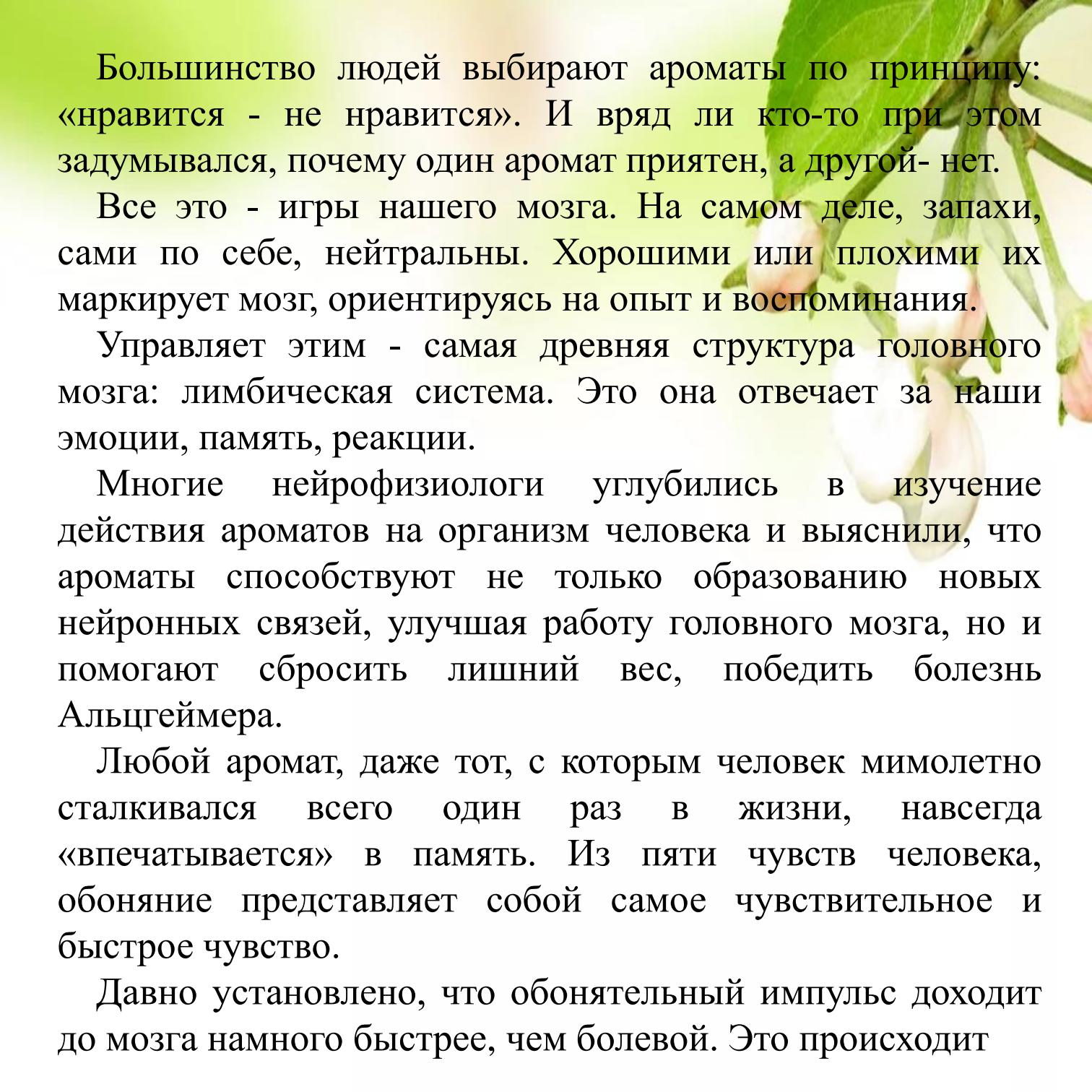




***«Ароматы, которые
помогут улучшить
работу головного мозга»***

***Подготовила педагог-
психолог отделения
реабилитации
несовершеннолетних
Н.В. Титова***



Большинство людей выбирают ароматы по принципу: «нравится - не нравится». И вряд ли кто-то при этом задумывался, почему один аромат приятен, а другой - нет.

