

Татьяна Литвинова.

АРОМАТЕРАПИЯ: профессиональное руководство в мире запахов

Глава 1. Введение в ароматерапию

Эфирные масла

Принцип действия эфирных масел

Как лечит ароматерапия

Чем мы дышим?

Ароматерапия дома

Как выбрать эфирные масла

Методы получения эфирных масел

Синтетические эфирные масла

Химический состав эфирных масел и их применение

Растворители (эмульгаторы)

Маслоносители (Carrier Oils)

Абрикосовое масло

Масло авокадо

Миндальное масло

Масло зародышей пшеницы

Масло виноградных косточек

Масло жожоба

Масло энотеры

Кунжутное масло.

Конопляное масло

Масло семян тыквы

Масло макадамии

Настоянные масла (Infused Oils)

Масло зверобоя.

Масло календулы

Методы применения ароматерапии

Внутреннее применение

Ингаляции

Аромакурительница (аромалампа)

Ароматические ванны

Особые рекомендации для женщин:

Дополнительные методы применения эфирных масел

Глава 2. Общие рекомендации по применению эфирных масел при различных заболеваниях

Эфирные масла и антибиотики

Применение эфирных масел при простудных заболеваниях

Применение эфирных масел при сердечно-сосудистых заболеваниях

Применение эфирных масел при заболеваниях органов пищеварения

Применение эфирных масел при заболеваниях печени

Применение эфирных масел при нарушениях обмена веществ

Применение эфирных масел при заболеваниях мочеполовой системы

Применение эфирных масел при гинекологических заболеваниях

Сексуальные расстройства у мужчин

Ароматерапия при лечении болезней суставов

Применение эфирных масел при психоэмоциональных нарушениях

Применение эфирных масел при бессоннице

Ароматерапия при беременности

Противоопухолевое применение ароматерапии

Ароматерапия против старения

Глава 3 АРОМАКОСМЕТИКА

Масла, которые обычно используют в косметических целях как масла-основы:

Уход за нормальной кожей
Эфирные масла, применяемые для ухода за нормальной кожей
Лосьоны для очищения нормальной кожи
Маски для ухода за нормальной кожей
Кремы для ухода за нормальной кожей
Уход за сухой кожей
Для ухода за сухой кожей применяются эфирные масла:
Лосьоны для очищения сухой кожи
Маски для сухой кожи
Кремы для ухода за сухой кожей
Уход за жирной кожей
Эфирные масла для ухода за жирной кожей лица:
Лосьоны для очищения жирной кожи
Маски для ухода за жирной кожей
Кремы для ухода за жирной кожей
Уход за кожей комбинированного типа
Для ухода за кожей комбинированного типа применяются следующие эфирные масла:
Лосьоны для очищения комбинированной кожи
Маски для ухода за комбинированной кожей
Кремы для ухода за комбинированной кожей
Лечение кожи
Веснушки
Угревая болезнь
Черные угри (комедоны)
Белые угри
Розовые угри (розацеа)
Уход за глазами
Уход за шеей
Уход за руками
Уход за ногтями
Уход за ногами
Уход за волосами
Уход за сухими ломкими волосами
Борьба с перхотью
Уход за жирными волосами
Лечение выпадения волос
Ароматерапия против целлюлита
Солнечные ожоги
Глава 4 АРОМАЭРОТИКА — АЛХИМИЯ ЛЮБВИ
Психология запахов
Запах любимого
Эротическая кухня
Глава 5 АРОМАМАССАЖ
Ароматерапевтический массаж
Лечебный массаж
Эротический массаж
Глава 6 Эфирные масла на защите семьи и дома
Ароматы вашего дома
Рецепты смесей эфирных масел для ароматизации воздуха
Ароматы против курения
Создавайте ароматы сами
Аромат в постели
«Живая» ароматерапия
Сияющая чистота

Эфирные масла против насекомых
Ароматы на кухне
Эфирные масла для ваших питомцев

Приложение 1. СПРАВОЧНИК ЭФИРНЫХ МАСЕЛ, ИХ СОСТАВ И ПРИМЕНЕНИЕ

Приложение 2. Перечень заболеваний, для лечения которых в европейской традиции применяют методы ароматерапии

Приложение 3. ФЭН-ШУЙ И АРОМАТЕРАПИЯ

Глава 1. Введение в ароматерапию

Ароматические растения и приготовленные из них экстракты использовались во всех великих культурах древности — в Древнем Египте, Персии, Вавилоне, Китае, Индии. В медицинских трактатах, созданных тысячелетия назад, перечислено множество ароматических растений и указаны цели их использования.

