

СТАБИЛИЗАЦИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

С ПОМОЩЬЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Практическое применение
при стрессе, тревожности
и нарушениях сна



Елена Хромова

Елена Хромова

Руководство по стабилизации нервной системы с помощью эфирных масел

*<https://litres.ru/73743944>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы живёте в постоянном напряжении, плохо спите, быстро устаете и не можете остановить поток мыслей. Часто это не просто стресс, а состояние перегруженной нервной системы, которая утратила способность полноценно восстанавливаться.

В этом руководстве объясняется, почему воздействие через запах является одним из самых быстрых способов влияния на нервную систему. Обонятельная система напрямую связана с лимбической системой и центрами вегетативной регуляции, поэтому ароматические молекулы воздействуют на эмоции, сон, уровень напряжения и общее состояние быстрее, чем многие другие методы.

Вы узнаете, какие эфирные масла используются при тревожности, бессоннице, переутомлении и внутреннем напряжении, как правильно их применять и как с помощью

запахов постепенно перевести нервную систему из режима напряжения в режим восстановления.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Дисклеймер	5
Введение	7
ЧАСТЬ I. Нейробиология запахов	12
Глава 1. Состояние гиперактивации нервной системы и его роль в организме.	12
Глава 2. Причины гиперактивации нервной системы	18
Глава 3. Ароматерапия как метод регуляции нервной системы	26
ЧАСТЬ II. Практическая нейроароматерапия	32
Глава 4. Как ориентироваться в эфирных маслах для нервной системы	32
Глава 5. Тревожность и внутреннее напряжение	48
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Елена Хромова

Руководство по стабилизации нервной системы с помощью эфирных масел

Дисклеймер

Информация, представленная в данной книге, носит образовательный и ознакомительный характер. Она предназначена для расширения знаний о влиянии эфирных масел и ароматических веществ на нервную систему, эмоциональное состояние и общее самочувствие человека.

Материалы книги не являются медицинской консультацией, не предназначены для постановки диагноза и не заменяют профессиональную помощь врача или другого квалифицированного специалиста.

Эфирные масла обладают высокой биологической активностью. Их применение требует внимательного и осознанного подхода, соблюдения дозировок и индивидуальной оценки переносимости. Перед использованием эфирных масел

при хронических заболеваниях, беременности, в период грудного вскармливания, а также при приёме лекарственных препаратов рекомендуется проконсультироваться со специалистом.

Автор и издатели не несёт ответственности за возможные последствия самостоятельного применения описанных в книге рекомендаций без учёта индивидуальных особенностей организма.

Использование эфирных масел у детей, пожилых людей и лиц с повышенной чувствительностью должно проводиться с особой осторожностью. Дополнительные материалы, публикации и научные комментарии доступны на официальных страницах автора под именем **dr.hromosoma**.

Введение

Интерес к ароматерапии появился у меня далеко не сразу. Как и у многих специалистов с клиническим мышлением, вначале это направление воспринималось с осторожностью. Эфирные масла казались чем-то дополнительным, мягким, больше связанным с уходом и ощущениями, чем с реальной работой с состояниями. В практике, где важны понятные механизмы и результат, такие инструменты обычно остаются на периферии внимания.

Со временем в моей практике появились клиенты, которые буквально подтолкнули меня изменить своё отношение к ароматерапии. Это были люди с высокой чувствительностью и с выраженной перегруженностью нервной системы. Если раньше можно было спокойно назначать базовые схемы поддержки, и организм в целом адаптировался, то здесь картина изменилась. У части клиентов стало сложно ввести даже самые мягкие нутриенты. Магний, витамины группы В, простые поддерживающие комплексы вызывали заметную реакцию. Усиливалась тревожность, появлялось внутреннее напряжение, ощущение перегрузки вплоть до панических атак. Организм как будто находился в состоянии постоянной готовности и воспринимал любое воздействие как дополнительный стресс.

Параллельно приходили и другие клиенты, с совершен-

но разными жалобами. Это могли быть проблемы с кишечником, гормональные сбои, хроническая усталость, нарушения сна, снижением детоксикации. Внешне ситуации выглядели по-разному, но при более глубоком разборе становилось видно общее основание. Практически в каждом случае в основе лежала одна и та же картина – гиперактивация нервной системы.

Под **гиперактивацией** я имею в виду состояние, при котором нервная система длительное время находится в режиме повышенного возбуждения. Снижается способность к адаптации, усиливается реактивность, любые сигналы воспринимаются как значимые и требующие ответа. Человек живёт в постоянном внутреннем напряжении, даже если субъективно уже привык к этому состоянию. Именно в этом режиме организм начинает реагировать сильнее, чем это необходимо, и на внешние воздействия, и на внутренние процессы.

И в этот момент становится понятно, что речь идёт не о частных проблемах, а о системе. Нервная система задаёт ритм работы всему организму. Через вегетативную регуляцию и гормональные механизмы она влияет на детоксикацию, на состояние кишечника, на уровень воспаления, на гормональный баланс. Когда этот уровень регуляции перегружен, все остальные процессы начинают работать нестабильно. Поэтому попытки работать только с отдельными системами часто дают неполный эффект либо не приводят к

каким-то заметным результатам.

В таких условиях я начала искать более мягкие способы воздействия. В моей практике появились трансдермальные формы, которые работают через кожу. Это давало возможность обходить избыточные реакции, но довольно быстро стало ясно, что таких инструментов немного. Их спектр ограничен, и для более гибкой работы хотелось найти дополнительный способ, который позволял бы быстрее влиять на состояние.

Именно в этот момент внимание постепенно сместилось в сторону ароматерапии. Запах оказался тем инструментом, который может воздействовать напрямую. Ароматические молекулы через обонятельные рецепторы сразу включают лимбическую систему, которая отвечает за эмоции, стрессовые реакции и вегетативную регуляцию. Это короткий путь, без сложных промежуточных этапов, и именно поэтому изменения могут происходить достаточно быстро.

В практике постепенно стало складываться ощущение, что ароматерапия может занять своё место как дополнительный способ воздействия на нервную систему. Не как основной инструмент, а как мягкий, неинвазивный метод, который даёт отклик там, где другие подходы требуют осторожности или вызывают избыточную реакцию. При использовании эфирных масел у клиентов наблюдалось более спокойное состояние, снижалась внутренняя перегруженность, нервная система становилась более устойчивой к любым воз-

действиям.

Со временем стало очевидно, что ароматерапия работает не точечно, а системно. Она помогает снизить гиперактивацию нервной системы, влияет на уровень стресса, поддерживает вегетативный баланс. Через это постепенно выравнивается состояние и других систем, поскольку нервная регуляция лежит в основе их работы. Когда уменьшается внутреннее напряжение, организм начинает иначе реагировать на питание, нутриенты и любые схемы поддержки.

