

О. А. Ирисова

АРОМАТЕРАПИЯ

**Практическое
руководство**

**Издательство
Московского университета
2002**

УДК 615
ББК 52.81
И80

Рецензент
доктор биологических наук,
профессор *И. А. Соколов*

Ирисова О.А.

И80 Ароматерапия: Практическое руководство. — М.:
Изд-во МГУ. 2002. — 128 с.
ISBN 5-211-04672-2

В книге изложены сведения об эфирных маслах, а также приведены простые практические рекомендации по применению методов ароматерапии при различных заболеваниях.

Для медицинских работников, косметологов, психологов и любителей ароматерапии.

УДК 615
ББК 52.81

ISBN 5-211-04672-2

© Ирисова О.А., 2002

Все права автора защищены. Перепечатка издания в полном или сокращенном виде допускается только с письменного разрешения автора.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Ароматерапия — одно из наиболее быстро развивающихся в мире направлений безмедикаментозной медицины. В высокоразвитых странах методы ароматерапии применяются практически при лечении всех заболеваний: нервно-психических, сердечно-сосудистых, урологических, бронхолегочных, мышечно-суставных, гинекологических, дерматологических, инфекционных. Как врач-отоларинголог, считаю это направление перспективным в отоларингологии, поскольку методы ароматерапии весьма эффективны при лечении патологий ЛОР-органов (риниты, гаймориты, отиты, ларингиты и т.д.).

В европейских странах уже не одно десятилетие работают ароматерапевтические центры и научно-исследовательские институты. В нашей стране лечебная, консультативно-методическая и научная база по использованию методов ароматерапии стала развиваться совсем недавно.

Развитие научно-методической и лечебной базы ароматерапии связано с результатами деятельности научно-методического оздоровительного комплекса «Био-Мед» и Центра Ароматерапии «Ирис». Центр сотрудничает со специалистами ароматерапевтических клиник и мировых школ ароматерапии Германии, Японии, Франции, Англии, США и Швейцарии. В Центре работает школа Ароматерапии, где обучаются врачи различных специальностей: отоларингологи, гинекологи, пульмонологи, психотерапевты, гомеопаты, фитотерапевты, рефлексотерапевты, мануальные терапевты, ревматологи, дерматологи и косметологи. Здесь оказывают консультативно-информационную и методическую помощь не только специалистам, но и любителям ароматерапии.

Программа комплексного безмедикаментозного восстановле-

ния естественного психофизиологического иммунитета, разработанная на базе Центра, успешно применяется при реабилитации ликвидаторов аварии Чернобыльской АЭС.

В Центре работают с высококачественными натуральными эфирными маслами, предназначенными для профессиональной ароматерапии. Они получены из сырья, собранного на специальных биологически контролируемых плантациях всего мира.

Автор этой книги, О.Ирисова, организатор и научный руководитель Центра ароматерапии "Ирис" и лечебно-оздоровительного центра "Био-Мед". Ей удалось с высокой степенью компетенции и ответственности в компактной и доступной форме систематизировать важнейшие данные по терапевтическим свойствам эфирных масел, а также практические рекомендации по их применению.

Книга, несомненно, будет полезна как специалистам, так и широкому кругу читателей.

*Профессор, доктор мед. наук,
заведующий ЛОР отделением*

*Городской клинической больницы им. С.П.Боткина,
главный отоларинголог г.Москвы
М.П.Николаев, 2000г.*

ОТ АВТОРА

Уважаемые читатели,

Вашему вниманию предлагается дополненное издание методических рекомендаций по ароматерапии. Со времени выхода первого издания прошло 5 лет, и более 10-ти лет с того момента, как я впервые вступила на путь ароматерапии.

За это время произошло много интересных встреч и открытий. В практике восстановительной медицины, а также в косметологии и психологии с нашей легкой руки появилось такое новое для России понятие, как "профессиональная ароматерапия", позицию которой мы не устаем отстаивать.

Пятый год работает Школа Ароматерапии. Наши ученики, а их уже около 400: врачи различных специальностей, косметологи, психологи и просто энтузиасты ароматерапии - успешно работают в различных регионах России, Украины, Белоруссии, Казахстана, стран Балтии, а также в Венгрии, Германии, Франции, Великобритании, США.

Мы обучаем специалистов медицинских центров, Спра-комплексов, салонов технологии создания индивидуальных терапевтических и косметологических программ в рамках концепции "Душа-Лицо-Тело" (см. стр.119). В помощь косметологам и дерматологам разработана уникальная методика натурального пилинга (аромапилинг®) и лечения таких заболеваний, как демодекоз, розацеа, акне, себорея и др. Эти методы быстро завоевали популярность, благодаря своей эффективности, доступности и отсутствию побочных эффектов. Нами также разработана новая концептуальная продукция: "аромакосметика", индивидуальные "духи-абсолю", серия "Фэн-Шуй" и т.д.

За время нашей работы в области профессиональной

ароматерапии мы отмечаем постоянный рост интереса к ней со стороны потребителей. Все больше специалистов и пациентов отдают предпочтение профессиональной ароматерапии как одному из самых перспективных направлений нетрадиционной медицины.

В связи с этим наша основная задача состоит в том, чтобы придать ароматерапии статус профессионального научного направления и ввести ее в ряд высокоэффективных медицинских технологий по восстановлению и поддержанию здоровья населения.

Итак, цель настоящего издания:

1. Дать обоснование профессиональной Ароматерапии и ее отличие от аромалогии, аромакультуры.
2. Восполнить недостаток информации о терапевтических свойствах эфирных масел, методах их введения, принципах приготовления индивидуальных терапевтических и косметологических средств.
3. Систематизировать опыт использования эфирных масел в лечении широкого спектра заболеваний.
4. Защитить читателя от приобретения подделок и продуктов аромасинтеза, а также предостеречь от спекулятивных пенаучных фантазий и вымыслов.

Таковы основные задачи, которые мы ставим перед собой при издании данного практического руководства.

Пользуясь случаем, хотелось бы поблагодарить всех моих коллег, партнеров, учеников, пациентов, а также оппонентов за помощь, участие и бесценный опыт, который я приобрела благодаря им. Выражаю также благодарность своему коллективу единомышленников, которые вот уже много

лет верят в меня и ароматерапию - Конигиной Л.С., Беспаловой Ю.Б., Матвееву В.А., Новиковой Л.Н., Лебедевой И.Н., Твердовой О.Н. и многим другим. Благодарю также проф. Николаева М.П. - главного отоларинголога Москвы и практикующего врача-отоларинголога Бабину И.Н., которые увидели перспективу ароматерапии в лечении лор-заболеваний и доказали эффективность метода в подготовке диссертационной работы.

Выражаю благодарность врачу-стоматологу Измайловой И.Е., психотерапевту Еремину В.В., гинекологу-эндокринологу Лапшиной И.В., дерматологу Семешко Л.А., зав. кафедрой факультета эстетической медицины Университета Дружбы Народов Майоровой А.В. за конструктивное сотрудничество и развитие ароматерапии в косметологии, понимание и профессиональную готовность к освоению нового.

Особую благодарность выражаю своей семье - Ирисову Е.Э. (мужу и бесменному директору) и старшему сыну Ирисову Д.Э., для которых ароматерапия стала таким же важным делом жизни, как и для меня.

Ирисова О.А.

ВВЕДЕНИЕ

В 21 веке человечество вступило на порог новой цивилизации. Темп жизни стремительно нарастает и сегодня умение адаптироваться к экстремальным ситуациям социальной среды так же актуально, как и физическое выживание. Человек ежедневно подвергается физическим и психическим нагрузкам. На этом фоне не только возвращаются ранее известные заболевания, но и появляются совершенно новые, так называемые "болезни цивилизации", вызываемые стрессом, агрессией, нарушением душевного равновесия.

Для защиты и лечения люди прежде всего прибегают к медикаментозным средствам, которые, в свою очередь, приводят к новым "лекарственным болезням". Итак, круг замкнулся: болезнь - лекарство - новая болезнь... Где же выход? Выход один - возвращение к натуральным природным средствам, проверенным человечеством веками. Ни одно из современных лекарств не выдержало такой проверки временем, как лекарства растительного происхождения. Человек научился использовать растения не только для восстановления физического здоровья, но и душевного равновесия, получая в виде **вещества** солнечную энергию, трансформированную в химические связи, и в виде **аромата** - духовную энергетическую сущность растений.

Уже в доисторических культурах ароматам отводилось почетное место. Тысячи курильниц возносили фимиамы богам и духам предков; тонны сандала уходили на приготовление пасты, предназначенной для умащения и бальзамирования тел. Несметные количества розовых лепестков превращались в розовую воду и розовое масло. Искусные кулинары возбуждали аппетит ароматными специями и пряностями. Древние врачи возжигали благовония и возгоняли масла для лечения и

предупреждения болезней, священнослужители - для подношения богам, колдуны и маги - для обострения своего исновидения, женщины - для привлечения мужчин, мужчины - для привлечения женщин. Ароматы, пряности, масла использовали врачи, цари и фараоны, монахи и Посвященные, астрологи и факиры, художники и музыканты.

Как видно, люди всегда пытались с помощью ароматов активно воздействовать на физическое, эмоциональное, душевное состояние человека. Этот ранний и наиболее длительный период использования ароматов определен исследователями ароматерапии как аромакультура. Таким образом, **аромакультура** - это совокупность знаний и методов применения душистых веществ в религиозной, гигиенической и бытовой практике.

С момента появления процесса дистилляции (Абу Али ибн Сина, X век) люди научились выделять вещества-носители аромата - **эфирные масла**. Термин "эфирное масло" отразил представления ученых того времени о предполагаемом сходстве эфирных масел с жирными маслами и их подобии летучему всепроникающему Эфиру.

Однако, сегодня совершенно очевидно, что эфирные масла принципиально отличаются по химическим и физическим свойствам от жирных масел, которые представляют собой смеси глицеридов высших карбоновых кислот. **Эфирные масла**, с позиций современной науки, - это многокомпонентные органические соединения, состоящие из терпенов и их кислородсодержащих производных: спиртов, кетонов, эфиров, альдегидов, а также ароматических углеводородов. Перечисленные компоненты эфирных масел и обуславливают присутствие им уникальные биологические свойства: антисептические, противовирусные, бактерицидные, противовоспалительные, иммуномодулирующие. При этом эфирные масла по-

ложительно воздействуют на центральную нервную систему, нормализуют психоэмоциональное состояние и гормональный обмен.

Итак, в самой природе эфирных масел заложена возможность комплексного воздействия на физический, психоэмоциональный и энергетический уровни организма человека. Что, собственно, и соответствует **основному принципу ароматерапии, суть которого - восстановление психо-физиологического равновесия (гомеостаза)**. С позиций ароматерапии именно потеря такого гомеостаза и служит причиной возникновения большинства заболеваний, когда нарушается баланс между синтезом необходимых веществ и выведением продуктов их распада.

Являясь мощными природными растворителями, эфирные масла легко проникают в кровеносные и лимфатические сосуды, находят и упрощают сложные молекулярные комплексы токсинов, выводят их из организма. Именно эти свойства позволяют им непосредственно участвовать в обменных процессах самого разного уровня: от клеточного до органного и системного. Однако, такими свойствами обладают только **100% натуральные эфирные масла**, компоненты которых эволюционно и генетически близки организму человека, что является главным условием, определяющим эффективность ароматерапии. Несмотря на всеобщий растущий интерес к ароматерапии, у специалистов наблюдается озабоченность по поводу негативных, дискредитирующих это направление тенденций. С ростом популярности ароматерапии, на рынке катастрофически уменьшается объем натуральных эфирных масел. Лжепроизводители для получения суперприбыли сознательно заполняют нишу профессиональной ароматерапии продукцией аромасинтеза (K.Schnaubelt, 1995).

Этой проблеме был посвящен XIII международный форум специалистов по эфирным маслам "13th International Congress of Flavour, Fragrance and Essential oils". На форуме были выделены основные исторические этапы развития ароматерапии и была введена специальная терминология в соответствии с современным разделением индустрии применения душистых веществ на отдельные отрасли. Ранний этап применения натуральных ароматических веществ, определенный как "аромакультура", завершился в X-XI вв с появлением процесса дистилляции. С возникновением и расцветом аромасинтеза в конце XIX - начале XX вв. такие понятия как "эфирное масло" и "ароматерапия" разошлись. Так, современное определение эфирного масла выглядит следующим образом: **эфирное масло - это душистое вещество, которое получают из растений или путем аромасинтеза**. Исходя из этого индустрия применения душистых веществ разделилась на три основных направления: **бытовая ароматерапия, аромалогия и профессиональная (медицинская) ароматерапия**. Были даны следующие определения этим понятиям:

Бытовая ароматерапия - это наука об использовании душистых веществ для релаксации и в эстетических целях. Иногда находит применение в массажной практике.

Аромалогия - наука о влиянии синтетических душистых веществ на психо-эмоциональное состояние человека. Является научной базой парфюмерии.

Профессиональная (медицинская) ароматерапия - наука о применении натуральных эфирных масел для восстановления и поддержания психического и физического здоровья.

Очевидно, что для каждой отрасли существуют определенные международные стандарты используемых ароматических соединений. В популярной ароматерапии и парфюмерии применяются в основном синтетические или

полусинтетические (реконструированные) масла. В медицинской или профессиональной ароматерапии используются исключительно 100% натуральные эфирные масла.

Следует отметить, что на сегодняшний день рынок душистых веществ на 96% состоит из продуктов аромасинтеза и всего 4% принадлежит натуральным эфирным маслам. **Реальный удельный вес продукции для профессиональной ароматерапии в мировой индустрии производства душистых веществ существенно ограничен дефицитом экологически чистого природного сырья.**

Поэтому главная задача специалистов всего мира, как отмечает директор научно-исследовательского института Ароматерапии в Сан-Франциско К. Schnaubelt, состоит не только в создании островков истинной ароматерапии, но и в расширении ее профессионального сектора путем создания научно-исследовательской, лечебной и учебной базы в каждом регионе (К. Schnaubelt, 1995).

Именно эта модель профессиональной ароматерапии лежит в основе нашего центра, позиция которого представлена в данной книге.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Критерии качества

— В медицинской и косметологической практике допустимо использование **исключительно высококачественных натуральных эфирных масел**. На упаковках масел этой категории обязательно имеются пометки **“для профессиональной ароматерапии”**. Натуральные эфирные масла для профессиональной ароматерапии не могут предлагаться в универсамах или торговых киосках, наряду с зубными щетками и парфюмерными эссенциями; они реализуются только через специализированные места продаж: медицинские центры, аптеки, косметические салоны, где специалисты могут дать профессиональную консультацию.

— Натуральные эфирные масла и любая продукция, их содержащая, должны быть упакованы во **флаконы темного стекла** объемом от 5 (труднополучаемые масла) до 10 миллилитров, а редкие дорогостоящие сорта — в 1-миллилитровые флаконы.

— Эфирные масла, предназначенные для профессиональной ароматерапии должны иметь сертификат качества страны-производителя и, желательно, хроматограмму.

— Натуральные высококачественные эфирные масла имеют **“тихий, ровный, ясный, постепенный”** запах, в котором все многообразие компонентов уравновешено оттенком, напоминающим о происхождении (растение) и не сразу прочитывается. Фальсифицированное масло пахнет агрессивно, отдельные компоненты “выпирают”, иногда отчетливо чувствуется запах спирта, ацетона или других примесей технического характера.

