



dōTERRA® | eBooks

Эфирные масла и здоровый сон

Введение

Идеальный ночной отдых

Представьте, что настало время ложиться спать. Солнце уже село. Дети в своих кроватях. Дневные дела остались позади. Все звонки завершены, а электронные письма прочитаны. Пора спать.

Мы только что описали идеальный ночной отдых.

Вы надеваете свою любимую пижаму и ложитесь в постель со свежими простынями и мягкой, как облако, подушкой. Ваше дыхание замедляется, а веки тяжелеют. Вы закрываете глаза и моментально погружаетесь в сон. Все дневные заботы исчезают, ваш разум и тело отдыхают на протяжении ночи.

К сожалению, в современном мире этот идеальный ночной сон представляется практически невозможным.

Кто-то не может сомкнуть глаз из-за плачущего ребенка, который не хочет ложиться спать. Другим не дают заснуть мысли о работе и непрекращающийся поток электронных писем. А сколько времени мы тратим на социальные сети и просмотр телепередач? Бессонницу могут вызывать даже выпитая днем чашка кофе, неудобный матрас или подушка.



Как же найти решение?

Неужели остается только смириться с тем, что раздражающие факторы лишают нас полноценного сна? dōTERRA поможет найти решение. Каждую ночь десятки тысяч людей по всему миру применяют эфирные масла для создания спокойной атмосферы. Более того, ароматерапию можно сочетать с другими полезными практиками, чтобы вы смогли легче уснуть.

В этой книге вы сможете найти ответы на самые важные вопросы об эфирных маслах и здоровом сне. Например, могут ли наши ежедневные привычки мешать здоровому

сну? Почему многие люди используют эфирные масла перед сном? Как применять эфирные масла для создания спокойной атмосферы для себя и своей семьи?

Если вы когда-либо задавались такими или похожими вопросами (возможно, даже во время бессонных ночей), эта книга поможет найти ответы. По завершении чтения вы узнаете, как улучшить качество сна с помощью эфирных масел.



Далее вы узнаете секреты одной из самых жизненно важных составляющих здорового образа жизни — крепкого сна.

Глава первая

Польза сна

Как вы чувствуете себя по утрам? Свежим и отдохнувшим? Или будто всю ночь не сомкнули глаз? Чувствуете ли вы бодрость, энергию и готовность к новому дню или же страдаете от недосыпа?

Неважно, «жаворонок» вы или «сова», качественный сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни.

Несмотря на огромное значение ночного отдыха, ему обычно отводится второстепенная роль. В нашем занятом мире мы часто жертвуем сном ради других занятий, например, работы, семейных обязанностей или интернета.

Занятия спортом, правильное питание, поиск способов справиться с эмоциями и стрессом – важные составляющие дневного распорядка, но полноценный физический и психологический отдых по ночам имеет не меньшее значение. Некоторые считают, что единственные последствия недостатка сна – вялость и сонливость на следующий день, но на самом деле дефицит сна связан с рядом серьезных проблем со здоровьем и может негативно сказаться на организме.





Что происходит с мозгом и телом во время сна?

Сон — это не просто ничегонеделание или способ избавиться от мешков под глазами. Во время сна в нашем мозге и теле протекают важные процессы, необходимые для развития, обучения, памяти и восстановления систем организма. Некоторые думают: *«Хорошо бы спать побольше»*; однако полноценный сон следует считать не роскошью, а необходимостью, такой же важной для жизни, как еда или вода.

Во время сна наш мозг обрабатывает информацию, различные стимулы и воспоминания, полученные в течение дня. Мозг анализирует наши воспоминания, стирает ненужную информацию, чтобы мы могли начать день с новыми силами и чистым разумом. Эти процессы можно сравнить с мелкими, но необходимыми хозяйственными делами, которые должен выполнить мозг, чтобы остальная часть дома (мозга) работала нормально. При недостатке сна наш мозг не получает достаточно времени, чтобы перезагрузиться и удалить «мусор», что в конечном счете затрудняет его нормальную работу на следующий день.

Если мозг использует ночной отдых для обработки информации, то тело — для отладки работы важных систем организма. Во время спокойного глубокого сна наше дыхание замедляется, а мышцы расслабляются. При нехватке сна тело не получает достаточно времени для восстановления, что в долгосрочной перспективе ведет к проблемам со здоровьем.

Сон — не такое простое явление, как может показаться. Это сложный процесс. По ночам мы проходим через несколько фаз сна, которые помогают мозгу и телу отдыхать и восстанавливаться.

Сон состоит из трех фаз медленного и одной фазы быстрого сна. Давайте поговорим о том, что же происходит во время каждой из этих четырех фаз.