Наиболее подробные описания найдены в древних египетских надписях. Египтяне применяли благовония очень широко — от парфюмерии и косметики до медицины и ритуала бальзамирования усопших. Трудно поверить, но это научный факт, что в сосудах, которые археологи подняли из гробниц фараонов, оказались предохранительные смолы, и они до сих пор не потеряли запах ладана.

Египтяне хорошо знали о способности благовоний воздействовать на психику и настроение. В те времена люди уже активно пользовались ароматами и в парфюмерных целях. Клеопатра, которая вовсе не была красавицей, покорила искушенных Юлия Цезаря и Марка Антония, и не особыми своими чарами, а знанием секретов ароматических смесей.

Однако египтяне не знали способов выделения эфирных масел из растений. Они пользовались только настоями и притираниями. Позднее древние греки уже широко применяли эфирные масла и в медицине, римляне использовали ароматические эссенции в общественных банях, умащали маслами тело. Многие греческие врачи служили в римской армии и в походах видели много стран и народов. Рим строил империю, а медики собирали знания об ароматических и лечебных растениях, встретившихся в пути. Гален, личный врач императора Марка Аврелия, изобрел оригинальный крем и написал множество работ, касающихся здоровья и медицины. Его работы положили основу европейской медицине, а после упадка Римской империи распространились и на Востоке, в Византии.

Арабские страны усовершенствовали знания в области ароматерапии. Здесь впервые применили дистилляцию (паровую перегонку) для извлечения из розовых лепестков ароматического масла — это изобретение приписывают Авиценне (980-1037), философу и врачу из Средней Азии. И до сих пор именно дистилляцией извлекают чистые эфирные масла из многих растений.

В период средневековья не было принято заботиться о красоте и здоровье тела, и потому развитие медицины и парфюмерии в Европе замерло. Перемены произошли после крестовых походов, когда крестоносцы стали возвращаться домой с добычей, захваченной в своих походах. «Арабские благовония» распространились по всей Европе. Использовали их больше в медицинских целях. Потребовалось еще очень много времени, чтобы уровень культуры гигиены европейцев приблизился к таковому в странах Востока. Но начало было положено. Масла и смолы из Азии были труднодоступны и очень дороги, и для приготовления эфирных масел стали брать природные средиземноморские растения — такие, как розмарин и лаванда. Особенно преуспела в этом Франция. Она фактически стала родиной парфюмерии в ее современном понимании. В те же времена началось изучение лечебного применения эфирных масел. Европейская медицина средних веков была, бесспорно, примитивна. Болезни из больного «выкуривали», сжигая ароматические травы или смолы, «отпугивали бесов», нисколько не представляя себе, что такое, например, дезинфекция воздуха. Но в этом и заключается особенность развивающегося человечества — оно учится. На самом деле не просто курили смолы над больными, а накапливали

бесценный практический опыт экспериментальным путем — что помогает, а что нет. Составлялись все новые и новые рецепты, многие из которых вошли в сокровищницу мировой медицины.

Во многих культурах в религиозных обрядах использовалось «возжигание дымов». Часто сжигались растения, способные влиять на сознание: жрец, служитель культа, сам входил в транс и становился способен управлять толпой. На протяжении столетий при различных религиозных церемониях курили фимиам — смолы, в которые добавлены благовонные вещества, дающие ароматический дым. Этот дым создавал особую молитвенную атмосферу, но при этом обладал и целебными свойствами — очищал воздух, успокаивал.

Это — всего лишь несколько слов из долгой истории ароматерапии и применении эфирных масел. А что же говорит нам о ней современная наука?