Это открывает возможность выстраивать работу более грамотно. В одних случаях сначала имеет смысл снизить уровень гиперактивации и подготовить нервную систему, а затем подключать основные схемы. В других ситуациях ароматерапия может использоваться параллельно, усиливая переносимость и делая воздействие более мягким и устойчивым. Такой подход даёт возможность работать глубже и аккуратнее, без перегрузки.

В этом контексте ароматерапия рассматривается как инструмент регуляции, который помогает «подготовить» нервную систему и сделать её более устойчивой. Она не заменяет другие методы, но создаёт основу, на которой становится возможна более глубокая и последовательная работа с состоянием.

Это руководство основано на моём практическом опыте, наблюдениях и выстроенных подходах к работе с клиентами с перегруженной нервной системой. В нём собраны методы,

которые показали стабильный отклик и могут быть встроены в систему поддержки как самостоятельный этап или как часть комплексной работы.

ЧАСТЬ I. Нейробиология запахов

Глава 1. Состояние гиперактивации нервной системы и его роль в организме.

Нервная система занимает в организме особое место, потому что именно она определяет приоритеты, темп, глубину и направление всех внутренних процессов. Она участвует не только в формировании эмоций, сна, поведения и когнитивной активности, но и в регуляции пищеварения, гормонального фона, иммунного ответа, процессов восстановления и адаптации. По этой причине в практике очень быстро становится заметно, что с какими бы жалобами ни приходил человек, за ними почти всегда обнаруживается общий регуляторный фон. Поверхностно это могут быть совершенно разные состояния. Один человек приходит с тревожностью и бессонницей, другой с хронической усталостью, третий с нарушением пищеварения, четвёртый с гормональными сбоями или аутоиммунным процессом. Внешне эти истории выглядят как разные клинические маршруты, но в глубине у них нередко оказывается один и тот же механизм.

В этой книге я буду опираться на понятие состояния гипе-

рактикации нервной системы. Под ним я имею в виду состояние, при котором организм в течение длительного времени живёт в режиме повышенной внутренней готовности. Это не обязательно выглядит как острая паника или яркая тревога. Очень часто такое состояние становится фоном жизни и воспринимается человеком как привычная норма. Он просто чувствует, что плохо восстанавливается, трудно засыпает, просыпается уже уставшим, хуже переносит стресс, реагирует на нагрузки сильнее, чем раньше, и словно теряет запас устойчивости. Внутри этой картины центральная нервная система и вегетативная регуляция работают согласованно в сторону напряжения, а не в сторону восстановления. Именно поэтому речь идёт не о частной реакции одного отдела, а о более общем паттерне, который постепенно захватывает и психику, и тело.

В основе этого состояния лежит взаимодействие двух уровней регуляции. Центральная нервная система отвечает за восприятие, интерпретацию и формирование ответа на происходящее, включая стресс, когнитивную нагрузку и эмоциональные реакции. Вегетативная нервная система реализует этот ответ на уровне тела, регулируя работу внутренних органов, сосудов, дыхания, гормональной и иммунной системы. Эти уровни находятся в постоянной взаимосвязи. Сигналы от мозга запускают телесные реакции, а состояние тела через обратную связь поддерживает или усиливает исходный режим. Когда эта система фиксируется в состоянии

напряжения, формируется устойчивая гиперактивация, которая начинает определять работу всех систем организма.

На уровне психоэмоционального состояния такая гиперактивация чаще всего проявляется в виде внутреннего напряжения, тревожности, раздражительности, повышенной настороженности, поверхностного сна и ощущения, что психика перестала полноценно отдыхать. На уровне высшей нервной деятельности это выражается в ухудшении концентрации, снижении когнитивной выносливости, быстрой истощаемости, ощущении мозговой перегрузки и трудности удерживать внимание. У части людей сначала на первый план выходит именно эмоциональная сфера, у других раньше проявляются проблемы с памятью, сном или устойчивостью к стрессу. В клинической картине это может выглядеть как вторичная депрессия, истощение, хроническая усталость, снижение мотивации, эмоциональная лабильность. Но за этими проявлениями часто стоит не только психика как таковая, а более глубокая перегруженность всей регуляторной системы.

1. Психоэмоциональные проявления

Состояние внутреннего напряжения становится постоянным фоном. Повышается тревожность, снижается глубина сна, появляется ощущение, что психика не выходит в состояние восстановления даже в периоды отдыха.

2. Когнитивные проявления

Снижается концентрация внимания, ухудшается способ-

ность к длительной умственной работе, появляется ощущение перегрузки и быстрой истощаемости.

Когда нервная система длительно работает в режиме гиперактивации, это неизбежно начинает отражаться на телесных функциях. Пищеварение перестаёт работать в полную силу, потому что состояние напряжения плохо совместимо с полноценной секрецией, перевариванием и усвоением. Меняется моторика желудочно-кишечного тракта, нарушается желчеотток, повышается чувствительность слизистых, хуже переносятся продукты, препараты и добавки. На этом фоне человек может годами заниматься коррекцией дефицитов и получать слабый результат просто потому, что организм находится в режиме, в котором усвоение и восстановление уже изначально ограничены. Нервная система в этом смысле задаёт не только эмоциональный фон, но и физиологические условия, при которых любое лечение либо начинает работать, либо остаётся поверхностным.

3. Соматические проявления

Нарушается работа желудочно-кишечного тракта, снижается эффективность усвоения, меняется реакция организма на питание и вмешательства.

Та же логика распространяется на гормональный фон и процессы детоксикации. Пока организм живёт в режиме постоянного стрессового ответа, его внутренние ресурсы перераспределяются в пользу более срочных задач. Приоритет получают реакции выживания, а всё, что связано с глу-

бокой переработкой, выведением, восстановлением и синтезом, начинает работать менее эффективно. По этой причине ухудшается переносимость внешней нагрузки, замедляются процессы обезвреживания, сильнее ощущаются последствия хронического стресса. Если нервная система длительно перегружена, первыми в очереди на переработку оказываются гормоны стресса, а все остальные задачи, включая полноценную детоксикацию, вынужденно отходят на второй план. Это создаёт условия, при которых накапливается метаболическая усталость и усиливается общий воспалительный фон.

4. Гормонально-метаболические проявления

Смещение регуляции в сторону стрессовых реакций приводит к снижению эффективности восстановления и накоплению внутреннего истощения.

