



АРОМА МАСЛА В СПОРТЕ

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Древнегреческие спортсмены получали специальные севнсы спортивного массажа, в ходе которого применялись ароматизированные массажные масла. Для каждой части тело предназначалось отдельное масло. Мяту втирали в руки, тимьян — в колени, миндаль — в ладони и ступни, а корица и роза в пальмавом масле — в грудь и челюсть. Даже волосы и брови особым образом обрабатывались душицей.

В Индии в тексте XII века описывается ритуал ежедневного купания, которое рекомендовали для улучшения спортивных показателей. После купания спортсмена мазали маслами жасмина, гвоздики, кардамона, базилика, кориандара. А так же масла шафрана, агара, чампака.



Для получения высоких результатов в спорте особенно важны:

- 1) 1) Сила мышц
- 2) 2) выносливость
- 3) 3) концентрация
- 4) 4) внутренние резервы организма



ЧЕМ С СПОРТЕ НАМ МОГУТ ПОМОЧЬ МАСЛА

- ▣ 1) улучшение кровообращения
(ускоряет поступления в клетки через кровь питательных
веществ и кислорода)

Следующие масла помогают крови течь быстрее и дают
хороший толчок для начала занятий:

Герань

Имбирь

Кипарис

Лемонграсс

Можжевельник

Розмарин

Фенхель

Эвкалипт



□ 2) Масла для улучшения кровеносных сосудов

Эти масла не так эффективно усиливают кровообращение, но зато улучшают кровеносных сосудов.

Бергамот

Грейпфрут

Кедр

Ладан

Лимон

Ромашка



МАССАЖ И ГИДРОТЕРАПИЯ

2 самых действенных способа улучшить кровообращение и расслабить напряжение мышц: сделать массаж с маслами и принять ванну с маслами. Отличный способ еще – гидротерапия.

Гидротерапия подразумевает резко воздействие холода и тепла. Например после ванны облиться холодной водой. Масла при этом можно добавить еще в ванне



ВНУТРЕННИЕ РЕЗЕРВЫ ОРГАНИЗМА

Несколько эфирных масел помогут сохранить физическую выносливость и не терять с концентрацией. И что важно – они производят такой эффект только благодаря своему запаху. Т.е. масло можно нюхать и в процессе тренировки.

Базилик

Гвоздика

Дягиль

Имбирь

Кардамон

Кипарис

Корица

Мята перечная

Сосна

Черный перец

Шалфей



ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

Часто бывает, что после тренировки болят мышцы.

Это вызвано прежде всего скоплением молочной кислоты.

Для ее вывода нужно улучшить доступ кислорода к мышцам. А это как раз вопрос кровообращения. Т.е. тут нам помогут те масла, которые мы использовали в начале тренировки.

Массажное масло с лемонграссом отлично выводит молочную кислоту.



ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ

Лечится моно одним из способов: теплом или холодом.

Другими словами существует два средства – ароматерапевтическая жидкая мазь и ароматерапевтическое противовоспалительное средство.

Мазь усиливает приток крови к нижним слоям кожи, в результате участок нагревается. Таким образом прогревают и расслабляют болезненные мышцы.

Можно в такую мазь добавить масла, которые расслабляют мышцы (душица, лаванда, розмарин).

Такая мазь полезна и перед тренировкой для разогрева.

Не стоит наносить на напухшие участки, это только ухудшит ситуацию).



Припухлость появляется когда жидкость из близлежащих участков скапливается в поврежденной зоне. Обычно это происходит если растянуто или порвано сухожилие, связка или мышца.

Противовоспалительное средство можно наносить на болезненные мышцы.

Если на месте травмы появляется синий, красный или багровый синяк, значит, это место наполнила кровь из порванных сосудов. Вместе с припухлостью появляется гиперемия, препятствующая нормальному оттоку крови. Эта кровь нужна для переноса питательных веществ и кислорода к клеткам, а так же для удаления токсинов, что позволит ускорить процесс заживления. Кроме того отек давит на нервы, и травмированный участок болит.

Растяжение же происходит когда волокнистая соединительная ткань слишком растягивается.

Спутать эти два вида травм легко, тк всегда есть отек, появляется боль. Но лечение будет в обоих случаях одинаковое.



МАСЛА, СНИМАЮЩИЕ ВОСПАЛЕНИЕ

Можно применить лед (холод помогает снять отек) и масла. (К тому же лед тая помогает маслам в виде воды глубже проникать в кожу).

Бессмертник

Герань

Душица

Лаванда

Можжевельник

Роза

Ромашка



РЕЦЕПТЫ МАЗЕЙ, КОМПРЕССОВ

1) **Массажное масло** для улучшения кровообращения:

10 кап. масла лимона + 6 кап. масла герани + 4 кап. масла розмарина + 60 мл основы (растительное масло или лосьен).

2) **Жидкая мазь** притягивает к нужной зоне кровь для разогрева. Сейчас считается, что лучше наносить до тренировок.

Она же помогает для расслабления болезненных мышц после тренировок (не травмированных).

Масла для жидких мазей:

В состав жидкой мази входит жгучее масло, которое разбавляется в масляной или спиртовой основе. Втирается поверх мышц, на которые планируется основная нагрузка.

Имбирь

Корица

Можжевельник

Мята перечная

Перец душистый

Тимьян

Гвоздика

Черный перец

Важно хорошо разбавить чтобы не было ожога, не тянуть руки в глаза и хорошо вымыть руки после нанесения.



□ Рецепт мази 1:

Розмарин 2 капли, герань 6 капель, мята 1 капля, корица 1 капля - на 1 столовую ложку растительного масла или массажного крема, втирание в мышцы рук и ног. Разогревающая, тонизирующая мышцы смесь.

□ Рецепт мази 2:

8 кап. эвкалипта, 8 кап. мяты, 8 кап. розмарина, 4 кап. кардамона, 4 кап. гвоздики, 60 мл спирта или водки. (можно использовать и базовое масло).

□ Рецепт мази 3:

Пихта 2 кап, можжевельник 2 кап, базовое масло 30 мл.



□ Для лечения припухлостей

6 капель масла ромашки или лаванды (или по 3 того и другого), около $\frac{1}{2}$ чашки холодной воды

Влейте масло в воду, помешайте, опустите в воду ткань, чтобы она впитала воду. Положить ткань на травмированный участок. Можно сверху положить еще льда.

Хорошо помогает зверобой и арника. Если есть под рукой, можно настойку или масла этих трав тоже добавить.