Эфирные масла

Что такое эфирные масла? До сих пор нет точной формулировки, которая была бы признана большинством ученых, занимающихся исследованием этого вопроса. Эфирные масла — это пахучие вещества, которые вырабатываются эфиромасличными растениями и обуславливают их запах и практическую ценность. Вообще летучие активные вещества растений уже давно и глубоко исследуются. Наряду с эфирными маслами к ним относят также фитонциды. Масла играют важную роль в испарении и жизненных процессах самих растений и защищают их от болезней. Это многокомпонентные смеси органических соединений, главным образом терпенов и их кислородных производных — спиртов, альдегидов, кетонов, эфиров и др. В настоящее время изучено около 3000 эфиромасличных растений. Выделено и идентифицировано свыше 500 органических соединений, число которых в составе одного эфирного масла может варьироваться от 120 до 500. Ни один из искусственно созданных лекарственных препаратов не может сравниться с эфирными маслами таким богатым составом, широким спектром действия и отсутствием побочных явлений.

Эфирные масла — это лекарства, созданные самой природой, и человек постоянно ощущает на себе их воздействие. Ученые приводят такие цифры: три розы среднего размера только за один час выделяют 30 мг эфирного масла. Один кустик лаванды за сутки испаряет от 0,23 до 1,25 мл масла; 1 гектар хвойного леса в сутки выделяет 4 кг эфирного масла; 1 гектар лиственного — 2 кг. Мы, люди, живущие в городах, получаем так мало, а ведь наши предки жили в природе, в атмосфере эфирных масел.

Эфирные масла отличаются от жирных (подсолнечное, оливковое и т.д.) тем, что улетучиваются при нормальной температуре и не оставляют пятен на бумаге. Они растворяются в спирте, эфире, жирных маслах, но не растворяются в воде. Качество эфирных масел зависит от многих причин: способа изготовления, качества сырья, его происхождения.

Из природных источников получают огромное количество ароматических веществ, и искусство их экстракции и использования постепенно совершенствуется с течением времени. Эфирные масла могут содержаться в любой части растения — в семенах, корнях, листьях, плодах, древесине, цветах. Состав масла и его содержание в растении может меняться в зависимости от времени года и даже в течение дня. Например, в старину для получения самого ценного эфирного масла использовали цветы жасмина, собранные перед рассветом. Эфирные масла содержатся в растениях в очень малых количествах. Представьте себе 100 килограммов невесомых лепестков розы. Из них можно получить всего лишь небольшую, в 0,5 литра, бутылку розового масла. Поэтому натуральные масла очень дороги и не всегда легко доступны.

Принцип действия эфирных масел

Если почитать, какое действие оказывают эфирные масла, то у разумного современного человека возникает естественное сомнение. Как это — и антиоксидантное, и антисептическое, и желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, противовирусное, отхаркивающее, гипотензивное, ветрогонное,

заживляющее, и желудочное, и тонизирующее? А ведь это совершенно реальная характеристика совершенно конкретного эфирного масла! Это что-то из сферы волшебного, или меня обманывают, не иначе. Какая-то жидкость, правда, приятно пахнет, — это я чувствую, — и каким же образом она обладает такими свойствами?

Во-первых, мир устроен так, что в нем всегда есть место волшебству, а во-вторых, существует столько всего, во что поначалу не верится. Эфирные масла — такая сложная субстанция, что им действительно многое под силу. И их действующая сила во многом связана с их ароматом.

Современный человек воспитан в европейской рационалистической традиции. В том, что касается восприятия запахов, это означает, что роли запахов в моделях поведения людей не придается значения. Существует лишь некий стереотип «приятные» — «неприятные» запахи, причем он непостоянен и зависит от уровня культуры, времени и моды. Резкий неприятный запах инстинктивно вызывает чувство отвращения. Однако запах немытого человеческого тела — объективно неприятный — зачастую воспринимается по-разному. У одних народов принято совершать омовения утром и вечером, у других — раз в неделю париться в бане, а где-то можно не мыть тело месяцами. При этом запах тела, который может «сразить наповал» представителя другой народности, «своими» воспринимается именно как нормальный.

Что еще мы знаем о запахах? Цветы пахнут приятно, жареное мясо — вкусно, в лесу свежо пахнет хвоей... И это практически все. Ну, разве что — заметим, далеко не каждый! — мужчина узнает запах духов любимой женщины и ощутит приятные фантазии. Женщины в аналогичном случае не менее чувствительны, но для настоящего приятных ощущений им придется самим «позаботиться о себе»: качество мужской парфюмерии, а особенно мужского выбора, оставляют желать лучшего. Кроме этого мы обычно о запахах не задумываемся. А ведь все гораздо интереснее.