— **Синтетическое эфирное масло**, в отличие от натурального, — **мертво**. Оно может быть очень высокого

качества и абсолютной химической чистоты (100% pure = 100% химически-чистое вещество), но по своим свойствам, связанным с происхождением, оно не способно сравниться с натуральным и может применяться только в быту для ароматизации воздуха, дезинфекции или дезинсекции. Множество фирм в погоне за прибылью, пользуясь неосведомленностью потребителей, в качестве средств для терапии предлагают масла низкого качества, частично или полностью синтезированные аналоги.

Критерии подбора

— Одним из основных критериев подбора эфирных масел является «**одобрение запаха**». Если аромат не нравится, масло следует заменить на другое, сходное по свойствам.

— При склонности к аллергическим реакциям до использования масла следует провести **тест на чувствительность**. Для этого 2%-ную смесь эфирного масла наносят на одну из точек внутренней поверхности предплечья, локтевую ямку, заднюю поверхность шеи или за ухо. По истечении 12 часов при отсутствии реакции масло можно применять.

— Большинство масел в чистом виде вызывает легкое покраснение кожи. Эта реакция естественна и проходит через 1-2 минуты.

Предостережения и противопоказания

— **Не рекомендуется** наносить на кожу **неразведенные** эфирные масла, особенно сильнодействующие (гвоздика, корица, чабрец, шалфей, мускатный орех и др.) — это может вызвать раздражение или ожог. Исключение составляют масла лаванды, чайного дерева, сандала, ладана и др., которые в некоторых случаях можно использовать неразбавленными (см. ниже).

— **Особой осторожности** требует применение масел, повышающих чувствительность кожи к **солнечному излучению** (все **цитрусовые**). Они могут вызывать неровную пигментацию и раздражение кожи под воздействием ультрафиолетовых лучей. Эти масла можно использовать не менее, чем за 4 часа до выхода на солнце.

— Не стоит применять одни и те же масла **более трех недель** без перерыва. Пауза в использовании необходима, так как позволяет каждому компоненту найти уникальное место в организме.

— Одно из основных требований ароматерапии — **соблюдение** рекомендуемых **дозировок**. При передозировке может возникнуть тошнота, эмоциональное возбуждение или беспокойство, состояние протрации.

— Пролитое в помещении эфирное масло может оказать негативное воздействие на окружающих. Его следует вытереть салфеткой и убрать ее из помещения.

— Для **детей и пожилых людей** рекомендуемая доза составляет 1/4-1/3 от дозы взрослого человека, указанной в инструкции.

— При попадании эфирного масла в глаза или на слизистые оболочки необходимо промыть их чистым **растительным маслом**, но не водой.

— Результат взаимодействия эфирных масел с лекарственными препаратами неоднозначен: они могут усиливать действие антибиотиков и в то же время иногда нейтрализовать гомеопатические средства.

ОПИСАНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Аир (*Acorus calamus*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антивирусным, антипаразитарным, противовоспалительным, дезинфицирующим, секретолитическим, желчегонным действием.

Стимулирует секрецию желудочного сока. Нормализует процесс пищеварения и обмен веществ. Снимает головную боль, мигрень, головокружение. Применяется при отсутствии аппетита, гастрите с пониженной кислотностью, колите, гепатите и холецистите. Рекомендуются практически при всех хронических заболеваниях опорно-двигательной системы.

Психозмоциональное воздействие. При психическом истощении и перегрузках помогает мобилизовать силы. Укрепляет силу воли, снимает стресс.

Дерматологический и косметический эффект. Очищает и тонизирует кожу, возвращая ей тургор. Размягчает и рассасывает свежую рубцовую ткань. Выравнивает и облагораживает кожу. Ускоряет заживление ран. Укрепляет волосы, применяется в целях профилактики выпадения волос и появления перхоти.

Предупреждение. Применять разведенным.

Реакция кожи. Нейтральная.

Анис (*Anisum vulgare*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, жаропонижающим спазмолитическим, отхаркивающим, обезболивающим и мочегонным действием. Способствует разжижению и удале-

нию мокроты, усиливает действие антибиотиков, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снимает спазмы гладкой мускулатуры кишечника, возбуждает аппетит, улучшает работу почек, снимает почечные колики, растворяет камни в почках и мочевом пузыре, способствует усилению лактации у кормящих матерей.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессию, успокаивает, помогает при нервной анорексии. Устраняет детскую плаксивость.

Дерматологический и косметический эффект. Повышает упругость кожи, особенно стареющей.

Предупреждение. Не применять при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, язвенных колитах, повышенной кислотности желудка. При показаниях не применять внутрь более 5-7 дней. При повышенной свертываемости крови принимать не более 1 капли в день, растворенной в ложке молока. Противопоказано детям до 3-х лет.

Реакция кожи. Легкое жжение и покраснение (2-5 минут).

Апельсин (*Citrus aurantium*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Тонизирует нервную систему, повышает иммунитет, способствует улучшению зрения, обладает желчегонным и спазмолитическим действием, регулирует углеводный и жировой обмен, способствует снижению веса и выведению токсинов из организма, улучшает работу кишечника, устраняет воспалительные и деструктивные процессы в полости рта и кровоточивость десен.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессию и сильную усталость, успокаивает, повышает работоспособность.

Дерматологический и косметический эффект. Отбелива-

ет кожу, придает ей упругость, способствует уменьшению морщин. Эффективное ангицеллюлитное средство.

Предупреждение. Повышает фоточувствительность кожи.

Реакция кожи. Легкое жжение и покраснение (2-5 минут).

Базилик (*Ocimum basilicum*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощный антисептик и антиоксидант. Обладает бактерицидным, обезболивающим, спазмолитическим, отхаркивающим и мочегонным действием. Повышает защитные свойства организма. Восстанавливает обоняние, в том числе после длительного насморка. Нормализует работу органов пищеварения, стимулирует кровообращение, расслабляет гладкую мускулатуру матки.

Психозмоциональное воздействие. Снимает чувство тревоги, помогает при бессоннице, способствует ясности мышления. Стимулирует физическую и эмоциональную активность.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, тонизирует и освежает ее, придает блеск волосам, улучшает их рост. Эффективное средство при укусах насекомых.

Предупреждение. Не применять при инфарктах миокарда, тромбозах, тромбозах, повышенной свертываемости крови, беременности.

Реакция кожи. Легкое жжение (1-2 минуты).

Бархатцы (*Tagetes glandulifera*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовирусным, противовоспалительным, тонизирующим действием.

Психозмоциональное воздействие. Согревает, улучшает настроение, объективизирует психику. Снимает нервное

напряжение, избавляет от неврастения. Придает уверенность и жизнерадостность. Выраженный адаптоген.

Дерматологический и косметический эффект. Обладает выраженным регенерирующим действием, способствует устранению угревой сыпи, тонизирует и повышает тургор кожи. Компонент дорогой парфюмерии и косметики.

Предупреждение. Не применять внутрь!

Реакция кожи. Нейтральная.

Бензой (*Liquidamber styracifolia*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовирусным, бактерицидным, противовоспалительным, обезболивающим, иммуностимулирующим и отхаркивающим действием. Стимулирует кровообращение и микроциркуляцию. Способствует разжижению и удалению мокроты. Снимает аллергические реакции. Эффективно при гриппе, простуде, бронхите, астме. Рекомендуются при артрозах и артритах.

Психозмоциональное воздействие. Масло с древних времен применяется в религиозных обрядах. Действие аналогично ладану. Успокаивает, разгружает психику, оказывает расслабляющее действие на нервную систему, устраняет чувство страха.

Дерматологический и косметический эффект. Эффективно при кожных заболеваниях различной этиологии, в т.ч. аллергических высыпаниях, дерматитах, экземах. Используется как омолаживающее средство. Возвращает эластичность коже, разглаживает морщины.

Предупреждение. Не применять внутрь!

Реакция кожи. Нейтральная.

Бергамот (*Citrus bergamia*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Ярко выраженный антисептик (в сочетании с маслами шалфея и эвкалипта это свойство усиливается). Способствует повышению иммунитета. Обладает обезболивающим, спазмолитическим и желчегонным действием и антимикозной активностью. Разжижает кровь, снижает уровень холестерина в крови, нормализует пищеварение, устраняет желудочные боли, улучшает аппетит. Ускоряет заживление ран и язв.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессию, поднимает настроение, избавляет от чувства страха.

Дерматологический и косметический эффект. Улучшает состояние кожи при псориазе, экземе, регулирует функцию сальных желез, снимает воспаление при угревой сыпи, тонизирует и освежает кожу, устраняет перхоть и укрепляет волосы.

Предупреждение. Не применять перед выходом на солнце, так как усиливает фоточувствительность кожи.

Реакция кожи. Легкое жжение и покраснение (1-2 минуты).

Береза (*Betula pendula*, *B. pubescens*) — кора

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает желчегонным, глистогонным свойствами. Исключительно эффективно при урологических, мышечных и суставных заболеваниях, в том числе артритах, ревматизме, подагре, отеках. Обладает согревающим, обезболивающим, заживляющим, стимулирующим обмен веществ действием, выводит шлаки и балластные вещества.

Психозмоциональное воздействие. Помогает переносить жизненные невзгоды, горе. Вселяет оптимизм, воодушевляет, объективизирует психику.

Дерматологический и косметический эффект. Эффективно при любых гнойничковых поражениях кожи, в т.ч фурун-

кулезе, лишае, демодекозе. Заживляет раны, рассасывает гематомы, очищает, освежает, омолаживает и отбеливает кожу, восстанавливает ее эластичность.

Стимулирует рост волос, придает им блеск и шелковистость

Предупреждение. Не принимать внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Бигардия (*Citrus bigaradia*) - цветки

Воздействие на внутренние органы и системы. Оказывает антисептическое, бактерицидное, противовоспалительное, дезинфицирующее действие. Уменьшает свертываемость крови, укрепляет сосуды, улучшает кровообращение и деятельность сердечно-сосудистой системы.

Психозмоциональное воздействие. Магический пряно-фруктовый аромат с мускусным оттенком — ярко выраженный афродизиак, содержащий фитоэстрогены. Бигардия развивает чувственность и придает гармонию сексуальным отношениям. Применяется как индивидуальные терапевтические духи.

Дерматологический и косметический эффект. Восстанавливает увядающую кожу, являясь натуральной альтернативой гормональной косметики.

Предупреждение. Не принимать внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Бэй (*Pimenta racemosa*, *P. acris*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным и спазмолитическим действием. Улучшает периферическое кровообращение, нормализует артериальное давление.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессию,

восстанавливает силы при переутомлении.

Дерматологический и косметический эффект. Улучшает питание луковицы волос, тормозит выпадение волос, восстанавливает их рост.

Реакция кожи. Легкое жжение и покалывание 1-2 минуты

Валериана (*Valeriana officinalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Успокаивающе действует на центральную нервную систему, снимает спазмы желудочно-кишечного тракта.

Психозомоциональное воздействие. Восстанавливает сон, успокаивает при сильном волнении.

Предупреждение. При интенсивном использовании возможно ослабление концентрации внимания и снижение умственной и физической активности. Эффективно для грудных детей и пожилых людей.

Реакция кожи. Нейтральная.

Ваниль (*Vanilla fragrans*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Нормализует кислотность и ферментативный состав желудочного сока, улучшает пищеварение, нейтрализует действие алкоголя, облегчает предменструальный синдром.

Психозомоциональное воздействие. Успокаивает, избавляет от бессонницы.

Дерматологический и косметический эффект. Повышает эластичность кожи, снимает сыпь воспалительного характера, обладает отбеливающим эффектом.

Реакция кожи. Легкое жжение (1-4 минуты).

Вербена (*Verbena officinalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Выраженный спазмолитик. Усиливает микроциркуляцию, нормализует артериальное давление, способствует заживлению ткани после ушибов, растяжений, переломов. Оптимизирует гормональный фон. Облегчает родовую деятельность, стимулирует лактацию.

Психозомоциональное воздействие. Повышает жизненную активность, снимает усталость.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, способствует разглаживанию морщин.

Предупреждение. Не применять внутрь.

Реакция кожи. Слабое покалывание (1-2 минуты).

Ветивер (*Vetiveria zizanooides*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, потогонным, мочегонным, слабительным действием. Регулирует обмен веществ, выводит токсины, обновляет и омолаживает организм. Снимает суставную и мышечную боли.

Психозомоциональное воздействие. Оказывает успокаивающее и укрепляющее действие на нервную систему и психику. Снимает бессонницу, неврозы и депрессии, вселяет оптимизм, усиливает чувственность.

Дерматологический и косметический эффект. Обладает противовоспалительным и регенерирующим действием. Омолаживает кожу, очищает ее от отмерших клеток, возвращает ей эластичность. Рекомендуется для увядающей кожи.

Предупреждение. Обязательное соблюдение дозировки.

Реакция кожи. Нейтральная.

Гвоздика (*Eugenia caryophyllata*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антивирусным, бактерицидным, антисептическим, спазмолитическим и обезболивающим действием, улучшает микроциркуляцию, нормализует артериальное давление, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, повышает тонус матки, стимулирует роды, нормализует менструальный цикл. Одно из лучших обезболивающих и антисептических средств в стоматологии.

Психозмоциональное воздействие. Восстанавливает организм после умственного и физического переутомления, улучшает память.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует заживлению гнойных и инфицированных ран, эффективное средство при чесотке.

Предупреждение. Не применять при беременности и повышенной нервной возбудимости.

Реакция кожи. Жжение, при длительном контакте — ожог.

Гвоздика садовая (*Dianthus caryophyllus*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Оказывает антисептическое, бактерицидное, дезинфицирующее, противовоспалительное, обезболивающее действие. Снимает головную боль и головокружение.

Психозмоциональное воздействие. Редкое неожиданное сочетание тонов аромата: от хвойно-цитрусового до восточно-сладкого мускусного. Разгружает психику, выводит из психологического тупика. Вносит гармонию в жизнь и ясность в сознание. Снимает напряжение, освобождает сексуальную энергию, придает куртуазность и эротизм. Применяется как индивидуальные терапевтические духи.

Дерматологический и косметический эффект. Снимает

воспаление, омолаживает кожу любого типа, тонизируя, повышая эластичность и тургор.

Реакция кожи. Нейтральная.

Герань (*Pelargonium roseum, P. graveolens*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, антисептическим, антивирусным, обезболивающим и противоотечным, вяжущим, кровоостанавливающим и мочегонным действием. Снимает воспаление в области наружного, среднего уха и носоглотки. Улучшает проводимость сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм, стимулирует крово- и лимфоток, снижает артериальное давление. Понижает уровень сахара в крови. Нормализует менструальный цикл, облегчает состояние организма в период климакса. Хорошее глистогонное средство.

Психозмоциональное воздействие. Прекрасный антидепрессант: улучшает настроение, устраняет чувство страха, активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей.

Дерматологический и косметический эффект. Помогает при проблемах кожи нейроэндокринного характера (экземы, нейродермиты), ожогах, ранах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях. Способствует восстановительным процессам в коже, нормализует работу сальных и потовых желез. Тонизирует, отбеливает и омолаживает любой тип кожи, оказывает смягчающее действие на сухую кожу, устраняет перхоть.

Применение в быту. Очищает воздух, отпугивает насекомых (комаров, мух, моль).

Предупреждение. Не применять при пониженном содержании сахара в крови и одновременно с приемом противозачаточных средств.

Реакция кожи. Нейтральная.

Гиацинт (*Hyacinthus orientalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Оказывает антисептическое, бактерицидное, противовоспалительное, дезинфицирующее действие. Восстанавливает гормональный фон, способствует нормализации менструального цикла.

Психозмоциональное воздействие. Яркий цветочно-фантазийный аромат, сочетающий жасминовую и лилейную ноты, постепенно проникает в сердце, согревая и насыщая вибрациями счастья и любви. Красота аромата пробуждает к творчеству, открывает интуицию и способствует самопознанию. Применяется как индивидуальные терапевтические духи.

