаж спины и шеи, завершают повторным массажем грудной клетки и дыхательными упражнениями.

Отмечают отличный антимикробный, противовоспалительный, бронхолитический эффект при использовании в ароматическом массаже средств (линименты, гели, мази) с эфирными маслами эвкалипта, лаванды, мяты, сосны, чабреца, шалфея, пихты, розмарина, кипариса, чайного дерева.

На передней поверхности грудной клетки делают все виды приема поглаживания снизу вверх к подмышечным лимфатическим узлам; затем выполняют выжимание, обходя сосок у мужчин и грудную железу у женщин; все возможные виды приема разминания (ординарное, двойное кольцевое, фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное); потряхивание и вновь поглаживание. На межреберных промежутках проводят движения от позвоночного столба вниз — прямолинейное растирание, штрихование граблеобразно расставленными пальцами, кругообразное растирание подушечками четырех пальцев. Затем массируют грудину, места прикрепления ключицы и ключицу.

На спине выполняют все виды приема поглаживания по всей поверхности, затем растирание — прямолинейное, круговое, спиралевидное, щипцеобразное, штрихование, строгание. Разминание на длинных мышцах и широчайших мышцах спины выполняют подушечками четырех пальцев (кругообразное) и фалангами согнутых пальцев. На фасции трапециевидной мышцы — все виды приемов растирания и разминания.

Массаж шеи проводят в направлении сверху вниз по ходу лимфатических сосудов — приемы поглаживания, растирания (кругообразное подушечками четырех пальцев и фалангами согнутых пальцев). На грудино-ключично-сосцевидной мышце — щипцеобразное, круговое разминание сначала подушечкой среднего, затем и четырех пальцев. Заднюю поверхность шеи массируют вместе с трапециевидной мышцей — приемы поглаживания, выжимания, разминания (ординарное, двойное кольцевое, кругообразное лучевой стороной кисти).

Повторный массаж передней поверхности грудной клетки включает приемы поглаживания снизу вверх (прямолинейное и спиралевидное), затем выжимание основанием ладони под соском и над соском, обходя грудную железу у женщин, и разминание большой грудной мышцы с последующим потряхиванием, пунктированием и поглаживанием. На межреберных промежут-

ках применяют все виды растирания движениями сверху вниз. Массаж грудины, подреберного угла, места прикрепления ключицы (движения снизу вверх) проводят всеми видами растирания. Затем проводят один из вариантов дыхательного массажа по В.И. Васичкину (2002) — кисть одной руки массажиста фиксирует переднюю поверхность грудной клетки около мечевидного отростка. Кисть другой руки расположена симметрично с противоположной стороны на области спины. При начале акта вдоха кисти одновременно движутся снизу вверх: по передней поверхности грудной клетки к ключицам, по задней — к ости лопаток, и завершается массаж надавливанием 5 — 6 раз основанием ладоней. Такой дыхательный массаж повторяют как по правой, так и левой стороне грудной клетки 7 — 8 раз с акцентом на наиболее пораженную область.

Завершают ароматическую процедуру общим поглаживанием всей грудной клетки, воротниковой области. Длительность процедуры — 15 — 20 минут, курс — 10—15 сеансов ежедневно или через день в зависимости от состояния пациента.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — эвкалипта — 2, чабреца — 2, лаванды — 3 на 20 мл растительного масла.

6.5. АРОМАМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Проводят ароматический массаж при гастритах с нарушениями желудочной секреции, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических энтероколитах и колитах, расстройствах тонуса желудка, опущениях желудка и кишечника. Противопоказан массаж при аппендиците, перитоните, острых стадиях заболевания желудка и кишечника, туберкулезе или новообразованиях органов брюшной полости, а также при беременности, послеродовом или послеабортном периоде до 2,5 месяцев. Используют для ароматического массажа средства (гели, линименты, мази) с эфирными маслами базилика, лимона, фенхеля, аниса, розы, аира, шалфея и др. в зависимости от вида поражения желудочно-кишечного тракта.

Ароматический массаж при хроническом гастрите проводят с учетом нарушений желудочной секреции. При односторонности приемов и одинаковой последовательности выполнение их при гипоацидной форме более энергичное, интенсивное, включает сотрясение и встряхивание живота. При гиперацидной форме гастрита все приемы выполняют легко и мягко, исключая сотрясение или встряхивание живота.

Начинают аромамассаж с воздействия на заднюю поверхность тела (спину) для снятия напряжения. Проводят плоскостные и обхватывающие поглаживания по всей длине спины от поясничной области до надплечья. На длинных и широчайшей мышцах проводят разминание. Растирание начинают с приема пиления, пересекания на боковых областях спины и воротниковой зоны; затем проводят растирание подлопаточной мышцы и вдоль края лопатки. Растирание широчайшей и трапециевидной мышцы (прямолинейное, кругообразное и клювовидное кистью вперед) заканчивают вибрацией, обращают особое внимание на угол левой лопатки.

После этого пациента поворачивают на спину (под область спины — подушку), ноги согнуты, под коленные суставы — валик. Массируют переднюю поверхность шеи в направлении сверху вниз по ходу лимфатических сосудов. Помимо всех видов приема поглаживания проводят также кругообразное растирание подушечками четырех пальцев и фалангами согнутых пальцев по грудино-ключично-сосцевидным мышцам, переходя на массажирование передней грудной стенки (приемы поглаживания, выжимания, разминания и растирания).

При поглаживании и растирании межреберных промежутков движения следуют сверху вниз от грудины к позвоночнику. Затем осуществляют поглаживание (все виды) и растирание (прямолинейное и кругообразное) надчревной области (от пупка к груди и обратно).

После этого приступают к массажу живота (в положении пациента лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги согнуты, в коленях и тазобедренных суставах).

Массаж брюшной стенки начинают с приема поглаживания подушечками пальцев вокруг пупка, далее поглаживание ладонью всей поверхности живота. При выжимании руки массажиста скользят вначале вверх до правого подреберья, затем справа налево к левому подреберью, сменив положение рук, скольжение ведут вниз к левой подвздошной кости. На косых мышцах живота при разминании направление движения — вверх от гребня подвздошной кости к широчайшей мышце спины.

Массаж прямых мышц живота лучше проводить в положении пациента лежа на правом боку. Разминание (ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное) в таком положении проводят сверху вниз с переходом на вибрацию. Особое внимание уделяют области левого подреберья. Сотрясение же-

лудка проводят с помощью граблеобразно расставленных пальцев. Более энергично (при гипоацидном гастрите) это воздействие выполняют, погрузив граблеобразно расставленные пальцы в направлении большой кривизны желудка и псевдовыбрасывая кнаружи эту часть желудка. При гиперацидном гастрите ограничиваются нежным перемещением граблеобразно расставленных пальцев слева направо. Завершают процедуру приемом поглаживания брюшной стенки всей ладонью по часовой стрелке.

Продолжительность процедуры — 15 — 17 минут, на курс — 12 — 15 процедур, лучше через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, лимона или мелиссы — 2, сандала — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки показан в подострой форме, либо при неполной ремиссии I — III стадий.

Противопоказан при обострении язвенной болезни, кровотечении; наличии острого (гнойного) холецистита, туберкулезных поражениях и новообразованиях органов брюшной полости.

Применяют для аромамассажа линименты, мази, кремы с эфирными маслами мяты, валерианы, ромашки, базилика, фенхеля розы, аира. Массаж выполняют в той же последовательности, что и при гастрите, с некоторыми особенностями в области живота.

Массаж спины начинают с приемов поглаживания и выжимания по всей поверхности. Разминание на длинных мышцах спины (линейное, кругообразное всех видов, щипцевидное) проводят, уделяя большое внимание зонам D7 — D9, D10 — L, слева (они связаны с желудком) и Dg — D12 — L, справа (они связаны с двенадцатиперстной кишкой). Все приемы разминания широчайших мышц, фасции трапециевидной мышцы, межлопаточной, надостной и подостной областей выполняют осторожно, мягко, без использования вибрации, ударных приемов.

Массаж шеи с трапециевидной мышцей проводят приемами поглаживания, выжимания и разминания.

На груди проводят массаж больших грудных мышц, а также "подреберного угла" всеми видами известных приемов — поглаживания, выжимания, разминания, растирания и легкого потряхивания с последующим поглаживанием.

Не оказывая энергичного воздействия, приемами поглаживания и растирания массируют надчревную область. Массаж жи-

вота начинают с круговых поглаживаний по часовой стрелке вокруг пупка, затем спокойное, в медленном темпе легкое растирание и поглаживание, прерывистая вибрация концами согнутых пальцев, легкое надавливание подушечками пальцев справа налево по ходу часовой стрелки по всей поверхности живота. При этом обеспечивается рефлекторное воздействие на двенадцатиперстную, тощую и подвздошную кишки. После этого проводят поглаживание по ходу толстого кишечника, круговое или спиралевидное растирание одной рукой или с отягощением. Завершают процедуру дыхательными упражнениями и легким сотрясением грудной клетки слева направо и снизу вверх с малой амплитудой.

Продолжительность процедуры — 12—15 минут, интенсивность воздействия постепенно увеличивать до 20 минут. Курс — 10—12 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — аира — 2, розы — 2, фенхеля — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при хронических колитах и энтероколитах выполняют с использованием эфирных масел ромашки, розы, бергамота, каяпута, укропа, нероли, лаванды, розмарина, кориандра, мяты в форме линиментов-растворов, мазей, кремов, гелей.

Массаж начинают с положения пациента на животе с области спины. Рекомендуется использовать все виды приемов поглаживания всей спины, растирания, продольного и поперечного разминания. Особое внимание — на массаж межреберных промежутков, подвздошных гребней и лопаточную область слева, здесь рекомендуется применить прием вибрации (похлопывание, легкое рубление).

Затем пациента переворачивают на спину и проводят поглаживание всей поверхности живота подушечками пальцев правой кисти вокруг пупка (большой палец опорный). Уделяют внимание выжиманию на мышцах живота по ходу толстого кишечника, особенно по левой стороне. Растирают (все приемы) и разминают (ординарное разминание левой кистью, двойной гриф и кругообразное разминание основаниями двух кулаков) прямые мышцы живота в положении пациента лежа на правом боку от лобкового симфиза до мечевидного отростка.

На косых мышцах живота проводят нежные похлопывания, пунктирования, сотрясения в продольном и поперечном направлениях. Завершают процедуру приемами поглаживания поверхности живота. Иногда поглаживание сочетают с растиранием пу-

тем кругообразного движения подушечками четырех пальцев по ходу толстого кишечника.

При упорных запорах сочетание поглаживания с растиранием проводят вначале в левой подвздошной области для обеспечения передвижения содержимого из вышележащих отделов толстого кишечника, затем — в средней области и в конце — в правой области.

Для усиления воздействия на перистальтику кишечника осторожно короткими толчками кончиков пальцев проводят поколачивание, сотрясение, вибрацию поверхности живота по ходу толстого кишечника.

В заключение выполняют дыхательные упражнения, движения для укрепления мышц брюшного пресса.

Продолжительность процедуры — 12—17 минут (спустя 2—3 часа после еды), на курс — 12—15 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — бергамота — 2, лаванды — 2, розмарина — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при заболеваниях печени и желчного пузыря назначают при хроническом гепатите в стадии ремиссии, холецистите на фоне желчно-каменной болезни, хронических формах панкреатита, а также гастрита с секреторной недостаточностью. Применяют для этой цели в форме массажных средств эфирные масла розы, бергамота, герани, мелиссы, иланг-иланга, мяты, шалфея, розмарина, кипариса, лимона, полыни.

Противопоказания для массажа — острые заболевания печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, перитонит.

Аромамассаж включает области спины, шеи, передней поверхности груди и массаж живота с надчревной областью. Первоначальное положение пациента — лежа на животе, голова повернута влево.

Начинают с приемов поглаживания и выжимания по всей спине. Поколачивание и рубление противопоказаны. Кругообразное разминание на длинных мышцах спины проводят подушечками четырех пальцев, подушечками больших пальцев, затем основанием ладони. На напряженной трапециевидной мышце между внутренним краем правой лопатки и позвоночником прием растирания вначале осторожный, увеличивая воздействие от процедуры к процедуре. Широчайшие мышцы спины массируют всеми видами растирания, межреберных промежутков — штрихование граблеобразно расставленными пальцами и кругообразное растирание. На задней поверхности шеи выполняют в после-

довательности все виды приемов поглаживания, выжимания и разминания.

Пациента поворачивают на спину и массируют переднюю поверхность шеи и грудной клетки. Применяют все виды поглаживания. На шее — растирание фалангами согнутых пальцев, на грудино-ключично-сосцевидной мышце — кругообразное разминание подушечкой среднего пальца. В области груди в порядке очередности массируют большие грудные мышцы (приемы — поглаживание, выжимание, разминание и растирание), передние зубчатые мышцы (межреберные промежутки), грудину и подреберный угол. Надчревную зону массируют щадяще, с большим акцентом — край реберной дуги справа.

Далее выполняют мягкие, нежные поглаживания подушечками пальцев поверхности брюшной стенки вокруг пупка с последующим круговым поглаживанием ладонью всей поверхности живота, подковообразное выжимание по ходу толстого кишечника и разминание (ординарное, двойное кольцевое, кругообразное — все виды) прямых и косых мышц от гребня подвздошной кости вверх. Затем массируют печень снизу вверх по направлению к воротам этого органа — концы пальцев подводят под правый реберный край, спиралевидными и кругообразными приемами проводят растирание области печени.

В месте пересечения правого края прямой мышцы живота с правой реберной дугой находится проекция дна (расширенного конца) желчного пузыря. При показаниях массируют эту зону круговым поглаживанием, растиранием в полукружном движении и непрерывистой вибрацией подушечкой среднего пальца.

Для сотрясения и вибрации в области печени (при специальных показаниях) гребни кулака правой руки, согнутой в локте, подводят под правое подреберье пациента и проводят ряд быстрых и мелких колебательных движений по направлению к диафрагме.

Завершают процедуру поглаживанием живота и грудной клетки, дыхательными движениями. Продолжительность процедуры - 12-15 минут, курс - до 12 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — иланг-иланга — 2, кипариса - 3, мяты — 1 или бергамота — 2, розмарина — 2, шалфея — 2 на 20 мл растительного масла.

6.6. АРОМАМАССАЖ ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ В ОРГАНИЗМЕ (ПОДАГРА, ИЗБЫТОЧНОЕ ОТЛОЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ ТКАНИ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ)

Аромамассаж, являясь биологическим стимулятором регулирующих систем, обеспечивает не только активную мобилизацию приспособительных механизмов, но и создание новых уровней функционирования организма. Синергическое действие массажных средств с эфирными маслами способствует высокому терапевтическому эффекту у пациентов с нарушениями различных обменных процессов.

Подагра — болезнь отложения уратов в суставах и других тканях, возникающая вследствие нарушений метаболизма пуриновых оснований и мочевой кислоты. У пациентов (обычно мужчин среднего возраста) при подагре наблюдаются рецидивирующие острые моно- или олигоартриты суставов нижних конечностей с частым вовлечением суставов плюсны, голеностопных и коленных суставов, иногда лучезапястных и локтевых суставов.

Активный аромамассаж не назначают только в периоды обострения, напряженности и боли, припухлости и гипертермии тканей над суставами. При проведении предварительного массажа (первые 2 — 3 процедуры, легкие движения с приемами поглаживания) с эфирными маслами мяты, лаванды, розмарина, чайного дерева, можжевельника уменьшается боль, снимается напряжение мышц. В последующих процедурах при аромамассаже применяют приемы, улучшающие кровообращение в пораженных мышцах, суставах, восстанавливающих трофику, тонус и силу во всем организме. Используют массажные средства с эфирными маслами сосны, пихты, кипариса, розы, лимона, лаванды, розмарина.

При поражении подагрой нижних конечностей массаж начинают с поясничной области приемом растирания по трем линиям (прямолинейное, все виды кругообразного растирания, пиление, пересекание). Затем массируют ягодицы, тазобедренные суставы (несколько выше вертела бедренной кости) — проводят кругообразные растирающие движения ребром большого пальца, подушечками четырех пальцев, фалангами согнутых пальцев, гребнем кулака и основанием ладони. На бедрах массажные приемы (поглаживания, выжимания, разминания, растирания и встряхивания) проводят по внутреннему, среднему, наружному участкам и фасции.

Массаж коленного сустава начинают с концентрического поглаживания. Затем все приемы растирания и заканчивают теми же концентрическими поглаживаниями. Переходят к ароматическому массажу голени: после видов поглаживания массируют разминанием (двойной гриф, двойное кольцевое и продольное, кругообразное разминание фалангами согнутых пальцев и кругообразное — основанием ладони) и завершают потряхиванием и поглаживанием.

Массаж передней поверхности голени после приема поглаживания (прямое, спиралевидное) продолжают всеми видами приема разминания и завершают концентрическим поглаживанием и движением. На тыльной стороне стопы массаж проводят в направлении от основания пальцев до голеностопного сустава всеми видами растирания и завершают поглаживанием и раздавливанием (производят надавливание большими пальцами рук массажиста, перемещая постепенно руки от середины стопы к пальцам).

Массаж ахиллова сухожилия проводят приемом растирания («щипцы» прямолинейные и спиралевидные, все виды кругообразного растирания), двигаясь от пятки до места прикрепления сухожилия к трехглавой мышце голени. Пятку, пяточный бугор и подошву массируют всеми доступными приемами.

Длительность процедуры — 20 — 25 минут, курс — 15 — 20 процедур через день или ежедневно.

Массажное масло для предварительного массажа: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, мяты — 2, розмарина — 3 на 20 мл растительного масла.

Массажное масло для основного массажа: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, лимона — 2, розмарина или пихты — 3 на 50 мл растительного масла.

При поражении подагрой верхних конечностей ароматический массаж начинают с воротниковой зоны, шеи, далее массируют плечевой сустав, плечо, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав, кисть и пальцы. Используют линименты-растворы эфирных масел розмарина, лимона, пихты, розы по 4 — 5 капель на 50 мл оливкового масла или эфирных масел лимона, сосны по 5 — 6 капель и лаванды 10—11 капель на 50 мл любого растительного (жидкого) масла. При массаже задней поверхности шеи после приемов поглаживания, выжимания и разминания проводят приемы растирания вдоль позвоночного столба. Особое внимание приемам растирания и разминания вокруг 7-го шейного позвонка.

Массаж плечевого сустава, дельтовидной и трехглавой мышцы проводят всеми видами приема растирания и завершают концентрическим поглаживанием. Локтевой сустав массируют всеми видами растирания в положении опоры локтя на кушетке и с углом сгибания руки в локтевом суставе 90—130°. В этом же положении массируют лучезапястный суставы и кисти рук пациента.

Массаж тыльной стороны кисти (поглаживание — все виды растирания — поглаживание) выполняют в направлении от основания пальцев к лучезапястному суставу, массажные движения на пальцах — по направлению хода лимфатических сосудов — к основанию пальцев.

Завершают процедуру общим поглаживанием и встряхиванием верхних конечностей. Время процедуры до 20 минут, курс — 12—16 процедур, ежедневно или через день.

Избыточное отложение жировой ткани в организме также относится к нарушению обменных процессов. Аромамассаж таких пациентов включает массажирование спины, шеи, области таза, нижних конечностей, грудной клетки, верхних конечностей и живота. Эфирные масла — розмарина, мяты, апельсина, фенхеля, бергамота в форме линиментов, мазей, гелей способствуют эффективности массажа.

Методика проведения зависит от особенностей строения тела пациента, возраста и самочувствия. Если пациент может находиться на животе, то начинают с массажа спины, шеи, таза, задней поверхности (бедро, голень, стопа) нижних конечностей.

При массаже спины особый акцент на длинные мышцы от поясничной области до начала угла лопатки и широчайшую мышцу — все виды приема разминания, включая с отягощением, завершать приемом вибрации на обеих сторонах спины с продольным поглаживанием.

Массаж задней поверхности шеи включает приемы поглаживания, выжимания (кистью от себя, клювовидное локтевой частью) и все виды приема разминания. Растирание на поясничной области выполняют на большой амплитуде, с отягощением; прием вибрации здесь — сотрясение, рубление, поколачивание, пунктирование. Заканчивают аромамассаж на нижней части спины одним из ударных приемов и продольным поглаживанием.

Массаж задней поверхности нижних конечностей (бедро, голени, стопы) выполняют всеми видами поглаживания, разми-

нения, растирания, заканчивая потряхиванием тыльной стороной ладони и спиралевидным поглаживанием.

Затем пациента переворачивают на спину, под голову подкладываются небольшое возвышение, под коленные суставы — валик, руки вдоль туловища. Выполняют массаж большой грудной мышцы (все приемы), межреберных промежутков (все виды растирания), грудины и подреберного угла (3 — 5 видов приема растирания) На шее — выполняют приемы растирания (кругообразное подушечками четырех пальцев и фалангами согнутых пальцев). Массаж верхних конечностей (двуглавая, дельтовидная, трехглавая мышцы, локтевой сустав, предплечье, лучезапястный сустав) выполняют всеми приемами, заканчивая потряхиванием и поглаживанием.