Фаза 1

Первая фаза медленного сна представляет собой переход от бодрствования к дремоте, когда активность мозга начинает снижаться. В течение нескольких минут дыхание и сердцебиение замедляются, происходит расслабление мышц с кратковременными подергиваниями, а движение глаз замедляется. В это время вы начинаете засыпать. В первой фазе возможны яркие переживания, например ощущение падения или внезапные сокращения мышц.

Фаза 2

Вторая фаза медленного сна длится около 20 минут. Для этой фазы характерны мозговые волны низкой частоты с короткими высокочастотными всплесками. Движение глаз прекращается, температура тела понижается, и мы погружаемся в легкий сон.

Фаза 3

Третья фаза медленного сна, также называемая фазой медленноволнового сна, – это глубокий сон с еще более медленными мозговыми волнами, чем в первой и второй фазах. Эта фаза имеет важное значение для того, чтобы вы почувствовали себя отдохнувшим утром. Сердцебиение и дыхание резко замедляются, давление снижается, мышцы полностью расслаблены, и пробуждение становится более трудным. Продолжительность третьей фазы составляет 20–45 минут.

Фаза быстрого сна

Фаза быстрого сна наступает примерно через 90 минут после засыпания и характеризуется высокой мозговой активностью, активным движением глаз, учащенным дыханием и повышением сердцебиения и давления до уровня бодрствования. Именно во время этой фазы люди видят сновидения; мышцы при этом остаются расслабленными. Считается, что фаза быстрого сна играет важную роль в консолидации памяти, процессах обучения и регуляции эмоций. Во время первой смены четырех фаз длительность быстрого сна составляет около 10 минут. Однако по мере повторения цикла продолжительность этой фазы увеличивается и может достигать одного часа.



Долгосрочные последствия нехватки полноценного сна?

По мнению специалистов, для взрослых продолжительность сна должна составлять не менее 7–8 часов. Для каждого человека необходимое количество сна может несколько различаться, но все мы нуждаемся в ночном отдыхе. К сожалению, многие испытывают недостаток сна, необходимого для физического и психологического здоровья. Около 33 % американцев спят недостаточное количество времени, и примерно один из пяти взрослых людей в Соединенных Штатах периодически испытывает бессонницу или трудности с засыпанием.

Как отмечалось выше, частые пробуждения детей, переписка по рабочим вопросам и гаджеты могут мешать полноценному сну. Скорее всего, многие из нас знают, *почему* не высыпаются, но мы не имеем представления о том, что происходит с организмом в результате постоянной нехватки полноценного сна. Сон необходим для физического восстановления и нормального функционирования организма на следующий день. В частности, сон выполняет такие важные функции, как поддержание состояния кровеносных сосудов, иммунитета и гормонального баланса.

Регулярный полноценный сон крайне важен для восстановительных процессов в организме, поэтому недосып ведет к проблемам со здоровьем. Так, например, нехватка сна может препятствовать снижению веса или поддержанию здоровой массы тела. Дефицит сна негативно сказывается практически на всех системах организма и на здоровье в целом.

Также недосып влияет на эмоциональное состояние, поведение и способность принимать решения, что может

Что касается работы мозга, дефицит сна имеет десятки побочных эффектов — от трудностей с концентрацией внимания до плохого настроения. Исследования показывают, что у детей и подростков недостаточный сон связан с более высоким риском депрессии, импульсивных поступков и вспышек гнева, не говоря уже о проблемах с развитием и плохих оценках в школе.¹

иметь отрицательные последствия для повседневной жизни. У взрослых и детей, испытывающих недостаток сна, снижается мотивация и способность к обучению, что может вызвать трудности в решении различных задач.

Многие недооценивают последствия дефицита сна. На самом деле он негативно влияет на скорость реакции, что может отразиться на безопасности вождения. Ежегодно по вине заснувших за рулем водителей происходят тысячи аварий, поэтому полноценный сон является важной составляющей здорового образа жизни.²



¹Польза сна (The importance of sleep). Medline Plus, Национальный институт здравоохранения. 2012;7:17. <https://medlineplus.gov/magazine/issues/summer12/articles/summer12pg17.html>. По состоянию на 27 апреля 2020 г.

²Почему сон так важен (Why is sleep important)? Национальный институт сердца, легких и крови (NHL National Heart, Lung, and Blood Institute). <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>. Опубликовано 22 февраля 2012 г. По состоянию на 27 апреля 2020 г.