Иммунная система также очень чувствительна к этому состоянию. Она тесно связана с нервной и эндокринной регуляцией, поэтому длительная гиперактивация постепенно отражается и на качестве иммунного ответа. У одного человека это может проявляться в виде хронического воспаления, у другого в виде повышенной склонности к аутоиммунным реакциям, у третьего в виде снижения общего ресурса и способности восстанавливаться после инфекции, нагрузки или повреждения. Даже более тяжёлые процессы, включая онкологическую настороженность, невозможно рассматривать в отрыве от качества регуляции, сна, иммунного надзора и способности организма удерживать внутреннее рав-

новесие. Здесь нервная система не является единственной причиной всех заболеваний, но она очень часто становится тем фоном, на котором болезнь легче закрепляется, а восстановление идёт медленнее.

5. Иммунные проявления

Нарушается баланс иммунной регуляции, что отражается на воспалительных процессах и способности организма к восстановлению.

Именно поэтому в своей работе я рассматриваю стабилизацию нервной системы как обязательную часть любой программы помощи. Иногда это первый этап, без которого невозможно двигаться дальше. Иногда это параллельное направление, которое сопровождает основную терапию и делает её более переносимой и более результативной. Такой подход связан не с модой на «нервную систему», а с клинической реальностью. Организм, который живёт в режиме внутреннего напряжения, хуже переваривает, хуже усваивает, хуже восстанавливается и хуже переносит нагрузку. Поэтому в практической работе приходится искать способы входа, которые помогают мягко снизить этот уровень гиперактивации и перевести систему в более благоприятный режим. Одним из таких путей как раз и становится ароматерапия, к которой мы дальше и перейдём уже как к методу воздействия на нервную систему через её самые быстрые и древние регуляторные механизмы.

Глава 2. Причины гиперактивации нервной системы

В повседневной жизни это состояние называют очень просто. Человек говорит, что он живёт в стрессе. Он чувствует напряжение, усталость, перегруженность, сложности со сном, раздражительность, ощущение, что он не может остановиться и расслабиться. Это слово звучит настолько часто, что практически потеряло смысл и перестало восприниматься как нечто значимое. Стресс стал частью повседневной речи, привычным фоном, который не требует объяснений и не вызывает вопросов, как будто это естественное состояние человека в современном мире.

Именно в этом и заключается основная проблема. Люди не воспринимают стресс как фактор, который способен глубоко менять работу организма. Они не связывают его с гормональными нарушениями, с проблемами сна, с усталостью, с тревожностью, с иммунными реакциями, с нарушением пищеварения и даже с изменением поведения. Человек может годами жить в этом состоянии, адаптироваться к нему, подстраиваться под него и считать, что он просто такой по характеру или что у него такой период жизни. При этом нервная система уже давно не находится в норме, а работает в режиме гиперактивации, и именно этот режим начинает

определять все остальные процессы в организме.

Важно зафиксировать ключевой момент. То, что человек называет стрессом, чаще всего уже не является реакцией на конкретную ситуацию. Это не кратковременное состояние, которое начинается и заканчивается. Это **устойчивый режим работы нервной системы**, который закрепился и стал фоном. Он не имеет чётких границ, не воспринимается как проблема и поэтому не становится объектом внимания. Но именно он лежит в основе большинства функциональных нарушений, потому что меняет сам принцип регуляции в организме.

Если рассматривать этот процесс системно, становится понятно, что причин не так много. Они не разбросаны хаотично, а формируют несколько ключевых блоков, которые накладываются друг на друга и усиливают эффект. Именно их сочетание и приводит к гиперактивации.

1. Хронический, незавершённый стресс.

Первая и основная причина – это стресс, который не завершился и не получил разрядки. В норме стрессовая реакция имеет чёткий цикл. Организм мобилизуется, активирует симпатическую нервную систему, повышает уровень гормонов стресса, готовится к действию, после чего, когда ситуация заканчивается, возвращается в состояние покоя. Но если стресс длится долго или повторяется без возможности восстановления, этот цикл ломается. Нервная система не получает сигнала о том, что можно отключить режим активации.

Человек может жить в постоянном напряжении, даже если внешне его жизнь выглядит стабильной. Это может быть работа с высокой ответственностью, постоянная необходимость принимать решения, страх ошибиться, внутреннее давление, тревожное ожидание, чувство нестабильности, эмоциональные перегрузки, необходимость всё контролировать. Это состояние не имеет чёткой точки завершения, и именно поэтому нервная система остаётся в режиме готовности. Она не переключается в восстановление, потому что не видит безопасного окна для этого.

Особенно важно выделить травматические механизмы. При посттравматических реакциях и ПТСР происходит фиксация нервной системы в состоянии угрозы. Даже если внешняя ситуация давно изменилась, мозг продолжает интерпретировать окружающую среду как потенциально опасную. Миндалевидное тело остаётся гиперактивным, система оценки угрозы усиливается, а корковые механизмы торможения работают менее эффективно. В результате человек может находиться в безопасности, но его тело продолжает жить в состоянии напряжения. Это проявляется в виде гипернастороженности, повышенной чувствительности к сигналам среды, трудностей с расслаблением, нарушений сна и постоянного внутреннего напряжения.

Со временем возникает адаптация. Человек привыкает к этому состоянию и перестаёт его замечать. Он может говорить, что он просто активный, просто тревожный, просто не

умеет отдыхать. Но на уровне физиологии это означает, что гиперактивация закрепилась и стала базовым режимом работы нервной системы. И именно это состояние начинает влиять на все остальные процессы.

2. Образ жизни как источник постоянной стимуляции и перегрузки.

Вторая причина – это образ жизни, который сам по себе поддерживает гиперактивацию и не даёт нервной системе выйти из этого состояния. Это не один фактор, а совокупность привычек и условий, которые формируют среду постоянной стимуляции. Современный человек практически не остаётся в тишине. Он постоянно находится в информационном потоке, где внимание непрерывно захватывается внешними стимулами.

Особенно значимым фактором является постоянное потребление информации. Ленты социальных сетей, короткие видео, новости, тревожные ролики, эмоционально заряженный контент – всё это постоянно активирует нервную систему. Мозг вынужден обрабатывать огромное количество стимулов, переключаться между ними, реагировать, сравнивать, оценивать. Это создаёт непрерывную когнитивную нагрузку.

Отдельно стоит выделить **ночной скроллинг**. Это один из самых типичных современных паттернов. Человек уже находится в состоянии усталости, нервная система перегружена, но вместо того чтобы перейти в восстановление, он

продолжает стимулировать мозг. Свет экрана подавляет выработку мелатонина, поток информации активирует кору, эмоциональные реакции усиливают возбуждение. В результате засыпание нарушается, сон становится поверхностным, а восстановление не происходит. На следующий день нервная система уже стартует с дефицита ресурса, что усиливает гиперактивацию.