На животе при массаже все движения выполняются по часовой стрелке — поглаживание (круговое, гребнеобразное, граблеобразное, щипцеобразное), растирание (круговое, спиралевидное, пиление, пересекание, штрихование, строгание), разминание (продольное, поперечное, надавливание, сдвигание и растяжение) и все разновидности вибрации. В отдельных случаях (при запорах) применяют сотрясение и осторожное поколачивание, завершая растиранием с поглаживанием в левой подвздошной области и в конце — в правой подвздошной области.

При ухудшении самочувствия, появления слабости или др. явлений у пациента массаж временно прекращают или уменьшают интенсивность приемов. Возможно также чередовать общий массаж с локальным (только массаж живота и области таза и нижних конечностей, или только массаж спины и живота).

Продолжительность процедуры — до 35 минут, курс — 15 — 20 процедур в сочетании с другими видами воздействия.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — апельсина или бергамота — 2, мяты — 2, розмарина — 3 на 50 мл растительного масла.

Аромамассаж при сахарном диабете предпочтительно проводить с эфирными маслами лавра, герани, можжевельника, эвкалипта, лимона, розмарина, лаванды в форме различных средств — мазей, кремов, гелей, линиментов.

Задачи аромамассажа при сахарном диабете — улучшить крово- и лимфообращение, способствовать утилизации глюкозы из крови, улучшить трофические процессы в организме и общее состояние пациента.

Проводят общий массаж, начиная с области спины. Все массажные движения осуществляют по направлению к ближайшим лимфатическим узлам. При массаже надплечий, воротниковой зоны — движение по направлению от нижнего отдела затылочной части головы, задней части шеи к плечам. При массаже области поясничного отдела, таза и нижних конечностей акцентируют внимание на места прикрепления крупных мышц к костной ткани и на переходы мышц в сухожилия. Массаж бедра (левого и правого) выполняют по общепринятой методике — поглаживание, выжимание, разминание (ординарное, двойное кольцевое, кругообразное, клювовидное). Переднюю поверхность голени массируют с внешней стороны, где расположены передняя и латеральная группы мышц (поглаживание — выжимание и все приемы разминания, заканчивая концентрическим поглаживанием). Трехглавую мышцу (задняя поверхность голени) массируют поглаживанием (прямолинейным, спиралевидным, комбинированным) и всеми видами приема разминания, заканчивают потряхиванием и прямолинейным поглаживанием.

При массаже мышц тыла стопы основные приемы — прямолинейное поглаживание и все виды растирания, заканчивая раздавливанием; на подошве все движения ведут в направлении от пальцев к пятке (все приемы растирания и в конце — сгибание стопы внутрь, постепенно перехватывая ее кистями рук массажиста от пятки до пальцев).

Завершают процедуру общим массажем области груди (большой грудной мышцы, межреберных промежутков, грудины) и живота (брюшной стенки, солнечного сплетения и органов — тонкого и толстого кишечника по общепринятой методике).

Продолжительность процедуры зависит от субъективного состояния больного, обычно — 30 — 35 минут. На курс — 12—15 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лимоны — 3, эвкалипта — 2, можжевельника — 2 на 20 мл растительного масла.

6.7. АРОМАМАССАЖ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ КОЖИ

Основными показаниями для проведения ароматического массажа является себорея, выпадение волос, угревая сыпь, псориаз при отсутствии воспалительных явлений и некоторые другие заболевания (хроническая экзема, ихтиоз, нейродермит и др.). Лучшими композициями для проведения ароматического массажа при заболеваниях

кожи признаны эфирные масла пачули и кипариса, розмарина и эвкалипта, фенхеля и нероли (при сухой себорее), лаванды и розы (псориаз), лаванды, розы и бергамота, мяты и розмарина (угревая сыпь) в форме кремов, линиментов, масляных растворов. Под влиянием аромамассажа улучшается питание, восстанавливается эластичность кожи, удаляются отжившие роговые чешуйки эпидермиса, размягчаются и рассасываются инфильтраты, предупреждаются атрофические процессы в коже.

Аромомассаж при сухой себорее волосистой части головы способствует нормализации функции сальных желез, стимулирует регенеративные процессы кожи и устраняет образование перхоти. Проводить массаж целесообразно в положении пациента лежа на животе, положив лоб на кисти своих рук, подтянув подбородок к груди. Начинают с приема поглаживания граблеобразно расставленными пальцами затылка, с переходом на боковые и лобную поверхность.

Массаж головы с обнажением (расчесыванием на проборы вначале в сагиттальном, затем в поперечном направлении на расстоянии 2 — 3 см) кожи проводят от лба к затылку, в области каждого пробора применяют все виды поглаживания подушечками граблеобразно расставленных пальцев. Затем ребром ладони по тем же направлениям проводят выжимание (свободная рука массажиста поддерживает голову пациента, чтобы она не отклонялась в сторону), чередуя его с поглаживанием.

По проборам со значительным давлением проводят все виды растирания (прямолинейное, спиралевидное, кругообразное, зигзагообразное). Растирание проводят подушечками 2 — 3-го пальцев правой руки (пальцы левой руки массажиста придерживают кожу головы с отступом от пробора). Прерывистую вибрацию в виде пунктирования или пальцевого «душа» проводят в области каждого пробора. Затем осуществляют смещение всей кожи головы в сагиттальном и фронтальном направлениях с последующим поглаживанием волосистой части головы, лобной, височных и затылочных областей.

Массаж задней поверхности шеи проводят одновременно с трапециевидной мышцей спины (поглаживание, выжимание, разминание и растирание от начала роста волос до 7-го шейного позвонка). Заканчивают процедуру массажа всеми видами приема поглаживания во всех массируемых зонах. Время процедуры — 15 — 20 минут, на курс — 12—15 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — пачули — 2, кипариса — 2, нероли — 3 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при преждевременном выпадении волос предусматривает аналогичное воздействие на области — волосистую часть головы, лобную, затылочную и височную области, массаж шеи и воротниковой области. Используют слабоспиртовые и масляные растворы, гели и кремы с эфирными маслами лаванды, розмарина, нероли, апельсина, фенхеля. Время процедуры — 10—15 минут, курс 15 — 20 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, апельсина — 2, розмарина — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при псориазе и экземе в стадии регрессии и ремиссии проводят с использованием эфирных масел лаванды, чайного дерева и розы, в ряде случаев в сочетании с маслом облепихи или каротолином, разбавленными стерильным растительным (персиковым, кукурузным, оливковым и др.) маслом в соотношении 1:9. Массаж предусматривает все приемы воздействия на здоровые участки кожи, прилегающие к псориатическим бляшкам или островкам экземы.

При разминании и растирании вблизи участка поражения располагают 1-й палец, остальные пальцы — вблизи другого края. При раздвигании пальцев в стороны кожные покровы на этом участке растягиваются, при сдвигении — сжимаются. На спине, бедрах, груди и других больших поверхностях поглаживание, растирание и сжатие можно выполнять ладонями.

Воздействие на пораженные псориазом суставы включает поглаживание (линейное и обхватывающее, поверхностное и глубокое), разминание (продольное, поперечное, сдвигание), непрерывистую вибрацию, похлопывание. При этом обходят участки кожи, покрытые бляшками и папулами. Здоровые участки кожи вокруг них подвергают растяжению, сжатию, сдвиганию пальцами и выполняют непрерывистую вибрацию подушечками четырех пальцев. Для растяжения кожи пораженных суставов и ближайших к ним участков производят медленные пассивные и активные движения с максимальной амплитудой, попеременное встряхивание конечности.

При локализации поражений на коже волосистой части головы массирующие движения проводят по проборам с обнажением кожи — поглаживание, растяжение, сжатие, растирание, непрерывистая вибрация, пересекание пальцами. Заканчивают сеанс аромамассажа приемами растяжения, сжатия и сотрясения

грудной клетки, поглаживания и сотрясения с встряхиванием живота, сотрясением таза и нижних конечностей. Проводят дыхательные упражнения в помещении с распыленными маслами лаванды, эвкалипта, кориандра, бергамота, пихты.

Время процедуры — 15 — 20 минут, в зависимости от самочувствия пациента может меняться. Курс — 15 — 17 процедур через день.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, чайного дерева — 2, розы — 2 на 20 мл растительного масла.

Аромамассаж при склеродермии и ихтиозе проводят только в стадии уплотнения и атрофии кожи с использованием аромасредств с эфирными маслами розмарина, лаванды, мяты, гвоздики, эвкалипта. Массируют пораженные участки туловища, шеи, конечностей, суставы более нежно, щадяще. Для придания коже подвижности ладонь (одну или две) с массажным средством кладут на пораженный участок и движениями в одну и другую стороны сдвигают кожу с нижерасположенных тканей, как бы противодействуя ее сращению с тканями.

Начинают обычно с массажа шеи и воротниковой области, пациент лежит на животе, опираясь о сложенные одна на другой кисти рук. Массажист накладывает ладонь на место прикрепления волос и передвигает их вниз до плечевого сустава — приемы поглаживания, выжимания, растирания, сжатия и надавливания, пунктирования, сотрясения. На длинных мышцах и широчайшей мышце спины — кругообразное разминание, растирание и непрерывистая вибрация, пунктирование. Щипцеобразное поглаживание, разминание и вибрация в области межреберных промежутков. Причем массаж пораженных участков кожи проводят широким поглаживанием и разминанием, растиранием, растяжением и сжатием.

Массаж ягодичных мышц и области таза проводят приемами поглаживания, выжимания, разминания; на крестце — все приемы растирания со сжатием-сдвиганием. Затем рекомендуется провести массивные движения в тазобедренном суставе на массируемой стороне. От позвоночного столба вдоль прикрепления ягодичной мышцы к паху проводят энергичное поколачивание основанием ладони и растирание, завершают сотрясением тазовой области.

Массаж груди предусматривает выжимание по направлению к подмышечной впадине, разминание, потряхивание всей грудной клетки.

Суставы массируют приемами кругового растирания подушечками и фалангами четырех пальцев.

Завершают процедуру дыхательными упражнениями в помещении с низкой концентрацией распыленных эфирных масел лаванды или розы.

Продолжительность процедуры — 15 —20 минут, на курс (через день) — 12—15 процедур.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 2, эвкалипта — 2, гвоздики — 2 на 20 мл растительного масла.

Процедура аромассажа при красном плоском лишае весьма близка массажу при псориазе и склеродермии. Применяют все приемы — поглаживание, выжимание, разминание, растирание мышц шеи и спины; при поражениях верхних конечностей — массаж межлопаточной области (растирание, разминание, вибрация), поглаживание и растирание мягких тканей подключичных областей и надключичных краев трапециевидных мышц, непрерывная вибрация, сотрясение и пунктирование. Реберные дуги от мечевидного отростка к позвоночнику массируют граблеобразным поглаживанием и растиранием. Массаж пораженных участков кожи проводят общими широкими штрихами приемами поглаживания, растирания, разминания, вибрации с обходом узелков и бляшек лишая.

При локализации очагов поражения на нижних конечностях проводят массаж области таза, бедра, голени, тыльной стороны стопы — приемы поглаживания, растирания, разминания, а также граблеобразного поглаживания с обходом узелков и бляшек. Используют приемы сдвигания, растирания и сжатия пораженных участков кожи с надавливанием подушечками и фалангами четырех пальцев, затем нежное похлопывание ладонью при слегка согнутых пальцах.

При массаже суставов пораженных конечностей — концентрическое поглаживание и спиралевидное растирание, сгибание и разгибание.

Дыхательные упражнения лучше проводить в помещении с распыленными эфирными маслами пихты, эвкалипта, лаванды, мяты или розы.

Продолжительность одной процедуры аромассажа в зависимости от самочувствия пациента длится от 15 минут до 25 минут, на курс 10— 12 процедур через день.

6.8. АРОМАМАССАЖ ПРИ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

Устранение беспокойства

Очень хорошо проделывать аромамассаж вечером, чтобы снять тревогу и напряжение прошедшего дня.

Идеальное положение для аромамассажа, когда человек лежит, а его голова покоится у вас на коленях или подушке. Кончиками пальцев мягко вотрите в его лицо ароматическое масло. Большими пальцами, поочередно двигаясь от середины лба, снимите напряжение.

Масла берите немного, так как большинство людей не любят ощущать свое лицо жирным.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях): лаванды — 4, иланг-иланга — 3 на 20 мл миндального жирного масла или масла виноградных косточек.

Плохое настроение

Бывают моменты в жизни, когда вы испытываете подавленность. Ароматерапия поможет вам поднять настроение и вернуть энергию. Для этого необходимо утром принимать ванну с 4 каплями бергамота и 2 каплями нероли, а вечером сделайте массаж по методике для устранения беспокойства.

Снятие головной боли

Если у вас появилась головная боль вследствие длительной работы за компьютером или напряженного графика работы, несколько упражнений с эфирными маслами помогут вам от нее избавиться.

Облегчите головную боль, массируя лоб и втирая массажное масло легкими надавливающими движениями больших пальцев. Осторожно помассируйте пальцами виски, чтобы избавиться от напряжения и стресса.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) мяты — 3, лаванды — 3, лимона или мелиссы — 4 на 20 мл миндального или персикового жирного масла.

Бессонница

Трудности с засыпанием или неспособность к непрерывному сну могут быть временной или долгосрочной проблемой.

Эфирные масла — очень приятное и эффективное средство стряхнуть с себя все накопившиеся заботы, тревоги и уснуть спокойным сном. Попробуйте воспользоваться гипнотерапией или рефлексотерапией с применением эфирных масел.

За два часа до сна возьмите 6—10 капель смеси эфирных масел (в каплях): апельсина — 4, лаванды — 3, сандала — 3 и ароматизируйте помещение в спальне при помощи аромалампы.

За один час до отхода ко сну примите теплую ванну с 3 каплями лаванды или шалфея и 4 каплями иланг-иланга.

Стресс

Современная жизнь столько требует от человека, что неудивительно, если временами мы уже не можем справиться с нахлынувшими проблемами. Для того, чтобы избежать стресса, нужно искать способы избегать перегрузок, а также учиться управлять своей реакцией на всякого рода потрясения.

Эфирные масла помогут вам сохранить спокойствие и снять внутреннее напряжение, являющееся последствием стресса, особенно эффективен при стрессе аромамассаж.

Массаж с применением эфирных масел делайте медленно и осторожно, перемещая ладони вниз по обе стороны позвоночника. Чтобы снять напряжение, ритмично поглаживайте спину сверху вниз то одной, то другой ладонью.

Массажное масло для расслабления — эфирные масла (в каплях): лаванды — 3, герани — 3, майорана — 3 на 20 мл растительного масла.

Массажное масло для успокоения и снятия напряжения: эфирные масла (в каплях): розы — 4, жасмина — 3 на 20 мл растительного масла.

Для того, чтобы взбодриться, поднять настроение пользуйтесь *массажным маслом* — эфирные масла (в каплях): шалфея — 3, бергамота — 3, нероли — 2 на 20 мл растительного масла.

Превосходный способ снимать напряжение, воздействуя на проходящие в солнечном сплетении нервы.левой рукой поглаживайте кожу над солнечным сплетением (ниже грудины) против часовой стрелки. Закройте глаза и постарайтесь ни о чем не думать. Этот прием успокаивает более эффективно, если вы примените расслабляющее массажное масло.

Психическая и физическая усталость

Эфирные масла: базилика, розмарина, гвоздики, лаванды, мяты.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): гвоздики — 2, лаванды — 3, мяты перечной — 1, розмарина — 1; или лаванды — 2, лимона — 3, мяты — 2, сосны — 2. Эту же смесь эфирных масел смешайте с 50 мл растительного масла и используйте для массажа.

При физической усталости и истощении хорошо помогает освежающая ванна и массаж с эфирными маслами базилика, гвоздики, розмарина, тимьяна, пихты, а также активный отдых на природе.

Дополнительно для ванн можно использовать лекарственные травы расслабляющего и успокаивающего действия. Смесь масел для тонизирующей ванны (в каплях): герани — 2, розмарина — 2, лимона — 2. Тонизирующее массажное масло — к 50 мл растительного масла добавить (в каплях): сосны — 5, розмарина — 5, бергамота — 2.

Нервное напряжение, рассеянное внимание, раздражение

Эфирные масла: розмарина, лаванды, лимона, пачули, иланг-иланга.

Для ванн и массажа можно использовать смесь эфирных масел (в каплях): розмарина — 4, лаванды — 2, лимона — 2. При ослаблении памяти к этой смеси необходимо добавить 2 капли базиликового масла и использовать для ванн, массажа и ингаляций. Для ароматизации помещения рекомендуем смесь эфирных масел (в каплях): лимона — 2, пачули — 2, иланг-иланга — 1, лаванды — 2.

Переутомление, невроз

Эфирные масла: лаванды, герани, базилика, полыни лимонной, апельсина, шалфея, иланг-иланга, нероли, бергамота, розмарина.

Способ применения: ванны, массаж, ароматизация помещения, внутрь.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): лаванды — 3, нероли — 2, розы — 1, бергамота — 2 или лаванды — 4, лимона — 3, герани — 1.

Массажное масло — к 50 мл растительного масла добавить смесь эфирных масел (в каплях): лаванды — 5, бергамота — 3, розы — 3, розмарина — 3. В стрессовой ситуации хорошее действие оказывает вдыхание эфирных масел из флакона.

При стрессе, неврозе пьют настой, приготовленный по старинному рецепту: по 2 столовых ложки мяты перечной и подморенника залить 0,5 л кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 2 часа, процедить, пить по 100 мл каждый час в течение 6 дней.

5 г мумие растворить в 0,5 л кипяченой воды, налить в ванну воду температурой 38°C (до половины) и вылить в воду раствор мумие. В ванну добавить 3 — 4 капли розового, 2 капли лавандового и 3 капли пихтового эфирных масел. Продолжитель-

ность ванны — 15 — 30 минут после рабочего дня. Утром добавить в ванну горячей воды (довести температуру до 38°C) и принимать повторно. Курс лечения — 20 ванн через сутки.

Эфирные масла: герани, жасмина, полыни лимонной, мандарина, розы, иланг-иланга, лимона.

Составьте любую, понравившуюся вам композицию из предлагаемых эфирных масел (одна из смесей включает эфирные масла (в каплях): лаванды — 2, лимона — 4, розмарина — 2. Используйте для общего и рефлекторного массажа, ванн, ароматизации воздуха в помещении, иглорефлексотерапии, а также при проведении сеансов гипноза и релаксации.

Ипохондрия

Эфирные масла базилика, бергамота, шалфея, герани, жасмина, лимона, полыни лимонной, сандала.

Способы применения: ванны, массаж, ароматизация помещения.

Смесь эфирных масел для ванн (в каплях): сандала — 4, бергамота — 3, шалфея — 3, полыни лимонной — 3, герани — 3. Эту смесь вы можете использовать для приготовления массажного масла: к 50 мл растительного масла добавить 10 капель смеси эфирных масел.

Одиночество и уныние

Эфирные масла: розы, бергамота, фенхеля, лавра, розмарина, тимьяна, иланг-иланга.

Способ применения: ароматизация воздуха в помещении, ванны, массаж, рефлексотерапия с эфирными маслами.

Старческие ослабление памяти и рассеянность

Эфирные масла: базилик, мята, розмарин. Пожилым людям мы рекомендуем носить с собой небольшой флакон с одним из указанных масел. Особый интерес представляет эфирное масло базилика, которое помогает при физической слабости, головокружении, ослаблении памяти и остроты ума, повышенном артериальном давлении. Если вы положили ценную вещь и не можете найти, то не отчаивайтесь. Необходимо успокоиться, сесть в кресло, вдохнуть масло из флакона, посидеть 10 минут и снова начать свои поиски, которые, мы не сомневаемся, принесут успех.

Дополнительно к рекомендованным трем маслам можно добавить эфирные масла эвкалипта, лимона, кедра, гвоздики, иссопа.

Основные способы применения эфирных масел: ароматизация помещения, ванны, массаж. Нерешительность Эфирные масла базилика, бергамота, кипариса, грейпфрута, розмарина.

Способ применения: ванны, массаж, ароматизация помещения. Рекомендуем применять смесь эфирных масел (в каплях): базилика — 3, бергамота — 3, розмарина — 4 на ванну.

Для массажного масла к этой смеси эфирных масел добавьте 50 мл растительного масла. Ванну и массаж чередуйте через день, вдыхание аромата — ежедневно.

Страхи, тревога

Эфирные масла: бергамота, шалфея, лаванды, лимона, розы, пачули, сандала, чабреца, базилика, грейпфрута.

Способ применения: массаж зоны солнечного сплетения, ванны, ароматизация помещения, внутрь.

Для ароматизации помещения используйте смесь эфирных масел (в каплях): грейпфрута — 4, лаванды — 2, лимона — 2. Вечером ароматизируйте помещение смесью эфирных масел (в каплях): сандала — 4, иланг-иланга — 4, шалфея — 2.

Эту смесь (8—10 капель) можно также использовать для вечерней ванны. Для утренней ванны можно рекомендовать эфирные масла (в каплях): базилика — 5, бергамота — 5 или лимона — 5, шалфея — 5.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях) — иланг-иланга — 6, лаванды — 2, лимона — 2. Если вы почувствовали облегчение, можете сократить количество аромапроцедур, больше времени проводить на природе и заняться физическими упражнениями.

Депрессии

При легких проявлениях, выраженных в виде плохого настроения, беспокойства и нарушенного сна, может помочь ароматерапия. При тяжелых состояниях необходима квалифицированная медицинская помощь. Но и в этом случае к медикаментозному лечению следует подключать ароматерапевтические процедуры.