Дерматологический и косметический эффект. Масло цветков гиацинта оказывает благотворное действие на кожу любого типа, сохраняет и как бы "бальзамирует" ее молодость и упругость. Уникальный компонент дорогой парфюмерии и косметики.

Предупреждение. Не применять внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Грейпфрут (*Citrus paradisi; C. maxima*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Укрепляет иммунную систему, обладает спазмолитическим, ферментативным, желчегонным и мочегонным действием. Нормализует работу печени и желчного пузыря, регулирует жировой обмен, притупляет чувство голода, способствует избавлению от лишнего веса, снижает уровень холестерина в крови, способствует выведению токсинов из организма.

Психозмоциональное воздействие. Является эффективным тонизирующим и антидепрессивным средством, поднимает настроение, повышает умственную активность.

Дерматологический и косметический эффект. Нормализует работу сальных желез. Обладает отбеливающим эффектом.

Предупреждение. Не наносить перед выходом на солнце, так как повышается фоточувствительность кожи.

Реакция кожи. Легкое жжение (1-2 минуты)

Дугласия (*Pseudotsuga sp.; P. douglasii*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовирусным, антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, отхаркивающим, потогонным и мочегонным действием. Применяется при бронхо-легочных заболеваниях, астме, ОРЗ, гриппе, цистите, уретрите, пиелонефрите. Эффективно при мышечных болях, ревматизме.

Психозмоциональное воздействие. Устраняет невроты, восстанавливает сон. Адаптирует нервную систему к стрессовым ситуациям. Энергетический стимулятор.

Дерматологический и косметический эффект. Используется для укрепления волос. Повышает защитную функцию кожи. Способствует устранению угревой и гнойничковой сыпи, перхоти.

Предупреждение. Применять разведенным.

Реакция кожи. Нейтральная.

Душица (*Origanum vulgare*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовирусным, антимикробным, противовоспалительным, спазмолитическим и отхаркивающим действием. Потенцирует ферментативную активность, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, устраняет процессы брожения в кишечнике, регулирует жировой обмен, избавляет от лишнего веса, притупляет чувство голода, снижает уровень

холестерина в крови. Улучшает кровообращение, нормализует функцию яичников, облегчает проблемы климактерического периода, останавливает кровотечение.

Психозомоциональное воздействие. Оказывает ярко выраженное антистрессовое воздействие. Устраняет неврозы, успокаивает, раскрепощает, избавляет от “комплексов”, заикливости, снимает психологические и эмоциональные доминанты.

Дерматологический и косметический эффект. Улучшает состояние кожи при дерматозах, экземах, гнойничковых высыпаниях, педикулезе.

Предупреждение. Не применять при инсульте, ишемической болезни сердца, повышенной свертываемости крови, беременности. Не употреблять масло внутрь (в некоторых случаях не более 1 капли с медом один раз в день только по рекомендации специалиста).

Реакция кожи. Выраженное жжение и покраснение (3-4 минуты).

Ель (*Abies alba*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Повышает защитные свойства организма, обладает антисептическим, антибактериальным, противовоспалительным, обезболивающим, мочегонным и желчегонным действием. Снимает отеки. Эффективно при стафилококковых инфекциях.

Психозомоциональное воздействие. Успокаивает и поднимает настроение.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, поддерживает ее защитные функции, помогает при экземе, дерматозах, ушибах, ссадинах, ранах, гнойничковых высыпаниях, препятствует выпадению волос и появлению перхоти.

Предупреждение. Предназначено только для наружного

применения.

Реакция кожи. Легкое покалывание (1-2 минуты).

Жасмин (*Jasminum officinale, J. grandiflorum*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает спазмолитическим, противовоспалительным, обезболивающим и отхаркивающим действием. Облегчает кашель, восстанавливает осипший голос. Регулирует работу желез внутренней секреции, способствует нормализации менструального цикла, помогает в период беременности, облегчает роды, стимулирует лактацию.

Психозомоциональное воздействие. Помогает при депрессиях, избавляет от бессонницы и чувства страха. Поднимает настроение, укрепляет чувство уверенности в себе, побуждает к созиданию, вдохновляет, вызывает чувство эйфории и любви, усиливает чувственность.

Дерматологический и косметический эффект. Улучшает и омолаживает кожу любого типа. Облегчает состояние кожи при проблемах нейроэндокринного характера (экзема, дерматозы), устраняет все грубые оттенки запахов.

Предупреждение. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Нейтральная.

Иланг-иланг (*Cananga odorata*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Понижает артериальное давление, ослабляет мышечный тонус, снимает головную боль, регулирует работу сальных желез. Нормализует менструальный цикл, облегчает климактерический период.

Психозомоциональное воздействие. Снимает эмоциональное напряжение, избавляет от чувства беспокойства, страха, гнева. Вызывает чувство любви, уверенности, безмятежности.

Стимулирует творческий потенциал, интуицию, обладает эротизирующим действием.

Дерматологический и косметический эффект. Устраняет угревую сыпь, снимает раздражение и воспаление, оказывает целебное действие при экземах и дерматозах. Стимулирует рост новых клеток в глубоких слоях кожи, препятствует преждевременному старению кожи, придает ей упругость, бархатистость и нежность. Восстанавливает ломкие, истонченные, склонные к выпадению волосы, укрепляет ногти.

Предупреждение. Обязательно проверять на индивидуальную переносимость. Не допускать передозировки.

Реакция кожи. Нейтральная.

Имбирь (*Zingiber officinale*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антибактериальным, противовирусным, спазмолитическим, противовоспалительным и противоотечным действием. Улучшает микроциркуляцию, снижает высокую температуру, нормализует процесс пищеварения, повышает секрецию желудка. Оказывает благотворное влияние на предстательную железу, повышает потенцию.

Психозомоциональное воздействие. Снимает усталость, вялость, апатию.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует заживлению ран, ускоряет рассасывание гематом. В сочетании с пачули используется в дорогой мужской косметике и парфюмерии.

Предупреждение. Может вызвать раздражение чувствительной кожи.

Реакция кожи. Легкое жжение (1-3 минуты).

Ирис (Фиалковый корень)

(*Iris florentina, I. germanica, I. pallida*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим свойством. Разжижает секрет при катаре дыхательных путей, кашле, очищает организм от шлаков, обновляет кровь, укрепляет иммунную систему.

Психозомоциональное воздействие. Придает ощущение гармонии, согревает, окутывает мягким глубоким покоем, создает ощущение комфорта, наполняет душу тайнами и фантазиями. Рекомендуется людям с тонкой, чувствительной, ранимой и неустойчивой психикой.

Дерматологический и косметический эффект. Обладает мощным регенерирующим действием. Способствует заживлению ран. Придает коже завораживающий аромат, используется в дорогой косметике и парфюмерии. Рекомендуется наносить чистое масло на рефлекторные точки, и в качестве индивидуальных лечебных духов.

Предупреждение. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Нейтральная.

Иссоп (*Hyssopus officinalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антигистаминным, антисептическим, отхаркивающим и мочегонным действием. Укрепляет иммунную систему, снимает аллергические реакции, способствует измельчению и выведению камней из почек и мочевого пузыря, регулирует работу сердечно-сосудистой системы. Снимает колики, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, усиливает перистальтику кишечника, нормализует менструальный цикл.

Психозомоциональное воздействие. Мощный адаптоген, успокаивает, создаст ощущение тепла и комфорта,

Дерматологический и косметический эффект. Оказывает целебное действие при кожных проблемах нейроэндокринного характера. Способствует заживлению ран, язв, рассасыванию гематом, кровоподтеков. Способствует устранению бородавок, папиллом, мозолей.

Предупреждение. Применять после консультации ароматерапевта.

Реакция кожи. Нейтральная.

Кардамон (*Elettaria cardamomum*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовоспалительным, антипаразитарным, противогрибковым, спазмолитическим, обезболивающим, кровоостанавливающим, ферментативным действием. Укрепляет иммунную систему, выводит шлаки, нормализует пищеварение. Снимает головные, мышечно-суставные боли. Применяется при расстройствах желудочно-кишечного тракта, отравлениях, тошноте, метеоризме.

Психозмоциональное воздействие. Снимает физическое и умственное перенапряжение, стрессы. Уравновешивает эмоции, помогает избавиться от страхов. Является эротическим стимулятором. Эффективно при импотенции и фригидности.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует регенерации тканей. Эффективно при грибковых инфекциях, чесотке, лишае.

Предупреждение. Не применять в первую половину беременности. Соблюдать дозировку при приеме внутрь.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Кассия (*Cinnamomum aromaticum*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает

антисептическим, антивирусным, противогрибковым, противовоспалительным, спазмолитическим, обезболивающим действием. Выводит шлаки, укрепляет иммунную систему. Нормализует обмен веществ, способствует снижению веса. Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта при метеоризме, запорах, колитах, тошноте. Стимулирует крово- и лимфообращение, ликвидирует застойные явления в органах малого таза, нормализует менструальный цикл.

Психозмоциональное воздействие. Придает устойчивость психике, снимает нервное перенапряжение. Усиливает чувствительность, раскрепощает, является эротическим стимулятором.

Дерматологический и косметический эффект. Тонизирует и омолаживает кожу. Эффективно при кожных паразитарных заболеваниях (чесотка, педикулез).

Предупреждение. Не применять в первую половину беременности. Соблюдать дозировку.

Реакция кожи. Выраженное жжение, покраснение.

Каяпут (*Melaleuca leucadendron*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает сильным антисептическим, бактерицидным, противовоспалительным, спазмолитическим и обезболивающим действием. Снимает отеки, улучшает процесс пищеварения. Рекомендуется применять при артритах, невралгии, переломах и растяжениях, отитах, зубной боли.

Психозмоциональное воздействие. Эффективное средство при истерических состояниях, нервной рвоте, тиках, помогает легче переносить жизненные невзгоды, создает ощущение надежности.

Дерматологический и косметический эффект. Способствует заживлению ран, язв, снимает воспаление при угревой сыпи и дерматитах.

Реакция кожи. Нейтральная.

Кедр (*Juniperus virginiana*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Ярко выраженный антисептик, обладает антивирусной активностью. Оказывает обезболивающее, противовоспалительное, мочегонное и отхаркивающее действие. Улучшает кровообращение, нормализует гормональный обмен, способствует выведению шлаков из организма.

Психозмоциональное воздействие. Мощный адаптоген, повышает умственную и физическую активность. Восстанавливает энергетический баланс.

Дерматологический и косметический эффект. Помогает при экземах, дерматозах, импетиго, ожогах, угревой сыпи, раздражении. Препятствует появлению перхоти и выпадению волос.

Реакция кожи. Легкое жжение и покраснение.

Кипарис (*Cupressus sempervirens*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, спазмолитическим, обезболивающим, противовоспалительным и мочегонным действием. Нормализует работу желез внутренней секреции, регулирует эндокринную систему, улучшает кровообращение, повышает свертываемость крови, способствует сужению кровеносных сосудов, укрепляет их стенки, выводит токсины.

Психозмоциональное воздействие. Снимает нервное напряжение, стрессы, нормализует сон, поддерживает в сложные жизненные периоды, адаптирует психику.

Дерматологический и косметический эффект. Прекрасно работает с кожей при проблемах нейроэндокринного характера. Регулирует функцию сальных желез, снимает раздражение

и воспаление тонкой чувствительной кожи. Заживляет раны и порезы (в т.ч. полученные во время бритья). Способствует удалению бородавок, папиллом, капиллярного "рисунка". Препятствует выпадению волос.

Предупреждение. Не применять при повышенной свертываемости крови, тромбозе, постинфарктных состояниях, в первые месяцы беременности, при онкологических заболеваниях и мастопатии.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Кориандр (*Coriandrum sativum*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает обезболивающим, противовоспалительным, антисептическим и мочегонным действием. Оптимизирует процесс пищеварения, снижает уровень сахара в крови, нормализует содержание инсулина, препятствует накоплению продуктов окисления жиров, разжижает секрет в бронхах и способствует его удалению. Способствует выработке эстрогенов.

Психозмоциональное воздействие. Успокаивает после нервных потрясений, снимает чувство страха, нервозность, раздражительность. Улучшает память, повышает творческий потенциал, усиливает сексуальную активность.

Дерматологический и косметический эффект. Является природным дезодорантом, особенно популярно в мужской косметике и парфюмерии.

Предупреждение. Не применять при беременности, инфаркте миокарда, тромбозе. Не рекомендуется наносить на открытые раны.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Корица (*Cinnamomum zeylanicum*, *C. cassia*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощный антисептик. Обладает антивирусным, противовоспалительным, антипаразитарным, спазмолитическим и противогрибковым действием. Регулирует обмен веществ, нормализует процесс пищеварения. Улучшает кровообращение, ликвидирует застойные явления в области малого таза, нормализует менструальный цикл.

Психозмоциональное воздействие. Выраженный адаптоген. Снимает астено-депрессивные состояния, избавляет от чувства одиночества и страха. Наполняет теплом, умиротворяет, побуждает к творческой деятельности, усиливает чувственность.

Дерматологический и косметический эффект. Помогает при грибковых поражениях кожи, педикулезе, чесотке, способствует устранению бородавок, папиллом.

Предупреждение. Соблюдать дозировки! Может вызвать раздражение кожи.

Реакция кожи. Выраженное жжение, покраснение, при длительном контакте — ожог.

Куркума (*Curcuma longa*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антипаразитарным, бактерицидным, спазмолитическим, обезболивающим, ранозаживляющим, секретолитическим, ферментативным и желчегонным действием. Нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, восстанавливает клетки печени. Рекомендуются при заболеваниях печени, желчных путей, гепатите ферментативной недостаточности. Способствует рассасыванию гематом. Эффективно при артрите, ревматизме, миозите.

Психозмоциональное воздействие. При психическом

истощении и перегрузках помогает мобилизовать силы. Укрепляет силу воли, снимает стресс.

Дерматологический и косметический эффект. Обладает отбеливающим действием. Устраняет пигментные пятна, происхождение которых связано с заболеваниями печени.

Предупреждение. Применять разведенным. Проводить тест на индивидуальную переносимость. Соблюдать дозировку при приеме внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Лаванда (*Lavandula officinalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает мощным антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим, болеутоляющим, спазмолитическим, мочегонным и потогонным действием. Укрепляет иммунную систему. Улучшает работу сердечной мышцы, снижает артериальное давление, регулирует работу пищеварительного тракта, печени, желчного пузыря, нормализует менструальный цикл.

Психозмоциональное воздействие. Эффективно при депрессиях, бессоннице, раздражении, меланхолии, истерии, чувстве страха.

Дерматологический и косметический эффект. Помогает при проблемах кожи нейроэндокринного характера (экзема, дерматозы), витилиго, грибковых поражениях кожи, ожогах (солнечных и термических). Эффективно при лечении гнойных ран, гангрены, угревой сыпи. Улучшает микроциркуляцию крови, снимает покраснение, шелушение, предотвращает появление перхоти.

Действие в быту. Отпугивает насекомых.

Предупреждение. Не принимать одновременно с йодо- и железосодержащими лекарственными препаратами.

Реакция кожи. Нейтральная.

Ладан (*Boswellia thurifera*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Один из лучших легочных антисептиков. Обладает противовирусным, противоастматическим, противовоспалительным, отхаркивающим и смягчающим действием. Уменьшает обильные менструальные выделения.

Психозмоциональное воздействие. Самое сильное и справедливое средство защиты ауры. Снимает стресс, и депрессивные состояния. Наполняет энергией и поднимает общий тонус, создает чувство благоденствия и покоя. Применяется при медитации.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает и облагораживает кожу, разглаживает морщины. Обладает отбеливающим действием. Способствует рассасыванию рубцов, ускоряет заживление ран. Укрепляет волосы, способствует их росту.