Правильный режим сна улучшает качество жизни и здоровье

Если дефицит сна ведет к проблемам со здоровьем и негативным физическим и психологическим последствиям, то правильный режим сна, напротив, помогает организму восстановиться и подготовиться к новому дню. Полноценный сон помогает повысить концентрацию внимания и контроль над эмоциями, что необходимо для решения повседневных задач. Вместо того, чтобы подвергать опасности свое здоровье, вы можете позаботиться о своем организме и улучшить самочувствие благодаря регулярному полноценному сну.

Знаете ли вы, что регулярный полноценный сон поддерживает нормальное кровяное давление, здоровье иммунной системы и даже помогает продлить жизнь? Также здоровый сон оказывает положительное влияние на психологическое состояние и умственные способности.



Эфирные масла — ваш незаменимый помощник

Для полноценного сна недостаточно просто лечь спать пораньше или изменить распорядок дня. Это правильные идеи, но невозможность физически или психологически расслабиться ночью сводит их на нет. Если, несмотря на попытки улучшить режим сна, вы все равно не высыпаетесь, воспользуйтесь нашими рекомендациями.

1 Создание благоприятной атмосферы перед сном

Если вы плохо спите, сосредоточьтесь на тех аспектах, которые вы можете контролировать. Создайте идеальную обстановку, которая будет способствовать полноценному сну. Перед сном позаботьтесь о том, чтобы в комнате было темно, тихо и прохладно.

2 Отказ от продуктов с тонизирующим действием

Плохой сон по ночам может быть связан с приемом возбуждающих средств днем. Хотя кофе, энергетические напитки и другие стимуляторы помогают взбодриться, они вызывают трудности с засыпанием. Для того, чтобы крепко спать ночью, воздержитесь от употребления алкоголя, никотина или кофеина в течение дня.

3 Подходящие постельные принадлежности

Бессонница и вялость по утрам могут быть результатом использования неподходящего матраса или подушки. Если с момента покупки подушки, матраса или одеяла прошло много времени, подумайте о приобретении новых и более удобных постельных принадлежностей. Новая подушка или матрас могут чудесным образом повлиять на ваш сон.

4 Регулярная физическая активность

Регулярная физическая активность в течение дня помогает лучше спать ночью. Не стоит заниматься спортом или другой активностью непосредственно перед сном, чтобы избежать проблем с засыпанием.

5 Устранение отвлекающих факторов

Если ночью вместо того, чтобы спать, вы сидите в телефоне, то уберите гаджет из спальни. Также перед сном лучше отказаться от любых экранов, так как голубое мерцание электронных устройств препятствует засыпанию. Выключите все экраны за час-два до отхода ко сну и посвятите время более спокойным занятиям, например, чтению, медитации или ведению дневника.

6 Физическое расслабление

Включите в свой вечерний распорядок несколько практик для расслабления тела. Например, можно принять перед сном теплую ванну или выпить чашку ромашкового или другого травяного чая.

7 Биологические часы

Отход ко сну и подъем в одно и то же время помогают настроить биологические часы, что позволяет быстрее засыпать и легче просыпаться по утрам. Соблюдение распорядка не только в будни, но и в выходные обеспечит вам необходимый полноценный отдых.



Помощь эфирных масел

Помимо способов, о которых мы только что рассказали, существуют и другие решения, которые способствуют созданию благоприятной атмосферы перед сном. Однако все люди разные, и то, что подходит одному человеку, может не подойти другому.

Но если режим сна, предпочтения и потребности индивидуальны, то почему сотни тысяч людей пользуются эфирными маслами перед сном? Дело в том, что существует множество способов применения эфирных масел, смесей и продуктов на их основе. Вы можете подобрать масла, которые подходят именно вам. Выберите масла, которые вам нравятся больше всего, и включите их в свой вечерний распорядок для создания собственной благоприятной атмосферы перед сном.

Какими бы ни были ваши предпочтения в плане сна, будь то жесткие подушки, плотные шторы, белый шум или любимое одеяло, эфирные масла отлично дополняют любые привычки, помогая создавать приятную атмосферу для ночного отдыха.

Далее мы расскажем, каким образом эфирные масла способствуют созданию спокойной атмосферы для сна и рассмотрим научное объяснение их эффективности.



Глава вторая

Научное объяснение эффективности эфирных масел

Чувство обоняния играет важную роль в нашей жизни. Оно помогает вспомнить события из прошлого, предупреждает об опасности и даже меняет вкус пищи. Благодаря этому обоняние может оказывать серьезное влияние на наше настроение.