Эфирные масла: бергамота, шалфея мускатного, герани, грейпфрута, жасмина, лаванды, полыни лимонной, нероли, апельсина, пачули, розы, сандала, иланг-иланга.

Способы применения: ванны, массаж, ароматизация помещения, рефлексорный массаж, иглорефлексотерапия, внутрь.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): базилика — 2, бергамота — 2, лимона — 2, сандала — 2, иланг-иланга — 2 или

грейпфрута — 4, шалфея мускатного — 3, герани — 3. Ванну принимать 2 — 3 раза в неделю.

Масло для массажа: к 50 мл растительного масла добавить 15 — 20 капель одной из рекомендуемых смесей эфирных масел или по 5 капель нероли, апельсина и бергамота.

Приступ паники

Эфирные масла: базилика, шалфея мускатного, лаванды, розы.

Способ применения: ванны, ароматизация помещения, массаж, внутрь.

Масло для массажа: к 50 мл растительного масла добавить эфирные масла (в каплях) — лаванды — 8, розы — 5, базилика — 2.

Эту же смесь эфирных масел (до 10 капель) можно использовать для ванны.

В случае приступа поднесите к носу бутылочку со смесью рекомендованных выше масел и сделайте несколько глубоких вдохов, а затем массируйте солнечное сплетение.

Замешательство (путаница мыслей)

Эфирные масла: базилика, грейпфрута, розмарина, шалфея.

Способ применения: ароматизация помещения, массаж, ванны.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): розмарина — 5, грейпфрута — 5, принимать 3 раза в неделю.

Масло для массажа: к 50 мл растительного масла добавить эфирные масла (в каплях) — розмарина — 5, грейпфрута — 5, базилика — 2, шалфея — 2.

Ревность

Необходимо использовать любую помощь для того, чтобы установить равновесие между эмоциями, чувством собственного достоинства и способностью управлять собой. При длительной, мучительной ревности следует обратиться за квалифицированной помощью к специалистам, но и в этом случае ароматерапия окажет вам большую помощь в разрешении возникших проблем.

Эфирные масла: жасмина, лаванды, розы, иланг-иланга.

Способы применения: ванны, массаж, рефлексотерапия.

Рекомендуемая смесь эфирных масел для ванны (в каплях): розы — 4, лаванды — 3, иланг-иланга — 3. Эту смесь эфирных масел используйте также для приготовления массажного масла (к 50 мл растительного масла добавьте 15 капель смеси).

Слезливость

Эфирные масла: кипариса, герани, лаванды, нероли.

Способы применения: ванны, массаж, рефлексотерапия.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): лаванды—3, кипариса — 2, нероли — 2, герани — 2.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте 15 капель приготовленной смеси эфирных масел.

Эмоциональная жадность

Эфирные масла: лаванды, мелиссы, розы, розмарина, иланг-иланга.

Способы применения: ванны, массаж, ароматизация помещения.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): розы — 4, иланг-иланга — 2, лаванды — 2, розмарина — 2.

Эту смесь также можно использовать для приготовления массажного крема.

ОСОБЕННОСТИ АРОМАМАССАЖА ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Применяют аромамассаж при аменорее и дисменорее, после аднексита и эндометрита, при нарушениях менструального цикла и болезненных менструациях, после операций (через 2 — 2,5 месяца) на половых органах, в климактерическом периоде. В качестве аромамассажных средств рекомендуют линименты, гели, мази, лосьоны с эфирными маслами лаванды, розы, эвкалипта, розмарина, шалфея; при болезненных менструациях — аниса, шалфея, кипариса, мяты, лавра, при дисменорее и аменорее базилика, иссопа, кориандра, полыни, укропа.

Противопоказаниями для проведения массажа при гинекологических заболеваниях могут быть острая или подострая форма воспаления наружных и внутренних половых органов, гнойные процессы, трихомонадные поражения гениталий, эрозия шейки матки, туберкулез и новообразования матки, ее придатков, брюшины.

В комплексном лечении нарушений менструального цикла, при дисменорее и аменорее, пояснично-крестцовых болях в результате функциональных нарушений органов таза, при климактерическом неврозе, гипоплазии половых органов особо показан сегментарно-рефлекторный массаж, проводимый в помещении с распыленными в виде аэрозоля эфирными маслами лаванды, розмарина, пачули, иланг-иланга, мяты. Все приемы такого массажа

выполняют после нанесения на пальцы и кисти рук массажиста крема или раствора, линимента или мази с указанными маслами.

Пациента размещают на кушетке в положении лежа на животе. Массируют спину от поясничной области до надплечья, выполняют все виды приема поглаживания, на длинных мышцах и широчайшей мышце — кругообразные разминания, циркулярное растирание концами пальцев, штрихование, стабильная вибрация и нежное похлопывание. Растирание подлопаточной мышцы и вдоль края лопатки — прямолинейное и кругообразное пунктирование.

При растирании фасции трапецевидной мышцы проводят движения от нижнего угла лопатки до надплечья, при растирании межреберных промежутков движения (прямолинейное граблеобразно расставленными пальцами) выполняют от позвоночника вниз по промежуткам.

Приемы поглаживания и растирания в области крестца, гребней подвздошной костей, седалищных бугров проводят по направлению снизу вверх и в сторону.

Массаж ягодичных мышц проводят по направлению от подъягодичной складки вначале вверх, а затем вниз к паховым узлам приемами поглаживания (все виды), продольного и гребнеобразного растирания, продольного и поперечного разминания, стабильной вибрации. Массаж болевых точек и зон гипералгезии в области крестца и поясницы, над лобковым сращением и передней стенке живота выполняют всеми видами приемов поглаживания, растирания и стабильной вибрации.

На прямых мышцах живота разминание начинают от мечевидного отростка вниз к мочевому пузырю с последующим круговым поглаживанием. На косых мышцах живота все виды приема разминания проводят от гребня подвздошной кости вверх к широчайшей мышце спины. Растирание и нежную вибрацию концами пальцев проводят в области лобкового симфиза; завершают встряхиванием и сотрясением таза и спины.

МАССАЖНЫЕ МАСЛА ПРИ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

АМЕНОРЕЯ

Эфирные масла (в каплях):

- кипариса — 2,
- укропа — 2,
- можжевельника — 2,

ДИСМЕНОРЕЯ

Эфирные масла (в каплях):

- шалфея — 2,
- кипариса — 2,
- майорана — 2,

• майорана — 1

или

• кипариса — 2,

• герани — 2,

• розы — 3

на 20 мл растительного масла.

• розы — 1

или

• укропа — 2,

• можжевельника — 2,

• мяты — 2,

• шалфея — 1

на 20 мл растительного масла.

ЭНДОМЕТРИОЗ

Эфирные масла (в каплях):

• кипариса — 3,

• тысячелистника — 2,

• герани — 2

или

• шалфея — 2,

• герани — 3,

• розы — 1

на 20 мл растительного масла.

МЕНОРРАГИЯ

Эфирные масла (в каплях):

• кипариса — 2,

• лимона — 2,

• розы — 2

на 20 мл растительного масла.

ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ

Эфирные масла (в каплях):

• кипариса — 2,

• герани — 2,

• можжевельника — 2,

• розмарина — 1

на 20 мл растительного масла.

СИНДРОМ

При беспокойстве и частых переменах настроения применяют массажное масло: эфирные масла (в каплях) — бергамота — 2, шалфея — 2, герани — 2, розы — 1 на 20 мл растительного масла.

Продолжительность процедуры — 12—17 минут, на курс — 7—12 процедур в зависимости от состояния пациента ежедневно или через день.

Климактерические расстройства

Ароматерапия в сочетании с правильной диетой поможет этот период пережить со спокойствием в душе.

Рекомендуется использовать следующие эфирные масла: бергамота, шалфея, кипариса, укропа, герани, можжевельника, лаванды, лимона, нероли, мяты, мелиссы, розы, розмарина, сандала и иланг-иланга.

Эфирные масла воздействуют на эмоциональном уровне, помогая преодолеть депрессию и раздражительность. Так, масло бергамота прекрасно воодушевляет, шалфея — придает хорошее самочувствие, мелиссы — устраняет нервное напряжение, связанное с изменениями в этот период, кипариса — снимает раздражительность и стресс, герани — утоляет боль и одновременно поднимает настроение, оно хорошо для кожи и баланса гормонов, аромат нероли, иланг-иланга, розы снимает депрессию, вселяет оптимизм и веру в себя.

Эфирные масла мяты, кипариса, шалфея, герани, лимона воздействуют на физическом уровне: они устраняют неожиданные кровотечения, вызванные нарушениями в работе кровеносных сосудов, которые чаще, чем положено, расширяются и сжимаются.

Против удержания жидкости, отеков и запоров помогут эфирные масла кипариса, укропа, герани, можжевельника, лимона, розмарина и шалфея.

От бессонницы можно избавиться, используя масла лаванды и иланг-иланга.

Для регулирования менструального цикла чаще всего применяют масла герани, розы и тысячелистника.

Ароматический массаж — превосходное средство для решения проблем, возникающих в климактерический период, помогающее женщине почувствовать себя здоровой, уверенной в себе, улучшить самооценку и, главное, снизить до минимума физические и психические проблемы.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — бергамота — 2, кипариса — 2, розы — 2, шалфея — 1 или герани — 2, мелиссы — 1, нероли — 2, можжевельника — 2 на 20 мл растительного масла.

При приступах горячки, усиленном потении поможет *массажное масло:* эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, лимона — 2, мяты — 2, шалфея — 2 на 20 мл растительного масла.

При холодных руках и ногах поможет массаж с эфирными маслами (в каплях): мандарина — 2, герани — 2, розмарина — 3 на 20 мл растительного масла.

При скоплении жидкости (водянке) *массажное масло:* эфирные масла (в каплях) — кипариса — 2, мандарина — 2, можжевельника — 2, розмарина — 1 на 20 мл растительного масла.

Устранение засорения пор (камедонов)

Косметический и рефлексомассаж жирной кожи выполняется *массажным маслом*: эфирные масла (в каплях) — розмарина — 3, лимона — 4, можжевельника — 3 на 30 мл миндального жирного масла.

Уменьшение пористого рельефа кожи

Косметический и рефлексомассаж жирной кожи выполняется *массажным маслом*: эфирные масла (в каплях) — можжевельника — 4, мяты — 2, мелиссы или лимона — 4 на 30 мл миндального жирного масла.

Устранение отечности

На кожу наносить *ароматическое масло*: эфирные масла (в каплях) — сосны — 3, лимона — 4, сандала — 2, мяты — 1 на 30 мл миндального жирного масла.

При климактерических расстройствах помимо воздействия на зоны спинномозговых сегментов и рефлексогенные области таза и живота массируют боковые поверхности лица и шеи. Рефлексогенные зоны этих областей при их раздражении оказывают положительное влияние на функциональные сосудистые нарушения при климактерических состояниях.

При массаже лица проводят плоскостное поглаживание и глажение от скуловых дуг к углам нижней челюсти; в области щек при поглаживании большие пальцы устанавливают возле узлов нижней челюсти, а подушечки пальцев 2 — 4-го накладывают на середину носа и выполняют движение к ушным раковинам — кругообразное растирание, разминание — надавливание подушечками пальцев и фалангами согнутых пальцев, вибрация — сотрясение и пальцевой «душ».

Заднюю поверхность шеи вместе с трапециевидной мышцей массируют приемами поглаживания, выжимания и разминания. Массаж передней поверхности шеи проводят при слегка откинутой назад голове, с максимально возможным расслаблением мышц шеи.

Помимо всех видов поглаживания проводят также кругообразное растирание подушечками пальцев и фалангами согнутых пальцев. Грудино-ключично-сосцевидную мышцу разминают подушечками четырех пальцев.

Завершают процедуру всеми видами приема поглаживания области таза, живота, боковых поверхностей шеи и лица.

Время процедуры — до 20 минут в зависимости от самочувствия пациентки, на курс — 10—15 процедур через день.

В климактерическом периоде у женщин часто наблюдаются депрессивные состояния, из которых также можно вывести приемы аромассажа. Лучшими массажными средствами являются линименты, кремы, лосьоны с эфирными маслами базилика, лимона, нероли, иланг-иланга, розы, розмарина, шалфея, лаванды. Желательна при этом ароматизация помещения указанными эфирными маслами.

Массажными движениями с приемами поглаживания и растирания (подушечками пальцев в циркулярных направлениях) воздействуют на паравертебральные зоны D8 — С3 от нижележащих к вышележащим сегментам. Поглаживание и растирание межреберных промежутков; массаж мышц шеи, широчайшей и трапециевидной мышц спины приемами выжимания с последующим поглаживанием продолжают на области грудной клетки — нежное в медленном темпе поглаживание и растирание области сердца, грудины и левой реберной дуги от мечевидного отростка к позвоночному столбу и легкое вибрационное поглаживание всей грудной клетки.

Затем приступают к поглаживанию, растиранию, разминанию, вибрации мышц брюшного пресса. Целесообразно включить и массаж конечностей (нижних и верхних) общими штрихами. Продолжительность процедуры — до 15 — 20 минут, проводят ежедневно или через день.

После операций на половых органах и репродуктивной системе (яичники, матки, с ее придатками и др.) у женщины может отмечаться отечность в области суставов нижних конечностей, на стопах; усталость, онемение в ногах, психоэмоциональные расстройства. Аромассаж со средствами, в составе которых эфирные масла пачули, сандала, лаванды, шалфея, базилика, грейпфрута, розы способствует быстрому восстановлению тонуса и улучшению функций нижних конечностей, тонизирует психическую сферу, уменьшает болевые ощущения в крестце и спине.

Противопоказанием к проведению массажа могут быть лишь недостаточность почек и печени, острая недостаточность кровообращения, снижение коронарного кровообращения.

Аромассаж при отсутствии противопоказаний начинают в день операции. Это предупреждает послеоперационные осложнения, стимулирует регенерационные процессы и сокращает сроки выздоровления у женщины. Воздействуют на паравертебральные зоны спинномозговых сегментов и рефлексогенные зоны грудной

клетки, шеи, живота, области таза, массаж крестца, таза, нижних конечностей.

Проводят массаж шеи — обхватывающее поглаживание задней и боковых поверхностей шеи, затем щипцеобразное поглаживание, растирание и разминание грудино-ключичного-сосцевидных мышц.

Массаж спины — широчайших и трапециевидных мышц спины приемами поверхностного плоскостного и граблеобразного поглаживания, потряхивания и нежного похлопывания.

В области крестца — поглаживание и кругообразное растирание подушечками пальцев, фалангами согнутых пальцев, сжатие-сдвигание. Растирание гребня подвздошной кости производится от позвоночного столба вдоль прикрепления большой ягодичной мышцы к паху.

Массаж нижних конечностей выполняют в последовательности — бедро, коленный сустав, голень, ахилловое сухожилие, подошва. Применяют все виды поглаживания, выжимания, разминания (особенно на бедре), растирания; в конце — потряхивание, встряхивание коленного сустава.

В положении лежа на спине массируют приемами поглаживания, выжимания и растирания большую грудную мышцу. При массаже молочных желез движения очень легкие — поглаживание в направлении от соска к основанию железы. На межреберных промежутках выполняют все виды приема растирания, заканчивая легким приемом поглаживания попеременно двумя руками.

Проводят косвенный массаж легких приемами непрерывистой вибрации и ритмичного надавливания над легочными полями; косвенный массаж сердца путем непрерывистой вибрации и ритмично легкого надавливания ладонью над сердцем и в области нижней трети грудины.

Для растяжения грудной клетки, во время выдоха надавливают с боков на грудную клетку, во время вдоха быстро убирают руки, снимая давление. Сотрясение и сжатие грудной клетки.

При массаже живота фиксируют одной рукой операционный шов через повязку, другой рукой осуществляют подушечками пальцев нежное поглаживание возле операционной раны и в направлении к лимфатическим узлам. Затем поверхностное поглаживание косых мышц, надавливание (легкое), пощипывание, воздействие по ходу толстого кишечника — поколачивание и ритмичное надавливание подушечками пальцев.

Завершают дыхательными статическими и динамическими упражнениями, пассивными и активными движениями.

Продолжительность процедуры в раннем послеоперационном периоде до 10—15 минут, ежедневно; на курс — 7—9 процедур.

В практике лечения различных женских заболеваний (соединительно-тканые сращения связочного аппарата матки, хронические воспаления труб, патологические отклонения матки, бесплодие и др.) назначают также гинекологический массаж. Проводит такой массаж опытный врач-массажист или специально подготовленная в акушерско-гинекологическом отделении медицинская сестра на гинекологическом кресле или столе.

Приводим магистральные прописи эффективных массажных средств для проведения гинекологического аромассажа:

Olei Lavandulae 0,05 Olei Persicorum 30,0 Twini-80 0,5 Cerae flavi 5,0 M.D.S. Крем для гинекологического массажа при остаточных явлениях воспалительного процесса	Olei Rosae 0,1 Cerae flavi 10,0 Olei Helianthi 40,0 M.D.S. Крем для гинекологического массажа при бесплодии
Olei Rosmarini Olei Eucalypti ana 0,1 Twini-80 1,0 Monoglyceridi destil. 2,5 Olei Olivarum 50,0 M.D.S. Крем для гинекологического массажа при поражениях связочного аппарата матки	Olei Basilici Olei Anetni ana 0,1 Twini-80 0,5 Olei Hyppophaeae 2,0 Olei Persicorum ad 50,0 M.D.S. Крем для гинекологического массажа при бесплодии
Olei Hyppophaeae 5,0 Olei Melissae Olei Citri ana 0,05 Glycerini 5,0 Emulgentis№1 3,5 Twini-80 1,0 Infusi Flores Chamomillae 50 M.D.S. Эмульсионный крем для гинекологического массажа при ретрофлексии	Olei Lavandulae 0,1 Olei Hyppophaeae 3,0 Cerae flavi 10,0 Olei Maydis ad 50,0 M.D.S. Массажный крем при дисменорее

Olei Eucalypti 0,1	Olei Citri 0,15
Carotolini 5,0	Olei Rosmarini 0,05
Twini-80 0,5	Glycerini 2,5
Emulgentis№1 3,5	Twini-80 1,0
Acidi borici 1,0	Monoglyceridi dest. 3,0
Aquae Foeniculi ad 100,0	Olei Maydis 5,0
	Sol. Methylcellulosae 3%
M.D.S. Крем для гинекологического массажа при гиператефлексии	ad 100,0
	M.D.S. Массажный крем при ретрофлексии

Приготовление таких средств с эфирными маслами проводят в асептических условиях аптечного производства, отпускают в плотно закупоренных флаконах (баночках) темного стекла, хранят в прохладном месте (бытовой холодильник) до 2 — 3 месяцев.

ОСОБЕННОСТИ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО МАССАЖА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ У МУЖЧИН

Аромамассаж показан при хронической форме уретрита, куперита, простатита, везикулита, сперматорее. Противопоказаниями являются острые и подострые воспалительные заболевания мочеполовых органов, тромбофлебит тазовых вен, злокачественные опухоли, туберкулез уrogenиталий, расширение геморроидальных вен, трещины заднего прохода.

При массаже используют средства с эфирными маслами лаванды, шалфея, пихты, апельсина, мяты, розмарина, сандала, сосны, хмеля, пачули и можжевельника.

Аромамассаж при хроническом уретрите (постгоноррейном, бактериальном, кандидомикотическом) проводят с учетом этиологии и патогенеза на буже.

Массаж начинают с поглаживания и растирания подушечками пальцев области крестца и поясницы; ягодичные мышцы массируют обхватывающим поглаживанием опорной частью кисти, гребнеобразным растиранием, затем граблеобразным растиранием локтевым краем кисти, продольным и поперечным разминанием и завершающей стабильной вибрацией и вновь поглаживанием. Массируют также брюшную стенку живота — круговые поглаживания всей ладонью, легкие виды приема разминания на прямых и косых мышцах живота, круговое поглаживание.

Завершают массаж сотрясением и круговым поколачиваем области таза.

В положении пациента лежа на спине, голова слегка приподнята, ноги согнуты в коленях и тазобедренных суставах, приступают непосредственно к ароматическому массажу уретры на буже. Стержень металлического бужа смазывают приготовленным в асептических условиях массажным средством с эфирными маслами (см. представленные магистральные прописи таких средств) и осторожно вводят в переднюю часть уретры, продвигая его и захватывая луковичный отдел. Буж фиксируют левой рукой, концами 1-го и 2-го пальцев правой кисти производят легкое давящее поглаживание в направлении от корня полового члена к наружному отверстию уретры (на протяжении минуты-полторы). Буж осторожно вынимают, массируют легкой вибрацией кончиками пальцев сзади от лонного сочленения вниз по подвижному висящему отделу полового члена (0,5— 1 минуту).

Завершают процедуру общими массажными приемами области крестца, поясницы, сотрясением тела в положении лежа. Продолжительность процедуры от 5 до 15 минут в зависимости от состояния больного через один или два дня. На курс — 10—12 процедур.

Для проведения ароматического массажа при хроническом куперите (воспалительный процесс в луковично-уретральных железах — железах Купера) или хроническом везикулите (воспалении одного или обоих семенных канатиков) используется практически такой же план массажа с акцентом воздействия на брюшную стенку живота и промежность. Массаж на буже — 0,5 — 2 минуты через день. При везикулите ароматический массаж после затихания воспалительного процесса целесообразно проводить при пальцевом ректальном исследовании, воздействуя при этом на переднюю стенку прямой кишки приемами легкого растирания и вибрации.