Предупреждение. Перед применением следует проконсультироваться со специалистом. Особенно осторожно применять при онкологических заболеваниях, рассеянном склерозе, псориазе, системной волчанке, болезни Паркинсона.

Реакция кожи. Нейтральная.

Левзея (*Leuzea carthamoides*)

Психозмоциональное воздействие. Мощный адаптоген. Снимает возбуждение, переутомление, устраняет депрессию, способствует концентрации внимания, повышает умственную и физическую активность, стимулирует творческий потенциал. Эффективное средство при головной боли невротического характера и синдроме похмелья, снимает отрицательное влияние компьютера на человека.

Предупреждение. Может вызвать раздражение чувствительной кожи.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Лиметт (*Citrus aurantifolia*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощный антиоксидант. Обладает противовоспалительным, жаропонижающим, обезболивающим, спазмолитическим, желчегонным и слабительным действием. Нормализует пищеварение, способствует выведению шлаков из организма, снижает артериальное давление, уровень холестерина в крови. Эффективное омолаживающее средство.

Психозмоциональное воздействие. Успокаивает, вселяет уверенность, повышает сексуальную активность.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, восстанавливает ее свежесть и упругость (в том числе бюста и бедер).

Действие в быту. Дезинфицирует воздух.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Лимон (*Citrus limon*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, противовирусным, антисептическим, противовоспалительным, жаропонижающим, обезболивающим, спазмолитическим, отхаркивающим, желчегонным и кровоостанавливающим действием. Повышает иммунитет, укрепляет сердечную мышцу и стенки сосудов, улучшает кровообращение, снижает артериальное давление при гипертонии. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, способствует растворению камней в желчном пузыре, почках и мочевом пузыре. Выводит шлаки из организма, регулирует жировой обмен.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессию, восстанавливает жизненные силы, способствует концентрации внимания.

Дерматологический и косметический эффект. Эффективно при лечении мокнущих экзем, гнойных высыпаний, трещин. Разглаживает кожу, смягчает ороговевшие участки, удаляет бородавки. Устраняет перхоть, укрепляет ногти. Обладает отбеливающим эффектом.

Действие в быту. Очищает воздух. Отпугивает моль и домашних муравьев.

Предупреждение. Не наносить масло на кожу перед выходом на солнце, так как оно усиливает фоточувствительность кожи.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Лемонграсс (*Cymbopogon citratus*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает дезинфицирующими свойствами. Стимулирует работу дыхательного центра, усиливает крово- и лимфоток, укрепляет стенки сосудов. Способствует укреплению связок и мышц, повышает их выносливость (применяется в спортивной практике). Регулирует обменные процессы, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализует работу желудка при пониженной кислотности и ферментодefиците, способствует снижению веса, повышает лактацию.

Психозмоциональное воздействие. Способствует концентрации внимания, повышает работоспособность, улучшает память.

Дерматологический и косметический эффект. Эффективно при лечении грибковых поражениях кожи, лишаях, чесотке, педикулезе, угревой сыпи. Сокращает поры, очищает

кожу.

Действие в быту. Отпугивает тараканов, моль.

Предупреждение. Может вызвать раздражение кожи, голосовых связок (химический ларингит). Не применять при беременности, тяжелой форме гипертонической болезни, повышенной возбудимости, а также детям до 3-х лет.

Реакция кожи. Выраженное жжение.

Майоран (*Origanum majorana*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощное бактерицидное и противовирусное средство. Обладает противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, отхаркивающим и желчегонным действием. Улучшает кровообращение, понижает артериальное давление. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, снимает неприятные ощущения, связанные с переизбытком, способствует выведению токсинов из организма.

Психозмоциональное воздействие. Успокаивает, снимает чувство тревоги, восстанавливает душевное равновесие, помогает в стрессовых ситуациях.

Дерматологический и косметический эффект. Смягчает раздраженные участки кожи, избавляет от мозолей и бородавок, способствует быстрому рассасыванию гематом.

Предупреждение. Не применять при беременности и детям до 3-х лет.

Реакция кожи. Жжение.

Мандарин (*Citrus reticulata; C. mandurensis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим и желчегонным действием. Повышает защитные свойства организма, улучшает кровообращение. Регулирует обмен веществ, нормализует пищеварение, устраняет

процессы брожения и гниения в кишечнике, способствует выведению шлаков. Эффективно при ожирении и целлюлите.

Психозмоциональное воздействие. Укрепляет нервную систему, снимает чувство страха, раздражение, успокаивает.

Дерматологический и косметический эффект. Разглаживает морщины, предупреждает появление стрий (растяжек), улучшает цвет кожи. Эффективно при жирной пористой коже.

Предупреждение. Не наносить на кожу перед выходом на солнце, так как повышается фоточувствительность кожи.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Мед (*Flavus*). Экстракт пчелиных сот.

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовирусным, бактерицидным, противогрибковым, противовоспалительным действием. Регулирует функции эндокринных желез, нормализует обмен веществ, снижает артериальное давление.

Психозмоциональное воздействие. Солнечный аромат снимает нервное напряжение, дает ощущение тепла, счастья и гармонии.

Дерматологический и косметический эффект. Согревает и питает бледную, сухую истощенную кожу, придает ей свежий, здоровый вид, способствует восстановительным процессам.

Предупреждение. Проводить тест на индивидуальную переносимость.

Реакция кожи. Нейтральная.

Мелисса (*Melissa officinalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, бактерицидным, противовирусным, антигистаминным, жаропонижающим, кровоостанавливающим, обезболи-

вающим и спазмолитическим свойствами. Улучшает кровообращение и работу сердечнососудистой системы, снижает артериальное давление. Регулирует обмен веществ, нормализует работу пищеварительного тракта, эффективно при нерегулярных болезненных менструациях.

Психозмоциональное воздействие. Устраняет депрессию, астению, раздражительность, истерию, чувство страха, нормализует сон.

Дерматологический и косметический эффект. Помогает при кожных инфекциях, опоясывающем лишае, экземе, грибковых заболеваниях кожи, угревой сыпи. Нормализует работу желез, устраняет перхоть.

Предупреждение. Не применять в период беременности, не использовать в виде ингаляций (может вызвать ожог слизистой).

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

Мимоза (*Acacia farnesiana*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Общеукрепляющее средство. Стимулирует иммунную систему, обезболивает, облегчает предменструальный синдром и климактерический период. Рекомендуется использовать в качестве индивидуальных духов или наносить неразбавленное масло на рефлекторные точки.

Психозмоциональное воздействие. Успокаивает, снимает перевозбуждение, нервные стрессы, судорожный синдром, способствует оптимизации мышления. Гармонизирует.

Дерматологический и косметический эффект. Идеальное средство для чувствительной сверхпроблемной, склонной к раздражению и аллергии кожи. Защищает и облагораживает кожу, придает ей восхитительный бархатистый оттенок. Применяется в дорогой косметике и парфюмерии.

Предупреждение. Только для наружного применения.
Реакция кожи. Нейтральная.

Мирра (*Commiphora opobalsamum*; *C. abyssinica*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощное ранозаживляющее и противовоспалительное средство. Обладает антибактериальными, антигрибковыми и антивирусными свойствами. Укрепляет иммунную систему, улучшает пищеварение, регулирует кислотность желудочного сока, устраняет неприятный запах изо рта. Нормализует менструальный цикл.

Психозмоциональное воздействие. Защищает и справедливо реконструирует ауру. Избавляет от бессонницы и депрессии. Снимает стресс и нервное напряжение. Восстанавливает объективность психики, помогает обрести самодостаточность и адекватность.

Дерматологический и косметический эффект. Помогает при экземе, дерматозах, гнойничковых поражениях кожи, незаживающих язвах, ранах, способствует рассасыванию рубцов. Предотвращает преждевременное старение кожи, придает ей здоровый и свежий вид. Укрепляет волосы, препятствует их выпадению.

Реакция кожи. Нейтральная.

Мирт (*Myrtus communis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным действием. Эффективно при пневмонии, бронхите, трахеите, ларингите. Очищает легкие от никотина и других вредных накоплений. Укрепляет стенки сосудов, повышает их эластичность. Рекомендуются при

воспалении вен, варикозных изменениях, флебитах, трофических язвах, геморрое (мирт+кипарис, 1:1).

Психозмоциональное воздействие. Повышает устойчивость к стрессам, жизненным невзгодам, уравнивает эмоции.

Дерматологический и косметический эффект. Стимулирует защитные функции кожи, восстанавливает ее упругость.

Реакция кожи. Нейтральная.

Можжевельник (*Juniperus communis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает сильным бактерицидным, антисептическим, противовоспалительным, мочегонным и противоотечным действием. Оптимизирует уровень сахара в крови, способствует выведению шлаков из организма (холестерин, мочевая кислота, алкоголь). Улучшает пищеварение, способствует снижению веса, растворяет камни в почках. Повышает эластичность сосудов и хрящевой ткани. Нормализует менструальный цикл. Эффективно при геморрое.

Психозмоциональное воздействие. Тонизирует нервную систему, избавляет от чувства страха, апатии, умственного утомления, проясняет мироощущение.

Дерматологический и косметический эффект. Эффективно очищает жирную и нормальную кожу, устраняет угревую и гнойничковую сыпь, себорею. Помогает при дерматозах, мокнущих экземах, трещинах. Способствует регенерации тканей, препятствует образованию рубцов.

Действие в быту. Освежает и дезинфицирует воздух.

Предупреждение. Не применять при острых заболеваниях почек, при тяжелом течении гипертонической болезни, беременности, а также детям до 3-х лет. Перед применением проконсультироваться со специалистом.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Морковь дикая (*Daucus carota*) - семена

Воздействие на внутренние органы и системы. Источник натурального бета-каротина. Обладает желчегонным, кровоостанавливающим и лимфообновляющим действием. Регенерирует клетки печени. Эффективно при гепатите, холецистите. Восстанавливает зрение, стимулирует рост, корректирует фигуру, омолаживает организм.

Психозмоциональное воздействие. Укрепляет психику, снимает стресс, придает уверенность, жизнелюбие.

Дерматологический и косметический эффект. Масло моркови: притягивает солнечные лучи, способствует красивому ровному загару, без ожогов. Эффективно при очень сухой коже, склонной к шелушению и образованию трещин. Защищает, очищает, питает, омолаживает, восстанавливает кожу. Способствует росту волос. Компрессы с этим маслом помогают при любых кожных заболеваниях.

Предупреждение. При применении внутрь необходимо проконсультироваться со специалистом.

Реакция кожи. Нейтральная.

Мускатный орех (*Myristica fragrans*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, противовоспалительным, спазмолитическим, болеутоляющим и противоотечным действием. Улучшает работу пищеварительного тракта, способствует очищению бронхов от слизи, регулирует работу сердца. Эффективно при кишечных инфекциях. Нормализует менструальный цикл.

Психозмоциональное воздействие. Снимает стресс, нервную дрожь, успокаивает. Укрепляет силу воли, помогает при нерешительности и апатии.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, способствует регенерации тканей. Эффективно при грибковых инфекциях, чесотке и лишае.

Предупреждение. При нанесении на кожу может вызвать раздражение. Не применять при беременности, повышенной возбудимости, эпилепсии, психических заболеваниях.

Реакция кожи. Пощипывание, жжение около 2-4 минут, при длительном контакте — ожог.

Мята перечная (*Mentha piperata*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовирусным, бактерицидным, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим и желчегонным действием. Эффективно при бронхитах, гриппе, простуде. Улучшает кровообращение мозга, нормализует сердечный ритм. Оптимизирует пищеварение, снимает колики желудочно-кишечного тракта, регулирует менструальный цикл. Устраняет воспаление десен и неприятный запах изо рта.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессию, нервное напряжение, восстанавливает силы, уравнивает эмоции.

Дерматологический и косметический эффект. Эффективно при воспалении, раздражении, грибковых поражениях кожи и экземах. Способствует устранению капиллярного рисунка, улучшает цвет кожи.

Предупреждение. Не применять при беременности, кормлении грудью, бронхоспазмах, вазомоторном рините, детям до 3-х лет.

Реакция кожи. Покалывание, легкое жжение.

Найоли (*Melaleuca viridiflora*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Выраженный антисептик. Обладает противовоспалительным, антибактериальным, противовирусным, противоотечным действием. Стимулирует кровообращение, способствует регенерации тканей. Оптимизирует менструальный цикл.

Психозмоциональное воздействие. Адаптирует психику. Устраняет плаксивость, раздражительность.

Дерматологический и косметический эффект. Идеальное средство для жирной пористой кожи, эффективно при угревой и гнойничковой сыпи.

Предупреждение. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Нероли (*Citrus aurantium*) - цветы

Воздействие на внутренние органы и системы. Выраженный адаптоген. Обладает антисептическим, обезболивающим и спазмолитическим действием. Укрепляет сосуды и очищает сосуды от склеротических "бляшек", улучшает кровообращение и деятельность сердечно-сосудистой системы, нормализует сердечный ритм. Регулирует работу эндокринных желез, улучшает пищеварение, способствует снижению веса, облегчает предменструальный и климактерический синдром, особенно в сочетании с геранью, лавандой и кипарисом (1:1:1:1).

Психозмоциональное воздействие. Избавляет от чувств страха, тоски, тревоги. Придает уверенность, успокаивает. Создает хорошее настроение, сильный сексуальный стимулятор.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, разглаживает морщины, сокращает поры, растяжки, устраняет стрессовые пятна. Помогает при экземах, дерматозах, целлюлите.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Сочетание с другими маслами. герань, лаванда.

Нальмароза (*Symbopogon martini*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антибактериальным и мощным регенерирующим действием. Способствует восстановлению кишечной флоры, улучшает аппетит.

Психозмоциональное воздействие. Снимает стрессы и нервное напряжение, способствует восстановлению организма после длительной болезни или стрессовой ситуации, улучшает память, поднимает настроение. Эротический стимулятор.

Дерматологический и косметический эффект. Стимулирует восстановительные процессы в коже, разглаживает рубцовую ткань, укрепляет стенки сосудов (при длительном применении). Регулирует работу сальных и потовых желез, устраняет угревую сыпь, пигментные пятна, смягчает сухую кожу. Помогает при дерматозах, экземах, способствует заживлению ран, язв, пролежней. Придает коже свежесть и легкий цитрусовый аромат. Прекрасный натуральный дезодорант.

Предупреждение. Предназначено только для наружного применения.

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

Начули (*Pogostemon patschouli; P. cabbin*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антибактерицидным, противовирусным, антигрибковым, мочегонным и противовоспалительным свойствами. Укрепляет иммунную систему, снижает аппетит. Благоприятно влияет на потенцию, особенно у мужчин, стимулирует выработку стероидных гормонов.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессию,

нервозность. Способствует концентрации внимания. Стимулирует сексуальное желание. Эффективно при импотенции и фригидности.

Дерматологический и косметический эффект. Регулирует работу сальных желез, улучшает состояние кожи при угревой сыпи, заболеваниях нейроэндокринного характера, устраняет перхоть. Обладает регенерирующим действием. Повышает эластичность кожи (в том числе бюста и живота), разглаживает рубцы и морщины. Способствует заживлению гнойных ран, порезов, ссадин. Широко используется в мужской косметике и парфюмерии.

Действие в быту. Отпугивает моль.

Предупреждение. Не применять в период беременности.

Реакция кожи. Нейтральная.