Например, соленый запах океана на пляже или свежий аромат сосен в горах приносит ощущение умиротворения. И напротив, запах из мусорного ведра — неприятен и даже может вызывать чувство отвращения. Определенные ароматы напоминают нам о прошлом, вызывая чувство ностальгии. Запах свеженаточенного карандаша напомнит о первом дне в школе, а запах кокоса — об отдыхе на Гавайях. С одними ароматами, которые мы считаем приятными или памятными, у нас возникают положительные ассоциации, а другие кажутся отталкивающими или пробуждают неприятные воспоминания.

Издавна эфирные масла ценились за свои прекрасные ароматы.

В древних цивилизациях сжигали благовония и использовали экстракты растений в религиозных обрядах и церемониях. В наше время эфирные масла добавляют в состав косметических средств и средств личной гигиены — духи, мыло и лосьоны — для придания им дополнительного аромата. Также эфирные масла широко применяются в спа-салонах для создания спокойной, расслабляющей атмосферы.



Сила ароматов эфирных масел

Ароматы эфирных масел помогают создать успокаивающую, бодрящую, тонизирующую, расслабляющую, умиротворяющую или практически любую другую атмосферу.

Масла получают из разных частей растений, поэтому каждое масло имеет совершенно уникальный химический состав. Именно от химического состава эфирного масла зависят его свойства. Например, одни компоненты придают маслу успокаивающий и умиротворяющий аромат, другие — помогают наполниться энергией и оказывают охлаждающее и очищающее действия. Так, определенный химический состав и легкий цветочный аромат шалфея мускатного делают его незаменимым для создания успокаивающей и расслабляющей обстановки. С другой стороны, химический состав и яркий аромат грейпфрута идеально подходят для создания бодрящей атмосферы.

Большинство ароматов эфирных масел делятся на две группы — успокаивающие или тонизирующие. Как вы, возможно, догадались, перед сном следует использовать успокаивающие ароматы, создающие атмосферу умиротворения.

Чтобы лучше понимать, как применять эфирные масла для создания расслабляющей атмосферы перед сном, рассмотрим принцип их действия. Когда вы вдыхаете аромат эфирного масла, он вызывает реакцию отдела головного мозга, который отвечает за систему обоняния.

Использование эфирных масел для спокойного сна основано на создании так называемых положительных ассоциаций. Скажем, перед сном вы распылили в спальне эфирное масло лаванды. Кстати, лаванда славится своим легким успокаивающим ароматом. Готовясь ко сну, вы вдыхаете этот умиротворяющий запах. Если ничто не помешает, созданная вами атмосфера поможет хорошо выспаться.

На следующий вечер вы снова решаете использовать масло лаванды перед сном. Допустим, вы делаете это несколько вечеров подряд. В конечном счете у вас сформируется положительная ассоциация между ароматом лаванды и отходом ко сну. После возникновения такой связи можно использовать масло лаванды как часть приготовлений к ночному отдыху, подавая сигнал мозгу, что пора спать.



Обонятельная система



Лимбическая система



Реакция головного мозга

Она соединяется с другой частью мозга, лимбической системой, которая хранит наши воспоминания. Вам знакомо это чувство, когда какой-то определенный запах вызывает наплыв воспоминаний? Когда аромат достигает лимбической системы, в ней возникает реакция, основанная на воспоминаниях, связанных с этим запахом. Итак, при вдыхании эфирного масла информация об аромате поступает в обонятельную, а затем в лимбическую систему, после чего в головном мозге возникает определенная реакция.

Внутреннее применение эфирных масел для здорового сна

Помимо ароматерапии, некоторые эфирные масла способствуют спокойному сну при приеме внутрь. Определенные масла при внутреннем применении расслабляюще действуют на нервную систему, помогая расслабиться перед сном.* Например, масло лаванды снимает напряжение и помогает уснуть.* Масло копайбы можно принимать внутрь для расслабления и укрепления нервной системы.*

Внимательно изучите инструкцию на упаковке эфирного масла, чтобы убедиться, что его можно принимать внутрь.

У каждого человека разный режим сна, предпочтения и потребности, поэтому реакция людей на эфирное масло будет немного различаться. Именно эта особенность делает эфирные масла эффективным средством для создания спокойной атмосферы. Выберите масло (или смесь масел), которое лучше всего отвечает вашим потребностям. Если одно эфирное масло не дает желаемого эффекта, попробуйте другое, возможно, оно подойдет вам больше.

Теперь, когда мы узнали о научном объяснении роли эфирных масел для спокойного сна, давайте ответим на один из самых популярных вопросов по этой теме: какие эфирные масла подходят для этого лучше всего?



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Глава третья

Какие эфирные масла лучше всего подходят для сна?