Апробированы и рекомендованы следующие рецептурные прописи аромасредств для проведения массажа при хронических формах уретрита, куперита и везикулита:

Olei Lavandulae 0.05	Olei Salviae 0.05
Olei Maydis 10.0	Olei Persicorum 7.5
Twini-80 1.5	Twini-80 1.0
Emulgentis №1 2.5 Novocaini 1.0	Emulgentis №1 2.0
Sol. Furacilini 0.02% 75 ml	Sol. lidocaini 2% 0.5 ml
M. f. linimentum	Glycerini 2.0
	Sol. Furacilini 0.02% ad 100 ml

D. S. Для бужирования уретры при массаже	M. f. linimentum D. S. Для бужирования уретры при массаже
Olei Abietis Olei Rosae ana 0.05 Twini-80 1.0 Olei Persicorum ad 70 M. D. S. Массажное масло при хроническом уретрите, везикулите, куперите	Olei Juniperis 0.05 Olei Hyppophaeae 1.0 Olei Maydis 50.0 M. D. S. Линимент для аромомассажа при уретрите, куперите
Olei Pogestemoni patschuli 0.1 Olei Helianthi 7.5 Twini-80 1.0 Sol. Novocaini 1% 1.0 ml Emulgentis T-2 3.0 inf. H. Millefolii ad 100 ml M. f. linimentum D. S. Для массажа уретры на буже	Olei Lupuli Olei Eucalypti ana 0.05 Olei Helianthi 5.0 M. D. S. Массажный линимент для аромомассажа при уретрите, везикулите, куперите
Olei Sandalum 0.05 Twini-80 0.5 Olei Olivarum 50.0 M. D. S. Массажное масло при уретрите, везикулите	Olei Rosmarini 0.1 Twini-80 2.0 Carotolini 0.5 Sol. Novocaini 1% 1.0 ml Olei Persicorum 5.0 Sol. Furacilini 0.02% ad 70.0 M. f. linimentum D. S. При массаже на буже
Olei Anethi 0.05 Olei Basilici 0.05 Olei Persicorum 70 Anaesthesini 0.1 Twini-80 0.5 M. f. linimentum D. S. Для массаже на буже	Olei Citri sinensis 0.05 Olei Eucalypti 0.05 Olei Hyppophaeae 1.0 Olei Helianthi 70.0 M. D. S. Массажное масло при хроническом уретрите, везикулите, куперите
Olei Abietis Olei Rosae ana 0.05 Sol. Lidocaini 2% 0.5 ml Propylenglicoli 5.0 Olei Helianthi 10.0 Twini-80 1.5	

Emulgentis №1 2.5

Sol. Furacilini 0.02% ad 100.0

M. f. Cremum

S. Для массажа области промежности и поясницы при уретритах

Применение при массаже указанных средств увеличивают эффективность процедуры, обеспечивают более благоприятный исход заболевания.

Продолжительность процедуры — до 12 - 15 минут, курс — 10—12 процедур через день.

Аромамассаж при лечении хронической формы простатита является частью комплексной общеукрепляющей терапии, способствующей улучшению кровообращения в предстательной железе, устранению застойных явлений и удалению из пораженных долек железы разлагающегося секрета.

К аромамассажу приступают лишь после стихания острых явлений, не забывая, что длительное течение хронического простатита без проводимого комплексного лечения может привести к склерозу органа с уменьшением размера предстательной железы и развитию инфравезикальной обструкции. Рано начатый массаж предстательной железы приводит к обострению простатита, возникновению эпидидимита и орхита. Обилие нервных окончаний, расположенных как в самой предстательной железе, так и в простатическом ложе, связь их с ганглиями и сплетениями вегетативной нервной системы во многом определяет план и методику проведения аромамассажа. Лучшими для применения являются аромасредства с эфирными маслами пихты, сандала, сосны, пачули, чайного дерева, лаванды, ромашки.

Начинают с массажа поясничной области:

— прием поглаживания — интенсивное плоскостное глажение, гребнеобразное, граблеобразное, щипцеобразное поглаживание;

— прием растирания — круговое, спиралевидное пиление, штрихование, строгание тыльной стороной пальцев;

— прием разминания — поперечное, продольное, с отягощением;

— прием вибрации — поколачивание, рубление, похлопывание, пунктирование, сотрясение.

Массаж области таза — все разновидности приема поглаживания с отягощением, все виды растирания выполнять челночно (вверх-вниз во всех направлениях); стимулирующие виды приема

разминания и завершить легкой, нежной вибрацией и сотрясением таза.

Затем приступают к массажу ягодичной области, передней и задней поверхности нижних конечностей (бедро, голень, стопа).

На ягодичных мышцах применяют поглаживание — от крестца, копчика и гребней подвздошных костей к паховым лимфатическим узлам; прямолинейное, круговое, спиралевидное, гребнеобразное растирание; продольное, поперечное разминание с надавливанием, сдвиганием, растяжением ягодичных мышц; все виды вибрации — похлопывание, рубление, поколачивание.

Массажные движения на нижних конечностях — снизу вверх по ходу лимфатических сосудов по направлению к подколенным и паховым лимфоузлам.

Массаж стопы и подошвы — поглаживание от пальцев по тыльной поверхности стопы, по передней поверхности голени к подколенным лимфатическим узлам, плоскостное и обхватывающее глажение по подошвенной поверхности от пальцев к пятке; растирание — кругообразное, гребнеобразное, разминание — щипцеобразное с надавливанием на подошву.

Массаж голени и коленного сустава — поглаживание, растирание, разминание и вибрация. При массаже бедра выполняют поглаживание по передней, боковой, задней поверхности; растирание — прямолинейное, кругообразное, штрихование, разминание продольное и поперечное с надавливанием и сдвиганием отдельно в области передней, наружной и внутренней групп мышц; завершить встряхиванием, сотрясением, похлопыванием мышц бедра. Особенно в паховой области следует исключить ударные приемы и прерывистую вибрацию.

Общий массаж спины начинают с поверхностного поглаживания, затем проводят плоскостное разминание, глубокое и обхватывающее обеими руками от крестца и подвздошных гребней вверх до надключичных ямок. Вначале движение ведут параллельно остистым отросткам позвонков, затем, отступив от позвонков, — движение вверх от подвздошных гребней к подмышечной впадине. Завершают процедуру поверхностным круговым поглаживанием спины, поясничной области, таза, живота.

Длительность первых процедур — не более 10 минут, затем до 20 минут, в зависимости от самочувствия пациента. На курс — 12—15 процедур через день.

Особой эффективностью отличается пальцевой перректальный массаж предстательной железы и семенных канати-

ков с применением массажных средств, приготавливаемых обычно в условиях аптеки по прописям:

<p>Olei Abietis 0.15 Olei Hippophaeae 1.0 Olei Amygdalarum 50.0 M. f. Inimentum D. S. Для массажа по показаниям при хроническом, простатите, везикулите</p>	<p>Olei Abietis Olei Pini Olei Eucalypti ana 0.05 Olei Maydis 50.0 M. f. Inimentum D. S. Для массажа по показаниям при хроническом простатите, везикулите</p>
<p>Olei Caryophylli 0,1 Olei Melaleucaae alternifoliae 0.05 Aecoli 2.5 Olei Persicorum 50.0 M. f. Inimentum D. S. Для массажа по показаниям при хроническом, простатите, везикулите</p>	<p>Olei Lavandulae Olei Lupuliana 0.1 Carotolini 5.0 Olei Helianthi 70.0 M. f. Inimentum D. S. Для массажа по показаниям при простатите</p>
<p>Olei Sandali albae 0.1 Olei Rosae 0.05 Olei Olivarum 30.0 M. f. Inimentum D. S. Для аромамассажа при хроническом простатите</p>	

Для проведения такого массажа пациента укладывают на правый бок, колени согнуты и прижаты к животу. Массаж проводят при полном мочевом пузыре, что позволяет массажирующему пальцу, вводимому перректально, приблизиться к предстательной железе. Палец (надевают медицинские латексные перчатки) предварительно смазывают аромасредством (см. прописи), вводят на предельно возможную глубину в прямую кишку и приступают к плоскостному поверхностному поглаживанию, кругообразному растиранию — не дольше одной — полторы минуты. Перчатку снимают, у пациента в положении лежа на спине с согнутыми в коленях ногами массируют область промежности с использованием аромасредств с маслами пихты, лаванды, сандала или других в указанных прописях. Продолжительность процедуры — до 5 — 7 минут. На курс — 10 — 15 процедур через день.

Эффективность такого аромамассажа заключается в усилении кровообращения пораженной железы, рассасывании очагов воспаления, улучшении обмена веществ, стимуляции восстановительных процессов.

Абсолютным противопоказанием для перректального аромассажа является наличие злокачественной опухоли любой локализации, язвенного процесса в области прямой кишки, а также заболевания крови.

Аромомассаж при орхите и эпидидимите способствует уменьшению боли и отечности, улучшению лимфооттока, поднятию тонуса сосудов, входящих в состав семенного канатика, улучшению обменных процессов и общего состояния пациента. Целесообразно использование эфирных масел эвкалипта, лаванды, сандала, кипариса, пихты, полыни лимонной, лавра в форме линимента, мази, геля, лосьона.

Аромомассаж рекомендуется проводить с первого дня заболевания, затем ношение суспензория с добавкой растворов (1 капля на 10—15 мл растительного масла) эфирного масла лаванды, пихты или кипариса.

Начинают массаж с области поясницы, крестца, затем вдоль наружного края крестца по направлению к поясничному треугольнику массируют мышцы ягодицы. При повышенном тонусе выполняют легкие вибрации. То же при проведении массажа тканей внизу живота и в области лобкового симфиза.

Наконец, приступают к непосредственному массажу придатков яичка. Вначале правой рукой поглаживанием и легким растиранием массируют семенной канатик (левая кисть фиксирует больное яичко) от верхнего полюса яичка до наружного пахового кольца. После 3 — 4 массажных процедур начинают массаж легким растиранием и давящим поглаживанием придатка яичка в направлении от головки к хвосту придатка; массируют семенной канатик, яичко, фиксируя другой рукой второе яичко. При значительной болезненности сокращают растирание до 1 — 2 минут.

Завершают процедуру повторным поглаживанием и нежной вибрацией мышц низа живота, ягодиц, круговым поглаживанием промежности и растиранием широкой фасции бедра нижней конечности. Далее осторожные пассивные движения (сгибание, отведение, разгибание) в коленном и тазобедренном суставах.

Продолжительность процедуры — до 10—12 минут. При воспалении яичка после травмы аромомассаж по показаниям можно выполнять и два раза в день. Курс — 10—12 процедур

ОСОБЕННОСТИ АРОМАМАССАЖА В ПЕДИАТРИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ

Массаж и гимнастические упражнения являются составной частью систематического физического воспитания здорового ребенка. Особенности проведения массажа и гимнастических упражнений определяются в зависимости от общепризнанных в педиатрии периодов детства — неонатальный (первые 27 суток жизни), грудной (до 12 месяцев включительно), период раннего детства (до 3 лет включительно), период собственно детства (до 10 лет), подростковый (до 16 лет и даже до 18 лет).

Наиболее интенсивное изменение в становлении функций и систем, обеспечивающих жизнедеятельность и постоянство внутренней структуры организма ребенка приходится на первые три года его жизни. В последующие периоды детства отмечается более значительные в сравнении со взрослым человеком анатомические изменения организма и особенное многообразие постоянно меняющихся физиологических процессов.

Анатомические и физиологические особенности детского организма требуют специфического подхода к проведению массажных процедур и гимнастических упражнений при распространенных заболеваниях ребенка. Важное значение приобретает использование при этом эфирных масел в комплексе физиотерапевтических мероприятий и, в частности, при проведении массажных процедур. Диапазон воздействия эфирных масел на организм достаточно широк, что создает возможность выбора этих природных адаптогенов для детского организма. В педиатрической практике хорошо зарекомендовали себя различные средства (в основном растворы, гели, микроклизмочки, аэрозоли) с эфирными маслами лаванды, укропа, эвкалипта, розы, пихты. Эти средства обычно не вызывают у страдающих поллинозами детей аллергических проявлений. Однако всегда необходимо перед применением эфирных масел у этого контингента пациентов дополнительно провести пробное тестирование на появление аллергических реакций. Отмечены у отдельных детей аллергические дерматиты при длительном использовании эфирных масел, содержащих терпеновые углеводороды (масла лимона, апельсина, мандарина, чабреца).

Следует отметить, что скорость накопления составных компонентов эфирных масел, таких как монотерпены, сесквитерпены в организме значительно выше скорости метаболизма и выведе-

ния. Такое обстоятельство способствует нежелательному кумулятивному эффекту и требует при проведении ароматерапевтических процедур у детей четкого дозирования средств с эфирными маслами.

Приводим рекомендации по использованию различных эфирных масел и их концентраций у детей различных возрастных групп (Нагорная Н.В. Ароматерапия в педиатрии., 1998 г. - 288 с.)

В качестве растительных масел рационально использовать стерильные (предварительно подготовленные) очищенное подсолнечное и все косточковые (миндальное, персиковое, абрикосовое или сливовое) масла. Не рекомендуется использование минеральных и силиконовых масел.

Аромамассаж при заболеваниях легких и дыхательных путей (пневмония, бронхит, ангина, ларингит)

В комплексе лечебно-профилактических мероприятий аромамассаж в сочетании с гимнастическими упражнениями способствует устранению застойных явлений в дыхательных путях и легких, нормализует ритм дыхания, функции других органов и систем, стимулирует опорные силы организма ребенка.

Возрастные группы детей	Виды эфирных масел	Рекомендуемая концентрация: капле на 100 мл стерильного растительного масла
Грудной (до 12мес.)	Укропное, лавандовое, розы, нероли, эвкалипта	2-3
Раннее детство (до 3 лет)	Фенхелевое, лавандовое, розмариновое, эвкалиптовое, иланг-иланга, бергамота и пачули	3-4
От 3 до 5 лет	Фенхелевое, укропное, лавандовое, розмариновое, эвкалиптовое, сандала, розы, пихты, сосны и иланг-иланга	3-5
От 5 до 10 лет	Те же масла, что и до 5 лет, а также мяты, жасмина	4-6
От 10 до 15	Те же масла, что и до 10 лет	5-7

Для детей до 1-го года жизни аромамассаж (эфирные масла лаванды, эвкалипта) в начальном периоде заболевания включает легкое поглаживание задней поверхности шеи, спины, верхних конечностей; затем упражнения — сгибания и разгибания нижних конечностей, поглаживание их поверхностей.

Приступают к нежному поглаживанию живота по часовой стрелке (3 — 4 движения) и к упражнениям для верхних конечностей (круговые движения). Смену исходных положений ребенка проводят во время манипуляций до 3 — 4 раз — поворот со спины на правый бок, со спины — на левый бок, после круговых движений для верхних конечностей — поворот на правый бок, затем вновь на левый бок, все повороты сопровождаются легкими поглаживаниями. Все движения проводить до 3 — 4 раз, весь комплекс выполняют от 5 до 7 минут.

Для детей от 1-го до 2 и от 3 до 5 лет комплекс аромамассажа и упражнений начинают с попеременного сгибания верхних («бокс») и нижних («бег») конечностей в положении ребенка сидя (на стуле, кушетке) или лежа на спине. Затем массажные приемы для передней поверхности шеи (осторожное поглаживание подушечками пальцев с аромасредством), поглаживание и кругообразное растирание в области груди, вибрация подушечкой среднего пальца сверху вниз по межреберным промежуткам. Растирание места прикрепления ключицы к груди подушечками четырех пальцев; круговые движения верхними конечностями («крылья»). Мягкое поглаживание живота по часовой стрелке, продольное поглаживание нижних конечностей; поворот со спины на живот.

На спине массажные движения от нижнего угла лопатки до надплечья, веером на лопатках кругообразное растирание подушечками четырех пальцев, растирание межреберных промежутков подушечкой большого пальца; растирание вдоль позвоночного столба «вилкой», образованной 2-м и 3-м пальцами, между которыми заключается позвонок — от крестца до 7-го шейного позвонка, заканчивая поглаживанием мышц шеи с обеих сторон.

В позе сидя проводят активные упражнения — отведение и сведение на груди верхних конечностей, поднятие и опускание выпрямленных нижних конечностей (от 4 до 6 раз без задержки дыхания). Весь комплекс аромамассажа с упражнениями (продолжительностью 7 — 9 минут) выполняют ежедневно.

Для детей старше 5 лет (до 10 лет) весь комплекс усложняют расширением приемов (поглаживания — все виды, размина-

ния — особенно на мышцах спины и нижних конечностей, все виды растирания — особенно на грудной клетке) массажа и увеличением времени и количества активных упражнений — для нижних и верхних конечностей, скользящие шаги, повороты туловища вправо и влево, сгибание-разгибание туловища в положении сидя и стоя и др. Все движения выполняют по 5 — 6 раз.

При пневмонии в положении ребенка сидя или лежа на животе проводят поглаживание (плоскостное, обхватывающее), растирание и разминание (продольное и поперечное) поверхности спины. На воротниковой области — поглаживание (плоскостное и граблеобразное), растирание (кругообразное, пиление и штрихование), разминание (продольное и поперечное) и легкая вибрация под 7-м шейным позвонком кончиками (подушечками) двух пальцев. Поворачивают ребенка на спину и проводят круговые движения верхними конечностями («крылья»).

Приступают к поглаживанию и кругообразному растиранию грудной клетки, начиная с передней поверхности шеи, верхнегрудного отдела, затем нижнегрудного отдела по уровню проекции диафрагмы. Вновь проводят в положении сидя или стоя кругообразные движения верхних конечностей с обязательным контролем вдоха-выдоха в течении 2 — 3 минут.

Завершают процедуру общими поглаживаниями грудной клетки, воротниковой области, окололопаточной области и спины, чередуя с приемами растирания, легкого похлопывания всей грудной клетки ребенка; следят, чтобы ребенок не задерживал дыхание. Продолжительность процедуры до — 10—12 минут. Количество процедур — до 12 ежедневно или через день, в зависимости от ответной реакции организма ребенка.

Аромамассаж и упражнения для ослабленных (гипотрофия 1 — 2 степени) и страдающих рахитом детей

У ослабленных детей, с начальными стадиями дистрофии, рахита, после перенесенных инфекционных заболеваний в процессе выздоровления аромамассаж, гимнастические упражнения и другие методы проводят с учетом ответной реакции ребенка. Основная цель — восстановление функциональной активности органов и систем, психомоторного развития ребенка, соответствующих его возрасту.

Для ослабленных детей до 1-го года проводят массаж, начиная с верхних конечностей, приемы поглаживания в течение одной-двух минут, разведение рук и скрещивание их на груди, затем поглаживание живота по часовой стрелке и мышц нижних

конечностей. Применяют упражнения на сгибание и разгибание ног, чередуя, вместе и попеременно в течение 1 минуты.

Поворот ребенка со спины на живот и массаж области спины — поверхностное поглаживание от крестца и подвздошных гребней вверх до подключичных ямок. Вначале поглаживание ведут параллельно позвоночнику, затем двигаются вверх от подвздошных гребней к подмышечной впадине; поворачивают ребенка на правый бок для рефлекторного разгибания позвоночника, проводят продольное поглаживание, затем укладывают на левый бок для рефлекторного разгибания позвоночника с очередным легким поглаживанием. Проводят сгибание и разгибание верхних конечностей («боксы»), скользящие движения нижними конечностями (1 — 1,5 минуты) и поглаживание их поверхности снизу вверх. Проводят массаж стоп — легкое разминание с поглаживанием с последующим осторожным сгибанием-разгибанием голеностопного сустава. Завершить процедуру выкладыванием на живот и поглаживанием всей поверхности туловища. Длительность всего комплекса — до 10—12 минут, проводят через день или ежедневно в зависимости от состояния ребенка.

При легкой и средней тяжести формах рахита у детей до года для массажных приемов применяют все разновидности манипуляций. При массаже верхних конечностей — поглаживание, растирание, разминание и легкая вибрация — проводят, двигаясь по ходу лимфатических сосудов в направлении подмышечной впадины; затем вдоль лучевой кости по задней поверхности плеча и через дельтовидную мышцу — обхватывающее поглаживание. Затем скрещивание верхних конечностей на груди и выпрямление (до 2 минут).

Массаж нижних конечностей — все приемы — поглаживание по передней, боковой, задней поверхностям; растирание — кругообразное, спиралевидное, штрихование; разминание — растяжение продольное и поперечное; вибрация — сотрясение, похлопывание, встряхивание. Затем сгибание и разгибание нижних конечностей попеременно (до 1 минуты). Массаж живота — нежное кругообразное, плоскостное поглаживание всей поверхности, начиная с области пупка по часовой стрелке, растирание — пиление и штрихование; завершают нежным поглаживанием. Проводят затем поворот ребенка со спины на живот и полный массаж спины от крестца вверх до надключичных ямок.

Начинают массаж с поверхностного поглаживания, затем проводят плоскостное и обхватывающее обеими кистями погла-

живание; растирание и разминание (обеими кистями, продольное и поперечное, восходящее и нисходящее); вибрацию-похлопывание и нежное поколачивание. Вновь гимнастические упражнения — сгибание и разгибание верхних конечностей («бокс» до 1,5 минуты), сгибание и разгибание нижних конечностей (до 1 минуты).