Перец черный (*Piper nigrum*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антиоксидантным, антисептическим, противовирусным, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, ферментативным, общеукрепляющим действием. Усиливает микроциркуляцию крови. Улучшает аппетит, стимулирует секрецию желудочного сока, нормализует процесс пищеварения и обмен веществ. Применяется при отсутствии аппетита, гастрите с пониженной кислотностью, коликах, спазмах кишечника, диспепсии. Эффективное средство при простудных заболеваниях и обморожениях, при лечении подагры, артритов, нарушении кровообращения.

Психозомоциональное воздействие. Эффективный антидепрессант и энергостимулятор. Тонизирует нервную систему.

Дерматологический и косметический эффект. Тонизирует кожу. В небольшой концентрации эффективно при жирной и нечистой коже, угревой сыпи, инфильтратах и пигментных

пятнах. Обладает легким отбеливающим действием. В косметологии применяется для лечения ослабленных волос и улучшения их роста. Предупреждает появление перхоти.

Предупреждение. Применять разведенным. Проводить тест на индивидуальную переносимость.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Черуанский бальзам (*Miroxylon balsamum*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Ярко выраженное местное анестезирующее средство. Применяется при лечении миозитов, невралгии, ревматизма, артритов, артрозов, подагры. Обладает антисептическим, противовирусным, противовоспалительным, ранозаживляющим, и обезболивающим действием. Разжижает мокроту, устраняет кашель. Эффективно при бронхитах, гриппе, ОРЗ, бронхиальной астме. Седативное средство.

Психозомоциональное воздействие. Рекомендуются при истерии, бессоннице, при длительном нервном и психическом напряжении. Успокаивает, расслабляет нервную систему, придает силы. Эротический стимулятор.

Дерматологический и косметический эффект. Повышает защитную функцию кожи. Способствует устранению угревой и юношеской сыпи. Используется для лечения кожных заболеваний (фурункулах, экземах, чесотке).

Предупреждение. Не применять в первую половину беременности. Проводить тест на индивидуальную переносимость.

Реакция кожи. Нейтральная.

Петит грейн (*Citrus aurantium*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Выраженный антиоксидант. Обладает антисептическим, регенерирующим и антисклеротическим действием. Улучшает кровообра-

шение, способствует выведению шлаков из организма.

Психозмоциональное воздействие. Устраняет депрессивное чувство страха, бессонницу. Улучшает память, стимулирует творческое и логическое мышление, развивает интуицию, придает оптимизм.

Дерматологический и косметический эффект. Омолаживает кожу, разглаживает морщины, возвращает коже упругость (в том числе бюста и живота), препятствует образованию растяжек при беременности и потере веса. Избавляет от угревой сыпи. Укрепляет волосы, способствует их росту. Обладает антимикозной активностью.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Петрушка (*Petroselinum crispum*; *P. sativum*) — семена

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает выраженным антисептическим, противовоспалительным, жаропонижающим, спазмолитическим и отхаркивающим действием. Растворяет и выводит соли различной природы. Повышает аппетит, стимулирует секрецию желудочного сока. Восстанавливает гормональный фон, способствует нормализации менструального цикла. Применяется при нарушениях пищеварения, заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни. Эффективно при остео-хондрозе, артрозе, артритах, подагре. Рекомендуются при гипертонии, избыточном весе, атеросклерозе.

Психозмоциональное воздействие. Придает адекватность психике.

Дерматологический и косметический эффект. Обладает регенерирующим и отбеливающим действием. Улучшает состояние кожи при угревых высыпаниях. Разглаживает морщины, устраняет отеки под глазами, увлажняет сухую кожу. Стиму-

лирует рост волос.

Предупреждение. Проводить тест на индивидуальную переносимость.

Реакция кожи. Нейтральная.

Пихта (*Picea abies*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощный иммуномодулятор. Обладает антисептическим, противовирусным, противовоспалительным, обезболивающим свойствами. Активно применяется при лечении ЛОР-органов, воспалительных и инфекционных заболеваниях дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, артрозы, артриты, невралгии).

Психозмоциональное воздействие. Снимает стресс, хроническую усталость, успокаивает, гармонизирует, тонизирует.

Дерматологический и косметический эффект. Снимает отеки, устраняет угри, инфильтраты. Очищает, тонизирует, увлажняет и разглаживает кожу.

Действие в быту. Очищает и дезинфицирует воздух. Уничтожает стафилококк.

Предупреждение. Проверять на индивидуальную переносимость. При острых и хронических заболеваниях почек перед применением необходимо проконсультироваться со специалистом.

Реакция кожи. Легкое покалывание (1-2 мин.).

Нольда (*Artemisia lerchiana*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антипаразитарным, противовоспалительным, противовирусным, желчегонным и мочегонным действием. Возбуждает аппетит, усиливает перистальтику кишечника и секрецию желудочного сока. Рекомендуются при гастритах с пониженной

кислотностью, атонии кишечника, отсутствии аппетита, коликах, заболеваниях желчного пузыря. Применяется при легочных заболеваниях, ревматизме, эпилепсии, судорожном синдроме, нарушениях менструального цикла. Эффективен при грибковых заболеваниях кожи и ногтей, глистных инвазиях, чесотке.

Психозмоциональное воздействие. Выраженный антидепрессант. "Сжигает" негативные эмоции, расширяет пространство, восстанавливает энергетический баланс. Применяется при медитациях. Устраняет вялость, депрессию. Повышает концентрацию внимания, активизирует память.

Дерматологический и косметический эффект. Эффективен при жирной, склонной к воспалительным и гнойничковым высыпаниям коже. Устраняет папилломы, бородавки.

Реакция кожи. Нейтральная.

Предупреждение. Применять разбавленным. Строго соблюдать дозировку! Не применять при беременности.

Роза (*Rosa centifolia*, *R. damascena*, *R. micrantha*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощный антиоксидант. Обладает выраженными антисептическими, антибактериальными и противовирусными свойствами. Оказывает кровоостанавливающее, спазмолитическое и обезболивающее действие. Улучшает работу сердца, укрепляет стенки сосудов, снижает артериальное давление, способствует выведению вредных веществ из организма. Регулирует функции эндокринных желез. Нормализует работу пищеварительного тракта, подавляет кишечную инфекцию. Помогает при вагинитах и кандидозах. Эффективное противоглистное средство.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессию и нервное напряжение. Устраняет ночные кошмары, чувствитель-

ности, страха, злости, зависти, разочарования. Улучшает сон, повышает работоспособность, создает теплую и уютную атмосферу, повышает чувственность, усиливает сексуальное желание.

Дерматологический и косметический эффект. Регенерирует и омолаживает кожу, придает ей упругость и эластичность, разглаживает морщины. Нормализует работу сальных и потовых желез, снимает гиперемии, оздоравливает кожу при заболеваниях нейроэндокринного характера. Нежно работает с чувствительной кожей, устраняет опрелости и расчесы.

Реакция кожи. Нейтральная.

Розмарин (*Rosmarinus officinalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощный фитогорегулятор. Обладает бактерицидным, противовирусным, антимикробным, антипаразитарным, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим и противоотечным действием. Усиливает кровоток и лимфоток, снимает спазмы сосудов, укрепляет их стенки, повышает артериальное давление при гипотонии. Регенерирует клетки печени, устраняет застойные явления в желчном пузыре, способствует растворению камней в мочевом и желчном пузырях, нормализует менструальный цикл. Эффективно при микроциркуляторной дистонии.

Психозмоциональное воздействие. Укрепляет и активизирует нервную систему, снимает физическую и эмоциональную усталость, регулирует эмоции, обеспечивает душевный покой, придает уверенность.

Дерматологический и косметический эффект. Стимулирует рост новых клеток, способствует устранению угрей, прыщей, пигментных пятен, разглаживает морщины и складки. Нормализует работу сальных желез, устраняет перхоть при

жирной себорее. Питает кожу головы, стимулирует рост волос.

Предупреждение. Не применять при беременности, эпилепсии, повышенном артериальном давлении.

Реакция кожи. Жжение 1-3 минуты.

Розовое дерево (*Aniba roseodora*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Нормализует обмен веществ, выводит из организма токсины и балластные вещества, снижает артериальное давление.

Психозмоциональное воздействие. Укрепляет нервную систему, снимает раздражительность, усталость.

Дерматологический и косметический эффект. Увлажняет, успокаивает сухую чувствительную раздраженную кожу, повышает ее защитную функцию, придает упругость и эластичность, способствует рассасыванию рубцов и разглаживанию морщин. Улучшает микроциркуляцию, устраняет капиллярный рисунок, устраняет аллергическую сыпь, помогает при проблемах нейроэндокринного характера. Обладает отбеливающим действием.

Реакция кожи. Нейтральная.

Ромашка голубая (*Chamomilla recutita*;

***S. matricaria*)**

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, антибактериальным, антивирусным, ранозаживляющим, обезболивающим, спазмолитическим, мочегонным, седативным и антигистаминным действием. Укрепляет иммунную систему, снижает высокую температуру, устраняет аллергические реакции, нормализует состав крови, улучшает пищеварение, заживляет язвы желудка и 12-перстной кишки. Устраняет токсикот

временных. Нормализует менструальный цикл.

Психозмоциональное воздействие. Снимает нервозность, раздражительность, перевозбуждение, нормализует сон, стабилизирует эмоции. Помогает преодолению боли, гнева.

Дерматологический и косметический эффект. Снимает покраснение, раздражение, воспаление, зуд. Питает и успокаивает сухую кожу, устраняет гнойничковые высыпания и воспаления при дерматозах, импетиго. Способствует рассасыванию абсцессов, заживлению ран, язв, ожогов. Укрепляет стенки сосудов. Способствует росту и укреплению волос, придает им блеск и шелковистость. Обладает отбеливающим действием.

Предупреждение. Не совмещать с гомеопатическими препаратами.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Синдал (*Santalum album*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовоспалительным, мочегонным и спазмолитическим действием. Разжижает мокроту, улучшает работу почек и мочевого пузыря, регулирует процесс пищеварения, выводит шлаки из организма, нормализует менструальный цикл. Эффективно при мочеполовых инфекциях, цистите, вагините, уретрите. Усиливает сексуальное желание.

Психозмоциональное воздействие. Снимает стрессы и бессонницу, успокаивает. Расслабляет тело и разум, проясняет мысли, усиливает чувственность. Способствует переходу в состояние медитации.

Дерматологический и косметический эффект. Обладает отбеливающим, антигрибковым и антипаразитарным действием. Повышает упругость кожи, разглаживает морщины.

Нормализует работу сальных желез, способствует устранению угревой сыпи, снимает воспаление.

Предупреждение. Не применять при острых заболеваниях почек, а также флегматикам.

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

Сосна (*Pinus sylvestris*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим и противовирусным эффектом, противовоспалительным, обезболивающим, противоотечным и отхаркивающим действием. Эффективно при бронхитах, пневмонии трахеите. Способствует снижению температуры, растворяет камни и выводит песок из мочевого пузыря и почек, снимает спазмы мочеточников, улучшает кровообращение в малом тазу.

Психозмоциональное воздействие. Восстанавливает душевное равновесие, помогает справиться со стрессовыми ситуациями, стимулирует умственную деятельность.

Дерматологический и косметический эффект. Повышает защитную функцию кожи, упругость, омолаживает ее, разглаживает морщины, способствует выведению токсинов через кожу, устраняет сыпь нейроэндокринного характера, фурункулез. Препятствует выпадению волос, избавляет от перхоти.

Действие в быту. Эффективное средство для дезинфекции воздуха во время эпидемии гриппа и ОРЗ.

Предупреждение. Масло не подлежит длительному хранению. Хранить следует в прохладном месте. Не применять при острых воспалениях почек.

Реакция кожи. Согревающее покалывание.

Ликерак (*Liquidamber orientalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовирусным, бактерицидным, противовоспалительным, отхаркивающим, антипаразитарным, противогрибковым, регенерирующим действием. Применяется при гриппе, ОРЗ, бронхите, астме. Успокаивает кашель.

Психозмоциональное воздействие. Седативное средство. Снимает эмоциональное напряжение, разгружает психику. С древних времен применяется в культовых обрядах. Действие аналогично ладану.

Дерматологический и косметический эффект. В косметологии используется как омолаживающее, антиоксидантное средство. Применяется при кожных заболеваниях, в том числе при грибковых и паразитарных поражениях кожи.

Предупреждение. Применять разведенным. Проводить тест на индивидуальную переносимость.

Реакция кожи. Нейтральная.

Тубероза (*Polianthus tuberosa*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Устраняет стойкие процессы в органах малого таза. Облегчает климактерический период. Мощный эротизатор. Стимулирует сексуальную активность, устраняет фригидность и импотенцию.

Психозмоциональное воздействие. Снимает стрессы, устраняет заикленность. Стимулирует чувственность, нежность. Помогает обрести смысл жизни, облегчает будни. Нежный сказочный флер туберозы обволакивает, опьяняет, придает сексуальность.

Дерматологический и косметический эффект. Освежает, омолаживает, придает коже нежность, приятную приглядательность. Эффективны "ванны красоты",

индивидуальные духи.

Предупреждение. Предназначено только для наружного применения.

Реакция кожи. Нейтральная.

Туя (*Thuja occidentalis*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, антивирусным, потогонным, мочегонным, разжижающим и выводящим мокроту действием. Применяется при трахите, бронхите, пневмонии, астме. Выводит шлаки, укрепляет иммунную систему. Рекомендуются для профилактики и борьбы с онкозаболеваниями, а также при фригидности и половой бессилии.

Психозмоциональное воздействие. Тонизирует, успокаивает, уравнивает, способствует концентрации сил и внимания.

Дерматологический и косметический эффект. Освежает, тонизирует кожу, избавляет от следов утомления. Снимает зуд, отеки, устраняет аллергический дерматит, стрии (растяжки), экземы, нейродермиты, лишай, целлюлит, бородавки, мозоли.

Предупреждение. Сильнодействующее, токсичное средство. Строго соблюдать дозировку. Не применять при беременности и людям, страдающим эпилепсией.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Укроп (*Anethum graveolens*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает спазмолитическим, мочегонным действием. Выводит шлаки, снимает отеки. Устраняет желудочные и кишечные колики, эффективен при метеоризме, диспепсии, пониженной ферментативной активности. Нормализует гормональный

фон. Применяется при заболеваниях почек и мочевого пузыря, нарушениях менструального цикла.

Психозмоциональное воздействие. Антидепрессант, придает адекватность психике.

Дерматологический и косметический эффект. Улучшает состояние кожи при угревых высыпаниях. Эффективно снимает отеки вокруг глаз, увлажняет кожу.

Реакция кожи. Нейтральная.

Фенхель (*Foeniculum vulgare*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Антидот токсичных веществ. Нейтрализует токсины, яды, выводит шлаки (алкоголь, радионуклиды). Применяется при пищевых отравлениях. Обладает антисептическим, антибактериальным, антивирусным, спазмолитическим, мочегонным, мягким слабительным, глистогонным действием. Нормализует работу пищеварительного тракта, ферментный состав желудочного сока, снижает аппетит. Способствует выведению песка из почек и мочевого пузыря. Регулирует менструальный цикл и облегчает связанные с ним проблемы, стимулирует лактацию.

Психозмоциональное воздействие. Освобождает от чувств страха и одиночества, помогает при анорексии. Восстанавливает душевное равновесие, придает чувство уверенности, усиливает чувственность.

Дерматологический и косметический эффект. Возвращает упругость коже лица, груди, бедер, увлажняет сухую кожу, снимает отеки вокруг глаз.

Предупреждение. Детям до 3-х лет использовать не более 1 капли на процедуру.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Фиалка (*Viola odorata*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовоспалительным, противовирусным и обезболивающим действием. Эффективно при застойных явлениях в легких. Снимает отеки.

