

detkityumen.ru

Ароматические масла и правила ароматерапии для беременных

Вдыхание приятных ароматов может оказать полезное психологическое воздействие, способствовать созданию хорошего настроения, внутренней гармонии, душевного покоя; защитить Вас от простуд и облегчить множество недугов. И именно эти возможности ароматерапии при беременности становятся особенно актуальными.

Женщина, ожидающая ребенка, очень чувствительна и эмоциональна из-за гормональных изменений и перестройки организма. Возникают страхи, беспокойства, появляются различные проблемы со здоровьем. Чаще всего это боли в спине, запоры, тошнота, варикозное расширение вен, отеки ног, бессонница. Большая часть этих проблем хорошо поддаются ароматерапии. НО!

Любая терапия во время беременности должна быть безопасна как для матери, так и для ребенка. Но вот здесь-то как раз нас и подстерегают всякие неожиданности. Сведения о степени опасности той или иной группы лекарств, лекарственных растений и эфирных масел очень скудны и нередко противоречивы. В принципе, любой препарат в определенных условиях может представлять угрозу для плода, что обусловлено высокой ранимостью незрелых клеток, тканей и органов будущего ребенка и особенностями плацентарного барьера. Поэтому любые назначения беременным женщинам должны быть осторожными и продуманными.

Следует отметить негативное влияние на плод (вплоть до его гибели) таких эфирных масел, как:

• полынь горькая / *artemisia absinthium*;
• рута / *ruta graveolens*;
• мята болотная (пулегиевая) / *menta pulegium*;
• полынь обыкновенная (чернобыльник) / *artemisia vulgaris*;
• туя / *thuja occidentalis*;
• иссоп / *hyssopus officinalis*;
• шалфей лекарственный *salvia officinalis*;
• спиковая (ковшиковая, колосовая) лаванда / *lavandula stoechas*.

Эти масла с высоким содержанием кетонов (в основном это: туйон, пулегон, камфара, пинокамфен) в своем составе, обладают гормональной активностью и способны стимулировать маточное кровотечение. Фенолы, обладающие сильным иммуностимулирующим, мочегонным и гепатотропным (токсичным для печени) действием, так же опасны при беременности, как и альдегиды — сильно раздражающие слизистые оболочки и активно влияющие на нервную систему. Кроме того, сегодня активно изучается гормональная активность и других составляющих ЭМ, которые могут нарушить гормональное равновесие и привести к преобладанию эстрогенов, что, безусловно, не может не оказывать влияния на формирующийся плод и течение беременности в целом.

Если говорить более предметно, то утеротоническим (повышающим тонус матки) действием, представляющим угрозу течению беременности, прежде всего в первом ее триместре, обладают такие масла, как: базилик, можжевельник, мирра, полыни всех видов, ромашки всех видов, тимьян обыкновенный, а в больших дозах даже лаванда и имбирь.

Масло можжевельника, кроме вышесказанного, оказывает сильное влияние на почки (поражая преимущественно клубочки), что ведет к исключению его из списка разрешенных к применению на протяжении всей беременности.

Анис, все виды полыни, все шалфеи, фенхель, хмель, тысячелистник и некоторые другие — эстрогеноактивные масла.

Степень токсического влияния зависит и от способа применения ЭМ. Самый опасный — оральный, поэтому во время беременности прием эфирных масел внутрь запрещен (да и в любом другом случае не рекомендуется). Риск токсичности снижается в следующей последовательности: ректальное применение, вагинальное, кожное, назальное.

Конечно, есть список масел, которые можно применять во время беременности, но каждое из них требует отдельного разговора, так как всегда существуют некоторые но, о которых мы и говорим на занятиях. Да и при их использовании нельзя быть уверенным в абсолютной безопасности применения, так как оценка влияния на плод многих эфирных масел никогда не проводилась. Это, правда, сопряжено с большими трудностями — какая беременная женщина добровольно согласится проводить на себе и своем ребенке подобные исследования; сведения полученные в экспериментах на животных, не дают стопроцентной гарантии, да и список эфирных масел очень велик и проверка влияния на организм каждого из них — задача практически невыполнимая.

При подборе масла нужно внимательно относиться и к ощущениям самой беременной женщины. Если по каким-либо показаниям ей рекомендовано, к примеру, масло лаванды, а этот аромат вызывает у нее тошноту, то значит и применять его не нужно. Организм сам сигнализирует об опасности неприятным запахом. Хотя, если беременность протекает без каких-либо осложнений, будущая мать в хорошей форме и практически здорова, маловероятно, чтобы эфирные масла представляли какую-либо угрозу беременности. Но лучше все же соблюдать осторожность, особенно тем, у кого были самопроизвольные аборты или существует угроза здоровью матери. В таком случае необходима консультация у квалифицированного ароматерапевта (коих, в нашей стране, единицы) и постоянное наблюдение врача, либо отказ от применения ароматерапии при беременности.