К образу жизни также относятся перелёты, смена часовых поясов, нерегулярный режим дня, отсутствие стабильных ритмов. Организм теряет предсказуемость, а нервная система воспринимает это как небезопасность. Любое нарушение ритма требует адаптации, а при постоянных сбоях адаптация становится хронической нагрузкой.

Питание и метаболический фон также входят в этот блок. Нерегулярные приёмы пищи, скачки уровня глюкозы, дефицит белка и микронутриентов, алкоголь, курение, токсическая нагрузка – всё это снижает устойчивость нервной системы. Она становится более чувствительной к стрессу, быстрее реагирует и медленнее восстанавливается.

И очень важный слой – это ментальные привычки. Постоянный внутренний диалог, прокручивание мыслей, тревожное прогнозирование, самоконтроль, невозможность остановить поток мышления – всё это поддерживает активацию на уровне центральной нервной системы. Если к этому добавляется отсутствие навыков восстановления, ситуация закрепляется. Человек не умеет переключаться, не умеет сни-

жать напряжение, не умеет выходить из стресса, и нервная система остаётся в этом режиме даже в отсутствие внешних факторов.

3. Генетическая чувствительность нервной системы.

Третья причина – это генетическая чувствительность нервной системы, которая определяет, насколько человек устойчив к нагрузке и как он реагирует на стресс.

В практике это особенно хорошо видно при разборе генетических профилей. Есть люди, у которых нервная система изначально более чувствительна. Это связано с особенностями нейромедиаторной регуляции.

Гены серотониновой системы (SLC6A4, HTR2A, MAOA) влияют на уровень тревожности и чувствительность к стрессу. При сниженной активности серотонина нервная система становится более уязвимой, усиливается реакция на стресс, повышается тревожность, снижается способность к стабилизации состояния.

Гены дофаминовой системы (DAT1, COMT) определяют уровень возбуждения, мотивации и способность к переключению. При определённых вариантах может наблюдаться повышенная склонность к гиперактивации, трудности с расслаблением и повышенная нагрузка на нервную систему.

Гены норадреналиновой системы (ADRB2, SLC6A2) связаны с активацией симпатической нервной системы. Их

особенности могут приводить к тому, что организм быстрее входит в режим возбуждения и дольше остаётся в нём.

Также важны гены, связанные с **нейропластичностью**, например BDNF. Они определяют способность нервной системы адаптироваться и восстанавливаться. При сниженной нейропластичности закрепление стрессовых паттернов происходит быстрее, а выход из них требует большего времени.

В клинической работе это даёт важное понимание. По генетике можно увидеть, как человек реагирует на стресс, насколько быстро он перегружается, как он восстанавливается. Это позволяет объяснить, почему при одинаковом образе жизни и одинаковых условиях одни люди сохраняют устойчивость, а другие быстрее входят в состояние гиперактивации.

Таким образом, генетика не является причиной сама по себе, но она создаёт фон, на котором разворачиваются все остальные процессы. Она определяет чувствительность нервной системы и её способность справляться с нагрузкой.

Если собрать эту картину целиком, становится видно, что гиперактивация нервной системы формируется не из множества случайных факторов, а из сочетания трёх ключевых механизмов:

- **Хронический незавершённый стресс.**
- **Образ жизни, который не даёт восстановиться.**
- **Генетическая чувствительность нервной системы.**

Именно их сочетание приводит к тому, что человек начи-

нает жить в состоянии, которое он называет стрессом, но которое на самом деле является устойчивой гиперактивацией нервной системы.

И это состояние не проходит само по себе. Оно закрепляется, влияет на все системы организма и становится основой для дальнейших системных нарушений.

Глава 3. Ароматерапия как метод регуляции нервной системы

Любая работа с нервной системой начинается с базового понимания.

Стабилизация нервной системы – это первичный уровень, на котором выстраивается вся дальнейшая коррекция.

Под стабилизацией понимается состояние, при котором нервная система выходит из избыточного возбуждения и возвращается к способности регулировать процессы организма. Это уровень, где снижается постоянное внутреннее напряжение, выравнивается дыхание, уменьшается реактивность, появляется возможность восстановления и адаптации. В этом состоянии нервная система сохраняет гибкость и способность переключаться между режимами активности и покоя.

Стабилизация может занимать разное место в работе. В одних случаях она становится начальным этапом, когда человек приходит уже в состоянии выраженной гиперактивации, с нарушением сна, высокой тревожностью, чувствительностью к нагрузкам и невозможностью переносить даже мягкие воздействия. В таких состояниях сначала формируется базовое равновесие, и только после этого добавляются дру-

гие методы.

В других случаях стабилизация сопровождает процесс работы параллельно. Это происходит тогда, когда состояние позволяет двигаться дальше, но нервная система остаётся чувствительной и требует постоянной поддержки. Тогда любые действия, связанные с восстановлением кишечника, гормональной регуляцией, нутритивной поддержкой или психоэмоциональной работой, идут вместе с поддержкой нервной системы, чтобы сохранялась устойчивость.

Стабилизация может стоять в начале и может сопровождать весь процесс.

На практике часто встречается ситуация, когда организм реагирует на минимальные воздействия. Человек пробует добавки, витамины, адаптогены, аминокислоты и получает усиление тревожности, возбуждения, бессонницу или нестабильное состояние. Это отражает текущий уровень регуляции. Нервная система находится в состоянии высокой чувствительности и воспринимает любое воздействие как дополнительный стимул.

В таких условиях важен выбор пути. Усиление воздействия приводит к усилению реакции. Увеличение дозировок создаёт дополнительную нагрузку. Организм остаётся в том же режиме и продолжает реагировать.

Здесь возникает задача найти другой способ взаимодействия с нервной системой.

Воздействие может идти через обходные пути, ко-

торые включают регуляцию без нагрузки.

Ароматерапия относится к таким путям. Она работает через обонятельную систему и напрямую связана с центральной нервной системой. Этот путь отличается высокой скоростью и глубиной воздействия.

Ароматическая молекула попадает в носовую полость и взаимодействует с обонятельными рецепторами. Эти рецепторы являются специализированными нейронами, которые реагируют на химические сигналы. При связывании молекулы с рецептором формируется электрический импульс, который передаётся по обонятельным нервным волокнам.

Этот сигнал проходит через ольфакторные тракты и поступает в мозг. Особенность этого пути заключается в прямой связи с лимбической системой.

Ольфакторный путь – это прямой вход в центральную нервную систему.

Лимбическая система участвует в формировании эмоций, памяти, мотивации и реакций на среду. В её состав входят миндалевидное тело, гиппокамп, гипоталамус. Эти структуры формируют ответ на стресс, регулируют уровень возбуждения и участвуют в управлении вегетативной нервной системой.