Что такое обоняние вообще, как и зачем человек воспринимает и различает запахи? И в наше время «досконального» знания человеческого организма этот вопрос не имеет окончательного ответа. И бессильная разъяснить это наука, как бы стесняясь, выводит обоняние из жизненно важных функций — дескать, это атавизм такой, наследие животных инстинктов. Но так ли это? Объясните человеку, который не может нормально жить и работать в помещении с неприятным запахом или, наоборот, воодушевляется, вдохнув приятный аромат, что «эти запахи для него совершенно не существенны». Никто не поверит. Как же действуют на человека запахи?

Органы обоняния состоят из обонятельных нервных клеток-рецепторов, расположенных в основном в самых верхних отделах носовой полости, тонких обонятельных нервных нитей, обонятельной луковицы и обонятельного тракта, заканчивающегося в обонятельном центре коры больших полушарий головного мозга. Слизистая оболочка носа охватывает поверхность приблизительно 1 кв. см и содержит около 100 миллионов нервных клеток. Каждая нервная клетка имеет 6-8 отростков, которые реагируют на содержащиеся в воздухе или пище молекулы веществ и воспринимают с них информацию о запахах. От нервных клеток на слизистой оболочке носа нервные импульсы в ответ на раздражения рецепторов очень быстро поступают в мозг.

Запах как раздражитель действует практически мгновенно, так как информация о нем поступает непосредственно в мозг, минуя сознание. Только прямые физические воздействия (типа удара или ожога) могут быть восприняты быстрее. Обонятельный центр мозга является древнейшим отделом мозга. Он развивался и совершенствовался задолго до совершенствования центров зрения и слуха. Рядом с обонятельным центром в коре больших полушарий располагается лимбическая система мозга, которая управляет всеми эмоциями человека, творчеством, памятью, сексуальностью, а также вегетативными функциями организма (кровообращение, пищеварение, дыхание, выделение гормонов). Обоняние человека — это способность мгновенно оценивать ситуацию и давать всему организму сигналы об опасности, пользе, возможности расслабиться и т. д. Острота обоняния постепенно гаснет, через 10-15 минут после распознавания запаха — после контакта с пахучим веществом. Однако действие его на

этом не заканчивается. Ведь нервные клетки выделяют ряд веществ — нейрохимических регуляторов (адреналина, норадреналина, энцефалина и др.), а они продолжают действовать еще некоторое время. Так, подходим мы к пониманию, — запахи обладают определенными свойствами воздействия на организм, причем воздействия тонкого и на самые жизненно важные процессы. Эмоции, действуя через мозг, способны влияя на функционирование нервной системы, уровни гормонов и иммунологические реакции организма, таким образом воздействуя на чувствительность человека к ряду органических заболеваний. Было обнаружено, что апатия, перевозбуждение, тревожные мысли, даже пониженная самооценка настолько снижают запас жизненных сил человека, что организм не в силах задействовать свои естественные механизмы защиты, и человек становится уязвимым для инфекций и других отрицательных влияний.

Запахи не только могут оказывать эмоционально-психическое воздействие, но и влиять на ход физиологических процессов в организме. Приятные запахи способствуют улучшению самочувствия человека, а неприятные могут оказывать угнетающее влияние, вызывать различные отрицательные реакции, вплоть до тошноты, рвоты, обмороков (например, от запаха сероводорода). Запахи способны влиять на температуру тела, вызывать отвращение к еде, обострять чувствительность нервной системы. Ученые-физиологи обнаружили, что раздражение обонятельного анализатора человека «объективно приятными запахами» (розовым, бергамотовым маслами) вызывает нормализацию кровяного давления, замедление пульса, повышение температуры тела. «Неприятные запахи» (аммиак, бензол, уксус) вызывают, наоборот, повышение кровяного давления, учащение пульса и понижение температуры. Запахи даже влияют на способность к восприятию цвета.