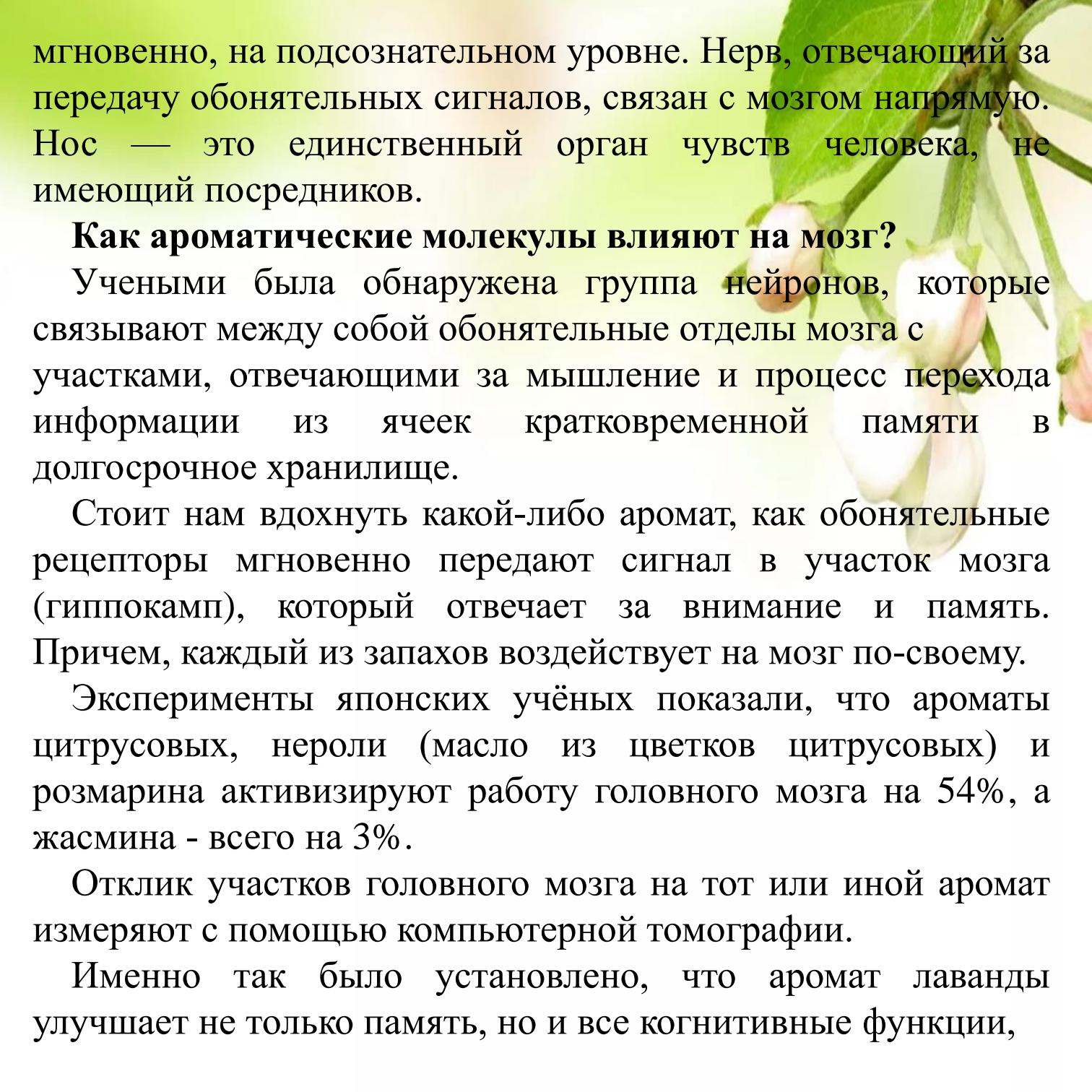
Все это - игры нашего мозга. На самом деле, запахи, сами по себе, нейтральны. Хорошими или плохими их маркирует мозг, ориентируясь на опыт и воспоминания.

Управляет этим - самая древняя структура головного мозга: лимбическая система. Это она отвечает за наши эмоции, память, реакции.

Многие нейрофизиологи углубились в изучение действия ароматов на организм человека и выяснили, что ароматы способствуют не только образованию новых нейронных связей, улучшая работу головного мозга, но и помогают сбросить лишний вес, победить болезнь Альцгеймера.