Обратить внимание нужно и на то, что во время беременности кожа становится более чувствительной и поэтому трудно предугадать ее реакцию. Меняется и отношение к запахам - они могут вызывать тошноту. Поэтому, если уж мы и применяем эфирные масла, то должны использовать меньшее количество капель, чем обычно рекомендуется, и сократить длительность применения или значительно увеличить интервалы между процедурами. Это правило, прежде всего, относится к контактному применению масел (ванны, массаж, компресс), хотя говорить о том, что применение аромалампы и тем более проведение ингаляций оказывают лишь психологическое воздействие, было бы абсолютно неверным. Равномерное распределение летучих компонентов эфирных масел в низких концентрациях в воздушной среде обеспечивает их глубокое проникновение в органы дыхания, где они, проникая через липидные структуры мембран, поступают в кровяное русло и ткани, что, естественно, оказывает свое влияние на весь организм в целом. Хотя конечно концентрация ЭМ в этих случаях близка к природной и, как правило, не приносит вреда.

При применении ароматерапии во время беременности особо хотелось бы подчеркнуть не только количественный, но и качественный состав масел, который, прежде всего, и определяет действенность и безвредность эфирных масел.

Высококачественные масла имеют высокую стоимость, что, к сожалению, приводит к большому числу подделок. Целый ряд масел можно получить синтетическим путем, и они будут полностью идентичны натуральным по запаху, но при этом не обладать терапевтической активностью и, что самое неприятное, быть токсичными. Иногда, имеет место разбавление эфирных масел спиртом или жирными маслами, что ведет к снижению терапевтического эффекта, а в случае со спиртом, делает более агрессивным по отношению к коже.

Перед применением любого ароматерапевтического средства необходимо проводить тест индивидуальной чувствительности к препарату, предварительно выяснив у пациента сведения о наличии любого вида аллергии; непереносимости каких-либо запахов и проведения обонятельной пробы. Внимание! Признаки непереносимости какого-либо вещества бывают выражены не только появлением сыпи, возникновения зуда и покраснением кожи, но и одышкой, затруднением дыхания, приступом удушья; появлением потливости, учащением пульса, нарушением сердечного ритма; головной болью, головокружением и шумом в ушах (т. е. имеют респираторную, кардиальную, церебральную и аллергическую формы), а также появлением местной реакции, выраженной чиханием, гиперемией кожи и слизистых, слезотечением.

Если вы находите применение эфирных масел полезным и приятным и имеете решимость использовать ароматерапию при беременности, то должны принять к сведению еще несколько вещей. Как и большинство веществ, попадающих в организм человека, эфирные масла выводятся из него органами выделения, создавая при этом дополнительную нагрузку на них. Кроме того, скорость выведения зависит от состава масел, и для различных органов она не одинакова. Для того чтобы облегчить выведение продуктов обмена, который активизируется под воздействием эфирных масел из организма, рекомендуется увеличить объем потребляемой жидкости. Исключая, разве что, случаи с отеками и другие проблемы, при которых показано ее ограничение.

Нельзя в один и тот же день делать массаж, маску на волосы, принимать ванну, делать примочки и т. п. с эфирными маслами. Назначаем только одну ароматерапевтическую процедуру в день! Если есть необходимость применения различных методов ароматерапии при беременности, то используйте минимальное количество эфирных масел. И обязательно, периодически, давайте организму отдых от ЭМ не менее чем в две недели; Ну, разве что, ароматизацию помещения можно каждый день проводить. Но при этом нужно учесть, что в вашем доме могут находиться дети и пожилые люди. У детей обонятельный анализатор утомляется значительно быстрее чем у взрослого, а у людей старшего поколения обменные процессы идут по-другому, что и нужно учесть при определении количества используемого эфирного масла при работе аромалампы.

Правила ароматерапии при беременности

- Помните, что эфирные масла — легколетучие соединения, которые в чистом виде могут вызвать нежелательные последствия. Применять эфирное масло можно только разбавленным базисным маслом.
- Не допускайте попадания эфирного масла в глаза.
- Если Вы случайно пролили эфирное масло — соберите его быстровпитывающими салфетками или тканью, плотно упакуйте их, откройте окно для проветривания и на это время покиньте комнату.
- Перед сеансом ароматерапевтического массажа примите прохладный душ. Не принимайте горячую ванну, иначе масло быстро впитается в кожу.
- На время процедуры не пользуйтесь духами или дезодорантом — это может заблокировать действие масла.
- Не ешьте перед сеансом ароматерапии, поскольку Ваш организм будет испытывать дополнительную нагрузку, что бы переварить еду.
- Не делайте массаж при гриппе, высокой температуре или какой-либо серьезной болезни. Стоит подождать пока кризис болезни пройдет.
- После сеанса ароматерапевтического массажа пейте, как можно больше воды, чтобы помочь почкам выводить токсины из организма.
- Не принимайте душ в течение нескольких часов после сеанса, чтобы масло впиталось в кожу и начало свое действие.

Автор: Ирина Гимадеева, по материалам сайта Пузяка.ру

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/363/