Массаж стоп — от пальцев по тыльной поверхности стопы, по передней поверхности голени к подколенной ямке — поглаживание, кругообразное и прямолинейное растирание, щипцеобразное растирание и надавливание на подошву, встряхивание; упражнения для стоп — легкое сгибание-разгибание по голеностопному суставу, движения пассивные и активные; поднятие выпрямленных нижних конечностей при поддержании рукой со спины поясничной области.

При массаже передней поверхности шеи и грудной клетки применяют все приемы — поглаживание (поверхностное и плоскостное), растирание круговое, разминание поперечное, вибрация сотрясением.

Дополняют массажные движения поворотами ребенка на левый, затем на правый бок; выкладывание на живот и «парение» на животе. Все упражнения повторяют 2 — 3 раза, дозируя индивидуально, исходя из состояния ребенка. Общая продолжительность процедуры до 15 минут, на курс 10—12 процедур.

Для детей от года до 5 лет массажные движения аналогичны, с акцентом на все виды приемов массажа спины и грудной клетки. Исходное положение-ребенка при всех гимнастических упражнениях — горизонтальное, продолжительность таких упражнений до 2 — 3 минут.

При массаже наружных межреберных мышц и мышц вдоль позвоночника — поглаживание и растирание, разминание и легкая вибрация; общий массаж живота (все приемы) и заканчивают массаж на конечностях (верхних и нижних), используя все виды приемов, сочетая их с активными (3 — 5 лет) и пассивными (1 — 2 года) движениями. Продолжительность процедуры — до 15 минут, на курс — 10—12 процедур, желательно ежедневных.

Для детей старше 5 лет выполняют комплекс с применением всех видов приемов массажа и активных движений. Начинают с массажа верхних и нижних конечностей, затем — живота, груди, области спины, таза и ягодичных мышц, завершая массажем нижних конечностей, стоп, спины снизу вверх с последующим выполнением гимнастических упражнений.

Желательно проводить комплекс ежедневно с направленностью на ликвидацию специфических рахитических деформаций, повышение мышечного тонуса, нормализацию рефлекторной возбудимости и восстановление психомоторного статуса в соответствии с возрастом ребенка, учетом клинических проявлений, степени развития ребенка. Продолжительность аромассажа в комплексе — 10—15 минут.

Ароматический массаж при сколиозах у детей

Искривление позвоночника у детей может быть врожденным и приобретенным — после рахита или паралича, привычки к ненормальной позе при сидении за столом, партой, ношении портфеля и др. Ароматический массаж способствует повышению общего тонуса организма ребенка, нормализации функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коррекции искривлений не только позвоночника, но и всего туловища.

При грудном S-образном сколиозе в положении ребенка на животе начинают массаж с той половины, где имеется выпуклая сторона сколиоза, применяют поглаживание (плоскостное, обхватывающее, граблеобразное), затем выжимание основанием, ребром ладони по тем же линиям, что и при поглаживании. На длинных мышцах спины применяют все виды разминания (кругообразное подушечками и фалангами, сжатие, двойное, кольцевое, щипцеобразное); на широчайших мышцах — все виды разминания — ординарное, комбинированное, кругообразное основанием ладони или фалангами согнутых пальцев. На межреберных промежутках проводят прямолинейное и кругообразное растирание подушечками четырех пальцев, затем кругообразное подушечкой среднего пальца.

В межлопаточной и лопаточной областях применяют прямолинейное и кругообразное разминание трапециевидной мышцы подушечками и затем фалангами согнутых пальцев. Акцент на приемы массажа нижнего края трапециевидной и ромбовидной мышц (напротив выпуклости дуги изгиба) — чередуют приемы поглаживания, разминания, растирания с легким потряхиванием. На шее и трапециевидной мышце — все виды разминания. На выпуклой части спины мягкими движениями проводят надавливание на выступающие ребра — перед этим плечо ребенка несколько отводится назад (подкладывают небольшой валик), чтобы лопатку подвести к средней линии.

Удерживая отведенное плечо, другой кистью массируют растиранием и разминанием межлопаточную и лопаточную области.

На другой половине спины и шеи вначале все манипуляции проводят с намерением расслабить мышцы — поглаживание чередуется с растиранием. Последующие приемы разминания и вибрации выполняют для укрепления, повышения тонуса мышц напротив вогнутости дуги.

Ребенка переворачивают на спину и приступают к массажу передней поверхности грудной клетки. В подключичной и надключичной областях, в области грудных мышц все приемы (растирание, разминание, вибрация) — аромассажа направлены на стимуляцию, укрепление мышечного корсета.

Для восстановления симметричного положения плеч, воздействуют на грудную мышцу приемами разминания — ординарным, двойным грифом, двойным пальцевым комбинированным и фалангами согнутых пальцев. Плечо захватывают рукой и осторожно стремятся оттягивать его для восстановления симметрии в отношении другого.

На межреберных промежутках — кругообразные и прямолинейные виды приема разминания подушечками большого, затем четырех пальцев. В местах, где межреберные промежутки сужены (ребра сближены) подушечкой большого и среднего пальца проводят осторожное разминание для расслабления мышц и расширения межреберных промежутков. Не применять жесткого надавливания.

Для укрепления ослабленных мышц живота применяют круговое поглаживание от пупка по часовой стрелке, разминание (ординарное, двойное кольцевое, кругообразное, фалангами согнутых пальцев) прямых и косых мышц живота.

Время процедуры — до 20 и более минут в зависимости от самочувствия пациента, на курс — 20 — 25 процедур.

При поясничном S-образном сколиозе аромассаж также начинают со спины с особым акцентом на тазовую область и выпуклую часть позвоночного столба. Вначале проводят общее поглаживание всей поверхности спины, на длинных и широчайших мышцах — кругообразное разминание подушечкой большого пальца, подушечками четырех пальцев и затем фалангами согнутых пальцев; на межреберных промежутках — прямолинейное и кругообразное растирание. На поясничной области, на той стороне, где находится выпуклая часть сколиоза, делают массажные

приемы с целью расслабления мышц — все виды приема поглаживания, мягкие приемы растирания попеременно двумя кистями; на стороне с вогнутой частью позвоночника с целью натяжения, укрепления мышц — приемы разминания (все виды), потряхивание и поглаживание.

На тазовой области массируют ягодичные мышцы (все приемы); на крестце применяют приемы растирания по направлению снизу вверх и в сторону (подушечками большого пальца, четырех пальцев и буграми большого пальца). На гребне подвздошной области проводят растирание кругообразное подушечками четырех пальцев, гребнем кулака и ребром ладони. Затем на выпуклую часть позвоночного столба воздействуют подушечками пальцев, пытаясь осторожно переместить ее на место, применяют разминание, вибрацию прерывистую и все разновидности для укрепления мышечного валика. Проводят массаж нижней конечности на стороне выпуклости дуги — вначале с использованием всех приемов массируют заднюю поверхность (двуглавую мышцу, коленный сустав, икроножную мышцу, ахиллово сухожилие, подошву); затем переднюю поверхность (четырёхглавую мышцу бедра, коленный сустав, голень, голеностопный сустав).

На передней брюшной стенке («брюшном прессе») проводят приемы поглаживания всей поверхности, затем выжимания по ходу толстой кишки и разминания на прямых и косых мышцах живота, завершают поглаживанием и легким растиранием (подушечками 2 — 4-го пальцев) солнечного сплетения в области живота.

Время процедуры — до 20 минут, на курс — 15 — 20 процедур, можно через день. Обычно первые 4 — 7 процедур проводят ежедневно, последующие — через день.

Аромамассаж при S-образном сколиозе предусматривает объединение обеих вышеизложенных методик с обязательным применением курса специальных гимнастических упражнений, которые направлены на укрепление мышечного корсета и коррекцию грудной и поясничной области, искривленного позвоночного столба. На курс — до 20 процедур аромамассажа продолжительностью 20 — 25 минут.

Аромамассаж при плоскостопии

Приобретенное плоскостопие у детей отмечается при рахите, при нарушении кальций-фосфорного обмена, после повреждений, паралича мышц нижних конечностей и др. Задачами проводимого аромамассажа является укрепление ослабленных

мышц, улучшение лимфо- и кровообращения, снятие болевого синдрома, связанного с плоскостопием. При этом лучшими аромасредствами для проведения массажа считаются слабо концентрированные масляные растворы эфирных масел лаванды, эвкалипта, пихты, розы и иланг-иланга.

Методика предусматривает последовательное проведение массажа икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, переднеберцовых мышц внешней стороны голени, тыльной стороны стопы, подошвы, вновь икроножной мышцы и растирание подошвы.

В положении ребенка лежа на животе (под голеностопами помещают валик) проводят массаж икроножной мышцы (можно начинать и с бедра) приемами поглаживания, выжимания (поперечное и клювовидное), разминания (ординарное, двойное кольцевое, комбинированное) и вновь прямолинейное и попеременное поглаживание.

Все виды приема растирания проводят на ахилловом сухожилии. В положении лежа на спине (под коленными суставами ребенка помещают упругий валик) массируют переднеберцовые мышцы внешней стороны голени — прямолинейное поглаживание, выжимание основанием ладони, кругообразное разминание (подушечками пальцев, фалангами согнутых пальцев, ребром большого пальца).

Массаж тыльной стороны стопы (обхватывают стопу со стороны подошвы), выполняют от кончиков пальцев до голеностопного сустава приемами прямолинейного поглаживания, прямолинейного и кругообразного растирания попеременно подушечками четырех пальцев, подушечками большого пальца, среднего пальца и ребром ладони.

После поглаживания и выжимания на задней поверхности голени массируют подошву (глажение и растирание — от пальцев к пятке) и вновь возвращаются ко всем приемам (поглаживание, выжимание, разминание, потряхивание и ординарное разминание) массажа на икроножной мышце.

Во время массажа проводят сгибание-разгибание, осторожный поворот стопы, раздвигание и сдвигание пальцев ног. Подошву растирают кругообразными движениями, фалангами согнутых пальцев и прямолинейными движениями кулака.

В конце массажа следует провести пассивные и активные движения. Продолжительность процедуры — 12—15 минут, на курс — 12—15 процедур через день. Между процедурами рекомендовать выполнять упражнения в виде скольжения стопой од-

ной ноги по голени другой, собирание пальцами ног мелких предметов, покатывание маленького мячика, приседания на поперечно лежащей палке.

Особенности проведения аромассажа при ДЦП

Наиболее обширную группу, нуждающуюся в тщательно проводимом аромассаже, составляют дети со спастическим пара- или тетрапарезом с преимущественным поражением нижних конечностей. При рациональном систематически проводимом комплексном лечении с массажем и лечебной гимнастикой у большинства детей наступает значительное улучшение состояния. Массажные средства с эфирными маслами лаванды, эвкалипта, нероли, розы, розмарина, пихты, сосны и некоторых других при массаже способствуют понижению рефлекторной возбудимости мышц с повышенным тонусом, улучшению крово- и лимфоснабжения, а следовательно, питания и укрепления ослабленных мышц, улучшению общего состояния ребенка.

План аромассажа строится по общему варианту воздействия — области спины, воротниковая, околосcapочная область, верхние конечности, грудь, живот и нижние конечности.

Воздействуют поверхностными, нежными, в медленном темпе приемами поглаживания, растирания, разминания со стабильным и лабильным потряхиванием мышц. Нежные кратковременные сотрясения (3 — 5 секунд) с малой амплитудой области грудной клетки и живота с последующими дыхательными упражнениями.

На конечностях массаж обычно начинают с выше лежащих участков — плечо, предплечье, кисть для верхних и бедро, голень, стопа для нижних конечностей. Здесь аромассаж строго дифференцирован с акцентом на приемы, которые действуют успокаивающе на нервную систему, рефлекторно расслабляя мышцы — в медленном темпе и непрерывном режиме применяют все приемы поглаживания, прямолинейное, спиралевидное (кругообразное) растирание, некоторые виды разминания (ординарное и продольное).

Добившись расслабления мышц применяют обхватывающее поглаживание, валяние с небольшим смещением мышц, нежное и в медленном темпе с углублением продольное непрерывное' разминание мышц. При выраженном повышении тонуса мышц шеи следует применять нежное поглаживание, а разминание и растирание осуществляют со слабым нажимом на ткани.

Суставные поверхности мышечно-связочного аппарата массируют нежными неглубокими растираниями подушечками пальцев с последующими кругообразными поглаживаниями ладонной поверхностью кистей. Основное в проведении аромассажа — это избирательное проведение приемов и их видов с учетом клинических особенностей состояния больного ребенка.

Продолжительность процедуры — до 20 — 25 минут в зависимости от состояния пациента, на курс — 20 — 25 процедур, повторяют 3 — 4 раза в год с интервалом 1 — 1,5 месяца.

В ПЛЕНУ АРОМАТОВ

Тело каждого человека имеет свой естественный запах. Сексуальное возбуждение пробуждает тело к выделению феромонов — веществ, содержащихся в поте. Эти ароматы можно усилить и откорректировать с помощью эфирных масел, повысив тем самым свою сексуальную привлекательность.

Напряжение, тревога, беспокойство, депрессия, стресс — все это может снизить вашу сексуальную энергию и нанести немалый ущерб здоровью. Порой вам даже кажется, что вся жизнь состоит из одних негативных явлений, которые все чаще и чаще отодвигают сексуальную жизнь на второй план.

Естественные растительные ароматические масла необходимо использовать для расслабления, повышения активности, возбуждения чувственности и ощущения интимности.

Вы сами должны выбрать свое любимое масло с учетом аромата и его воздействия на нервную систему и психику. Ароматерапия рекомендует при депрессии использовать эфирные масла бергамота, герани, жасмина, лаванды, мяты, розы, иланг-иланга, лимона, кедра, нероли.

Как видите, выбор эфирных масел большой, и вы должны найти тот запах, который будет полезен именно вам. Ничто так не помогает при депрессии, как смесь эфирных масел нероли — 1 часть и бергамота — 3 части.

Способ использования: ванны, массаж, ароматизация воздуха в помещении.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): базилик — 2, бергамот — 2, лимон — 2, сандал — 2, иланг-иланг — 2 или грейпфрут — 4, шалфей — 3, герань — 3. Ванну принимать 2 — 3 раза в неделю.

Масло для массажа: к 50 мл растительного масла добавить 15 — 20 капель одной из рекомендуемых смесей эфирных масел

или по 5 капель нероли, апельсина и бергамота. 3 — 4 капли этой смеси эфирных масел используйте в аромалампе для ароматизации воздуха в помещении.

После того как будет достигнуто душевное и психоэмоциональное равновесие, приступите к использованию «чувственных эфирных масел» — ароматов-соблазнитель.

Наиболее ясно выразить свой эротический интерес женщина может с помощью запаха жасмина, нероли, а мужчина — с помощью сандала. Запах эфирных масел или косметики с использованием эфирных масел должен быть легким, изящным и не навязчивым. Поэтому, если вы хотите постоянно волновать своего партнера, почаще меняйте запахи и ни в коем случае не переусердствуйте с их дозировкой.

Розовое масло в чистом виде или в косметике придает женской чувственности оттенок нежности и невинности, а темпераментной женщине, которая решила завоевать всех мужчин, находящихся возле нее, и создать эротическое напряжение, подойдет масло иланг-иланга. Партнер должен уловить несильный, тонкий аромат этого масла, который еще у древних народов Малайзии использовался из-за его сильного эротического действия как средство для возбуждения сексуального желания.

Аромат иланг-иланга стимулирует железы гипофиза, вырабатывающие эндорфин, который вызывает эйфорию, возбуждает желание и способствует свободному выражению чувств. Естественно, что женщина, источающая аромат желаний, становится объектом номер один для мужчин, в подсознании которых этот аромат связан с ожиданием сексуальной близости.

Аромат иланг-иланга избавит женщину от внутренней нерешительности: с одной стороны, она хочет казаться не слишком легкомысленной, а с другой стороны, желает расслабиться и показать партнеру, что она женщина, не лишенная чувственности и сексуальной привлекательности.

Атмосферу сексуальной непринужденности создают эфирные масла горького миндаля, ириса, гиацинта, туберозы, розового дерева. Запах герани в равной мере является возбуждающим для обоих партнеров. Типично мужским запахом, который поможет женщине сразу же почувствовать настоящего мужчину, является масло кедра в сочетании с мускатным шалфеем, апельсином горьким и сандалом.

Подготовка помещения. В спальне необходимо создать спокойную, чувственную атмосферу, поместив несколько капель

эфирных масел в аромалампу. В постельное белье при последнем полоскании можно добавить 2 — 3 капли «чувствительных» масел.

Ванны. Насладитесь ароматической ванной, а лучше примите ванну вместе с партнером. В ванну добавьте до 10 капель одной из «чувственных» смесей эфирных масел (в каплях), например: аниса, фенхеля, розмарина, жасмина, иланг-иланга по 2 капли; иланг-иланга — 3, апельсина горького — 2, жасмина — 2, нероли — 3, розы — 2, бергамота — 2, кипариса или розмарина — 2; розы, сандала, бергамота, иланг-иланга, кипариса — по 2 капли; иланг-иланга — 3, сандала — 2, розы — 2, шалфея — 3; нероли — 3, сандала — 2, бергамота — 2, мяты — 2.

Можно ароматизировать тело эфирным маслом или нанести смесь масел на точки, в которых обнаруживается пульс: запястья, виски, за ушами и под коленями. Под воздействием ароматов ваш партнер быстро обнаружит эти ароматические зоны, которые позволяют вам ощутить радость взаимного чувственного общения.

Обоюдный массаж. К таинству ароматического массажа необходимо подготовиться. Массаж не терпит суеты и несерьезного к себе отношения. Для него необходимо выделить время, а голова должна быть свободной от посторонних, невеселых мыслей. Это одна из возможностей отключиться от повседневных забот и обратиться к миру чувств. В комнате должно быть тепло и уютно. Избегайте верхнего освещения: оно создает напряжение для глаз, отвлекает, может вызвать неприятные ощущения. Освещение должно быть мягким, неярким. Цвет стен в комнате должен настраивать вас на покой и умиротворенность. Для этих целей подходят голубой, салатный, лавандовый, персиковый тона.

Приятная, успокаивающая, тихая музыка, неяркий свет свечей полезны для создания душевной гармонии и снятия напряжения. Подходящая атмосфера будет создана только тогда, когда вы устраните все, что может отвлекать, беспокоить, вызывать отрицательные эмоции. Для деловых людей совет: не переносите деловой ритм в половые отношения, выбросьте из головы проблемы, отключите телефон, дверной звонок.

Для эротического массажа можно использовать кровать с твердой поверхностью, а лучше этим заниматься на полу. Можно устроить удобное место, подстелив спальный мешок, пуховик или толстое одеяло. В физическом смысле во время массажа нервные рецепторы в коже стимулируют и посылают сигналы в

мозг. Эти сигналы, в свою очередь, побуждают мозг отправить сигналы обратно в те участки тела, которые массируются. Спустя некоторое время начинается реакция организма, с которыми связаны эти зоны. Релаксация, вызванная массажем, охватывает все тело, при этом достигаются важные цели самооздоровления и восстановления: она разгружает мозг, на время отодвигая ваши заботы. Сочетая запахи с прикосновением и возбуждением определенных чувственных точек или зон тела, мы можем высвободить глубоко спрятанные эмоции, устранить психологическую и эмоциональную напряженность и способствовать достижению взаимопонимания между партнерами с тем, чтобы обрести полную гармонию отношений в сексуальном плане. Любовные прикосновения при взаимном массаже дарят ни с чем не сравнимое наслаждение, они расслабляют и в то же время чувственно возбуждают. Вы можете использовать основные приемы массажа: разнообразные поглаживания, глубокие разминания в напряженных местах или легкими скользящими прикосновениями кончиков пальцев, на которые нанесено «чувственное» ароматическое масло, возбуждать поверхность кожи. Таким образом вы сможете совместить массаж с лаской.

«Женщина — это плод, сладость которого не ощутишь, пока не прикоснешься к нему руками. С женщиной так же, как с амброй: если не потрешь, в ладонях не разогреешь, аромата не ощутишь», — писал об этом поэт.

Начните с волос, так как прикосновение к волосам, к коже головы приятно всем. Некоторые ученые даже считают, что при этом организм вырабатывает гормоны удовольствия — эндорфины.

Легкое поглаживание головы партнера, игра с волосами доставляют огромное наслаждение.

Затем перейдите к ушам и мочкам ушей, имеющим множество чувствительных нервных окончаний. Прикосновение к ним стимулирует сексуальные центры мозга.

Эрогенной зоной является кожа рук и запястья до локтей, внутренняя поверхность плеча и локтевых изгибов. Подмышечные впадины, область живота, кожа вокруг пупка тоже откликаются на ласку и легкий эротический массаж.

У некоторых женщин эрогенной зоной является кожа между лопаток, у других — область поясницы или обеих ягодиц. Участок спины ниже талии иногда называют «треугольником страсти». Легкий ароматический массаж этой зоны доставляет парт-

нерам взаимное удовольствие. У женщин это особо возбудимая эрогенная зона, а для мужчины она является также сильным зрительным эротическим раздражителем.

Необходимо отметить, что при массаже с использованием «чувственных» эфирных масел в физиологический и эмоциональный процесс вовлекаются не только эрогенные зоны, а все тело партнера, а через органы обоняния — участки мозга, отвечающие за половую потенцию и чувственное восприятие сексуального контакта.