При поступлении сигнала от обонятельных рецепторов происходит активация этих структур. Миндалевидное тело оценивает значимость сигнала и формирует эмоциональную реакцию. Гиппокамп связывает сигнал с опытом и контек-

стом. Гипоталамус регулирует физиологический ответ организма.

Запах сразу включается в регуляцию состояния.

Через гипоталамус происходит влияние на вегетативную нервную систему. Вегетативная нервная система регулирует работу внутренних органов, включая сердце, дыхание, сосуды, желудочно-кишечный тракт, эндокринные железы.

При гиперактивации усиливается симпатический тонус. Это состояние связано с повышенной частотой сердечных сокращений, поверхностным дыханием, напряжением мышц, снижением активности пищеварения. Через ароматическое воздействие возможно смещение регуляции в сторону парасимпатической активности, которая связана с восстановлением, расслаблением и нормализацией функций.

Через обоняние происходит влияние на вегетативную регуляцию органов.

Дальше включается нейроэндокринный уровень. Гипоталамус регулирует работу гипофиза, а гипофиз влияет на эндокринные железы. Через эту систему ароматическое воздействие может изменять уровень гормонов стресса, включая кортизол и адреналин. Это влияет на общее состояние организма, уровень напряжения и способность к восстановлению.

Связь с нейромедиаторными системами также является важной частью механизма. Обонятельная стимуляция влияет на активность нейронных цепей, связанных с серотони-

ном, дофамином, ГАМК и норадреналином. Это отражается на уровне тревожности, концентрации, мотивации, способности к расслаблению и переключению.

Ароматическое воздействие изменяет нейрохимический баланс через регуляцию нейронных цепей.

Системное действие проявляется в том, что изменение состояния нервной системы отражается на работе других органов и систем. Стабилизация нервной регуляции влияет на дыхание, улучшает его глубину и ритм. Влияет на сердечно-сосудистую систему, снижает избыточное напряжение. Влияет на желудочно-кишечный тракт, улучшает перистальтику и секрецию. Влияет на сон, облегчает засыпание и улучшает качество восстановления.

Это единая система, в которой нервная регуляция определяет работу всех остальных процессов.

Изменение состояния нервной системы запускает изменения во всём организме.

Ароматерапия в этом контексте становится инструментом, который позволяет начать работу с нервной системой в мягком формате. Она подходит для состояний высокой чувствительности, когда другие методы дают выраженную реакцию. Она может использоваться как самостоятельный этап стабилизации и как часть комплексной работы.

Воздействие происходит через естественные механизмы, через сенсорную систему, через нейронные связи, через регуляцию, которая уже существует в организме.

Ароматерапия – это способ включить регуляцию через физиологические пути.

Именно с этого уровня формируется основа для дальнейших изменений. Когда нервная система выходит из состояния постоянного напряжения, появляется возможность для более глубокой работы. Улучшается переносимость воздействий, повышается устойчивость, формируется ресурс для восстановления.

ЧАСТЬ II. Практическая нейроароматерапия

Глава 4. Как ориентироваться в эфирных маслах для нервной системы

Эфирных масел, которые в той или иной степени влияют на нервную систему, довольно много. Они различаются по химическому составу, по глубине действия, по скорости эффекта и по тому, на какой уровень регуляции они воздействуют сильнее. Одни масла в большей степени уменьшают тревожность, внутреннее напряжение и вечернюю гиперактивацию. Другие помогают при мозговом тумане, утомлении и снижении концентрации. Третьи оказываются важными на смежном уровне, потому что влияют на нейровоспаление, оксидативный стресс, иммунную нагрузку, телесный дискомфорт и через это на общее состояние нервной системы.

Именно поэтому все масла, связанные с темой нервной регуляции, удобно разделить на три большие группы.

Первая группа – это основные масла. Сюда относятся

те эфирные масла, которые можно считать ядром нейроароматерапии. Их главное действие направлено именно на регуляцию нервной системы. Они сильнее всего связаны с тревогой, стрессовой перегрузкой, нарушением сна, вегетативной лабильностью, эмоциональным напряжением, перегруженностью и трудностью переключения из режима мобилизации в режим восстановления. Это те масла, которые имеют самое прямое отношение к стресс-ответу, лимбической системе, вегетативной нервной системе и субъективному ощущению безопасности или напряжения.

Вторая группа – вспомогательные масла. Они тоже работают с нервной системой, но как инструмент точной настройки под конкретное состояние. Через них можно усиливать определённый эффект. Например, делать смесь более вечерней и заземляющей, более телесно-расслабляющей, более когнитивно-собирающей или более мягко антиапатической. Эти масла особенно полезны в рецептурах, когда важно решить конкретную задачу – напряжение в мышцах, нестабильность настроения, отсутствие опоры, снижение концентрации, истощение после стресса.

Третья группа – смежные масла. Они работают на стыке нервной системы, иммунитета, нейровоспаления, оксидативного стресса, дыхания, сосудистой реактивности, лимфатической и детокс-нагрузки. Это особенно важно для современной клинической логики, потому что нервная система редко страдает изолированно. Очень часто тревога, бес-

сонница, утомление, мозговой туман и сенсорная перегрузка поддерживаются воспалительным фоном, нарушением восстановления, хронической иммунной нагрузкой, телесным дискомфортом и снижением адаптационных резервов.

В таблице представлены эфирные масла, которые используются для поддержки и регуляции нервной системы. Все масла разделены на три группы: основные, вспомогательные и смежные. Такое разделение помогает понять, какие масла используются как базовые при работе со стрессом, тревожностью и сном, какие применяются для усиления и дополнения смесей, и какие поддерживают нервную систему через противовоспалительное, антиоксидантное и восстановительное действие. Таблица помогает удобно ориентироваться в маслах и подбирать их в зависимости от состояния и задачи.

Также важно, что большинство масел из таблицы можно использовать отдельно в виде ингаляций. Это самый простой и быстрый способ применения эфирных масел для нервной системы. Масло можно наносить на салфетку, использовать аромакулон, ингалятор, делать 1–2 медленных вдоха с ладоней или просто аккуратно вдыхать аромат прямо из флакона. В зависимости от задач, которые представлены в таблице, можно выбирать конкретное масло и использовать его в виде ингаляции. Такой способ особенно удобен при тревожности, усталости, мозговом тумане, напряжении и нарушениях концентрации, когда нужен быстрый эффект и простое

применение.