Психозмоциональное воздействие. Мягкий цветочно-землистый аромат успокаивает, укрепляет нервную систему, возвращает душевное равновесие, снимает раздражительность и усталость. Аромат фиалки является сексуально значимым и притягательным как для мужчин, так и для женщин.

Дерматологический и косметический эффект. Оказывает целебное действие на жирную, склонную к воспалениям кожу. Укрепляет хрупкие сосуды, очищает и отбеливает кожу.

Предупреждение. Проводить тест на индивидуальную переносимость.

Реакция кожи. Нейтральная.

Чабрец (*Thymus vulgaris*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощный антисептик. Обладает бактерицидным, противовирусным, антипаразитарным, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, отхаркивающим и противоотечным действием. Укрепляет иммунную систему, повышает артериальное давление при гипотонии, усиливает капиллярный кровоток, регулирует работу пищеварительного тракта. Нормализует менструальный цикл.

Психозмоциональное воздействие. Снимает усталость, нервность, нормализует сон, улучшает память, повышает концентрацию внимания.

Дерматологический и косметический эффект. Регулирует работу сальных желез, способствует заживлению ран, гнойных инфильтратов. Эффективно при паразитарных болезнях: педикулезе, чесотке, демодекоз. Укрепляет волосы и препятствует их выпадению.

педикулезе, чесотке, демодекоз. Укрепляет волосы и препятствует их выпадению.

Предупреждение. Соблюдать дозировку при беременности, эпилепсии, гипертонии.

Реакция кожи. Жжение 1-4 минуты.

Чайное дерево (*Melaleuca alternifolia*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Мощный иммупротектор. Обладает антисептическим, противовирусным, антигрибковым, антимикробным и противовоспалительным действием. Укрепляет иммунитет, устраняет инфекции мочеполовой системы. Эффективно при ОРЗ и гриппе.

Психозмоциональное воздействие. Восстанавливает после стрессов. Устраняет волнение, истерию, придает уверенность, способствует концентрации внимания.

Дерматологический и косметический эффект. Устраняет жирную и гнойничковую сыпь, бородавки, папилломы. Эффективно при грибковых поражениях кожи, укусах насекомых, ссадинах, порезах. Укрепляет волосы, препятствует их выпадению и появлению перхоти.

Реакция кожи. Нейтральная.

Шалфей мускатный (*Salvia sclarea*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Выраженный антисептик. Обладает противовирусным, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, мочегонным и гипотоническим действием. Повышает артериальное давление при гипотонии, усиливает микроциркуляцию, нормализует пищеварение, снимает колики, повышает иммунитет, восстанавливает осипший голос. Нормализует гормональный фон. Применяется при бактериальных инфекциях, бронхите,

пневмонии, трахеите, ларингите, ревматизме, артрите.

Психозмоциональное воздействие. Снимает депрессивное нервное напряжение, поддерживает эмоциональное равновесие. Стимулирует умственную и творческую деятельность, способствует сексуальной активности.

Дерматологический и косметический эффект. Обладает выраженным регенерирующим свойством. Регулирует работу сальных и потовых желез, способствует устранению угревой сыпи, улучшает состояние кожи при заболеваниях нейроэндокринного характера. Разглаживает морщины, укрепляет волосы, предупреждает появление перхоти. Натуральный дезодорант.

Предупреждение. Снижает лактацию.

Реакция кожи. Нейтральная.

Эвкалипт (*Eucalyptus globulus*)

Воздействие на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антибактериальным, противовирусным, противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим, отхаркивающим, жаропонижающим и потогонным действием. Стимулирует регенерацию тканей, снимает отеки, способствует насыщению крови кислородом, снижает уровень сахара в крови. Применяется при бронхите, кашле, ревматизме, артрите, невралгии. Эффективно при стафилококковой и стрептококковой инфекциях.

Психозмоциональное воздействие. Восстанавливает равновесие в периоды эмоционального спада, оживляет эмоции, способствует преодолению инертности, помогает в конфликтных ситуациях.

Дерматологический и косметический эффект. Нормализует работу сальных желез, способствует устранению угревой и гнойничковой сыпи, избавляет от перхоти, препятствует

падению волос. Залечивает ожоги, герпес. Отбеливает кожу.

Предупреждение. Соблюдать дозировку, особенно детям до 2-х лет. Не совмещать с гомеопатическими препаратами.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ СМЕСЕЙ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

— Эфирные масла *хорошо растворяются* в жирах и *не растворяются* в воде. В водную среду (вода, отвар и настой лекарственных трав) эфирные масла вводятся предварительно растворив их в эмульгаторе.

— В ароматерапии в качестве эмульгаторов используют натуральные продукты: мед, молоко, сливки, несладкий йогурт, кефир или алкоголь (вино, спирт).

— В качестве транспортных, или базисных масел в ароматерапии используют растительные масла, полученные методом холодного отжима или мацерации (масла зверобоя, календулы, примулы вечерней).

— масла можно комбинировать, но при этом в смеси не должно быть *не более трех*.

— Приготовление смесей эфирных масел проводится в соответствии с *правилом синергизма*: смешивают масла усиливающие действие друг друга (герань+лаванда), и не смешивают — подавляющие (розмарин+валериана; розмарин+майоран). Лучше всего начинать с использования смесей содержащих *от одного до трех видов масла*, а по мере накопления опыта готовить более сложные комбинации.

— Эфирные масла *добавляют* в основу *по одному*, каждый раз встряхивая флакон, после чего смеси дают “созреть” в течение 0,5-1,5 часов.

В литературе достаточно часто встречаются рецепты, где разведение масла указано в процентах. Для удобства использования этой информации мы предлагаем схему пересчета *проценты — капли*:

1% (однопроцентное) — 5-6 капель на 30 мл основы. Эта дозировка рекомендуется для детей, пожилых и ослабленных

0,5% (двухпроцентное) — 10-12 капель на 30 мл основы. Это наиболее безопасное и эффективное соотношение.

1% (трехпроцентное) — 15-16 капель на 30 мл основы. Применяется при составлении индивидуальных терапевтических и косметических рецептур.

ОПИСАНИЕ БАЗИСНЫХ МАСЕЛ

Для введения эфирных масел в организм применяют так называемые транспортные, или базисные масла растительного происхождения, которые можно использовать и в качестве самостоятельных косметических средств ввиду особой ценности их состава.

Масло Авокадо (*Oleum Perseae*)

Обладает выраженным антиоксидантным и регенерирующим свойствами. Регулирует обмен простагландинов, контролирующих защитные свойства кожи. Рекомендуется для чувствительной, склонной к раздражению, увядающей кожи. Эффективно при восстановлении и уходе за тонкими поврежденными волосами.

Масло Арахиса (*Oleum Arachidi*)

Подходит для всех типов кожи, особенно для сухой, увядающей и нежной детской. Имеет тонкую текстуру, хорошо впитывается. Обладает увлажняющими и антиоксидантными свойствами.

Масло Виноградных косточек (*Oleum Putaminum Vitis viniferi*)

Идеально для ухода за нормальной и жирной кожей. Имеет легкую текстуру, быстро впитывается. Мощное антиоксидантное средство. Обладает регенерирующим и увлажняющим действием.

Масло Жожоба (*Oleum Simmondsiae chinensis*)

Правильнее называть его "растительный воск". Великолепное средство для ухода за сухой и нормальной

кожей. Усиливает регенерацию клеток, увлажняет, омолаживает кожу. Восстанавливает структуру волос, придает им блеск, упругость и силу. Не оставляет жирного блеска. Природный УФ-фильтр.

Масло зародышей Пшеницы (*Oleum embryonum Triticum*)

Ценный источник натуральных витаминов E, B1, B6, PP, A. Обладает мощным регенерирующим и антиоксидантным действием. Заживляет раны, трещины, ожоги, опрелости. Крепит волосы и ногти. Обладает выраженным иммуномодулирующим свойством. Питает сухую, истонченную и увядающую кожу. Природный УФ-фильтр.

Масло Зверобоя (*Oleum Hiperici*)

Получено методом мацерации из травы зверобоя. Мощный антиоксидант. Обладает регенерирующим и противовоспалительным действием, увлажняет и питает кожу. Применяется при лечении рубцов, ожогов, воспалительных процессов на коже. Усиливает рост волос, устраняет перхоть.

Масло Календулы (*Oleum Calendulae*)

Получено методом мацерации из соцветий календулы. Масляное средство ухода за чувствительной кожей. Обладает бактерицидным и противовоспалительным действием. Увлажняет грубую, трескающуюся кожу, предотвращает возникновение шрамов. Природный УФ-фильтр.

Масло Кедрового ореха (*Oleum nucium Pini sibiricae*)

Ценный источник натуральных витаминов B1, B2, B3, E, F, A

и микроэлементов. Эффективно при всех заболеваниях кожи хрупкости ногтей, волос, облысении, перхоти. Восстанавливает защитный свойства кожи. Питает сухую, истонченную и увядающую кожу. природный УФ-фильтр.

Масло Кунжутное (*Oleum Sesami indici*)

Одно из самых популярных аюрведических масел. Источник незаменимых аминокислот и микроэлементов. Оказывает гармонизирующее действие на кожу и организм в целом. Эффективно питает, увлажняет и выравнивает кожу, придает ей упругость и эластичность. Устраняет шелушение и раздражение, восстанавливает водно-липидный баланс. Рекомендуется для ухода за детской, тонкой, усталой и истонченной кожей, в т.ч. вокруг глаз.

Масло Лесного ореха (*Oleum nucium Avellanae*)

Одна из наиболее ценных косметических субстанций. Имеет легкую шелковистую текстуру, великолепно усваивается кожей. Обладает смягчающим и регенерирующим действием. Рекомендуется для ухода за увядающей, стареющей и чувствительной кожей. Питает, восстанавливает водно-липидный баланс, выравнивает рельеф, успокаивает кожу после загара. Рекомендуется для ухода за кожей вокруг глаз, для губ и бюста.

Масло Макадамии

(*Oleum Macadamiae integrifoliae*)

Обладает свойствами, сходными с таковыми растительного воска жожоба. Содержит ненасыщенные жирные кислоты, в т.ч. редкие арахидоновую и эйкозановую, витамины В,РР. Быстро усваивается, поэтому подходит для

любого типа кожи, особенно сухой и увядающей. Нормализует водно-липидный баланс, восстанавливает структуру волос любого типа, в т.ч. тонких, истонченных и поврежденных, стимулирует их рост. Обладает кондиционирующим эффектом.

Масло Миндальное (*Oleum Amygdali*)

Содержит ненасыщенные жирные кислоты, витамины, протеины. Имеет тонкую текстуру, легко впитывается. Незаменимое средство для нежной, склонной к раздражению кожи. Восстанавливает водно-липидный баланс, регенерирует, снимает раздражение.

Масло Персиковое (*Oleum Persicae*)

Применяют для ухода за кожей любого типа, в т.ч. за кожей новорожденных. Содержит ценные витамины, обладает увлажняющими, восстанавливающими, смягчающими свойствами, повышает эластичность и упругость кожи. Питает сухую, истонченную и увядающую кожу.

Масло Примулы вечерней (*Oleum Oenotherae biennis*)

Особо ценная, уникальная косметическая субстанция. Содержит ценную гамма-линоленовую кислоту (14%), недостаток которой вызывает патологические изменения кожи: сухость, шелушение, зуд, экзема. Обладает ярко выраженными заживляющими, восстанавливающими и омолаживающими свойствами. Незаменимо при работе с сухой и увядающей кожей. Восстанавливает водно-липидный баланс, деликатно ухаживает за кожей вокруг глаз. Эффективно устраняет свежие рубцы и стрии.

Масло семян Моркови (*Oleum seminum Dauci caroti*)

Состав: масло виноградных косточек, эфирное масло семян моркови.

Идеальное средство для ухода за сухой, шелушащейся и растрескавшейся кожей. Ценный источник натурального витамина А. Питает, увлажняет, разглаживает кожу. Универсальное масло при лечении всех кожных заболеваний. Способствует ровному красивому загару. Улучшает рост волос, препятствует их выпадению. Предупреждает расслаивание ногтей и появление заусенцев.

Микс-Универсал

Состав: масло авокадо, зародышей пшеницы, миндаля, лесного ореха, виноградных косточек, растительный воск жожоба.

Универсальное средство для ухода за кожей лица и тела. Идеально сбалансировано по содержанию полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и микроэлементов. Возможно использование в качестве самостоятельного косметического и массажного средства. Подходит для любого типа кожи.

МЕТОДЫ ВВЕДЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Массаж

Ароматерапевтический массаж — наиболее популярный и самый эффективный метод введения эфирных масел в кровяное русло и лимфоток (лимфодренаж). Правильно подобрать масла и выполнить массаж лучше доверить специалисту. В ходе интенсивного курса ароматерапевтического массажа (от 10 до 21 сеанса) в некоторых случаях у пациента могут наблюдаться признаки интоксикации: легкая тошнота, слабость, раздражительность. Эти явления закономерны и связаны с массовым выходом токсинов в кровяное русло, что обусловлено свойством эфирных масел переводить в растворимую форму сложные молекулы «шлаков» и выводить их из организма. Обычно признаки интоксикации исчезают спустя 1-2 дня. В связи с этим особым важным является соблюдение питьевого режима. Необходимо принимать до 2-3 литров жидкости в течение суток!

Местный массаж

Предполагает местное нанесение массажного масла (смесь транспортных и эфирных масел) с последующим втиранием в кожу массирующими движениями. область живота массируют по часовой стрелке, в остальных случаях движения направлены от периферии к центру. На 30 мл транспортного масла обычно берут 7-8 капель эфирного масла или их смеси.

Ванны общие

Ароматерапевтические ванны — наиболее доступный и эффективный метод профилактики и лечения многих заболеваний. Терапевтический эффект: успокаивающий, тонизирующий.

щий, сосудорасширяющий, анальгезирующий, иммуномодулирующий достигается взаимодействием масла не только с кожей, но и с органами дыхания (вариант горячей ингаляции). Перед процедурой тело необходимо вымыть, а после ванны ополаскивать. Эфирные масла растворяют в эмульгаторе (мед, сливки, йогурт или кефир, морская соль, вино, спирт) и вносят под струю воды. Для получения большего ингаляционного эффекта часть эфирного масла не растворяют в эмульгаторе, а добавляют в воду, но не более 2-3 капель. Однако особенно нежная чувствительная кожа может отреагировать раздражением.

Смешивать эфирные масла с пеной для ванн не рекомендуется, поскольку пена абсорбирует большую часть масла, уменьшая тем самым терапевтический эффект.

Ванны принимают через день. Максимальная продолжительность курса составляет 1,5 месяца. Дозу масла увеличивают постепенно от 4-5 капель до 10 (для сильнодействующих масел: гвоздика, душица, каяпут, корица, майоран, можжевельник, мускатный орех, розмарин, чабрец, чайное дерево, эвкалипт, шалфей) или до 13-15 (для citrusовых и других масел: левзея, герань, иланг-иланг, иссоп, кипарис, лаванда, нероли, роза, сандал, фенхель).

Схема курса примерно следующая:

- 1-й день — 5 к.
- 3-й день — 7 к.
- 5-й день — 9 к.
- 7-й день — 11 к.
- 9-й день — 13 к.
- 11-й день — 15 к.
- 13, 15, 17, 21, 23, 25 дни — 13-15 к., 27-й день — 13 к.
- 29-й день — 11 к.
- 31-й день — 9 к.

33-й день — 7 к.

35-й день — 5 к.

37, 39, 41, 43-й дни — 5-7 к.

