

Ароматерапия и память

Так же есть недавнее исследование, которое показало пользу ароматерапии в рамках профилактики деменции и улучшения когнитивных функций.

Вот статья: <https://www.newswise.com/articles/sweet-smell-of-success-simple-fragrance-method-produces-major-memory-boost>.

А вот ее синопсис:

- ароматерапия во время сна может улучшить память и защитить от деменции.
- участники исследования, которым подавали разные натуральные масла через диффузор на протяжении двух часов каждую ночь в течение шести месяцев, показали увеличение когнитивной способности на 226% по сравнению с контрольной группой.
- обнаружили, что ароматерапия улучшает целостность нейронных путей в мозге, связанных с памятью и принятием решений.
- метод является простым и неинвазивным способом борьбы с деменцией, есть перспективы дальнейших исследований на большей выборке людей.

Подобная оздоровительная практика проводится и у нас —

<https://dipi.by/news/%d0%b0%d1%80%d0%be%d0%bc%d0%b0%d1%82%d0%b5%d1%80%d0%b0%d0%bf%d0%b8%d1%8f-%d1%8d%d1%84%d1%84%d0%b5%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d1%8b%d0%b9-%d0%b8-%d0%bf%d1%80%d0%b8%d1%8f%d1%82%d0%bd%d1%8b/>

Касательно видов и дозировок

Важное:

Для улучшения памяти можно использовать масла розмарина, базилика, лаванды, мяты, лимона, грейпфрута, ели, можжевельника и других. Эти масла стимулируют кровообращение в мозге, повышают тонус и настроение, усиливают иммунитет.

- Масла можно применять разными способами: вдыхать аромат из бутылочки или салфетки, добавлять в аромалампу или диффузор, капать на подушку или одежду, делать массаж или компрессы, принимать ванну или душ с маслами.
- Для каждого способа применения есть свои правила дозировки и сочетания масел. Например, для аромалампы нужно добавлять 3-5 капель масла на 15 квадратных

метров помещения, для ванны – 5-10 капель на 200 литров воды, для массажа – 3-5 капель на 10 мл базового масла (оливкового, миндального, кокосового и т.д.).

- Не все масла подходят для всех людей. Некоторые могут вызывать аллергию, раздражение, головную боль или даже отравление. Поэтому перед использованием масел нужно проверить их на индивидуальную переносимость, соблюдать правила хранения и сроки годности, не превышать рекомендованные дозы и не смешивать более трех масел в одном рецепте.

информацию я взял из этой статьи: <https://o-sebe.com/aromaterapiya-dlya-uluchsheniya-pamyati-retseptyi>

Автор заметки: srbrncv

Revision #1

Created 5 September 2023 04:59:06 by Тимур

Updated 18 February 2024 07:18:08 by Тимур