Перед применением эфирных масел перед сном, необходимо выбрать те, которые помогут создать спокойную и расслабляющую атмосферу.

Начать стоит с подробного изучения. Знакомство с особенностями и полезными свойствами эфирных масел позволит сузить область поиска. Задача состоит в том, чтобы выбрать эфирные масла, способствующие созданию оптимальной атмосферы для сна — спокойной, умиротворяющей и расслабляющей. К счастью, существуют десятки эфирных масел с подобными свойствами. Вам останется лишь выбрать те, которые придутся по душе, и начать регулярно применять их перед сном.

Давайте поговорим о некоторых эфирных маслах, способствующих созданию благоприятной атмосферы для сна.



Лучшие эфирные масла для сна



Масло бергамота способствует расслаблению и ощущению гармонии перед сном. Интересно, что аромат бергамота оказывает одновременно умиротворяющее и тонизирующее действие, что полезно для создания умиротворяющей атмосферы в конце дня.



Теплый древесный аромат кедра помогает создать умиротворяющую атмосферу перед сном. В сочетании с другими эфирными маслами масло кедра оказывает расслабляющее действие.



Оригинальный аромат копайбы способствует полноценному ночному отдыху. Также он оказывает расслабляющее действие на нервную систему и создает ощущение спокойствия перед сном.



Расслабляющий и восстанавливающий эмоциональное равновесие аромат шалфея мускатного помогает расслабиться и подготовиться ко сну. Шалфей мускатный обладает приятным травянистым ароматом с цветочной ноткой и издавна известен своими полезными свойствами.



Аромат ладана приносит умиротворение и восстанавливает эмоциональное равновесие. Его часто используют для йоги и медитации, но умиротворяющее действие ладана полезно и для создания спокойной атмосферы перед сном.



Эфирное масло лаванды оказывает умиротворяющий эффект и известно во всем мире своим умиротворяющим действием. Легкий цветочный аромат делает лаванду одним из главных средств для создания расслабляющей атмосферы. Прием масла лаванды внутрь также способствует полноценному сну.



Свежий травянистый аромат мелиссы многие считают расслабляющим и умиротворяющим. Мелисса помогает расслабиться перед сном.



Эфирное масло померанца обладает чистым свежим ароматом, который идеально подходит для создания спокойной атмосферы. Как и масло лаванды, его можно принимать внутрь для снятия нервного напряжения и полноценного сна.*



Известное своим успокаивающим действием на кожу и пищеварение, масло римской ромашки также обладает умиротворяющим ароматом, способствуя расслаблению перед сном. Сладкий, напоминающий маргаритку запах римской ромашки отлично сочетается с другими умиротворяющими эфирными маслами, например, маслом бергамота, лаванды и ветивера.



Умиротворяющий аромат эфирного масла сандалового дерева с древности использовался для медитации и помогает расслабиться перед сном.



В состав специальной смеси для спокойного сна dōTERRA Serenity® входят эфирные масла, известные своим расслабляющим действием, — лаванда, кедр, иланг-иланг, ветивер и другие. Для наилучшего эффекта используйте смесь вместе с капсулами dōTERRA Serenity для спокойного сна.



Масло ветивера — незаменимое средство для создания атмосферы спокойствия и гармонии. Характерный землистый аромат ветивера отлично сочетается с более легкими цветочными маслами, например лаванды, и способствует здоровому сну.



Насыщенный цветочный аромат иланг-иланга широко применяется в ароматерапии благодаря своему расслабляющему эффекту. Это масло идеально подходит для использования перед сном.

Выбор эфирных масел с учетом ваших потребностей

Как мы отмечали ранее, люди могут по-разному реагировать на одно и то же эфирное масло. Например, вашему мужу может нравиться запах кедра, тогда как вы предпочитаете более легкие ароматы, например лаванды или шалфея мускатного. А ваша подруга не представляет подготовку ко сну без масла ветивера, которое вам, возможно, не очень подходит. Чтобы выбрать эфирные масла для полноценного сна, нужно попробовать несколько вариантов и посмотреть, какие из них наиболее эффективны для вас. Помните, эфирные масла можно сочетать друг с другом для достижения желаемого эффекта.



Теперь, когда мы поближе познакомимся с маслами, которые лучше всего подходят для подготовки ко сну, давайте поговорим о том, как включить их в свой вечерний распорядок.

Глава четвертая

Способы применения эфирных масел для здорового сна

Мощные и эффективные эфирные масла помогают создать оптимальную атмосферу для сна. Помните, как в начале книги мы описывали спокойный ночной отдых, когда вы крепко спите на мягкой подушке всю ночь?