Если же вы принимаете ванну не по схеме, а по самочувствию, придерживайтесь оптимальной дозы — 7-8 капель на ванну. Противопоказания для ванн: “мокнущие” дерматиты, острые воспалительные процессы, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, хронический гломерулонефрит, хронический гепатит, цирроз печени, тромбоз, тромбофлебит, сахарный диабет, эпилепсия, микозы, онкозаболевания.

Ванны сидячие

Рекомендованы при заболеваниях почек и мочевыводящих путей, простатите и гинекологических заболеваниях. Смесь эфирных масел (7-8 капель) растворить в эмульгаторе и вылить в таз с теплой водой (36-38). Ванну принимать не менее 10-15 минут. Не ставить таз на холодный пол!

Обтирания

В случаях, когда ванны противопоказаны, используют обтирания. После принятия душа смочить губку водой с эфирными маслами и обтереть ею тело. На 1 литр воды берут 3-5 капель эфирного масла.

Компрессы

Горячие компрессы со смесью эфирных масел применяются при проблемах опорно-двигательного аппарата. В стакане теплой воды (40-45) взбалтывают до 5 капель эфирного масла или смеси эфирных масел. Этим раствором пропитывают хлопчатобумажную ткань, прикладывают на область сустава или мышцу, накрывают полиэтиленовой пленкой или компрессной бумагой, затем — утепляющей

тканью и фиксируют. Продолжительность процедуры около 1-2 часов.

Аппликации

Показаны при головных болях, ушибах, отеках, заболеваниях мягких тканей, грибковых поражениях ногтей при воспалительных процессах в ротовой полости. Аппликации бывают *водными* и *масляными*. При водных аппликациях, в отличие от компресса, используют *воду комнатной температуры*. Техника *масляной* аппликации такая же как и водной, но вместо водного раствора берут смесь эфирного и транспортного масел (на 30 мл транспортного масла — 7-8 капель эфирного). Последовательность действий такая же как и в случае компресса.

Обертывания

Горячие

Применяют для устранения застойных процессов, суставных заболеваниях, остеохондрозе и при целлюлите. На *разогретое* тело (массаж, ванна) ровным слоем наносят лечебную смесь, приготовленную *на основе глины* или *базисного масла* (на 30 г основы — 7-8 капель смеси эфирных масел), и обертывают полиэтиленовой пленкой. Возможен дополнительный прогрев или укутывание. Длительность процедуры 20-60 минут. После процедуры рекомендуется наносить крем или молочко.

Наилучший эффект при целлюлите достигается *чередованием* горячих и холодных обертываний.

Противопоказанием для горячих обертываний являются гинекологические заболевания и варикозное расширение вен.

Холодные

Применяются при варикозном расширении вен, синдроме уставших ног, сосудистом рисунке, гематомах. Лечебную смесь, приготовленную на основе базисного масла, геля или глины (на 30 г основы — 7-8 капель смеси эфирных масел), наносят равномерным слоем на пораженные участки тела, обертывают полиэтиленовой пленкой. Длительность процедуры 20-50 минут. После процедуры рекомендуется наносить крем или молочко.

Ингаляции

Горячие (паровые) и *холодные* ингаляции применяют при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхов, легких, для профилактики и лечения простудных и вирусных заболеваний, в т.ч. гриппа и ОРЗ, для воздействия на психоэмоциональную сферу. Для проведения горячей ингаляции в чашку с 0,5 литра горячей воды (~90) добавить 1-2 капли (в дальнейшем можно увеличить дозу до 3-5 капель) смеси эфирных масел и вдыхать пары, накрыв голову полотенцем в течение 5-7 минут. *Глаза должны быть закрыты!* Эффект горячей ингаляции достигается при принятии ванны (см. выше). При бронхиальной астме горячие ингаляции противопоказаны. В этих случаях рекомендуют *холодные ингаляции*: эфирные масла и их смеси помещают на любой носитель (полоску бумаги, носовой платок, подушку, илангный медальон (аромамедальон) — не более 2 капель. По мере испарения масел их наносят вновь. Частным случаем холодной ингаляции является аромалампа (см. ниже).

Полоскания

Полоскания применяют при заболеваниях горла и полости рта — ангине, ларингите, стоматите, гингивите, кариесе,

пародонтозе и др.; 1-2 капли эфирного масла или смеси растворить в чайной ложке меда, а затем в 0,5 стакана теплой воды.

Смазывание слизистой ротовой полости и миндалин

Эффективно при стоматите, тонзиллите, пародонтозе, а также в качестве профилактики гриппа и ОРВИ-заболеваний. Ватный тампон на пинцете или деревянной палочке пропитывают смесью растительного и эфирных масел (на 30 мл базисного масла 4-5 капель эфирного) и равномерно смазывают горло и миндалины, стараясь не задеть корень языка.

Капли в нос и уши

Применяют при ОРЗ, гриппе, острых и хронических заболеваниях ЛОР-органов: гайморите, рините, ларингите, фарингите, тонзиллите, отите, отеке горла, осиплости и потере голоса. В 30 мл базисного масла (лучше использовать масло зародышей пшеницы, кедровых орехов, зверобоя или календулы) добавить 5-6 капель смеси эфирных масел. Капать по 1-3 капли 2-3 раза в день в разных положениях головы запрокинув назад, в правом и левом боковом.

Тампоны

Тампоны применяют при гинекологических заболеваниях, отитах и заболеваниях прямой кишки (свечи). На ватный тампон, пропитанный растительным маслом или смоченный теплой водой нанести 2-3(4) капли эфирного масла.

Микроклизмы

Рекомендованы при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, простатите и гинекологических заболеваниях.

Перед применением микроклизмы проводят очищение кишечника с помощью очистительной клизмы или слабительных средств. Для процедуры берут маленькую резиновую спринцовку объемом не более 30 мл и наполняют ее заранее приготовленной лечебной смесью: 3-4 капли эфирного масла на 1-1,5 стол. ложки базисного масла (лучше использовать масло календулы, зверобоя или зародышей пшеницы).

Массаж рефлекторных точек (точечный массаж)

Рекомендуется при мигрени, гипертонии, гипотонии, стрессах, бессоннице, нарушении мозгового кровообращения. Чистое эфирное масло массирующими движениями наносят на рефлекторные точки: височные, лобная, у основания крыльев носа, затылочная и яремная ямки. Массируют по часовой стрелке в течение 3-4 минут.

Лечебные духи

Применение эфирных масел в качестве лечебных духов рекомендуется в эстетических целях, для психозмоциональной и сексуальной коррекции, а также при психоневрологических заболеваниях: бессоннице, депрессии, неврозах, психозах, климактерических расстройствах. Чистые эфирные масла наносят на традиционные места нанесения духов: за ушные раковины, на область яремной ямки, на локтевой сгиб, запястье, затылочную ямку. Для этой цели используют следующие мономасла: сандал, герань, иланг-иланг, пальмароза, левзея, пачули, а также масла-абсолю: жасмин, роза, тубероза, мимоза, нероли, гиацинт, бигардия, ирис,

гвоздика садовая.

Применение эфирных масел в помещениях

Аромалампа. Чашку аромалампы наполняют горячей водой, капают 5-7 капель эфирного масла (на ~20 м²). В нижнюю часть помещают зажженную свечу. Свеча нагревает воду, и нежный, тонкий аромат эфирных масел равномерно распространяется по всему помещению. Не допускайте кипения воды и время от времени подливайте воду!

Распылитель. Распыление эфирных масел в воздухе способствует очищению (пыль, дым, плесень, различные аллергены) и дезинфекции воздуха (стафилококки, стрептококки, вирусы гриппа, возбудители туберкулеза и др.). Эфирное масло (3-5 капель) растворяют в 1 столовой ложке спирта и добавляют в стеклянный, фарфоровый или керамический распылитель с водой (~1 литр). Перед употреблением распылитель интенсивно встряхивают.

В сауне эфирные масла в смеси с водой (5-7 капель на 1 литр) распыляют в воздухе или брызгают на стены и потолок, избегая попадания на нагревательные приборы.

В бане 5-6 капель эфирного масла растворяют в баке с кипятком и используют эту воду для запаривания веников, а также для мытья и ополаскивания тела.

Следует отметить, что **максимальный эффект** при лечении различных заболеваний достигается **комбинацией методов** ароматерапии. Например, при простудах рекомендуется принимать ванны, делать ингаляции, массаж области грудной клетки, компрессы. При заболеваниях суставов эффективно принимать ванны, делать горячие компрессы, общий и местный массажи. При отсутствии аппетита рекомендуется принимать ванны, делать холодные ингаляции, добавлять масла растений-приправ в пищу.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Нервно-психические заболевания

Нейроциркуляторная (вегетососудистая) дистония: мандарин, левзея, чабрец, лемонграсс, лимон, герань, Melissa, ромашка, вербена, шалфей, эвкалипт, корица, гвоздика, майоран, кассия.

Бессонница, депрессии: валериана, лаванда, ромашка, мелисса, мандарин-иланг, левзея, дуглассия, нероли, мирра, ветивер, береза, майоран, мелисса, мандарин, бархатцы, аир.

Раздражительность, неврозы, психоастения, детская возбудимость, страхи, нервная анорексия: душица, валериана, фиалка, лаванда, мимоза, мелисса, мята, имбирь, мята, ирис, чабрец, мирра, анис, кориандр, базилик, корица, ромашка, нероли, мускат, масло семян моркови, туя, стиракс, сандал, ладан.

Методы введения: массаж, ванны, ингаляции, аромалампа.

Возможно использование масел-абсолю: ириса, нероли, сандала, розы, мимозы, туберозы, жасмина в чистом виде в качестве лечебных духов.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Изжога, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: ромашка, аир, валериана, душица, семена моркови, каяпут, лаванда, шалфей, роза, имбирь, сандал, мята.

Метеоризм, кишечные колики, колит, заболевания прямой кишки: гвоздика, кориандр, апельсин, грейпфрут, анис, фенхель, валериана, лаванда, мята, мелисса, ваниль, чабрец, корица, куркума, ромашка, укроп, кипарис.

Геморрой: кипарис, масло семян моркови, береза, иссоп, каяпут, герань, сосна, туя, роза, мирра, можжевельник, розовое дерево.

Заболевания печени, желчного пузыря и выводящих путей, желчекаменная болезнь: масло семян моркови, куркума, лимон, петрушка, грейпфрут, апельсин, мандарин, розмарин, мята, фенхель, анис.

Заболевания поджелудочной железы, сахарный диабет: эвкалипт, лимон, масло семян моркови, куркума, роза, фенхель, ромашка, лаванда.

Запоры: фенхель, кассия, иссоп, ветивер, ромашка, анис, лиметт, валериана.

Диарея: шалфей, герань, сандал, ромашка, гвоздика, имбирь, мускат, душица.

Методы введения: массаж общий и местный, компрессы, местные, ванны, микроклизмы, прием внутрь (после консультации специалиста).

Заболевания дыхательной системы

Трахеит, острый и хронический бронхит: анис, ладан, душица, ирис, туя, чабрец, лаванда, можжевельник, мята, ромашка, сосна, эвкалипт, иссоп, кипарис, пихта, ель, камфора.

Бронхиальная астма: ладан, эвкалипт, туя, кедр, стирания бензой, сосна, чабрец, душица, каяпут, найоли, иссоп, мирра, дуглассия.

Пневмония: чайное дерево, ладан, туя, эвкалипт, шалфей, сосна, чабрец, сандал, душица, найоли, розмарин, каяпут, пихта, кедр, дуглассия.

Методы введения: ванны, массаж, ингаляции.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Сердечные неврозы, стенокардия, ишемическая болезнь сердца, аритмия: лаванда, розмарин, роза, мята, Melissa, иссоп, герань, иланг-иланг, ладан, нероли, морковь, маймароза, петрушка.

Гипертония: иланг-иланг, иссоп, лимон, лаванда, можжевельник, кипарис, герань, нероли, туя, укроп, фенхель, петрушка.

Гипотония: гвоздика, шалфей, чабрец, левзея, вербена, розмарин, имбирь, сосна, герань, Melissa, аир, бархатцы.

Заболевания вен и артерий: лимон, каяпут, мирт, чайное дерево, розовое дерево, иссоп, кипарис, майоран, душица, туя, можжевельник, аир.

Методы введения: массаж, ванны, компрессы, аппликации, ингаляции, прием внутрь.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

Цистит, пиелонефрит: петрушка, укроп, фенхель, сосна, иссоп, ромашка, туя, каяпут, сандал, лаванда, ветивер, эвкалипт, чабрец, чайное дерево, майоран.

Мочекаменная болезнь: петрушка, ромашка, укроп, лимон, фенхель, можжевельник, сосна, иссоп, чабрец, кипарис, кедр, розовое дерево.

Методы введения: массаж общий и местный, ванны, ванны, клистиры, микроклизмы, прием внутрь.

Заболевания опорно-двигательной системы

Остеохондроз: гвоздика, петрушка, каяпут, розмарин, имбирь, сосна, пихта, чабрец, эвкалипт, мята, можжевельник,

майоран, черный перец, перуанский бальзам, береза, ветивер, фенхель, укроп.

Артрит, артроз, миозит: базилик, иссоп, береза, каяпут, кедр, майоран, ель, ветивер, мускат, фенхель, можжевельник, душица, ромашка, эвкалипт, лемонграсс, чабрец, петрушка, укроп.

Методы введения: массаж, ванны, компрессы, аппликации, растирания.

Инфекционные болезни

Грипп, ОРВИ, кишечная инфекция: чайное дерево, шалфей, эвкалипт, каяпут, сосна, бергамот, базилик, ладан, лимон, гвоздика, чабрец, найоли, анис, апельсин, пихта, можжевельник, мята, розмарин, лаванда, ромашка, ветивер, дуглассия.

Методы введения: массаж, ванны, ингаляции, смазывание миндалин и ротовой полости, капли в нос прием внутрь.

Заболевания полости рта

Воспаления слизистых оболочек, десен, языка, пародонтоз: фенхель, туя, чайное дерево, гвоздика, мирра, береза, каяпут, найоли, ромашка, мята, апельсин, бергамот, кипарис, пихта, корица, лимон, чабрец, шалфей, сосна, кедр, можжевельник.

Методы введения: полоскания, аппликации.

Заболевания уха, горла, носа

Ринит, ларингит, фарингит, тонзиллит, отит, воспаление гайморовых пазух: герань, иссоп, пихта, шалфей, чабрец, эвкалипт, бергамот, гвоздика, имбирь, лаванда,

каюпут, мирра, найоли, сандал, сосна, лиметт, лимон, майоран, мята, чайное дерево, роза, ромашка, можжевельник, укроп, петрушка.

Методы введения: ингаляции, массаж, тампоны, капли в нос.

Заболевания половой сферы

Уретрит, простатит, заболевания женских половых органов: береза, ромашка, лаванда, чайное дерево, имбирь, туя, сандал, шалфей, базилик, иссоп, кипарис, роза, герань, сосна, чабрец, эвкалипт, ветивер, петрушка, укроп, фенхель, мята.

Молочница: эвкалипт, роза, лаванда, ромашка, чайное дерево.

Климактерические расстройства, предменструальный синдром, нарушения менструального цикла: герань, ирис, кипарис, тубероза, нероли, мимоза, ромашка, иланг-иланг, лаванда, шалфей, анис, жасмин, роза, вербена, можжевельник, сандал, ваниль, розмарин.

Фригидность, расстройство потенции: гиацинт, бигардия, тубероза, нероли, роза, иланг-иланг, герань, бергамот, мята, гвоздика, фиалка, сандал, пачули, петит грейн, имбирь, корица, майоран, розмарин, туя, сосна, мускат.

Методы введения: ванны общие и сидячие, массаж, тампоны, микроклизмы.

Использование индивидуальных лечебных духов из масел: нероли, розы, жасмина, мимозы, туберозы, ириса, гиацинта, бигардии, гвоздики садовой.