Воздействие, оказываемое на человека эфирными маслами с точки зрения медицины, определяется двумя путями — нервно-рефлекторным и гуморальным. Нервно-рефлекторный путь передачи обусловлен тем, что нервные рецепторы слизистой оболочки носовых путей воспринимают аромат и передают полученную информацию в центральную нервную систему. Гуморальный путь ароматических воздействий на организм осуществляется благодаря обильной сети капилляров дыхательных путей и альвеол легких. Это обеспечивает быстрое всасывание эфирных масел в кровь. Богатая капиллярами структура кожи способствует легкому проникновению ароматических веществ. Принцип действия эфирных масел в последнее время связывают с их способностью модифицировать электромагнитное поле человека. Этим объясняют способность ароматических веществ влиять на функционирование нервной системы, гормональный статус организма человека. Действие эфирных масел даже сравнивают с действием гормонов. Удивительно высокая проникающая способность эфирных масел позволяет получить быстрое терапевтическое воздействие приготовленных на их основе аромаформ.

Обладают эфирные масла и более «реальными» — осязаемыми — свойствами. Вот оно, наше отношение к органам чувств — что можно ощутить в реальности, считаем важным, а что не можем, пусть даже более серьезное воздействие — не воспринимаем! Сегодня научно доказано, что эфирные масла обладают сильными антивирусными, антибактериальными, противогрибковыми свойствами, способствуют заживлению ран. В них содержится много полезных элементов питания, гормоноподобных веществ, витаминов, минералов.

Как лечит ароматерапия

Под понятием ароматерапии понимают совокупность методов и приемов лечения с активным использованием летучих ароматических веществ растений, описание типичных проблем, при которых ароматерапевтическое воздействие показано и описание ароматерапевтических средств (эфирных масел и лекарственных средств на их основе). Эфирные масла являются высококонцентрированными фитопрепаратами, и поэтому обеспечивают расход, по сравнению с самим растительным сырьем, в 4-5 раз ниже. При этом курс лечения в 5-6 раз короче, чем в фитотерапии.

Биологический смысл ароматерапии состоит в том, что организм как раз никто и не лечит. Нет никаких чужеродных химических вмешательств, внешних воздействий. Организм получает только легкий «толчок», словно кто-то потряс осторожно за плечо и сказал: «вставай». Эфирные масла действительно «будят» в клетках тканей те защитные механизмы, которые генетически заложены в них за века эволюции, а в настоящее время «задремали» за ненадобностью. Получив информацию, что в организме что-то нарушено, в клетках тканей запускается реакция мобилизации защитной системы. Организм сам излечивает болезнь или повышает свой уровень защитных сил, чтобы ей противостоять.

Терапевтическое воздействие эфирных масел осуществляется более тонко, чем воздействие растения, взятого целиком или экстракта из него. Доза и форма применения эфирного масла значительно влияет на проявление терапевтического эффекта. Обычно более высокие дозы эфирных масел обнаруживают свое действие на физическом уровне, в то время как те же масла в микроконцентрациях оказывают большее влияние на психику. Эфирные масла обладают иммуномодулирующим действием, выраженным бактерицидным действием широкого спектра, подавляющим активацию патогенной флоры, антиоксидантной активностью.

Эфирные масла входят в состав многих фармацевтических препаратов, а также широко используются с лечебной и оздоровительной целью в чистом виде.

Эфирные масла по многим показателям превосходят антибиотики. Известно, что антибиотики токсичны и вызывают осложнения. Их длительное применение приводит к селекции устойчивых штаммов болезнетворных микроорганизмов и уничтожению нормальной микрофлоры, обитающей в человеческом организме, что в свою очередь вызывает бурное размножение патогенных микроорганизмов и интоксикацию больного. В эфирных маслах антибактериальная активность прекрасно сочетается с низкой токсичностью и отсутствием побочных явлений. В отличие от антибиотиков при длительном использовании эфирных масел устойчивые штаммы микроорганизмов не возникают.

Летучие фракции растений обладают высокой бактерицидной активностью и повышают сопротивляемость организма. Это касается профилактики ОРЗ и гриппа. Эффект обусловлен не только действием самих ароматических составляющих эфирных масел на вирус, но и тем, что они помогают организму вырабатывать интерферон.

Также была выявлена высокая бактерицидная активность некоторых эфирных масел в отношении микоплазм — неотъемлемой части возбудителей ОРЗ. Активность ароматов не уступала окси-тетрациклину — известному противоплазменному антибиотику. Именно это делает предпочтительной ароматерапию при лечении и профилактике респираторных заболеваний, особенно в детских коллективах. Для этих целей можно использовать масла пихты, сосны, лаванды, базилика.