Масло		Ключевые молекулы	Основной профиль действия	Нервная система и смежные эффекты	Механизмы действия
О с н о в н ы е	Лаванда	линалоол, линалилацетат, терпинен-4-ол	Один из самых надёжных вариантов для снижения тревоги, стрессовой перегрузки и нормализации сна	Тревожность, внутреннее напряжение, бессонница, вечерняя гиперактивация, вегетативная лабильность, эмоциональная перегрузка, стрессовое истощение	Воздействует через обонятельную систему на лимбические структуры, связанные с эмоциями и стрессом; ассоциируется со снижением симпатической активации, более спокойной вегетативной реакцией, влиянием на ГАМК-ергические механизмы торможения и НРА-ось, то есть на систему стресс-ответа и кортизол
	Бергамот	лимонен, линалоол, линалилацетат	Один из лучших антистрессовых цитрусов с мягким подъёмом настроения без грубой стимуляции	Стресс, тревога, эмоциональное напряжение, раздражительность, снижение настроения, утомление, психоэмоциональная зажатость, вегетативное напряжение	Работает через обонятельно-лимбические пути, может снижать субъективный стресс и напряжение, связан с более мягкой автономной регуляцией; предполагается влияние на нейромедиаторные системы настроения через сенсорный вход и снижение стрессовой реактивности
	Ромашка римская	эфирные кислоты, изобутилангелат, изоамилацетат	Глубокое мягкое успокоение, особенно при нервной чувствительности и перевозбуждении	Тревожность, раздражительность, плаксивость, нарушения засыпания, нервная чувствительность, детская и семейная ароматподдержка, телесное расслабление	Ведёт к более спокойному вегетативному ответу, уменьшает сенсорное и эмоциональное напряжение через лимбическую систему; традиционно используется как мягкий седативный ароматический компонент, вероятно поддерживает тормозные и противовоспалительные процессы
	Розмарин	1,8-цинеол, α-пинен, камфора, борнеол	Один из лучших ароматов для концентрации, ясности и краткосрочной когнитивной поддержки	Концентрация, внимание, умственная усталость, мозговой туман, краткосрочная память, рабочая собранность, снижение ментального тонуса	Связан с более высокой когнитивной активацией, улучшением внимания и памяти; 1,8-цинеол рассматривается как важная молекула для когнитивного профиля, возможны связи с холинергическими путями, церебральной активацией и антиоксидантной защитой
	Мята перечная	ментол, ментон, 1,8-цинеол	Быстрый бодрящий и проясняющий аромат, больше для активации, чем для расслабления	Апатия, сонливость, снижение энергии, ментальная вялость, снижение концентрации, ощущение заторможенности, укачивание, тошнота, головная боль напряжения	Активирует холодовые TRPM8-рецепторы, даёт ощущение свежести и бодрости, усиливает сенсорное пробуждение и субъективную alertness; через дыхательные и обонятельные пути может косвенно повышать включённость и снижать чувство вялости

В с п о м о г а т е л ь н ы е	Шалфей мускатный	линалацетат, линалоол, гермакрин D, склареол	Мягкое масло для снижения напряжения и вегетативной перегрузки	Стресс, тревога, внутреннее сжатие, эмоциональная нестабильность, телесная зажатость, нарушения сна, гормонально- стрессовая чувствительность	Действует через лимбико- вегетативные механизмы, рассматривается как масло с влиянием на стресс-ответ и более мягкой регуляцией HPA-оси; ассоциируется со снижением напряжения и более спокойным автономным профилем
	Ладан	α-пинен, лимонен, октил ацетат, инценсол- связанные терпены	Глубина, стабилизация, “сборка” состояния, перспективный анти- нейровоспалитель- ный профиль	Нейровоспаление, когнитивное истощение, эмоциональная нестабильность, стрессовое перенапряжение, медитативные практики, сенсорное заземление	Потенциально влияет на воспалительные сигнальные каскады, оксидативный стресс и иммунные механизмы; для нервной системы важны не только ароматические, но и доклинические данные о нейропротективных и противовоспалительных направлениях
	Ветивер	ветиверол, ветивон, сескви- терпены	Глубокое замедление и заземление, больше для вечерней стабилизации	Бессонница, гипервозбудимость, тревожная растреванность, сенсорная перегрузка, состояние “не могу остановиться”, телесно- эмоциональная разболтанность	Через глубокий, тяжёлый ароматический профиль может снижать внутреннюю рассеянность и усиливать ощущение опоры; рассматривается как масло, влияющее на вегетативную стабилизацию и замедление эмоционального темпа
	Сандал	α-сантабол, β- сантабол	Мягкое вечернее успокаивающее масло с медитативным профилем	Бессонница, тревога, перегруженность, эмоциональный шум, снижение способности к расслаблению	Воздействует через обонятельные и лимбические пути, поддерживает более спокойное эмоциональное состояние, снижает сенсорную и эмоциональную реактивность; подходит для ритуалов замедления
	Иланг- иланг	линалоол, бензил ацетат, гермакрин D, фарнезены	Успокаивающее, снижающее напряжение масло, иногда с выраженным замедляющим эффектом	Тревожность, вегетативное перевозбуждение, телесное напряжение, эмоциональная зажатость; у части людей может снижать бодрость	Связан с более расслабленным автономным ответом, снижением частоты сердечных сокращений и психофизиологической активации; подходит для ситуаций, где надо не “собраться”, а именно снизить внутренний оборот
	Майоран	терпинен-4- ол, сабиненгидрат, γ- терпинен	Телесное и вегетативное расслабление, особенно когда стресс “сидит в мышцах”	Напряжение в теле, бессонница, стрессовая скованность, переутомление, вечерняя невозможность расслабиться	Действует через сочетание ароматической регуляции и телесного расслабляющего профиля, снижая мышечное и вегетативное напряжение; хорош там, где психика и тело одинаково “зажаты”