Любой аромат, даже тот, с которым человек мимолетно сталкивался всего один раз в жизни, навсегда «впечатывается» в память. Из пяти чувств человека, обоняние представляет собой самое чувствительное и быстрое чувство.

Давно установлено, что обонятельный импульс доходит до мозга намного быстрее, чем болевой. Это происходит



мгновенно, на подсознательном уровне. Нерв, отвечающий за передачу обонятельных сигналов, связан с мозгом напрямую. Нос — это единственный орган чувств человека, не имеющий посредников.

Как ароматические молекулы влияют на мозг?

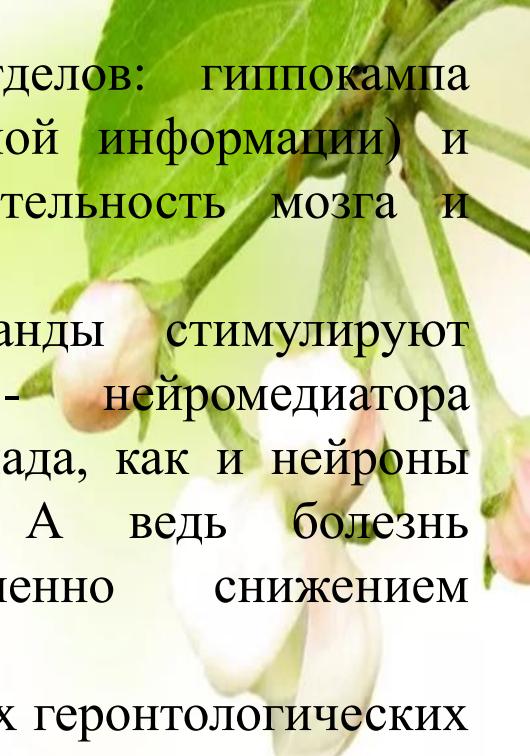
Учеными была обнаружена группа нейронов, которые связывают между собой обонятельные отделы мозга с участками, отвечающими за мышление и процесс перехода информации из ячеек кратковременной памяти в долгосрочное хранилище.

Стоит нам вдохнуть какой-либо аромат, как обонятельные рецепторы мгновенно передают сигнал в участок мозга (гиппокамп), который отвечает за внимание и память. Причем, каждый из запахов воздействует на мозг по-своему.

Эксперименты японских учёных показали, что ароматы цитрусовых, нероли (масло из цветков цитрусовых) и розмарина активизируют работу головного мозга на 54%, а жасмина - всего на 3%.

Отклик участков головного мозга на тот или иной аромат измеряют с помощью компьютерной томографии.

Именно так было установлено, что аромат лаванды улучшает не только память, но и все когнитивные функции,



стимулирует работу сразу трех отделов: гиппокампа (эмоции), таламуса (анализ полученной информации) и гипоталамуса (нейроэндокринная деятельность мозга и саморегуляция организма).

Но самое главное, аромат лаванды стимулируют выработку «молекулы памяти» - нейромедиатора ацетилхолина и защищает его от распада, как и нейроны головного мозга от разрушения. А ведь болезнь Альцгеймера характеризуется именно снижением концентрации ацетилхолина.

Не удивительно, что сейчас во многих геронтологических центрах мира стали широко использовать именно лаванду в ароматерапии для восстановления функций головного мозга.