Такой отдых может казаться неосуществимой мечтой, но на самом деле это вполне достижимо, если создать обстановку, которая не препятствует, а способствует здоровому сну.

Выбрав одно или несколько эфирных масел, аромат которых вам нравится, нужно научиться их правильно применять, чтобы создать необходимую атмосферу для полноценного сна. Давайте поговорим о том, как лучше всего использовать эфирные масла перед сном.



Распыление

Один из самых простых способов получить пользу от эфирных масел и насладиться их ароматом перед сном — это распыление. Диффузор рядом с кроватью или в спальне поможет наполнить комнату успокаивающим, расслабляющим ароматом и создать идеальную атмосферу для сна.

Вот как это работает. Перед сном добавьте несколько капель умиротворяющего эфирного масла, например, иланг-иланга или римской ромашки, в свой любимый диффузор. Разместить диффузор можно где угодно — на прикроватном столике, комоде или поставить в углу спальни.

При включении диффузора по комнате начнет распространяться аромат, создавая умиротворяющую атмосферу перед сном. Если вы засыпаете не сразу, попробуйте включать диффузор пораньше, например, во время приготовлений ко сну, чтобы создать расслабляющую обстановку и послать мозгу сигнал, что пора спать.

Вы можете создать собственную смесь для диффузора, смешав несколько эфирных масел. В состав смеси могут входить не только умиротворяющие или расслабляющие масла. Можно смешать несколько умиротворяющих масел с другими вашими любимыми ароматами для создания комфортной атмосферы.



Примеры смесей эфирных масел для спокойного сна:



Принятие ванны

Для максимального расслабления можно принимать перед сном теплую ванну с эфирными маслами. Это не только поможет расслабиться после долгого дня, но и позволит насладиться роскошными ароматами, настраивая вас на крепкий сон. Просто смешайте небольшое количество эфирного масла (или нескольких масел) с солью Эпсома и добавьте в ванну с теплой водой.

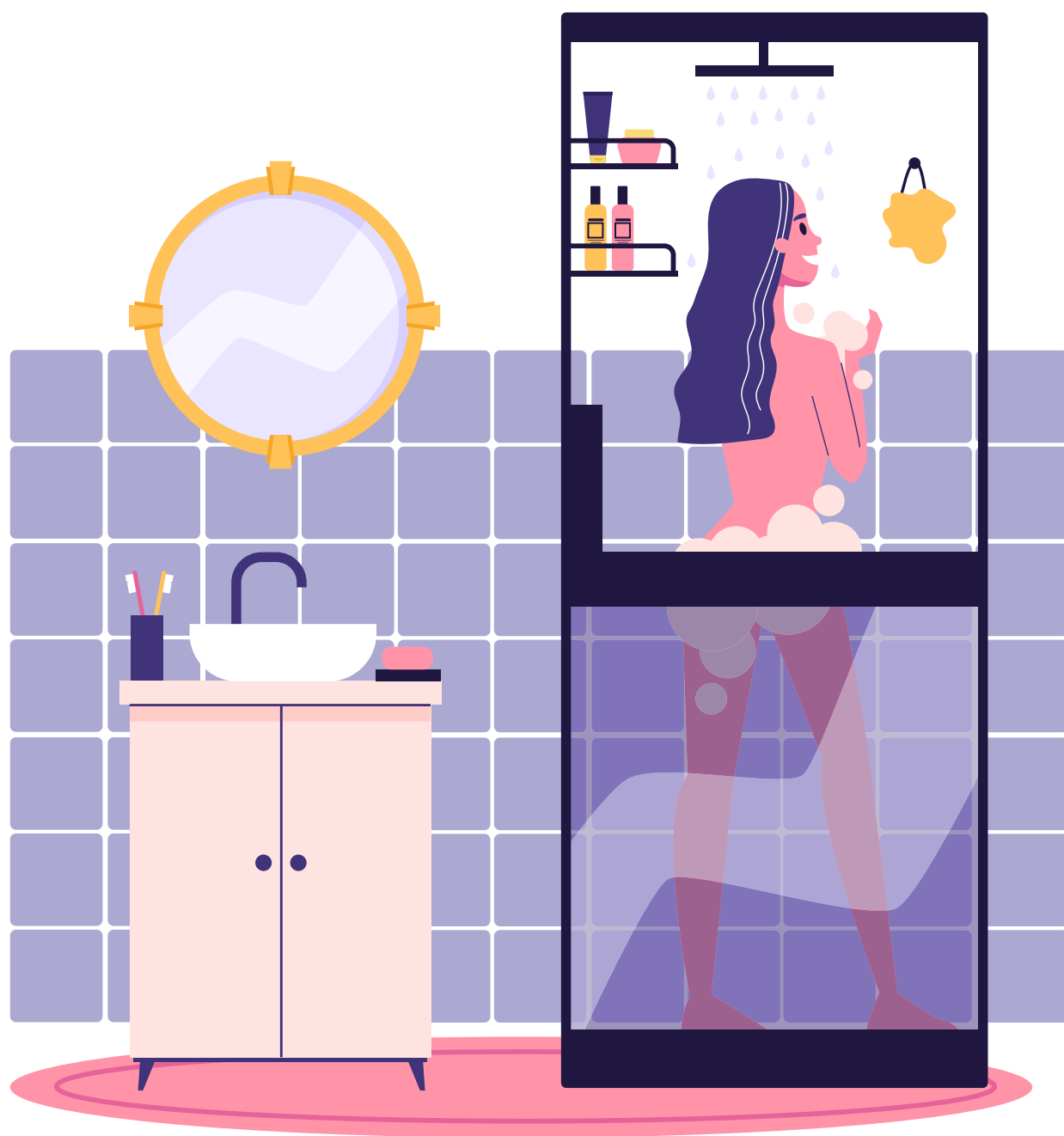
Если у вас нет ванны или необходимого количества времени, попробуйте сделать ванночки для ног с эфирными маслами. Для этого заполните ванну или таз теплой водой, добавьте несколько капель эфирных масел и подержите ноги в ванночке 15 минут, чтобы снять усталость после тяжелого дня.