С м е ж н ы е	Дикий апельсин / сладкий апельсин	лимонен, мирцен	Мягкий подъём эмоционального тонуса и жизненности	Апатия, снижение жизненного драйва, эмоциональное истощение, снижение мотивации, вялость, отсутствие удовольствия	Цитрусовый профиль активирует обонятельно-эмоциональные цепи, может повышать субъективное ощущение света, интереса и вовлечённости; хорошо как неагрессивный “антиапатический” компонент
	Лимон	лимонен, β- пинен, γ- терпинен	Проявление, свежесть, рабочая ясность	Концентрация, мозговой туман, вялость, укачивание, снижение ясности мышления	Даёт сенсорную активацию и ощущение чистоты восприятия; может поддерживать бодрость и собранность через обонятельные пути, не являясь при этом тяжёлым стимулятором
	Имбирь	zingiberene, β- сесквифеллан- дрен, ар- куркумен	Поддержка при вегетативной слабости, тошноте и “внутреннем провале энергии”	Укачивание, тошнота, слабость, снижение тонуса, ощущение истощения, неустойчивая вегетатика	Работает на стыке сенсорной активации и комфорта со стороны желудочно-кишечной и вегетативной систем; особенно полезен там, где тревога, слабость и тошнота связаны между собой
	Tulsi	эвгенол, β- кариофиллен, гермакрен	Успокаивающе- проясняющее масло на стыке антистресса и мягкой активации	Стресс, тревожность, когнитивная усталость, снижение собранности, эмоциональное истощение	Сочетает пряный, адаптогенно воспринимаемый ароматический профиль с противовоспалительными и сенсорными эффектами; может мягко поддерживать стресс-ответ, ясность и внутреннюю устойчивость
	Siberian Fir	борнилацетат , камфен, α- пинен	Хвойное заземляющее масло с мягким расслаблением и ощущением лёгкого дыхания	Стресс, вегетативная перегрузка, эмоциональное напряжение, телесная усталость, ощущение зажатости	Борнилацетат и хвойный профиль часто воспринимаются как calming и grounding; масло хорошо работает там, где нервное напряжение сопровождается телесной скованностью и поверхностным дыханием
	Douglas Fir	β-пинен, α- пинен, лимонен, борнилацетат	Более светлое хвойное масло для свежести, собранности и эмоционального проветривания	Эмоциональная усталость, перегруженность, снижение тонуса, ментальная тяжесть	Хвойно-цитрусовый профиль активирует дыхательное и сенсорное ощущение свежести, что может облегчать чувство “застоя” и восстанавливать субъективную включённость
	Сосна	α-пинен, β- пинен, лимонен	Хвойная свежесть, телесная бодрость, “воздух в голове”	Усталость, снижение тонуса, вегетативная перегруженность, ощущение тяжести	Через пиненовые молекулы и дыхательно-сенсорный эффект может усиливать ощущение пространства, бодрости и лёгкости; больше подходит для восстановительных, а не для строго седативных композиций

	Чайное дерево	терпинен-4-ол, γ-терпинен, α-терпинен	Не является центральным “нейро-маслом”, но важно косвенно через снижение периферического воспаления и телесного дискомфорта	Прямых сильных эффектов на тревогу, сон или когнитивные функции мало; больше значимо там, где периферическое воспаление, раздражение кожи, инфекционная нагрузка или телесный дискомфорт ухудшают общее состояние и повышают стрессовую реактивность	Основной вклад связан с противовоспалительным и антимикробным действием; косвенно может облегчать состояние нервной системы за счёт снижения воспалительной нагрузки, телесного дискомфорта и сенсорного раздражения, но не должен подаваться как прямой регулятор тревоги или сна
	Кардамон	1,8-цинеол, терпинилацетат, лимонен	Полезен в смесях на ясность, лёгкость и вегетативный комфорт, особенно когда нервное состояние связано с желудочно-кишечным дискомфортом	Укачивание, тяжесть, “мозговой туман” на фоне вегетативного дискомфорта, слабость, ощущение неустойчивости, снижение тонуса	Работает на стыке дыхательно-вегетативной и сенсорной активации; облегчение самочувствия может происходить не только через аромат, но и через ось дыхание–вегетатика–комфорт, поэтому кардамон полезен там, где тревога, слабость, тошнота и неясность состояния связаны между собой
	Базилик	линалоол, метилхавикол, эвгенол в следовых количествах у некоторых хемотипов	Интересен прежде всего для концентрации, собранности и умственной ясности	Фокус, учебная и рабочая концентрация, снижение когнитивной вялости, ощущение ментальной собранности, утомление от интеллектуальной нагрузки	Через обонятельную когнитивную активацию может усилить субъективную ясность и включённость; линалоол в составе смягчает профиль, а более пряные молекулы делают его полезным в композициях, где нужно не расслабиться, а собраться и вернуть внимание
	Мирра	сесквитерпены, фурановые соединения смолистого профиля	Глубокая вечерняя база, сенсорное замедление и поддержка восстановительных ритуалов	Grounding, глубина, вечернее замедление, ощущение собранности, восстановление после перегрузки, телесно-эмоциональная стабилизация	Смолистый профиль действует медленно и глубоко, создавая выраженное ощущение замедления и устойчивости; для нервной системы это важно как сенсорная разгрузка, снижение “шума” и поддержка более спокойного вегетативного режима, дополнительно интересна как противовоспалительный фон
	Можжевельник	α-пинен, сабинен, мирцен	Свежесть, очищение, grounding, уменьшение ощущения тяжести	Стрессовая перегруженность, телесная тяжесть, эмоциональная “забитость”, восстановительные ванны и массажи	Имеет хвойно-пряный профиль, который поддерживает ощущение свежести и заземления; важен как смежный компонент в смесях на восстановление, лимфатическую и телесную разгрузку

	Кипарис	α-пинен, δ-3-карен, лимонен	Вегетативный и сосудистый баланс, спокойная собранность	Вегетативная нестабильность, напряжение, чувство внутреннего “дрожания”, телесная неустойчивость	Часто используется там, где нервная система тесно связана с сосудистой и вегетативной реактивностью; помогает собирать состояние без грубой седации
	Эвкалипт	1,8-цинеол, α-пинен	Ясность, дыхание, ощущение освобождения, меньше — чистый антистресс	Мозговой туман, тяжёлая голова, переутомление, напряжение на фоне поверхностного дыхания	Через дыхательные пути и цинеоловый профиль улучшает субъективную проходимость дыхания и ясность; это косвенно снижает стресс, когда он поддерживается нехваткой воздуха и сенсорной тяжестью
	Чёрный перец	β-кариофиллен, лимонен, сабинен	Тепло, активация, включённость, мягкий антипатетический профиль	Апатия, снижение мотивации, телесная вялость, эмоциональная холодность, боли и зажимы на фоне стресса	Сочетает согревающий сенсорный эффект с потенциальным противовоспалительным вкладом β-кариофиллена; хорошо работает в смесях, где нужно вернуть телесную и эмоциональную включённость

Таблица. Эфирные масла для поддержки нервной системы

Такое деление — это способ показать, что эфирные масла можно рассматривать как систему инструментов, у которых есть разная глубина и разный вектор действия.

Научный интерес к влиянию эфирных масел на нервную систему растёт. В обзоре А. Sattayakhom и соавторов *The Effects of Essential Oils on the Nervous System* авторы показывают, что за последние годы значительно расширился массив работ по тревоге, памяти, усталости, стрессу и нарушениям сна. Систематический обзор и сетевой метаанализ L. Tan и соавторов *Essential oils for treating anxiety: a systematic review and network meta-analysis* показывает, что у этой области уже есть заметная клиническая база, особенно для со-

стояний тревоги и стрессового напряжения.

Если говорить о самом исследованном масле в контексте тревоги и стресс-связанных состояний, то на сегодня это лаванда. Причём сильнее всего изучена стандартизованная форма лаванды Silexan. Это показано в работах S. Kasper *Silexan in anxiety, depression, and related disorders*. Именно лаванда сегодня имеет самую убедительную клиническую репутацию как мягкий анксиолитический вариант среди эфирных масел.