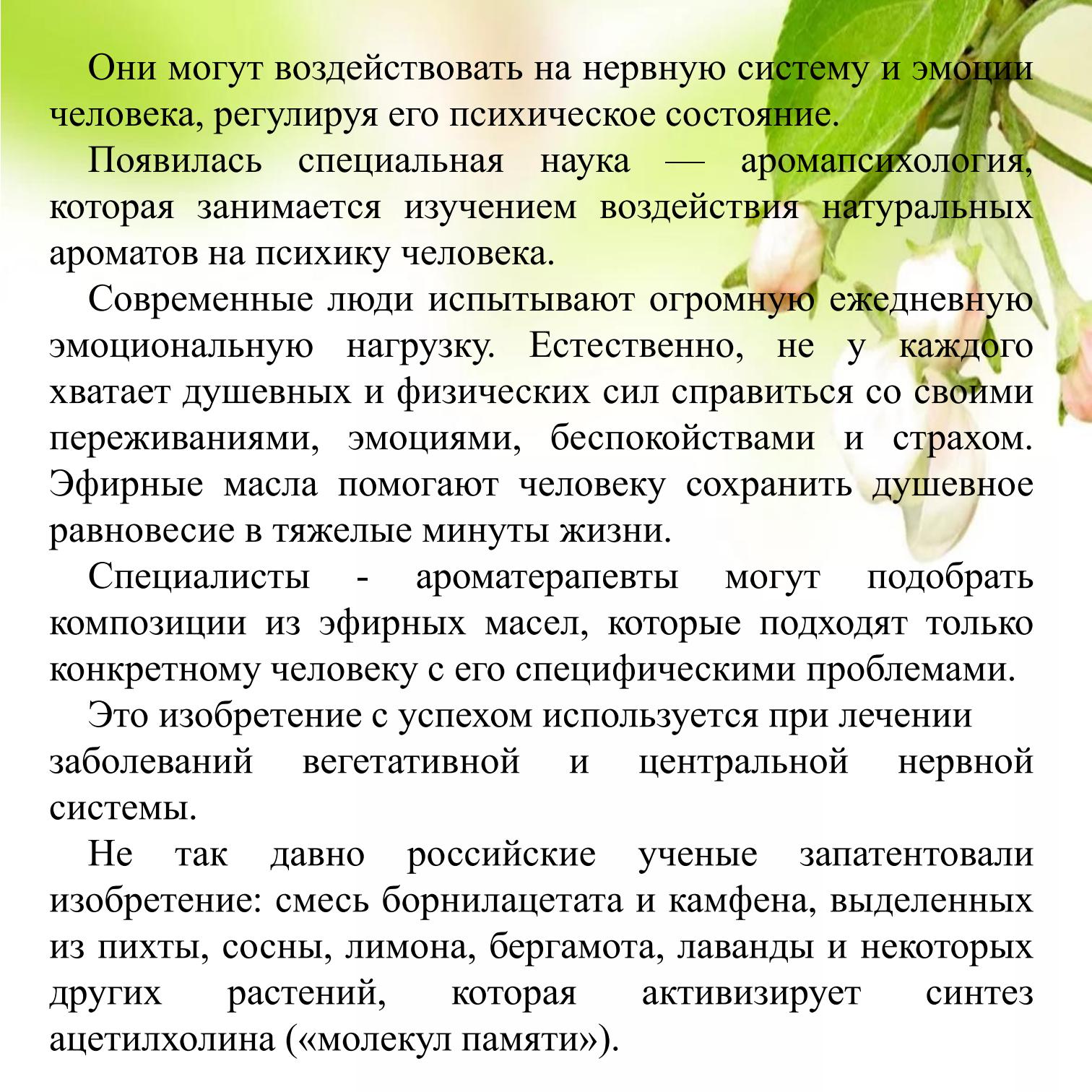
Ученые из Швейцарии, на основе своих экспериментов, объединили ароматы в три группы по эффекту воздействия на нервную систему и головной мозг.

1. Стимуляторы, усиливающие физические и психические реакции организма.

2. Адаптогены, помогающие противостоять стрессу.

3. Седативы, расслабляющие нервную систему.

С древнейших времен внимание людей привлекли ароматы, эфирные масла.



Они могут воздействовать на нервную систему и эмоции человека, регулируя его психическое состояние.