Отметим и тему аллергии. Многие ошибочно полагают, что на действие некоторых эфирных масел может быть аллергия. Это не так. Растительные ароматы не только сами не вызывают аллергии, но и обладают противоаллергическим действием. Они даже снижают в крови содержание иммуноглобулина Е — главного виновника аллергических реакций. Та реакция, о которой думают эти люди — это индивидуальная непереносимость. Она связана с особенностями обоняния отдельного человека и является чуть ли не единственным противопоказанием к применению эфирного масла. Причем именно этого, к которому выявлена непереносимость.

Ароматерапия очень тонко относится к индивидуальным особенностям человека, учитывая такую градацию, как «нравится — не нравится». Интуитивные механизмы защиты очень надежны и при выборе ароматерапевтических средств внимательно прислушайтесь к себе. Организм сам всегда подскажет, что ему нужно. При аллергии в фазе обострения просто стоит быть осторожным и не начинать никакого нового курса лечения, не применять неизвестные средства.

Одна из причин заболеваний человека заключается в нарушении клеточного обмена: питательные вещества не могут в нужном количестве поступать в клетки, а продукты распада должным образом не выводятся. Это вызывает токсикозы, мутации и

гибель клеток. Благодаря своей химической структуре эфирные масла имеют уникальную особенность проникать через стенки клеток и доставлять в них питание и кислород, увеличивая циркуляцию кислорода внутри клетки и помогая строительству иммунной системы. Способность доставлять в клетки организма кислород вообще очень важна и потому, что болезнетворные микроорганизмы и патогенная флора не могут развиваться в присутствии кислорода. Входными воротами для инфекций служат те места организма, ткани которых плохо снабжаются кислородом. Усиливая питание клеток, повышается и способность организма противостоять инфекции. Статистика подтверждает это — люди, сопровождающие применением эфирных масел курс основного лечения простудных заболеваний и гриппа, выздоравливают в 2-3 раза быстрее и не имеют осложнений.

Растительный мир на Земле существовал задолго до появления на ней человека, поэтому растения обладают более глубокой генной памятью, чем человеческий организм. Проникая в клетку, эфирные масла как бы «напоминают» ей, как нужно работать правильно, в результате включаются собственные механизмы восстановления, и клетка восстанавливает сама себя. Клинические испытания установили способность эфирных масел восстанавливать здоровую жизнедеятельность клеток за 7 секунд. Эфирные масла находятся в организме в течение 20 минут и затем, оказав помощь, полностью покидают его, не оставляя каких-либо побочных эффектов или инородных веществ.

Чем мы дышим?

О качестве воздуха в городах очень сложно сказать хоть что-то хорошее. В современных экологических картах городов для описания количества вредных веществ, содержащихся в воздухе, используется такая «единица» как ПДК. В этом районе в воздухе 3-5 ПДК, в этом — 5-7 ПДК (нигде меньше одного). Простите, но ведь ПДК — это уже предельно допустимая концентрация! В воздухе присутствуют самые различные загрязнители — поллютанты. Это и вредные вещества в промышленных выбросах предприятий, и органика, испаряющаяся с загаженного собаками газона, и выхлопные газы автомобилей. Под воздействием света в них происходят специфические реакции, образуются новые вещества.

В помещениях воздух может быть еще хуже! В квартирах в воздухе присутствует большое количество испарений различной бытовой химии, пыль, отмершие частицы кожи людей и домашних животных. Большим «боком» выходит современный ремонт и стеклопакеты в окнах. Это «не дует» — модно, красиво и престижно. «Это» снижает уровень шума, если окна выходят на улицу. Беда только в том, что стеклопакеты не обеспечивают естественной вентиляции. В придачу к ним ставят кондиционер, — и становится еще хуже. В помещениях накапливается ядовитый газ радон, испаряющийся из-под земли и накапливающийся в закрытых помещениях. Это очень опасный газ, он повышает уровень радиации в 500 раз, вызывает рак. Он может быть выведен только вентиляцией. Стеклопакеты и кондиционеры его не пропускают.