Теплый душ перед сном

Если вы предпочитаете принимать перед сном не ванну, а душ, эфирные масла и в этом случае могут быть полезной частью вечернего распорядка. Просто добавьте несколько капель успокаивающего эфирного масла в душевой поддон, чтобы аромат распространился вместе с паром. Наносите эфирное масло так, чтобы его не смыла вода.

Также можно добавить несколько капель эфирного масла в кондиционер для волос и использовать перед сном. После принятия душа вы будете ощущать аромат эфирного масла на волосах в течение всей ночи. Для этого хорошо подойдут масла шалфея мускатного, лаванды, римской ромашки и иланг-иланга, которые обладают не только умиротворяющим ароматом, но также расслабляющими и косметическими свойствами.



Подушки и постельное белье

Еще один простой способ насладиться ароматом эфирных масел и создать обстановку для полноценного сна — нанести эфирные масла на подушки и постельное белье. Это очень легко. Смешайте несколько капель эфирного масла с водой во флаконе с распылителем и распылите смесь на постельное белье перед сном. Теперь во время сна вас будут окружать приятные расслабляющие ароматы ваших любимых эфирных масел.

Помимо распыления на постель, эфирные масла с расслабляющим ароматом можно также добавить в стиральную машину при следующей стирке простыней, наволочек и других постельных принадлежностей. Просто нанесите несколько капель эфирного масла, например, бергамота, иланг-иланга или шалфея мускатного, на салфетку с антистатиком и положите в сушилку для белья. Также эфирные масла можно нанести на шарики для стирки, чтобы пропитать постельное белье умиротворяющим ароматом.





Грелка или шейная накладка

Использование эфирных масел в сочетании с грелкой или шейной накладкой позволит не только насладиться расслабляющими ароматами, но также согреться и расслабиться. Просто добавьте несколько капель масла на внешнюю часть грелки или шейной накладки и поместите на шею или спину для согревающего эффекта.

Чтобы сделать собственную грелку с эфирными маслами, следуйте инструкциям.

Необходимые материалы:

кухонное полотенце
750 г. льняного семени или риса
швейная машинка
эфирные масла dōTERRA®

Инструкция:

1. Сложите полотенце пополам в продольном направлении.
2. Прошейте по краям, оставив сверху отверстие размером 7,5 см. Выверните лицевой стороной наружу.
3. Неплотно заполните грелку льняным семенем или рисом.
4. Зашейте отверстие.
5. Нагрейте грелку в микроволновке в течение 2–3 минут и нанесите две капли эфирного масла на внешнюю ткань.

Примечание: при слишком длительном нагревании грелка может быть чересчур горячей. Для начала поместите грелку в микроволновку на одну минуту, затем увеличивайте длительность нагревания на 30 секунд до достижения желаемой температуры.

Нанесение на стопы

Простой, но эффективный способ создать ощущение умиротворения — нанести эфирное масло с умиротворяющим ароматом на стопы. Местное применение позволяет вдыхать аромат эфирного масла на протяжении всей ночи, помогая сохранять спокойную атмосферу. Например, нанесите небольшое количество смеси dōTERRA Serenity® на стопы перед сном.