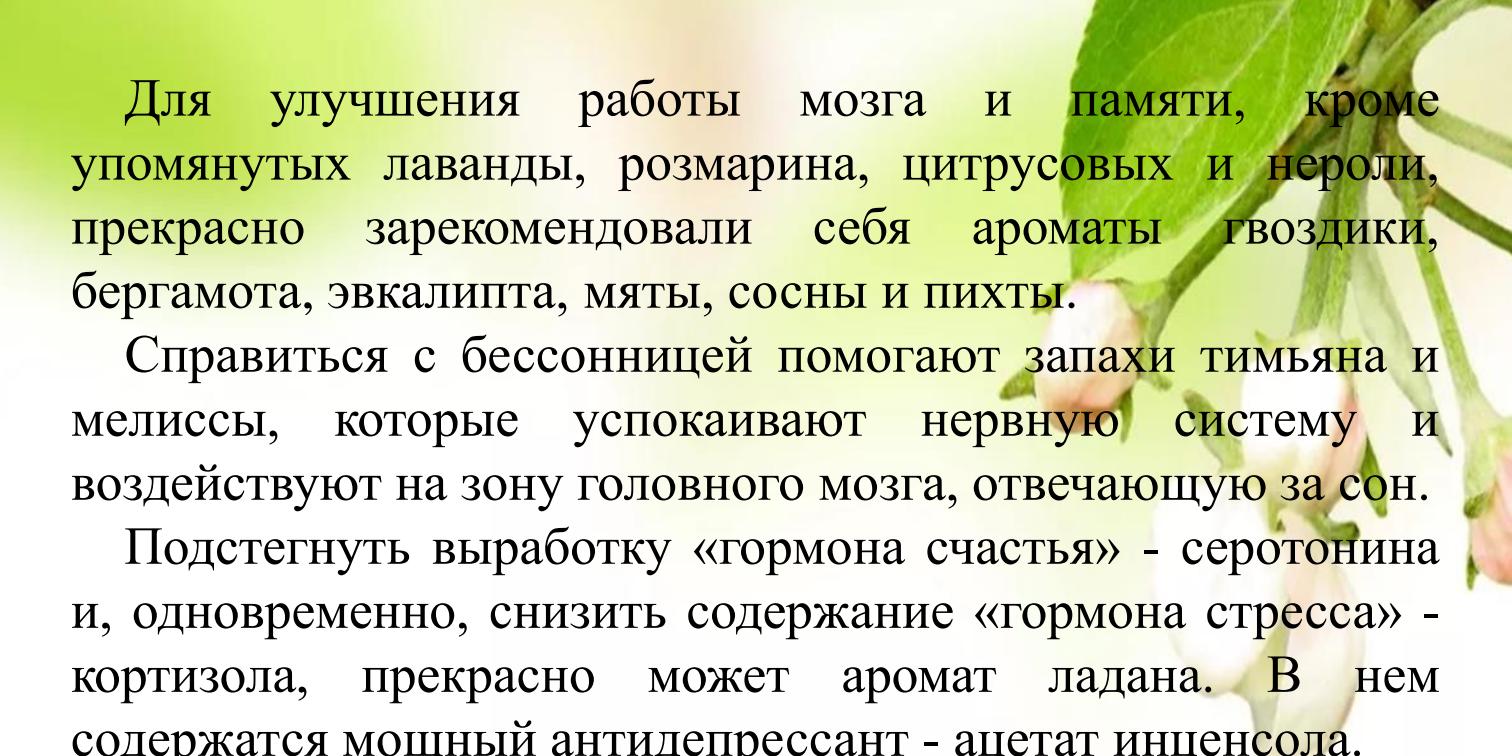
Появилась специальная наука — ароматпсихология, которая занимается изучением воздействия натуральных ароматов на психику человека.

Современные люди испытывают огромную ежедневную эмоциональную нагрузку. Естественно, не у каждого хватает душевных и физических сил справиться со своими переживаниями, эмоциями, беспокойствами и страхом. Эфирные масла помогают человеку сохранить душевное равновесие в тяжелые минуты жизни.

Специалисты - ароматерапевты могут подобрать композиции из эфирных масел, которые подходят только конкретному человеку с его специфическими проблемами.

Это изобретение с успехом используется при лечении заболеваний вегетативной и центральной нервной системы.

Не так давно российские ученые запатентовали изобретение: смесь борнилацетата и камфена, выделенных из пихты, сосны, лимона, бергамота, лаванды и некоторых других растений, которая активизирует синтез ацетилхолина («молекул памяти»).



Для улучшения работы мозга и памяти, кроме упомянутых лаванды, розмарина, цитрусовых и нероли, прекрасно зарекомендовали себя ароматы гвоздики, бергамота, эвкалипта, мяты, сосны и пихты.

Справиться с бессонницей помогают запахи тимьяна и мяты, которые успокаивают нервную систему и воздействуют на зону головного мозга, отвечающую за сон.

Подстегнуть выработку «гормона счастья» - серотонина и, одновременно, снизить содержание «гормона стресса» - кортизола, прекрасно может аромат ладана. В нем содержатся мощный антидепрессант - ацетат инценсола.

Ароматы в жизни человека играют огромную роль. Они воздействуют на наш мозг ничуть не хуже, чем специальные упражнения.

Огромного успеха можно достичь, если объединить их усилия!