Кожные заболевания и косметические проблемы

Нейродермит, экзема, аллергический дерматит: герань, масло семян моркови, кедр, ромашка, иссоп, кипарис, чайное дерево, мирра, сосна, туя, шалфей, лаванда, бергамот, роза, сандал, розовое дерево, ладан, душица, петрушка, полынь, бензой, стиракс.

Вирусный лишай (герпес): герань, ромашка, чайное дерево, лаванда, каяпут, эвкалипт, кедр, бергамот, сосна, туя, черный перец, береза, стиракс, перуанский бальзам.

Бородавки, мозоли, доброкачественные образования: чайное дерево, туя, герань, кипарис, иссоп, можжевельник, гвоздика, каяпут, лимон, полынь, береза.

Демодекоз, чесотка, педикулез: гвоздика, береза, герань, корица, мускатный орех, ваниль, сандал, чабрец, розмарин, мирра, лемонграсс.

Грибковые поражения кожи и ногтей: чайное дерево, туя, лемонграсс, бергамот, корица, чабрец, герань, розмарин, лаванда, пихта, ромашка, полынь, пачули, ветивер.

Сухая кожа: иланг-иланг, лаванда, герань, пальмароза, сандал, ромашка, розовое дерево, все масла-абсолю.

Морщины: ладан, сандал, фенхель, лиметт, ветивер, пихта, иланг-иланг, все масла-абсолю.

Капиллярный рисунок: лимон, кипарис, роза, розовое дерево, лаванда, ромашка, береза, иссоп, пальмароза, петит-грейн.

Пигментные пятна, веснушки: лимон, розовое дерево, ромашка, грейпфрут, роза, нероли, мята, каяпут, лиметт.

Отеки: кипарис, ромашка, укроп, фенхель, петрушка, иссоп, можжевельник, сосна, анис.

Жирная кожа: бергамот, грейпфрут, апельсин, мандарин, чайное дерево, петрушка, береза, Melissa, пихта, мята, розмарин, лимон, лемонграсс.

Расширенные поры: лимон, ирис, лемонграсс, пихта, каяпут, бергамот, сосна, кедр, эвкалипт, ромашка, ветивер, Melissa, чайное дерево, полынь.

Угревая сыпь: чайное дерево, ирис, душица, пихта, гвоздика, герань, каяпут, лаванда, ромашка, кедр, эвкалипт, шалфей, сосна, масло семян моркови, береза.

Целлюлит: душица, апельсин, лимон, грейпфрут, петит-грейн, мандарин, бергамот, герань, лиметт, можжевельник, нероли, туя, береза, петрушка, укроп.

Стрии (растяжки), дряблость кожи: ромашка, лаванда, петит-грейн, фенхель, герань, нероли, кипарис, сосна, кедр, лиметт, пихта, аир, укроп, петрушка.

Жирные волосы: апельсин, грейпфрут, лимон, лиметт, ромашка, чабрец, розмарин, Melissa, герань, кипарис, бергамот, бэй, аир, береза, можжевельник, чайное дерево.

Тонкие, сухие, с секущимися концами волосы: бэй, аир, иланг-иланг, ромашка, герань, сандал, ладан, лаванда.

Перхоть: кедр, береза, апельсин, эвкалипт, фенхель, кедр, ладан, нероли, лаванда, ромашка, сосна, аир, розмарин.

Выпадение волос: бэй, береза, кедр, ромашка, шалфей, грейпфрут, сосна, лимон, каяпут, сандал, нероли, герань, иланг-иланг, розмарин, чабрец.

Методы введения: массаж, ванны, компрессы, аппликации, обертывания, обтирания.

Прочее

Высокая температура: лимон, бергамот, каяпут, лиметт, грейпфрут, укроп, петрушка, лаванда, иссоп, Melissa, береза, можжевельник (компрессы, обтирания).

Головная боль, мигрени: лимон, герань, ромашка, эвкалипт, майоран, лаванда, мята, лемонграсс, левзея, иланг-

иланг, роза (компрессы, аппликации, массаж, ингаляции).

Отравления: фенхель, анис, лемонграсс, чайное дерево, аир, укроп, лимон, кипарис, можжевельник, левзея (прием внутрь).

Пониженный иммунитет: лимон, чабрец, грейпфрут, морковь, каяпут, апельсин, чабрец, мирт, душица, эвкалипт, можжевельник (массаж, прием внутрь, ванны).

Ожирение: душица, грейпфрут, апельсин, лимон, мандаларин, петит-грейн, кипарис, иссоп, можжевельник, розмарин, лемонграсс (ванны, массаж, прием внутрь).

Беременность, облегчение родов: роза, вербена, жасмин, лимон, нероли, мимоза, тубероза, ирис, ромашка, анис, бергамот (ингаляции, аромалампа, легкий массаж).

Глисты: бергамот, гвоздика, каяпут, ромашка, корица, лимон, эвкалипт, фенхель, иссоп, лаванда, мята, душица, сандал, чабрец, чайное дерево (прием внутрь).

Травмы, растяжения, вывихи: каяпут, можжевельник, гвоздика, лемонграсс, имбирь, лаванда, розмарин, майоран, сосна, кедр, шалфей (массаж, компрессы, аппликации, ванны местные).

Ожоги: лаванда, эвкалипт, ромашка, герань, роза, каяпут, петрушка, укроп, чайное дерево (масляные компрессы, нанесение чистого масла лаванды, розы).

Открытые раны: герань, лаванда, роза, розовое дерево, чайное дерево, кедр, мирра, шалфей (нанесение чистого разведенного масла).

Гематомы, ушибы: ромашка, шалфей, иссоп, петрушка, лимон, укроп, мирра, мята, мелисса, нероли, кипарис, можжевельник, иссоп (компрессы, аппликации, массаж).

Укусы насекомых: лаванда, шалфей, лимон, герань, эвкалипт, чайное дерево (аппликации, смазывание маслом).

НЕКОТОРЫЕ РЕЦЕПТЫ СМЕСЕЙ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

Психоневрологические заболевания

Ажитация

Смесь:

Розмарин — 3к.

Герань — 2к.

Левзея — 3к.

Методы введения: ванны — 8 к. + эмульгатор;

массаж общий — 8 капель на 30 мл основы;

массаж рефлекторных точек — смесь в чистом виде;

аромалампа — 5-7 капель на 15-20 м²

Иссоница, депрессии

Смесь:

Лаванда — 3к.

Иланг-иланг — 3к.

Сандал — 2к.

Методы введения: ванны общие — 8 капель + эмульгатор;

массаж общий — 8 капель на 30 мл основы;

массаж рефлекторных точек — смесь в чистом виде;

аромалампа — 5-7 капель на 15-20 м²

Возможно использование мономасел ириса, нероли, розы, мимозы, туберозы, жасмина в качестве лечебных духов.

Неврозы, психозы, нервная рвота

Смесь:

Анис — 3к.

Нероли или Лаванда — 2 к.

Мята — 1 к.

Кориандр — 1 к.

Мускатный орех — 1 к.

Методы введения: ванны общие — 8 капель + эмульгатор;
массаж общий — 8 капель на 30 мл основы;
точечный массаж — смесь в чистом виде;
аромалампа — 5-7 капель на 15-20 м²

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Изжога, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

Смесь: (возможны варианты; лучше, если эта смесь будет подобрана специалистом)

Ромашка — 3 к.

Сандал — 2 к.

Лаванда — 3 к.

Методы введения: прием внутрь — по 1 капле смеси 3 раза в день за 30-40 минут до еды;

массаж живота — 8 капель на 30 мл основы;

аромалампа для успокоения нервной системы — 5-7 капель на 15-20 м².

Метеоризм, спастический колит, кишечные колики, заболевания прямой кишки

Смесь:

Грейпфрут — 3 к.

Фенхель — 3 к.

Ромашка — 2 к.

Методы введения: прием внутрь — по 1 капле 3 раза в день

за 30-40 минут до еды; микроклизмы.

Гастрит

Смесь:

Масло семян моркови — 4 к.

Кипарис — 2 к.

Каяпут — 1 к.

Песоп — 1 к.

Методы введения: сидячие ванны; тампоны в задний проход; микроклизмы.

Гапторы

Смесь:

Анис — 2 к.

Ветивер — 2 к.

Ромашка — 2 к.

Фенхель — 2 к.

Методы введения: прием внутрь — по 1 капле смеси, разведенной в ложке молока, принимать 3 раза в день за 30-40 минут до еды; ванны общие — 8 капель смеси + эмульгатор; массаж живота (по часовой стрелке) — 8 капель смеси на 30 мл основы.

Заболевания поджелудочной железы, сахарный диабет

Смесь:

Ромашка — 1 к.

Эвкалипт — 2 к.

Лимон — 2 к.

Фенхель — 3 к.

Методы введения: прием внутрь — по 1 капле смеси 3 раза в день за 30-40 минут до еды; микроклизмы; компрессы на область поджелудочной железы.

Заболевания дыхательной системы

Трахеит, острый хронический бронхит

Смесь:

- Анис — 2 к.
- Сосна — 2 к.
- Эвкалипт — 1 к.
- Душица — 1 к.

Методы введения: массаж грудной клетки — 4 капли смеси растворить в 1 чайной ложке меда; прием внутрь — по 1 капле смеси, разведенной в ложке теплого молока, принимать 2 раза в день.

Бронхиальная астма

Смесь:

- Эвкалипт — 2 к.
- Иссоп — 2 к.
- Кипарис — 2 к.
- Ладан — 2 к.

Методы введения: массаж грудной клетки — 4 капли смеси развести в 1 чайной ложке меда; аромалампа — 5-7 капель на 15-20 м²; холодные ингаляции.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Гипертония

Смесь:

- Лаванда — 2 к.

- Герань — 2 к.
- Шланг-иланг — 1 к.
- Лимон — 1 к.
- Можжевельник — 2 к.

Методы введения: массаж общий — 8 капель смеси на 30 мл основы; аромалампа — 5-7 капель смеси на 15-20 м²; холодные ингаляции.

Гипертония

Смесь:

- Розмарин — 2 к.
- Левзея — 2 к.
- Шалфей — 2 к.
- Гвоздика — 2 к.

Методы введения: ванны общие — 8 капель смеси + эфирный диффузор; массаж общий — 8 капель смеси на 30 мл основы; массаж рефлекторных точек; аромалампа — 5-7 капель на 15-20 м²; холодные ингаляции.

Заболевания вен и артерий

Смесь:

- Лимон — 2 к.
- Туя — 2 к.
- Иссоп — 1 к.
- Кипарис — 1 к.
- Мирт — 2 к.

Методы введения: массаж общий — 8 капель на 30 мл основы; очень легкий массаж ног или втирание — 5 капель смеси на 30 мл основы; прием внутрь — по 1 капле смеси 2

раза в день по показаниям.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

Цистит

Смесь:

- Ромашка — 2 к.
- Сандал — 2 к.
- Иссоп — 2 к.
- Чайное дерево — 2 к.

Методы введения: ванны сидячие, горячие — 8 капель смеси развести в 1 столовой ложке меда, добавить в таз с водой; прием внутрь — по 1 капле смеси, разведенной в ложке меда, принимать 2 раза в день; местный массаж — 5 капель смеси на 30 мл основы.

Заболевания опорно-двигательной системы

Остеохондроз, артрит, миозит, невралгия

Смесь:

- Гвоздика — 2 к.
- Петрушка — 2 к.
- Розмарин — 2 к.
- Имбирь — 1 к.
- Каяпут — 1 к.

Методы введения: местные растирания — 5 капель смеси на 30 мл основы; общий массаж — 8 капель смеси на 20 мл основы; компрессы — 8 капель смеси развести в 10 мл спирта и растворить в стакане теплой воды; ванны общие и местные

Инфекционные заболевания, грипп, кишечные инфекции, ОРВИ

Смесь:

- Чайное дерево — 2 к.
- Шалфей — 1 к.
- Шимон — 3 к.
- Чабрец — 2 к.

Методы введения: массаж общий — 8 капель на 30 мл основы; массаж грудной клетки — 4 капли смеси развести в 1 чайной ложке меда; массаж живота (по часовой стрелке) — 8 капель на 30 мл основы; прием внутрь — по 1 капле смеси, разведенной в 1 ложке вина или меда, принимать 3 раза в день; аромалампа — 5-7 капель на 15-20 м².

Заболевания полости рта

Смесь:

- Гвоздика — 2 к.
- Апельсин — 2 к.
- Каяпут — 1 к.
- Лимон — 1 к.
- Ромашка — 2 к.

Методы введения: полоскания — 8 капель смеси развести в 1 столовой ложке меда, а затем в 1 стакане воды; аппликации на челюсть — 3-4 капли смеси развести в 1/2 чайной ложки меда, а затем в 1/2 стакана теплой минеральной воды.

Заболевания уха, горла, носа

Ринит, гайморит, тонзиллит, отит

Смесь:

- Герань — 3 к.

Шалфей — 1 к.
Каяпут — 2 к.
Можжевельник — 2 к.

Методы введения: массаж в области фронтальной и гайморовых пазух — 3 капли смеси развести в 1 столовой ложке подогретого масла; горячие ингаляции; тампоны в уши — 1-2 капли масла нанести на смоченный теплой водой ватный тампон, держать 15-20 минут; полоскания горла — 3 капли смеси развести в 1/2 стакана теплой воды, смазывание миндалин и горла.

Заболевания половой сферы

Смесь:
Ромашка — 2 к.
Чайное дерево — 2 к.
Эвкалипт — 2 к.
Сандал — 2 к.

Методы введения: тампоны — 3-4 капли масел ромашки и сандала (2:2) нанести на тампон, смоченный в теплой воде или базисном масле (календулы, зверобоя, зародышей пшеницы, кедровых орехов); спринцевание — 3-4 капли смеси развести в 1/2 чайной ложки меда и развести в 1/2 стакана теплой воды или (для лучшего эффекта) в отваре ромашки (1 ст. ложка сухих соцветий на 1 стакан кипятка); ванны сидячие.

Климактерические расстройства, предменструальный синдром, нарушения менструального цикла

Смесь:
Герань — 2 к.
Нероли — 2к.
Кипарис — 2 к.
Лаванда — 2 к.

Методы введения: ванны общие — 8 капель смеси + мультятор; массаж общий и точечный; аромалампа — 5-7 капель на 15-20 м²; прием внутрь — по 1 капле смеси 3 раза в день.

Использование индивидуальных лечебных духов из масел-абсолю: нероли, розы, жасмина, мимозы, туберозы, ириса.

Кожные заболевания и косметические проблемы

Нейродермит, экзема, аллергический дерматит

Смесь:
Герань — 2 к.
Кедр — 2 к.
Иссоп или туя — 2 к.
Розовое дерево — 2 к.

Вирусный лишай, герпес

Смесь:
Чайное дерево — 2 к.
Ромашка или туя — 2 к.
Герань — 2 к.
Бергамот — 2 к.

Целлюлит

Смесь:
Апельсин — 2 к.
Душица или можжевельник — 1 к.

Лимон — 2 к.

Розмарин — 1 к.

Грейпфрут — 2 к.

Грибковые поражения кожи и ногтей

Смесь:

Чайное дерево — 2 к.

Лемонграсс — 2 к.

Чабрец — 2 к.

Туя — 2 к.

Методы введения: Используются втирания, компрессы с нанесением как чистых масел, так и на основе растительного масла с добавлением масла семян моркови, а также смеси на основе алкоголя (4-5 капель смеси растворить в чайной ложке спирта и добавить 1/2 стакана воды) и на основе крема (7-8 капель смеси на 30 г крема).

При целлюлите: обертывания.