Большинство «чувственных» масел (масел афродизиаков) хорошо сочетаются друг с другом, но необходимо совместно с партнером выбрать, составить любимую смесь, при этом не увлекаться использованием многих видов одновременно.

Ключ к искусству ароматического массажа — в умеренности и утонченности. Нельзя допускать, чтобы от передозировки масел и их неумелого использования партнер ощущал дискомфорт.

При составлении ароматического массажного масла выдерживайте пропорцию: на 20 мл растительного масла не более 10 капель смеси эфирных масел. Используйте не более 4 — 5 наименований «чувственных» эфирных масел в разных сочетаниях с тем, чтобы вы нашли аромат, одинаково подходящий для вас и вашего партнера.

Еще в древние времена существовали специальные рецепты для составления чувственных композиций эфирных масел. Эти композиции за счет синергизма действий составляющих компонентов в большей степени влияют на физиологические (повышение потенции, чувствительности эрогенных зон и т.п.) и энергетические (эротическая пульсация, интуиция, естественность и т.п.) центры человека, чем отдельные эфирные масла. Такие ароматические смеси обладают притягательным ароматом и мощным воздействием на органы чувственности человека.

Древнеегипетские папирусы сохранили рецепты некоторых смесей, которые мы приводим ниже.

Смесь Афродиты. Придумали женщины для искушения мужчин. Она одинаково подходит для молодых и пожилых женщин. Итак: 3 капли масла иланг-иланга смешайте с 2 каплями сандала, добавьте 3 капли розы или розового дерева и 2 капли муската (можно мускатного шалфея). Эту композицию масел используйте для ванн, ароматизации воздуха, приготовления шампуня, массажа.

Через некоторое время вы убедитесь в том, что все мужчины будут у ваших ног.

Смесь победителя. Она подходит для мужчин. Смесь способствует повышению потенции, усиливает психо-эротическую настроенность. 3 капли имбиря, плюс капли корицы смешать с 3 каплями бергамота.

Используется для ванн, эротического массажа, ароматизации воздуха, приготовления шампуня.

Нежная смесь или смесь Клеопатры. 4 капли нероли смешать с 3 каплями сандала и добавить по 2 капли бергамота и мяты. Применение этой смеси нормализует нервную и психическую системы, возбуждает импульсы в рецепторах, посылающих сигналы в эротоопределяющие зоны мозга, изменяет энергетический потенциал, восстанавливает ауру, воздействует на эндокринную систему, повышает потенцию.

Легкий аромат этих масел помогает партнерам уйти от мыслей, забот и неприятностей минувшего дня, усиливает желание принадлежать друг другу, повышает половую потенцию у мужчин и усиливает, соответственно, женское и мужское начало в человеке.

Можно пользоваться и другими эротическими композициями.

«Воспламенение». Эфирные масла (в каплях) — 3 ветивера — 6, можжевельника — 3 на 20 мл растительного масла.

«Нежность». Эфирные масла (в каплях) — иланг - иланга — 4, розы — 1, лимона — 5 на 20 мл растительного масла.

«Медленный блюз». Эфирные масла (в каплях) — 3 жасмина — 2, бергамота — 5, пальмарозы — 3 на 20 растительного масла.

«Энергия солнца». Эфирные масла (в каплях) — сандала — 6, нероли — 3 на 20 мл растительного масла.

Женское эротическое массажное масло. Эфирные масла (в каплях) — жасмина — 2, розы — 2, пачули — 4, иланг-иланга — 2 на 20 мл растительного масла.

Мужское эротическое массажное масло. Эфирные масла (в каплях) — шалфея — 2, имбиря — 3, сандала — 3, иланг-иланга — 2 на 20 мл растительного масла.

Ароматический массаж при некоторых сексуальных проблемах

ВАГИНАЛЬНАЯ СУХОСТЬ

Недостаток вагинальной секреции может затруднить половое сношение.

Для увеличения секреции необходимо каждый день в течение месяца принимать ванну с эфирными маслами, имитирующими гормон эстроген (в каплях на ванну) — шалфея — 2, герани — 2, мяты — 2, нероли — 2, сандала — 4.

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — шалфея — 2, пачули — 2, розы — 2, сандала — 2 на 20 мл растительного масла.

ИМПОТЕНЦИЯ

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — корицы — 1, кориандра — 1, имбиря — 2, розмарина — 1 или шалфея — 1, имбиря — 1, жасмина — 1, сандала — 2 на 15 мл растительного масла.

Нанесите одно из массажных масел на кожу вашего партнера, в основном на область поясницы, верх живота и бедро и сделайте массаж. При массаже не затрагивайте гениталии. Ароматический массаж в течение десяти дней и ежедневные ванны с четырьмя каплями имбиря и двумя каплями корицы помогут вам решить эту проблему.

Массажное масло при преждевременной эякуляции: эфирные масла (в каплях) — майорана — 2, мяты — 1, имбиря — 1 на 30 мл растительного масла.

ФРИГИДНОСТЬ

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) шалфея — 2, жасмина — 2, иланг-иланга — 2 или имбиря — 1, розы — 2, иланг-иланга — 2 на 30 мл растительного масла. В течение 30 дней делайте ароматический массаж на верхнюю часть бедер, живот и поясницу

КОСМЕТИЧЕСКИЙ АРОМАМАССАЖ

Применяют для ухода за нормальной, а также больной кожей, предупреждения ее преждевременного старения, при различных косметических недостатках — увядание кожи лица и шеи, жирной или сухой коже, ее отека, пастозности, рубцовых изменениях и др. Косметический ароматический массаж включает комплекс массажных приемов с использованием кремов, гелей, линиментов, лосьонов с эфирными маслами розы, сандала, иланг-иланга, лаванды, апельсина, иссопа, петитгрейна, укропа, жасмина, ромашки, бергамота, нероли, полыни и др.

Проведенными исследованиями доказано, что аромамассаж шеи, лица, волосистой части головы улучшает питание кожи, благодаря чему она становится упругой, улучшается ее цвет; усиливается отток лимфы и крови, активизируется деятельность клеток эпидермиса и обеспечивается очищение кожи от избытка роговых клеток и секрета потовых и сальных желез.

Противопоказаниями к проведению косметического аромамассажа являются острые воспалительные процессы в области лица, шеи, резкая выраженная краснота лица (розацеа) и волосатость (гипертрихоз), отсутствие достаточно развитой подкожной основы.

МАССАЖНЫЕ МАСЛА ДЛЯ АРОМАКОСМЕТИКИ

Восстановление мягкости и эластичности огрубевших участков кожи

Массажное масло: эфирные масла (в каплях): ели — 2, розмарина — 3, мяты — 2 на 20 мл миндального жирного масла.

Устранение мозолей, натоптышей

Для аппликаций используется *ароматическое масло:* эфирные масла (в каплях) — шалфея — 2, чайного дерева — 3, цитронеллы — 2 на 20 мл миндального жирного масла.

Бородавки, папилломы, кератомы

Для аппликаций используется *ароматическое масло:* эфирные масла (в каплях) — базилика — 4, чайного дерева — 3, иссопа — 4 на 5 мл растительного масла или аппликации чистыми эфирными маслами.

Устранение потливости (гипергидроза)

Припудривание кожи следующим составом: тальк — 3 чайные ложки, эфирные масла (в каплях) — кипариса — 5, пальмарозы — 5, шалфея — 5, петигрейна — 5.

Уход за ногтями

Массаж ногтевого валика для устранения хрупкости и расслаивания ногтей. Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — бергамота — 3, сосны — 3, иланг-иланга — 4 на 20 мл миндального жирного масла.

Устранение прокрашенности ногтей

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — розмарина — 4, лимона — 3, грейпфрута — 3 на 20 мл миндального жирного масла.

Повышение прозрачности ногтевой пластинки

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — эвкалипта — 4, лимона — 6 на 20 мл миндального жирного масла.

Полировка ногтевой пластинки

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 4, бергамота — 3, иланг-иланга — 3 на 20 мл миндального жирного масла.

Массаж рук

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — розмарина — 3, герани — 3, лимона — 4 или можжевельника — 3, иссопа — 3, розы — 2 на 20 мл миндального жирного масла.

Массаж ног

Уход за кожей после эпиляции

Массажное масло: эфирные масла (в каплях) — кипарис — 3, лимон — 3, розового дерева — 2 на 20 мл миндального жирного масла.

Посещение бассейнов, саун, пляжей

Для предупреждения паразитарных дерматитов следует нанести на кожу стоп *ароматическое масло*: эфирные масла (в каплях) — бергамота — 3, чайного дерева — 4, лаванды — 3, на 10 мл миндального жирного масла.

Растяжение связок, ушибы

Для легкого массажа ног используйте *массажное масло*: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 3, лаванды — 3, цитронеллы — 4 на 20 мл миндального жирного масла.

Возникновение неприятного запаха ног

Наносить ароматическое масло от лодыжки до бедра. Состав *ароматического масла*: эфирные масла (в каплях) — кипариса — 3, пальмарозы — 4, лимона — 3 на 20 мл миндального жирного масла.

УХОД ЗА КОЖЕЙ

Уменьшение лабильности кожи к внешним воздействиям

Косметический и рефлексомассаж нормальной и чувствительной кожи выполняется массажным маслом. Эфирные масла (в каплях): ели — 3, апельсина — 3, розового дерева — 4 на 30 мл миндального жирного масла.

Устранение шелушения, раздражения, покраснения кожи

Косметический и рефлексомассаж сухой и чувствительной кожи выполняется *массажным маслом*: эфирные масла (в каплях) — лаванды — 4, пачули — 3, сандала — 3 на 30 мл миндального жирного масла.

Устранение несвежего, утомленного вида кожи

Косметический и рефлексомассаж нормальной, жирной, сухой и комбинированной кожи выполняется *массажным маслом*: эфирные масла (в каплях) — можжевельника — 3, нероли — 4, мандарина — 3 на 30 мл миндального жирного масла.

Осветление кожи, уменьшение неоднородной пигментации

Косметический массаж нормальной, жирной, сухой и комбинированной кожи выполняется *массажным маслом*: эфирные масла (в каплях) — грейпфрута — 3, имбиря — 4, розового дерева — 3 на 30 мл миндального жирного масла.

Устранение жировой гиперсекреции кожи и ее участков

Косметический и рефлексомассаж жирной кожи выполняется *массажным маслом*: эфирные масла (в каплях) — бергамота — 4, розмарина — 3, гвоздики — 3 на 30 мл миндального жирного масла.

Перед проведением аромассажа кожи лица целесообразно (особенно для сухой кожи) провести кратковременный теплый (38° — 40°) компресс. Салфетку или полотенце смочить в теплой воде и на 2 — 3 минуты приложить к лицу. Компресс вызывает расширение пор, набухание клеток эпидермиса, что способствует лучшему распределению наносимого аромасредства. Последнее наносят легкими, поглаживающими движениями подушечек пальцев по направлению массажных

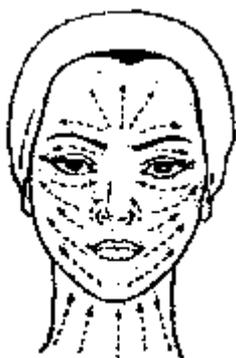


Рис. 2. Направление массажных линий лица

На лице — от середины лба параллельно бровям к вискам; от основания носа, крыльев носа и углов рта к ушам; от середины подбородка к мочке уха; в области глаз — по нижнему веку от наружного угла глаза к внутреннему и по верхнему краю орбиты от внутреннего угла глаза к височной ямке.

По боковым поверхностям шеи крем или др. аромасредство накладывают скользящими движениями пальцев сверху вниз; по передней поверхности — снизу вверх. После наложения аромасредства приступают к массажу. Массажные движения должны быть ритмичными, не растягивающими и не сдвигающими кожу в складки. Каждое

движение в среднем повторяется 3 — 4 раза. Продолжительность сеанса массажа 10— 15 — 20 минут. Массаж можно делать ежедневно, через день или 2 раза в неделю

Косметический аромамассаж шейной области Аромамассаж начинают с задней поверхности шеи в положении сидя в кресле, голова слегка наклонена вперед. Устанавливают кисти в области затылка так, чтобы их 2-е и 3-й пальцы касались друг друга. Движением книзу проводят поглаживание. Вначале по задней поверхности шеи, затем — по боковым поверхностям до уровня ключиц. Затем правая кисть массажиста производит обхватывающее поглаживание движением от левой заушной области до угла нижней челюсти; левая кисть массажиста движется поглаживающим приемом от правой заушной области до угла нижней челюсти. Большой палец (попеременно правой и левой кисти массажиста) производит поглаживание по краю нижней челюсти от левого до правого угла. Таким образом, правая кисть, обхватив переднюю поверхность шеи, двигаясь вниз к ключице, производит прием поглаживания передней поверхности шеи. Затем тот же прием производят левой кистью, заканчивая движения чуть ниже ключиц.

Растирание области сосцевидных отростков и затылочного бугра — у мест прикрепления мышц шеи и спины. Применяют циркулярное растирание подушечками 2-х — 5-х пальцев с опорой на большие пальцы. Концами пальцев растирают также ключицы: верхние края 2-ми — 5-ми пальцами, нижние — большими пальцами. Приемы выполняют параллельно двумя руками. Растирание чередуют с поглаживанием мест, где производилось воздействие.

Щипцеобразное растирание грудино-ключично-сосцевидных мышц выполняют одной рукой на противоположной стороне. Для расслабления мышцы голову следует слегка наклонить в противоположную сторону, приподняв и повернув подбородок в сторону массируемой мышцы. Рука, захватив мышцу у сосцевидного отростка между 1, 2 и 3-м пальцами, производит нежное растирание, направляясь вниз к грудинно-ключному суставу. После растирания производят поглаживание грудино-ключично-сосцевидных мышц тыльной поверхностью пальцев.

Поперечное разминание мышц задней поверхности шеи. Захватив двумя руками залегающие на задней поверхности шеи мышцы и оттянув их назад, производят в медленном темпе поперечное разминание, следуя вниз. Щипцеобразное продольное разминание верхнего края трапециевидной мышцы одной рукой. Захватив концами пальцев с левой и правой стороны шеи края мышц, производят щипцеобразное разминание от затылочной области в направлении к акромиально-ключичному суставу. Надавливание тыльной поверхностью дистальных и средних фаланг 2 — 5-го пальцев на мягкие ткани, обходя переднюю и боковые поверхности шеи.

Круговое гребнеобразное разминание подкожной мышцы шеи выполняют тыльной поверхностью средних фаланг, согнутых и слегка разведенных 2 — 5-го пальцев. Нежными круговыми движениями, надавливая на мягкие ткани шеи и избегая сдвигания кожи, производят разминание: начиная на уровне 2 — 3-х ребер, поднимаются вверх по передней поверхности шеи до подбородка; далее проходят кнаружи под нижней челюстью к подушной области, откуда, произведя легкую стабильную вибрацию (2 — 3 секунды), спускаются по боковой поверхности шеи к подключичной области. Движения выполняют параллельно двумя руками, обходя всю поверхность шеи.

Заканчивают разминание нежной стабильной вибрацией, которую производят тыльной поверхностью пальцев обеих рук — на боковых поверхностях шеи, в подключичных и надключичных областях и под нижней челюстью. Похлопывание обеими руками задней и боковых областей шеи ладонной поверхностью пальцев; передней — тыльной поверхностью пальцев от надключичных областей к подбородку. Заканчивают массаж шеи поглаживанием обеими руками от затылочной области вниз и по верхнему краю трапециевидной мышцы к плечевым суставам ладонной поверхностью пальцев; боковые поверхности шеи — тыльной поверхностью пальцев от заушных областей, позади угла нижней челюсти вниз к ключицам; переднюю поверхность шеи — попеременно обхватывая кистью от подбородка вниз до грудины.

Косметический аромамассаж лица

Начинают с приема поглаживания височных областей лба. Виски поглаживают опорной частью кисти в направлении спереди назад выше ушных раковин и заканчивают нежным надавливанием. Переднюю поверхность лба поглаживают ладонной по-

верхностью пальцев в направлении от надбровных дуг вверх к линии начала роста волос.

Поглаживание лица тыльной поверхностью пальцев проводят от наружного угла глаза в трех направлениях: к височной области, над ушной раковиной, к ушной раковине на уровне козелка и к мочке уха. От крыльев носа — к мочке уха. От угла рта — к мочке уха. От середины подбородка — по краю нижней челюсти к подушным областям так, чтобы указательный палец производил поглаживание своей внутренней поверхностью под краем челюсти.

Заканчивают поглаживание лица надавливанием тыльной поверхностью пальцев в области наружного угла глаза.

Глубокое поглаживание производят подушечками 2-х пальцев по ходу передней лицевой вены: вначале вниз по обеим сторонам носа, затем между скуловой дугой и углом рта в направлении нижнего края челюсти. Повторив 3 — 4 раза этот прием, производят поглаживание тыльной поверхностью пальцев по ходу грудино-ключично-сосцевидных мышц от угла нижней челюсти к месту их прикрепления у грудины и ключицы.

Поглаживание круговой мышцы глаза и мышцы, сморщивающей бровь. Вначале производят поглаживание нижней части круговой мышцы глаза от височной ямки по нижнему краю глазницы до внутреннего угла глаза. Поглаживание выполняют подушечками 2 и 3-х пальцев, остальные пальцы согнуть в кулак. Затем 2-е пальцы убирают в кулак, а 3-й пальцы, поднимаясь вверх до бровей, производят поглаживание корня носа.

Поглаживание верхней части круговой мышцы производят по верхнему краю орбиты от внутреннего угла глаза к его наружному углу и заканчивают в височной ямке. Его выполняют концами двух пальцев, обхватывая и пропуская между собой бровь: вначале 2 и 3-ми пальцами так, чтобы 3-й палец находился под бровью, скользя боковой поверхностью дистальной фаланги, второй палец — над бровью, скользя ладонной поверхностью. Затем поглаживание брови производят 1 и 2-ми пальцами щипцеобразно так, чтобы 1-й палец ладонной поверхностью дистальной фаланги скользил под бровью, а 2-й производил поглаживание боковой поверхностью над бровью.

В заключение этих приемов производят поглаживание ладонной поверхностью пальцев лобного брюшка затылочно-лобной мышцы кверху от надбровных дуг; поглаживание опор-

ной частью кисти височных областей от наружных углов глаз кзади и надавливание ладонями у наружных углов глаз.

Вибрационное поглаживание лица ладонной поверхностью пальцев проводят параллельно двумя руками в области лба — от средней линии к височным областям, от крыльев носа в направлении к ушным раковинам; от середины подбородка и углов рта — к углам нижней челюсти. Под подбородком вибрационное поглаживание выполняют тыльной поверхностью пальцев в направлении от средней линии шеи, под нижней челюстью, кзади, обходя углы челюсти, к затылочной области. Надавливание тыльной поверхностью пальцев подчелюстной области.

Растирание складок кожи лица производят параллельно двумя руками подушечками 2 и 3-х пальцев. Начинают растирание под подбородком, поднимаясь вверх и обходя подбородок по щечно-подбородочным складкам, производят растирание в подбородочной ямке. Затем обходят углы рта до середины верхней губы. Возвращаясь к углам рта, далее растирают носогубные складки, продвигаясь к крыльям носа, и боковые поверхности носа. В области корня носа производят растирание на надпереносьем поперечных складок и поднимаясь выше, вертикальных морщин в межбровном промежутке. Далее проводят растирания на лбу поперечных складок, расположенных параллельно бровям, в направлении от середины лба к височным областям. Заканчивают растирание лучистых морщинок у наружного угла глаз. Потом следует надавливание и поглаживание ладонной поверхностью пальцев в области складок кожи, где производилось растирание.

Растирание круговой мышцы глаза проводят в направлении от наружного угла глаза к внутреннему, по нижнему краю орбит. Поглаживание проводят ладонной поверхностью фаланги 2-го пальца и поднимаются вверх к бровям до переносицы. Отсюда



Рис. 3. Щипцеобразное разминание мышц лица

следует растирание верхней части круговой мышцы глаза: 1-й палец движется под бровью, 2-й — над бровью и циркулярными движениями дистальных фаланг производят растирание, продвигаясь к височным областям. После растирания применяют нежные поколачивания подушечками пальцев по краям орбиты глаза — от

височных областей по нижнему краю и от надпереносья по верхнему краю к височной ямке.

Пунктирование лица производят концами 2 — 3 — 4 — 5-х пальцев, при этом удары наносят не одновременно, а последовательно, как на пищевой машинке, кругообразными движениями, обходя лобную поверхность, область щек, губ и подбородка.

Щипцеобразное разминание мышц лица: большим и указательным пальцами нежно захватывают всю толщу кожи щеки, не оттягивая и не смещая ее, прижимают к костям лица. Такими щипками проводят разминание щек по направлению к ушной раковине от середины подбородка, от углов рта и от крыльев носа (Рис. 3)



Рис. 4. Круговое разминание мышц шеи

Разминание заканчивают поглаживанием щек тыльной поверхностью пальцев в этих же направлениях

Круговое разминание мышц лица тыльной поверхностью пальцев (рис. 4) проводят тыльной поверхностью средних фаланг согнутых и слегка разведенных 2 — 3 — 4 — 5-х пальцев. Кистями, опираясь на большие пальцы, производят нежные круговые разминания в подбородочной области, на подбородке и на щеках. Заканчивают разминания легким похлопыванием ладонной поверхностью пальцев в полукруглых направлениях области щек и подбородка.