Если говорить о когнитивной сфере, то одним из самых исследованных масел остаётся розмарин. Работа M. Moss, J. Cook, K. Wesnes и P. Duckett *Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults* показала связь аромата розмарина с улучшением показателей внимания и памяти. Позже работа M. Moss *Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma* показала связь 1,8-цинеола и когнитивной продуктивности.

Хорошая исследовательская база накапливается и по бергамоту. Работа X. Han *Bergamot (Citrus bergamia) Essential Oil Inhalation Improves Positive Feelings in the Waiting Room of a Mental Health Treatment Center* показала благоприятное влияние ингаляции бергамота на эмоциональное состояние.

Таким образом, у этой области уже есть и традиционный опыт, и растущий пласт исследований. Для одних масел доказательная база сильнее, для других пока больше докли-

нических и наблюдательных данных, но в целом направление развивается в сторону более точного понимания связи между ароматическими молекулами, лимбической системой, вегетативной регуляцией, нейровоспалением и когнитивной функцией.

При этом для практической книги важно оставить ограниченное количество масел, чтобы читатель мог выстроить понятную систему и уверенно пользоваться ею в повседневной жизни. Поэтому в этой книге будут использованы двадцать наиболее уместных масел, которые перекрывают основные задачи и остаются доступными и удобными для применения.

Основные масла

К основным относятся масла, которые составляют ядро нейрорегуляции и закрывают главные состояния – тревогу, стресс, вегетативную лабильность, бессонницу, эмоциональную перегрузку и вечернюю гиперактивацию.

Лаванда, бергамот, ромашка римская, шалфей мускатный, ладан, нероли, ветивер, сандал.

Эта группа перекрывает основные оси нервной регуляции. Лаванда и ромашка римская помогают при тревоге, нервной чувствительности и проблемах засыпания. Бергамот полезен там, где тревога сочетается с эмоциональным истощением и раздражительностью. Шалфей мускатный подходит при вегетативной перегрузке и внутреннем сжатии. Ладан, ветивер и сандал дают более глубокий уровень стабилизации, вечернего замедления и сенсорного за-

земления. Нероли особенно ценно там, где нервная система чувствительная и тяжело переносит стресс. В сумме эта группа охватывает и острые стрессовые реакции, и хроническую тревожную перегрузку, и нарушения перехода к восстановлению.

Вспомогательные масла

В эту группу входят масла, которые помогают настраивать смесь под конкретную задачу.

Розмарин, мята перечная, майоран, кедр, сладкий апельсин, лимон, базилик, кипарис.

Розмарин используется для ясности, концентрации и когнитивной поддержки. Мята перечная подходит, когда нужен быстрый эффект прояснения и бодрости или облегчение головной боли напряжения. Майоран применяется там, где стресс проявляется мышечной скованностью. Кедр даёт спокойную древесную опору и подходит для вечернего вегетативного выравнивания. Сладкий апельсин и лимон используются при снижении эмоционального тонуса и ощущении усталости. Базилик подходит для умственной концентрации и работы. Кипарис применяется при вегетативной нестабильности и сосудистой реактивности. Эта группа закрывает мышечный компонент стресса, когнитивную перегрузку, вегетативную нестабильность, апатию и снижение тонуса.

Смежные масла

Эта группа работает на стыке нервной системы, воспали-

ния, дыхания, иммунной нагрузки и восстановления.

Копайба, мелисса, сосна, можжевельник.

Копайба интересна из-за β -кариофиллена и связи с противовоспалительными путями, что делает её важной при нейровоспалительном фоне и хронической стрессовой реактивности. Мелисса сочетает мягкое противотревожное направление с противовоспалительным потенциалом. Сосна используется при нервном истощении, ощущении тяжести и снижении тонуса. Можжевельник применяется в восстановительных смесях, ваннах и массажах и связан с ощущением разгрузки и лёгкости.

Именно поэтому в книге остаются двадцать масел, которые закрывают тревожные и стрессовые состояния, нарушения сна, вегетативную нестабильность, мышечное напряжение, мозговой туман, когнитивную усталость, эмоциональное истощение, а также процессы, связанные с воспалением, оксидативным стрессом, дыханием и восстановлением. Такой набор формирует систему, которой можно пользоваться регулярно и осмысленно.

Глава 5. Тревожность и внутреннее напряжение

Тревожность – это не только психологическое состояние. Это физиологическое состояние нервной системы, при котором организм находится в режиме повышенной готовности. В этом режиме мозг постоянно оценивает окружающую среду как потенциально опасную, даже если реальной угрозы нет. Повышается активность миндалины – структуры мозга, отвечающей за реакцию страха, усиливается работа симпатической нервной системы, повышается уровень кортизола и катехоламинов, учащается пульс, меняется дыхание, повышается мышечный тонус.

Если такое состояние становится длительным, человек начинает жить в режиме постоянного внутреннего напряжения. Это может проявляться как ощущение тревоги без причины, трудности расслабления, поверхностное дыхание, напряжение в теле, проблемы со сном, повышенная чувствительность к стрессу, эмоциональная нестабильность, ухудшение концентрации и памяти.

Очень важная особенность тревожных состояний заключается в том, что их невозможно полностью убрать только через логическое объяснение и рациональный контроль. Тревожность формируется на уровне более древних струк-

тур мозга, чем кора, отвечающая за мышление. Поэтому воздействие должно происходить не только через сознание, но и через тело и сенсорные системы.

Обонятельная система имеет прямую связь с лимбической системой мозга, в которую входят миндалина, гиппокамп и гипоталамус. Это те структуры, которые регулируют эмоции, память, стрессовые реакции и работу вегетативной нервной системы. Запахи – это единственный сенсорный сигнал, который попадает в лимбическую систему практически напрямую, минуя сложную обработку в коре мозга. Именно поэтому запахи способны быстро менять эмоциональное состояние, снижать уровень тревоги, влиять на частоту сердечных сокращений, глубину дыхания и уровень напряжения.

Эфирные масла содержат летучие ароматические молекулы растений – терпены, эфиры, спирты, альдегиды и другие соединения, которые способны взаимодействовать с обонятельными рецепторами и через них влиять на работу нервной системы. Некоторые из этих молекул обладают доказанным анксиолитическим действием, то есть способностью снижать тревожность, уменьшать гиперактивацию нервной системы и усиливать парасимпатическую активность, которая отвечает за расслабление и восстановление.

Таким образом, ароматерапия при тревожности – это не просто приятный запах. Это способ воздействия на лимбическую систему, вегетативную нервную систему и стрессо-

вую реакцию организма через обонятельный анализатор и через кожу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.