Этот способ особенно полезен при укладывании детей спать. Просто нанесите смесь на стопы вашего ребенка, что успокоить его.

Помните, что некоторые эфирные масла необходимо разбавлять перед местным применением. Используйте для детей меньшее количество масла, чем для взрослого, и всегда разбавляйте сильнодействующие масла. Перед чтением сказки на ночь или после умывания нанесите масло лаванды или бергамота на стопы вашего ребенка.



dōTERRA Serenity®

Также можно использовать комплекс dōTERRA Serenity®, способствующий расслаблению и спокойному сну. Следует отметить, что хотя капсулы dōTERRA Serenity* и смесь dōTERRA Serenity для спокойного сна относятся к одной линейке, их формулы различаются, и смесь не одобрена для внутреннего применения. Вы можете создавать атмосферу для спокойного сна, принимая капсулы dōTERRA Serenity* внутрь и используя смесь dōTERRA Serenity местно и в качестве ароматерапии.



*Биологически активная добавка. Продукт не является лекарственным средством, средством профилактики и диагностики. Имеются противопоказания. Перед применением проконсультируйтесь с врачом.

Массаж

Эфирные масла давно применяют для повышения эффективности массажа. Простой способ подготовиться ко сну — сделать массаж с успокаивающими, расслабляющими и умиротворяющими маслами. Нанесите несколько капель масла на ладонь, разотрите и помассируйте виски или шею. Для лучшего впитывания смешайте эфирное масло с лосьоном без запаха и вотрите в кожу, чтобы аромат сохранялся в течение всей ночи. Массаж висков и шеи дает возможность насладиться ароматом эфирного масла перед сном.

Эфирные масла с умиротворяющим ароматом можно также использовать для массажа плеч, рук, спины, ног или ступней. Разбавление эфирного масла базовым облегчает впитывание в кожу, позволяя наслаждаться ароматом во время сна. Перед использованием эфирного масла для массажа внимательно прочитайте этикетки и инструкции, чтобы убедиться, что масло одобрено для местного применения.





Чай

Как вы помните, в первой главе предлагалось для расслабления перед сном выпивать чашку теплого чая. Чтобы расслабиться перед сном, добавьте в чай одну или две капли эфирного масла. Убедитесь, что чай не содержит кофеина, так как это может помешать засыпанию.

Добавьте масло бергамота в обычный чай, чтобы превратить его в «Эрл Грей», а масло римской ромашки и другие похожие масла станут прекрасным дополнением к травяному чаю. Перед добавлением эфирного масла в чай убедитесь, что масло одобрено для внутреннего применения и безопасно при добавлении в напитки.

Заключение

Полноценный сон изменит вашу жизнь

В этой книге мы подробно рассмотрели значение полноценного сна, который дает нам энергию в течение дня, способствует протеканию важных физических и психологических процессов и позволяет предотвратить серьезные проблемы со здоровьем в долгосрочной перспективе.

Как многие знают из своего опыта, нехватка полноценного сна сопровождается не только чувством усталости. Дефицит сна ухудшает концентрацию внимания, затрудняет снижение или поддержание веса, ослабляет иммунитет и даже ухудшает реакцию при вождении.

Если у вас есть проблемы со сном, представьте, как изменится ваша жизнь, если каждое утро вы будете просыпаться свежим и отдохнувшим. Представьте, как преобразится ваш день, если исчезнет постоянная слабость после беспокойной ночи. Насколько вырастет ваша работоспособность, если вы перестанете клевать носом за рабочим столом? Насколько лучше станет семейная жизнь, если вы избавитесь от раздражительности и сможете приятно проводить время с домашними? Каким будет ваше физическое самочувствие, если вы откажетесь от использования кофеина и других возбуждающих средств для

поддержания сил в течение дня? Налаживание режима сна не только помогает лучше спать ночью, но также может изменить практически все важные аспекты вашего дня.

Вместо того, чтобы ворочаться в постели и считать овец, возьмите свой режим сна под контроль и начните относиться к полноценному ночному отдыху не как к роскоши, а как к необходимости. Вы можете многое сделать, чтобы подарить себе крепкий сон ночью – подобрать другую подушку, сократить использование гаджетов, настроить свои биологические часы или просто создать приятную атмосферу для сна. Сочетание здорового сна с силой эфирных масел позволит создать максимально расслабляющую обстановку. Вместо того, чтобы еще один день (или бессонную ночь) сокрушаться о плохом самочувствии и упадке сил, подойдите к режиму сна ответственно и вы увидите, как изменится ваша жизнь.