Поперечное разминание концами пальцев кожных складок и морщин лица, выщипывание морщин производят концами 1 и 2-х пальцев поперек морщины на всем ее протяжении. Щипки следуют быстро, один за другим, нежно захватывая самый поверхностный слой кожи

Прием применяют на всех складках лица и в местах наибольшего расположения морщин: в области лба — на поперечных складках от середины лба к височным областям, на отвесных и поперечных складках между бровями; у наружных углов глаз — на лучистых морщинках; на носогубных складках, идущих от крыльев носа к губе, в направлении снизу вверх; на щечно-подбородочных складках; в заушной области; в области шеи.



Рис. 5. Глубокие вертикальные надавливания на мышцы шеи

Глубокие надавливания концами пальцев производят ритмично, вертикально по отношению к поверхности кожи (рис. 5). Вначале надавливание выполняют по краю нижней челюсти от середины под подбородком к углам челюсти: 2 — 3 — 4-ми пальцы фиксируют сверху на подбородке, а большие пальцы производят надавливание снизу по краю челюсти. Затем, фиксируя большие пальцы снизу под краем нижней челюсти, 2 — 3 — 4-ми пальцами производят надавливание, начиная от подбородочной ямки, по нижней челюсти к ее углам и вверх впереди ушных раковин к височной ямке. Возвращаясь в обратном направлении, надавливание проводят в области щек под скуловой костью к углам рта.

Далее, убрав большие пальцы с нижней челюсти, переходят к надавливанию одним 3-м пальцем, согнув остальные в кулак. Надавливание 3-м пальцем проводят по линии носогубной складки от угла рта снизу вверх, по бокам носа, через надпереносье, вертикально посередине лба до границы роста волос.

Пощипывание мышц подбородка и щек. Щипцеобразно захватив поверхностно кожу лица между 1 — 2 — 3-ми пальцами, быстрым движением, не оттягивая, сжимают ее, при этом настолько нежно, чтобы взятая в щипок кожа туг же выскользнула. Пощипывание производят снизу вверх (от подбородка, от углов рта, от верхней губы, от крыльев носа) к ушным раковинам и височным ямкам. Затем следует поглаживание тыльной поверхностью пальцев в направлении линий, по которым проводилось пощипывание.



Рис. 6. Поколачивание по всему лицу

Поколачивание лица ладонной поверхностью пальцев применяют на лбу, в области щек и на подбородке. Положив 2 — 3 — 4-е пальцы ладонной поверхностью на массируемый участок и с максимальной амплитудой

разгибая в пястно-фаланговых суставах, производят попеременно поколачивание прямыми пальцами в ритме барабанной дроби.

Поколачивание тыльной поверхностью пальцев под подбородком и в области щек (рис. 6). Кисти устанавливают на массируемом участке тыльной поверхностью 2 — 3 — 4 — 5-х пальцев. Выпрямленными пальцами производят с небольшой амплитудой сгибание и разгибание в пястно-фаланговых суставах, осуществляют попеременное поколачивание, как и в предыдущем приеме.

Приемы поколачивания заканчивают поглаживанием лица и шеи ладонной поверхностью кисти и надавливанием пальцами.

Стегание лица и шеи выполняют ладонной или тыльной поверхностью 2 — 3 — 4 — 5-х пальцев, которые наносят тканям легкие касательные удары. Стегание должно быть беззвучным и безболезненным, не допуская также смещения кожи. На лбу стегание производят ладонной поверхностью одновременно или последовательно руками, в направлении от бровей кверху и к височным областям. В области щек и подбородка стегание проводят ладонной или тыльной поверхностью пальцев, в направлении от средней линии лица кнаружи.

Аромамассаж заканчивают плоскостным и вибрационным поглаживанием лица, которое проводят в направлении массажных линий (см. рис. 2). Затем производят поглаживание головы от лба и височных областей к затылку; поглаживание сверху вниз затылочной области; боковых и передней поверхностей шеи и поглаживание верхней части груди.

АРОМАМАССАЖ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Аромамассаж применяют в целях профилактики выпадения волос, при выпадении волос, головных болях. Противопоказаниями являются гнойничковые, грибковые заболевания, экзема волосистой части головы, гипертензия II — III степени, травмы головы.

В проведении аромамассажа применяют средства с эфирными маслами лаванды, розмарина, эвкалипта, мандарина, апельсина, фенхеля, нероли.

Массажное масло для нормальных волос:

эфирные масла (в каплях): герани — 2, розмарина — 2, лимона — 4 на две чайные ложки миндального жирного масла или масла абрикосовых косточек.

Массажное масло для сухих волос:

эфирные масла (в каплях): герани — 2, иланг-иланга — 2, лаванды — 2 на 2 чайные ложки масла жожоба (как исключение, можно заменить миндальным жирным маслом).

Массажное масло для жирных волос:

эфирные масла (в каплях): бергамота — 2, кипариса — 2, лимона — 4 на 2 столовых ложки миндального жирного масла.

Массажное масло для укрепления нормального и сухого типа волос, противодействия их выпаданию:

эфирные масла (в каплях): петигрейна — 2, нероли— 3, сандала — 2 на 2 чайные ложки миндального жирного масла.

Массажное масло для укрепления жирных волос:

эфирные масла (в каплях): сосны — 2, лиметта — 2, цитронеллы — 2 на 2 чайные ложки миндального жирного масла.

Массажное масло для устранения перхоти при жирном типе волос:

эфирные масла (в каплях): лаванды — 2, бергамота— 2, эвкалипта — 2 на 2 чайные ложки миндального жирного масла.

Массажное масло для устранения перхоти при сухом и нормальном типе волос:

эфирные масла (в каплях): пачули — 2, апельсина— 2, эвкалипта — 2 на 2 чайные ложки миндального жирного масла.

Массажное масло для лечения педикулеза:

эфирные масла (в каплях): лаванды — 2, лимона — 2, розмарина — 2, чайного дерева — 2 на 2 чайные ложки миндального жирного масла.

Начинают массаж с расчесывания волос (лучше с помощью щетки) во всех направлениях в течение 2 — 2,5 минут.

Методика аромамассажа включает в основном поглаживающие движения, разминание и растирание кожи головы:— разминание кожи в области надбровных дуг. Первыми фалангами 1 и 2-х пальцев захватывают в толстую складку кожу надбровных дуг от межбровного пространства и производят 8 мягких щипковых нажимов до наружной части брови.

— височную область и сосцевидный отросток растирают спиралеобразными движениями ладонной поверхностью 2 и 4-х пальцев обеих рук.

— поглаживание лба производят в виде нажимов 1 — 4-ми пальцами обеих рук. Начинают от бровей, далее —вверх (к границе роста волос) и в стороны (к височным областям до линии роста волос), от наружных углов глаз к середине ушных раковин.

Заканчивают движение растиранием нижнего отдела сосцевидных отростков.

Вертикальное поглаживание лба и височных областей производят непрерывно попеременно правой и левой руками ладонной поверхностью 2 — 5-х пальцев. Начинают движение от бровей к границе волосистой части головы. Руки двигаются к середине лба в правую и левую стороны, дойдя до середины лба, руки направляются к височным областям. Движения заканчиваются легким нажимом (3 — 4 раза).

Волнообразное поглаживание лба. Выполняется так же, как и предыдущее, волнообразно, попеременно правой и левой руками, полусогнутыми 2 — 5-ми пальцами. Движение каждой руки заканчивается фиксацией пальцев в височной области (3 — 4 раза).

Растирание лба и височных областей. Движение производится подушечками 2 — 5-х пальцев двумя руками от височных впадин к середине лба, по линии роста волос.

Растирание кожи головы. Движения производятся правой рукой (левая рука фиксирует голову в области затылка) по проборам (сагиттальному и поперечному на расстоянии 1 — 2 см). Подушечками 2 — 5-х пальцев производят растирающие движения в различных направлениях (продольном, поперечном, круговом). Начинают движения по сагиттальному пробору от лба до затылка, а по поперечным проборам — снизу вверх.

Глубокое растирание кожи головы. Движение производят широко расставленными пальцами рук. Руки располагают над ушными раковинами и смещают кожу к середине головы, а затем поочередно каждой рукой смещают кожу в противоположном направлении и снова к середине головы. Далее руки перемещают на лоб и затылок и делают те же движения к центру теменной области (3 раза).

Разминание затылочной и лобной частей головы. 2 — 5-е пальцы (разъединенные) располагаются за ушными раковинами под волосами. Производят круговое разминание кожи головы в направлении теменной области. Далее пальцы передвигают из-за ушных раковин постепенно через 2 см кверху, и движение повторяется. Затем те же движения производят со лба и затылка (3 раза).

Круговое разминание кожи головы. Движение производят всей ладонью с использованием пясти и запястья. Начинают движение четырьмя выпрямленными пальцами правой руки

справа. Левая рука фиксирует голову пациента. От середины лба — по линии роста волос, в области центрального пробора (от середины лба до середины затылка), затем — по радиальным проборам в середине теменной области

Вибрация кожи головы. Производится всей кистью. Направление движения то же, что и при предыдущем приеме.

Поглаживание кожи головы. Движение производится составленными пальцами от лба по направлению к затылку, поочередно каждой рукой. Другая рука фиксирует голову с противоположной стороны. Заканчивают массаж головы массажем задней поверхности шеи.

Представляем прописи средств с эфирными маслами, приготовление которых возможно провести в условиях косметического салона.

Кремы, гели, линименты для косметического аромассажа

Для аромассажа при «сухой» коже

<ul style="list-style-type: none"> • Масло лаванды 5 капель • Масло персиковое 90 г • Воск пчелиный 10 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло розы 3 капли • Сок алоэ 1 ст. ложка • Глицерин 1 ст. ложка • Ланолин водн. 50 г
<ul style="list-style-type: none"> • Масло иссопа 6 капель • Воск 1 г • Ланолин 30 г • Масло персиковое 10 г • Настойка календулы 10 капель 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло иланг-иланга • Масло ромашки по 3 капли • Масло персиковое 10 г • Настои цветков василька 1:10 3,5 • Ланолин водн. 30 г
<ul style="list-style-type: none"> • Масло бергамота 3 капли • Масло розмарина 2 капли • Масло лаванды 1 капля • Масло какао 10 г • Воск пчелиный 3 г • Ланолин 20 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло жасмина 2 капли • Масло базилика 1 капля • Масло оливковое 10 г • Ланолин 25
<ul style="list-style-type: none"> • Масло розмарина 2 капли • Масло бергамота 1 капля • Масло какао 10 г • Воск 5 г • Масло персиковое 10 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло грейпфрута • Масло лаванды по 2 капли • Масло кукурузное 40
<ul style="list-style-type: none"> • Масло фенхеля 2 капли • Масло облепихи 1 г 	

- Масло персиковое 5 г
- Ланолин 25 г

Для аромассажа при «жирной коже»

<ul style="list-style-type: none"> • Масло лаванды 5 капель • Желток одного яйца • Ланолин 30 г • Сок травы чистотела 10 капель 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло лаванды 3 капли • Масло шалфея 2 капли • Сок каланхоэ 1 ст. л • Масло вазелиновое 5 г • Ланолин 25 г
<ul style="list-style-type: none"> • Масло розмарина 5 капель • Сок огурца 1 ст. л. • Глицерин 1 г • Спирт этиловый 5 мл • Масло касторовое 10 г • Ланолин безв. 50 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло лимона 2 капли • Масло иланг-иланга 1 капля • Настой травы чистотела 1:10 2 стол. л. • Ланолин 30 г
<ul style="list-style-type: none"> • Масло гвоздики 2 капли • Масло лаванды 1 капля • Настой травы зверобоя 1:10 2 стол. л. • Желток одного яйца • Ланолин 25 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло мяты 2 капли • Масло сосны 1 капля • Масло лаванды 1 капля • Желток одного яйца • Настой цветков календулы 1:10 1 ст. л. • Ланолин 20 г
<ul style="list-style-type: none"> • Масло бергамота • Масло розмарина по 2 капли • Настойка календулы 2,5 мл • Крахмал 3,5 • Глицерин 5,0 • Масло персиковое 1 г • Вода очищенная 50 мл {1} 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло эвкалипта 2 капли • Масло пачули 1 капля • Ротокан 2,5 мл • Крахмал 3,5 • Масло персиковое 1 г • Глицерин 5,0 • Вода очищенная 50,0 {1}
<ul style="list-style-type: none"> • Масло базилика 2 капли • Масло герани 1 капля • Желток одного яйца • Ланолин 25,0 Вода 15,0 	

Для аромассажа волосистой части головы

<ul style="list-style-type: none"> • Масло лаванды 5 капель • Настойка софоры 2 мл • Желток одного яйца • Репейное масло 5 ст. ложек 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло эвкалипта 2 капли • Масло нероли 1 капля • Коньяк 1 ст. л. • Желток одного яйца • Ланолин безв. 20 г
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • Масло апельсина 3 капли • Масло персиковое 5 г • Ланолин 20 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло фенхеля 5 капель • Сок репчатого лука 1 чайная л. • Желток одного яйца • Ротокан 1 мл • Ланолин 20 г
<ul style="list-style-type: none"> • Масло аирное 3 капли • Репейное масло 5 стол. ложек • Масло касторовое 1 ст. ложка 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло лаванды 1 капля • Сок чеснока из 1 зубка • Желток одного яйца • Ромазулон 1 чайная л. • Ланолин 20 г
<ul style="list-style-type: none"> • Масло мятное 2 капли • Масло ромашки 1 капля • Глицерин 2,5 • Масло персиковое 5 г • Ланолин 20 г 	<ul style="list-style-type: none"> • Масло мандарина 3 капли • Масло апельсина 2 капли • Масло эвкалипта 1 капля • Рекутан 1 мл • Глицерин 2,5 г • Масло персиковое 3 г • Ланолин 15 г
<ul style="list-style-type: none"> • Масло лаванды 3 капли • Масло шалфея 2 капли • Масло розы 1 капля • Сок подорожника 2 ст. л. • Масло персиковое 2,5 г • Ланолин 25 г 	

{1} При приготовлении эмульсионного линимента по указанным прописям крахмал «заваривают» в воде, к охлажденному гелю вносят глицерин и при тщательном помешивании — настойку календулы и раствор эфирных масел в персиковом масле.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

«Мои года, мое богатство...». Люди, которым уже за 60, знают, как тяжело бывает сохранить это богатство. В голову ползут нехорошие мысли, некоторых мучают болезни, плохое настроение, одиночество. А цены на лекарства все ползут и ползут вверх.

В эти годы человек должен сконцентрировать все свои усилия, волю для того, чтобы не почувствовать себя лишним и обузой как для общества, так и для близких. Согласитесь, что не все любят каждодневный разговор о болезнях и о том, что старость — не радость, а божье наказание.

Вот здесь и должно проявиться умение быть полезным, обладая некоторыми преимуществами перед остальными: жизненный опыт, рассудительность, мудрость.

Если вы страдаете хроническими заболеваниями, то первое, что необходимо сделать — не привыкать жить с этой болезнью и не сдаваться, не думать о старости и выбросить из лексикона слова «Я старею». Стюарт Грей-сон, лектор и писатель, в этих случаях говорит: «Я становлюсь зрелым по сравнению с моей молодостью».

Необходимо прежде всего уменьшить количество выполняемой ежедневно работы, перестать волноваться, беспокоиться по любому поводу, замыкаться в себе, думать только о своей болезни и последствиях старости.

Ароматерапия может помочь пожилым людям во многих случаях: для снятия тупых и острых болей, артрита, ревматизма, чувства одиночества и грусти, депрессии, проблем с дыхательной, мочеполовой и другими системами, при общей усталости и утомлении, помогает более сознательно отнестись к характерным возрастным проблемам.

Запахи помогут вернуть интерес и вкус к жизни.

Ароматерапия — это та область, где вы можете быть полезным себе и своим друзьям, близким. Прежде всего вам необходимо изучить, как обращаться с эфирными маслами, как ими пользоваться.

Особое внимание мы советуем обратить на массаж, как одно из самых простых и наиболее эффективных ароматерапевтических приемов. Конечно, при наличии средств желательно пользоваться услугами профессионального массажиста. Но можно проводить самомассаж. Пожилые супруги могут массировать друг друга при болях в спине, в коленях, не гибких шее и плечах. Если вы живете один, попросите своих детей, друзей массировать вас или натирать шею, плечи, спину.

Массаж поможет расслабить больные суставы, ослабит тупые и острые боли, улучшит кровообращение, придаст гибкость мышцам и успокоит нервную систему. После первого массажа вы почувствуете некоторую скованность, дискомфорт, но затем вы начнете удивляться и недоумевать, почему раньше не занялись этим делом, почему не знали, что массаж в сочетании с эфирными маслами — эффективный метод лечения, позволяющий улучшить общее состояние пожилого человека, и, главное, дающий возможность воспрянуть духом.

Аромалампы, которые предназначены для испарения эфирных масел в жилом помещении, помогут вам чувствовать себя веселым и бодрым, решить проблемы с бессонницей, простудными заболеваниями.

Эфирные масла для пожилых людей:

- базиликовое и розмариновое — для снятия умственного переутомления. Кипарисовое, эвкалиптовое, лавандовое — при артрите и ревматизме. Пихтовое и лавандовое — для облегчения тупых и острых болей, мышечных спазмов и судорог;
- мятное и можжевеловое — при общих тупых и острых болях и негибкости мышц;
- бергамот, имбирь, лавр, розмарин, иланг-иланг, корица, чабрец — при мрачном настроении;
- базилик, мята, розмарин — для укрепления памяти и повышения концентрации внимания;
- чабрец, имбирь, майоран, гвоздика, мята, розмарин, лимон — при физической слабости; герань, мандарин, роза, иланг-иланг, лимон — при безволии, безразличии, апатии;
- эвкалипт, мята, розмарин, шалфей, чабрец — для улучшения мозгового кровообращения.
- Не пользуйтесь розмариновым маслом при повышенном артериальном давлении.

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

В зависимости от вашего заболевания, рекомендаций лечащего врача вы можете применить любой способ использования эфирных масел, при этом главная цель должна быть одна — получить положительный результат при лечении заболевания.

В главе 6 даны рекомендации по применению эфирных масел для массажа при различных заболеваниях и состояниях организма.

Применение эфирных масел в рекомендованных дозах может вам значительно уменьшить влияние негативных факторов сегодняшней жизни, а также связанных с возрастными изменениями в организме человека.

ВОЗРАСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Подагра. Облегчение приносят холодные компрессы с маслами ромашки, лаванды и розмарина. Ванны и растирания мож-

жувельника, лимона и кипариса ускоряют выведение из суставов вредных веществ.

Употребляйте в пищу как можно меньше мяса, откажитесь от чая, кофе, алкоголя. Ешьте побольше овощей, фруктов, пейте свежие соки. Это позволит полностью удовлетворить потребность организма в витаминах А, В и Е.

Артрит и ревматизм — рекомендуем ванну с эфирными маслами для облегчения болей: в ванну налить 1 чашку молока, а затем добавить по 3 капли каяпутового, эвкалиптового и соснового масел.

При общих болях, неподвижности мышц — в ванну добавить по 3 капли лавандового, можжевельного и розмаринового масел. При повышенном давлении розмариновое масло замените эвкалиптовым.

Массажное масло при артрите, ревматизме: к 50 мл арахисового и кукурузного масла добавьте по 5 капель каяпутового, ромашкового (или эвкалиптового), лимонного масел.

Если суставы опухли и воспалены используйте это сочетание масел для теплого компресса. К 0,5 л теплой воды добавьте по 5 капель вышеперечисленных масел, смочите кусок мягкой фланели или полотенце и оберните вокруг пораженного сустава.

Массажное масло при болях в нижней части спины (люмбаго): к 50 мл подсолнечного масла добавьте по 5 капель мятного, лимонного и можжевельного масел.

Массажное масло при общих тупых и острых болях мышц: к 50 мл подсолнечного масла добавьте по 5 капель лавандового, мятного, эвкалиптового, розмаринового, лимонного масел.

Массажное масло при изъязвленном варикозном расширении вен: к 50 мл растительного масла добавьте 20 капель лавандового или масла чайного дерева. Массаж должен быть легким, не затрагивающим пораженные участки ног.

Лучшее средство ароматерапии против расширения вен — масло кипариса. Его следует добавить в подсолнечное масло (на 50 мл 20 капель) и дважды в день наносить на болезненные участки, не прикладывая усилий и не надавливая. Движения должны быть направлены снизу вверх, от периферических сосудов к области сердца. Процесс лечения длителен и требует терпения. Через две недели вместо масла кипариса используйте масло можжевельника или лаванды. Желательно заниматься плаванием. Во время лечения принимайте препараты чеснока, настойку софоры

или цветков конского каштана. Необходимо также, лежа на спине, почаще поднимать ноги вверх - хотя бы 10 минут в день.

Недержание мочи и затрудненное мочеиспускание. Ароматерапия может оказать существенную помощь в разрешении этой проблемы. Приведем несколько рекомендаций по применению эфирных масел для укрепления мускулатуры мочевых путей и мочевого пузыря. Прежде всего помогают теплые (но не горячие) сидячие ванны. Влейте в воду стакан молока и добавьте 8 капель кипарисового и 3 капли можжевельного масел.

При затрудненном мочеиспускании используйте масла пачули и можжевельника. Эти масла при слабости мускулатуры оказывают укрепляющее действие, а при затрудненном мочеиспускании — расслабляющее.

Если у вас появились проблемы с предстательной железой рекомендуем внимательно изучить и воспользоваться советами, изложенными в главе 8 «Особенности ароматерапевтического массажа при заболеваниях мочеполовой системы у мужчин».

АРОМАТЕРАПИЯ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ

Будущая мать легче переносит психологические и физиологические нагрузки, если все, что радует глаз, слух, обоняние, будет способствовать установлению внутренней гармонии.

Дети, еще до рождения, чутко реагируют на все негативные факторы, нарушающие душевное равновесие будущей матери.

Эфирные масла, при их правильном и грамотном использовании, оказывают положительное воздействие как на организм матери, так и на организм ребенка. Дети, еще до рождения испытавшие на себе целительное действие ароматических веществ, оказываются спокойнее и уравновешеннее других малышей.

Благодаря воздействию эфирных масел на иммунную систему матери, укрепляется иммунная система ребенка, он меньше болеет инфекционными заболеваниями.

Беременность дает женщине чувство гармоничной удовлетворенности, но в то же время это период огромных физических и эмоциональных изменений: нередко сопровождается тошнотой по утрам, болями в спине, изжогой, запорами, бессонницей, отеками стоп, частыми изменениями настроения.

Ощущение дискомфорта вследствие изменения гормонального статуса женщины можно облегчить с помощью ароматерапии и некоторых простых приемов.

Боли в спине. Из-за большой нагрузки на нижний отдел позвоночника беременные часто ощущают боли в спине. Неприятные ощущения попробуйте устранить с помощью массажа. Для этого необходимо добавить к двум столовым ложкам растительного масла по 2 капли лавандового, сандалового и кипарисового эфирных масел и приступить к массажу. Боль может снять ванна с 8—10 каплями этих масел.

Утренняя тошнота и рвота. Прежде всего необходимо обратить внимание на дневной рацион: исключить острые и консервированные продукты, не переедать на ночь, пищу принимать часто и понемногу. Полезно пить травяные чаи из ромашки, мяты, мелиссы. Облегчить утреннее состояние помогут приятные и расслабляющие ароматы. Ароматизируйте воздух эфирными маслами с помощью аромалампы или любым другим способом: лаванды — 3 капли, мяты — 1, сосны или кипариса — 1 капля. Можно также использовать лавандовое масло в виде прохладного компресса на лоб или в виде теплого компресса на грудь. От тошноты помогает масло мяты, которое можно просто понюхать.

При рвоте необходимо сделать осторожный (легкий) массаж живота массажным ароматическим маслом: на 2 столовые ложки растительного масла добавить 7 капель лимонного или лавандового масла. Утренняя тошнота может быть следствием низкого содержания сахара в крови или дефицита витамина В.

Изжога. Не рекомендуются острые и жирные блюда, свежий хлеб. Необходимо пить травяные чаи из ромашки, мяты, айрного корня. Ароматерапия рекомендует смешать по 2 капли лимонного и мятного масел со столовой ложкой растительного масла и массажировать область солнечного сплетения.

Боли в молочных железах. Молочные железы во время беременности увеличиваются, появляются боли. В этом случае ароматерапия рекомендует пользоваться нежным массажным маслом: 3 капли розового и апельсинового эфирных масел смешайте со столовой ложкой облепихового масла и сделайте легкий массаж.

Если молочные железы набухают — применяйте после обеда прохладный компресс с розовой водой. Смесь розового, апельсинового и облепихового масел — превосходное средство при трещинах и язвочках сосков, возникающих при кормлении грудью. Следите за тем, чтобы эфирное масло не попадало в рот ребенка.

Запоры. Необходимо, прежде всего, вести активный образ жизни, меньше проводить времени перед телевизором, систематически делать зарядку и потреблять в пищу продукты, содержащие много растительных волокон, пить кипяченую воду. Рекомендуются расслабляющие ванны с 3 каплями розового и 4 каплями лавандового масел, массаж живота, поясницы смесью из столовой ложки растительного масла и 4 капли лавандового масла.

Бессонница. В последние дни беременности женщина нередко ощущает дискомфорт, нарушается сон. Рекомендуется принять расслабляющую ванну с эфирными маслами (в каплях): розы — 2, нероли — 3, иланг-иланга — 2, кипариса — 2. Чтобы легче заснуть, нанесите на край наволочки 1 — 2 капли розового или лавандового масла.

Растяжки. Когда после беременности кожа живота возвращается к нормальному состоянию, на ней могут остаться небольшие шрамики, полосы. Рекомендуется ежедневно легко массажировать живот и бедра. Смешайте 3 капли лавандового эфирного масла со столовой ложкой облепихового масла. Систематический массаж этим составом позволит коже сохранить свежесть, упругость и устранить послеродовые дефекты. Начните выполнять массаж с пятого месяца беременности, продолжите его после родов до достижения положительных результатов. Для массажа рекомендуем также использовать смесь, состоящую из 4 столовых ложек облепихового масла, 5 капель лаванды, 5 капель герани и 4 капель мандарина. Эту смесь масел вы можете добавить в теплую ванну вместе с морской солью. После массажа живот и бедра протирайте лосьоном «Розмарин» комбината «Крымская роза», который состоит из настоя лаванды и розмарина и не содержит каких-либо синтетических композиций, консервантов.

Отеки стоп. Рекомендуются прохладные или теплые ножные ванны: в воду добавьте по 2 капли розового, апельсинового и кипарисового масел. Во время отдыха держите ноги приподнятыми — надо подложить подушку или валик. Для массажа можно использовать также другие ароматические смеси: к 4 столовым ложкам растительного масла добавить 7 капель кипарисового и 7 капель лимонного масел. При отечности лодыжек или ног хорошо помогает легкий массаж с использованием эфирных масел лаванды, розмарина и герани (по 2 капли каждого масла на одну столовую ложку растительного масла). Ножные ванночки от теп-

лой к прохладной с добавлением 3 капель герани или лимона и 3 капель лаванды облегчат состояние уставших и отекающих ног.

Варикозное расширение вен. Это бич многих беременных женщин: в ногах нарушается кровообращение, вены набухают, иногда происходит разрыв мелких капилляров. Рекомендуется смешать по 2 капли лимонного, кипарисового и лавандового масел с 2 столовыми ложками абрикосового масла. Этой смесью нежно массируйте ноги, обходя участки, где сильно выступают вены. Можно принимать ванну с 4 каплями гераниевого масла.

Геморрой может возникнуть у рожениц как следствие напряжения при оправлении. Употребление фруктов, овощей, молотых злаков обеспечит хорошую работу желудка и кишечника, поможет в решении этой проблемы. Сидячие ванны особенно полезны, если геморрой прогрессирует. В прохладную ванну необходимо добавить 7 капель лимонного масла с последующим массажем ароматическим маслом (4 столовые ложки растительного масла, 7 капель лимонного и 7 капель кипарисового масла).

Роды. В домах богатых китайцев еще в древние времена была комната артемизии — специальная комната для приема родов. В этой комнате жгли полынь, чтобы роженица расслаблялась и нормально прошли роды. Для расслабления и снятия нервного напряжения рекомендуется помещение ароматизировать эфирными маслами лаванды, розы, нероли, иланг-иланга. 2 — 3 капли смеси этих масел прибавят вам сил в процессе родов. Если 3 капли смеси эфирных масел смешать со столовой ложкой растительного масла и нанести на нижнюю часть спины, то это будет способствовать облегчению родов и поможет схваткам. Лавандовое масло также способствует релаксации. Когда шейка матки раскроется на два сантиметра, лавандовая ванна поможет успешному протеканию родов.

Рекомендуется легкий массаж живота между схватками смесью растительного масла — 120 мл и эфирными маслами лаванды — 20 капель, шалфея мускатного — 8 капель. Если необходимо стимулировать схватки, используйте жасминовые компрессы на низ живота. При внезапно появившейся слабости наложите на лоб холодный компресс, а при тошноте поможет вдыхание лавандового или мятного масла.

Особенно важным является процесс приготовления к родам. Промежность заслуживает особенного внимания, так как при родах она растянется до предела. Разрывов и эпизиотомии можно избежать, если перед родами промежность систематически мас-

сажировать смесью облепихового (2 столовые ложки) масла, трех капель эфирных масел лаванды и одной капли масла герани.

После родов. Легкую форму послеродовой депрессии поможет устранить теплая ванна с жасминовым (4 капли) и иланг-иланговым (4 капли) маслами. Боли в промежности облегчает ванна с лавандовым маслом, а добавление в ванну масла чайного дерева поможет заживлению ран и швов. В этот период необходимо выполнять легкий массаж: 3 капли гераниевого и 2 капли апельсинового масел смешайте с 2 столовыми ложками растительного масла, это позволит устранить гормональный дисбаланс.

Во время беременности из-за сильного мочегонного действия и способности вызывать менструации не рекомендуется применять лавровое, базиликовое, шалфейное, фенхелевое, иссоповое, можжевельное, мелиссовое, розмариновое, чабрецовое, укропное, кориандровое эфирные масла.

Если у вас прежде случались выкидыши, не применяйте первые 5 месяцев беременности ромашковое и лавандовое эфирные масла. Из-за abortивного действия не используйте эфирные масла полыни таврической и лимонной, душицы.

ОСОБЕННОСТИ МАССАЖА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Как указывалось выше, концентрация эфирных масел в массажном ароматическом масле не должна превышать 0,5— 1%. Массажные приемы помогут облегчить стрессы и дискомфорт во время беременности.

Все последующие рекомендации приводятся по книге «Основы ароматерапии» Кэрол Мак-Гилверн и Джими Рид.

Массаж спины. Посадите пациентку на стул и положите ей на колени обернутую в полотенце подушку. Вначале (для расслабления) положите левую ладонь на шею, а правую — на лоб. Подержите руки в таком положении 5 — 8 секунд. Затем на пальцы нанесите массажное ароматическое масло, приготовленное по вышеописанным рекомендациям, и легкими движениями больших пальцев помассируйте пациентке плечи и шею. После расслабления шейного отдела позвоночника приступите к массажу спины. Равномерно нанесите массажное ароматическое масло на спину и легкими успокаивающими круговыми движениями пальцев вверх по обе стороны от позвоночника через плечи вниз сделайте расслабление спины для дальнейшего массажа. Необходимо этот прием повторить несколько раз, чтобы пациентка рас-

слабилась. Затем большими пальцами разомните мышцы спины по обе стороны позвоночника, начиная от поясницы. Этот прием поможет снять напряженность спинномозговых нервов. Массаж повторите 4 — 5 раз.

Обеими руками проведите глубокие растирания от середины спины вверх и в сторону. Массаж стимулирует кровообращение и успокаивающе действует на периферические рецепторы. После этого двумя руками проведите массаж трапециевидной мышцы от шеи к плечу. Выполните прием медленно и ритмично. При этом расслабляются мышцы и снимается онемение.

Живот. При массаже живота подложите валики или небольшие подушки под шею, спину и колени. Ладонями осторожно гладьте живот от боков к середине. Дойдя до пупка, поднимите руки и через 2 — 3 секунды начните сначала. Таким образом вы сделаете беременной легкий массаж всего живота, что позволит снять напряжение и достичь хорошего расслабления. После минуты легких круговых поглаживаний живота положите кончики пальцев левой руки на верхнюю часть солнечного сплетения и накройте их правой рукой. Подержите обе руки на солнечном сплетении 3 — 4 секунды.

Ноги. Под колени подложите валик. Начните массаж с легкого поглаживания голени, а затем нанесите массажное ароматическое масло на переднюю поверхность и массируйте легкими движениями пальцев, то же самое сделайте с икроножными мышцами. Массаж ног с эфирными маслами будет способствовать уменьшению отеков, спазм и варикозного расширения вен. При массаже ног не прикладывайте больших усилий и не массируйте участки с расширением вен. На заключительном этапе обе ладони подложите под шею и проведите легкое круговое давление на череп. Пальцами двигаясь вверх, слегка массируйте мышцы шеи, что позволит снять напряжение.

ЛИТЕРАТУРА

- Атаев Д.** Золотые лепестки. — М.: Элита, 2000. — 320 с.
- Белая Н.А.** Руководство по лечебному массажу. — М.: Медицина, 1993. - 279 с.
- Бирюков А.А.** Массаж в борьбе с недугами. — М.: Советский спорт, 1991. - 274 с.
- Бирюков А.А.** Массаж и самомассаж. Ростов Н/Д, 1999. —187 с.
- Боголюбов В.М., Пономаренко Г.Н.** Общая физиотерапия: Учебник - 2-е изд. - М., СПб.: СЛП, 1997. - 480 с.
- Булла Г.** Ароматерапия /Пер. с нем. Ю. Кузинова. — М.: Крон-Пресс, 1997. - 128 с.
- Валджи.** Ароматерапия. — Ростов-на-Дону: Феникс, 1997. — 320 с.
- Ваниорек Л., Ваниорек А.** Ароматерапия /Пер. с нем. — М.: АО «Интерэкспорт», 1995. — 307 с
- Васичкин В.И.** Все о массаже. - М.: АСТ-Пресс, 2002. - 368 с.
- Васичкин В.И.** Детский массаж. — СПб.: Невская книга, 2002. —111с. '
- Вербов А.Ф.** Основы лечебного массажа. — М.: Медицина.: 1991. - 187 с.
- Волков Е.С.** Клиническая фармакотерапия — М.: Медицина 1992. - 495 с.
- Георгиевский В.П., Комиссаренко Н.Ф., Дмитрук СЕ.** Биологически активные вещества лекарственных растений. Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1990. — 333 с.
- Головкин В.А., Кащенко Г.Ф.** Эфирные масла — природные средства для профилактики и лечения простудных заболеваний дыхательных путей и легких. — Запорожье: Изд-во ЗГМУ, 2002. - 40 с.
- Головин В.О., Ткаченко В.П., Головкин В.В.** Ликарськи засоби для ректального застосування в педиатрії. — Запорожье: ЗАО ИВЦ С/ХЮ. - 2002. - 116 с.
- Гарбарець М.О., Западнюк В.Г.** Довідник з фітотерапії. —К.: Вища школа, 1982. - 200с.
- Горяев М.И., Плива И.** Методы исследования эфирных масел. — Алма-Ата: Изд-во АН Казахстана, 1962. — 752 с.
- Гродзинський А.М.** Ликарськи рослини: Енциклоп. довш. К.: УРЕ, 1990. - 543 с.

- Джулия Лоулесс.** Энциклопедия ароматических масел. Крон-Пресс, 2000. - 288 с.
- Джоан Редфорд.** Семейная ароматерапия. — Минск: Попури, 1996. - 232 с.
- Дэнис Вичелло Браун.** Ароматерапия — М., Фаир-Пресс, 2000. —270 с.
- Драгомырецкий Ю.** Целенаправленные свойства жиров и масел. — Донецк: Сталкер, 1998. - 352 с.
- Дубровский В.И.** Лечебный массаж. — М: Медицина, 1995. — 237 с.
- Дудченко Л.Г.** Ароматы здоровья (лечение эфиромасличными растениями и эфирными маслами) /Под ред. В.В. Кривенко. - К.: Глобус, 1997. - 157 с.
- Замотаев В.И., Китаева Р.Н., Хмелев К.Ф.** Лекарственные растения: Лечебное и профилактическое использование. — Воронеж: Изд-во ВГУ, 1994. - 480 с.
- Запахи здоровья /Под ред. В.И. Захаренкова** — М.: Природа и человек, 1998. - 432 с.
- Йорданов Д., Николов П., Бойченов А.** Фитотерапия. — София: Медицина и физкультура, 1976. - 350 с.
- Калошина Н.А, Мазулин А.В., Федюкович Н.И.** Живительные бальзамы, эликсиры и экстракты. — Минск: Элайда, 1997. - 240 с.
- Кашенко Г.Ф., Головкин В.А., Лысенко Л.К.** Эфирные масла и фитопрепараты в интимной жизни. Симферополь. Таврида, 2000. - 189 с.
- Катина А.** Травоцелительство. — М.: АСТ, 1999. — 512 с.
- Ковалева Н.Г.** Лечение растениями. — М : Медицина, 1971. — 351 с.
- Коляда Г.П., Коляда М.Г.** Все о домашней медицине: Справочник. - Донецк: ПКФ «БАО», 1999. - 400 с.
- Красикова И.С.** Энциклопедия массажа. — СПб: Респекс, 1996. - 371 с.
- Куничев АЛ.** Лечебный массаж. — Киев: Вища школа, 1981. — 326 с.
- Кэрол Мак-Гилвери, Джими Рид.** Основы ароматерапии. М.: Росмэн, 1997. - 96 с.
- Ладынина Е.А., Морозова Р.С.** Фитотерапия. — М.: Медицина, 1987. - 208 с.
- Левшинова.** Системы оздоровления Востока и Запада. — СПб.: Прайм Еврознак, 2001. — 608 с.
- Марк Эванс.** Ароматерапия. — М.: Махаон, 2000. — 64 с.

- Марк Эванс.** Лечимся дома природными средствами. М.: Росмэн, 1997. - 128 с.
- Маркова И.В., Михайлова И.Б.** Лекарства для детей. — СПб.: ЭЛБИ СПб., 2001. - 272 с.
- Мигурова Е.А.** Гимнастика и массаж для детей раннего возраста. — М.: Медицина, 1984. — 28 с.
- Миргородская С.** Аромалогия. М.: Навец, 1999. — 272 с.
- Нагорная Н.В.** Ароматерапия в педиатрии. Лечение и профилактика заболеваний у детей и подростков природными ароматами. — Usti nad Labet: Cosmetic Karl Hadek International, 1998. - 288 с
- Николаевский В.В., Еременко А.Е., Иванов Н.К.** Биологическая активность эфирных масел. — М.: Медицина, 1987. — 144 с.
- Оржешковский В.В., Чопчик Д.1.** Ликувальний масаж. — К.: Здоров'я, 1978. - 176 с.
- Передрий В.А.** Рецептурный справочник фитотерапевта. — К.: АО Обереги, 1995. - 424 с.
- Божух Н.И., Камрат Л.П., Лавриненко И.Н., Сарсенова СИ. и др.** Рецепты здоровья и долголетия. М.: Фирма ВМП, 1994. - 445 с.
- Скурихина Л.А.** Физические факторы в лечении и реабилитации больных заболеваниями сердечно-сосудистой системы. — М.: Медицина, 1979. — 208 с.
- Соколов С.Я.** Фитотерапия и фитотерапевтика: Руководство для врачей. - М.: МИА, 2000. - 976 с.
- Соколов С.Я., Замотаев Н.П.** Справочник по лекарственным растениям (фитотерапия). — М.: «Недра», 1989. — 511 с.
- Солдатченко С.С., Белоусов Е.В., Пидяев А.В.** Ароматерапия для каждой семьи — К.: Здоров'я, 2001. — 408 с.
- Солдатченко С.С., Кащенко Г.Ф., Пидяев А.В.** Ароматерапия. Профилактика и лечение эфирными маслами. — Симферополь: Таврида, 1999. - 208 с.
- Солодовниченко Н.М., Журавльов Н.С., Ковальов В.М.** Лікарська рослинна сировина та фітопрепарати. — Х.: Видво НФАУ, 2001. - 408 с.
- Товстуха С.С.** Фитотерапия. — К.: Здоров'я, 1990. — 304 с.
- Н.М. Макарьчук, Л.С. Лещинская, Ю.А. Акимов и др.** Фитонциды в медицине. — К.: Наукова думка, 1990. — 216 с.
- Фокин В.Н.** Полный курс массажа: Учебное пособие. — 2 изд. — М.: Фаир-Пресс, 2002. - 512 с.

Б.Н. Тютюнников, З.И. Бухштаб., Ф.Ф. Гладкий и др. Химия жиров. - М.: Колос, 1992. - 448 с.

Чекман І.С. Клинична фитотерапия. — К.: Вид-во Рада, 2000. — 510 с.

Чернух А.М., Фролов Е.П. Кожа. — М.: Медицина, 1982 —336 с.

Шевригин Б.В. Ребенок и ароматы. — М.: ИНТРО-Прес, 1997. - 192 с.

Энциклопедический словарь лекарственных растений и продуктов животного происхождения /**Авторы: Белодубовская Г.А., Блинова К.Ф., Забинкова Н.Н., Клемпер А.В. и др. Под ред. Г.П. Яковлева и К.Ф. Блиновой.** СПб.: Специальная литература, 1999. — 407 с.

С.С. Солдатченко, В.В. Николаевский, Е.С. Короленко, М.Н. Гладуи и др. Эфирные масла — древнейшее лечебное средство. — Симферополь: Таврида, 1995. — 47 с.

Ягодка А. Фитотерапия в дерматологии и косметике. — Киев, Здоров'я, 1987. - 36 с.

Atiba Vheir. Aromatherapy. Random House Unabridged Dictionary. — Washington, 1997. — 754 p.

Danian Peter and Kate. Aromatherapy: Scent and psyche. — Vermont: Healing Arts Press Rockester, 1999. — 264 p.

England Allison. Aromatherapy for mother and baby. — Vermont: healing Arts Press Rochesteer, 1999. — 244 p.

Kraus M. Einfuhrung in die Aromatherapy. — Vermont: Heling Arts Press Rockester, 1999. - 320 p