В местах массового скопления или длительного пребывания людей состав воздуха значительно отличается от нормальной атмосферы. Даже если искусственным образом воспроизвести качественные характеристики — газовый состав, температуру, влажность, давление, это не «настоящий» воздух. При нахождении большого количества людей в помещениях воздух вряд ли будет свежим, он насыщен микробами. Кондиционированный воздух часто вызывает жалобы на головную боль, слабость, плохое самочувствие, быструю утомляемость, снижение работоспособности.

Основная причина — резкое снижение бактерицидной энергии воздуха, уменьшение содержания в нем отрицательных и постепенное накопление тяжелых, положительных ионов.

В ионизации воздуха участвуют различные факторы, и растительные ароматические вещества занимают в этом ряду важнейшее место. Они ионизируют молекулы азота, кислорода, углекислого газа. В 1 см³ городского воздуха, бедного растительными ароматами, всего около 50 отрицательных ионов, а в 1 см³ лесного

воздуха их — около 5 тыс. Легкие отрицательные ионы оказывают на человека стимулирующее биологическое действие, повышают сопротивляемость организма, работоспособность, адаптацию, нормализуют работу сердечно-сосудистой и нервной систем.

При ароматерапии увеличивается содержание легких отрицательных ионов, нейтрализуются тяжелые положительные ионы и, в конечном итоге, увеличивается бактерицидная энергия воздуха, достигается природное равновесие тяжелых и легких ионов, оптимальное содержание озона.

Растительные ароматические вещества имеют структуры кислот, спиртов, фенолов, альдегидов и т.д., которые реагируют с частицами и молекулами загрязнений. Продукты реакции осаждаются и выпадают из воздушной среды. Так что растительные ароматы — это лучшие санитары атмосферы, обладающие способностью нейтрализовать токсичные газы и очищать воздух от пыли, дыма и других загрязнений. А поскольку эфирные масла обладают противомикробной активностью, испарение эфирных масел в помещениях почти полностью уничтожает патогенную микрофлору, очищает и saniрует воздух.

В результате, при ароматизации помещений при помощи эфирных масел воздух обогащается кислородом, отрицательными ионами, очищаются вредные примеси и предотвращается рост числа бактерий. Поэтому очень рекомендуется оздоравливать эфирными маслами воздух в помещениях, особенно в местах большого скопления людей, в детских учреждениях, больницах. И дома это совсем не будет лишним. А если в доме есть маленькие дети, часто бывают гости, близится эпидемия гриппа — пусть это будет правилом.

Озонирование воздуха не требует большого количества эфирных масел. Естественная, природная концентрация растительных ароматических веществ дает лучший результат. Этот результат достигается при концентрации растительных ароматических веществ от 1 до 5 мг/м³, что соответствует мелкодисперсному распылению от 2 до 10 капель эфирных масел или их композиций за 30 мин на помещения объемом около 50 м³. Эту концентрацию следует поддерживать в течение нескольких часов.

Биоэнергетика эфирных масел

Скептически настроенные люди тяжело вздохнут. «Ну вот, опять какая-то биоэнергетика, пассы руками и потусторонние силы. Ерунда все это. Нет ничего такого». Может быть, вы и правы. Нет никакой биоэнергетики. Есть просто наша жизнь, а биоэнергетика — это и есть эта форма жизни. Все зависит от того, как ее назвать. И если нечто мы не можем потрогать или увидеть, разве это доказательство, что его не существует? Ведь мы можем думать, чувствовать, страдать и радоваться. Все это проявления именно биоэнергетики. Разве может, к примеру, любовь быть описана как совокупность нервных импульсов в ответ на раздражающие внешние факторы, исходящие от любимого человека?

Жизнь гораздо сложнее и без того достаточно сложных биохимических процессов, происходящих в организме. Не будем вдаваться в подробности и разъяснять терминологию. Рассмотрим только, как энергетические нарушения могут воздействовать на здоровье человека.

С точки зрения энергетики, физическое тело оживляется и существует потому, что в нем постоянно происходит циркуляция энергии. Как в физическом теле движется кровь, так и в тонких телах протекает обращение энергетических потоков, своя «тонкая» кровь. Энергия движется по сети энергетических каналов, это похоже на систему кровообращения в физическом теле. Энергетические каналы отходят от центральных энергетических потоков: восходящего, связывающего человека с энергией основы — Земли, и нисходящего, идущего сверху, из Космоса. В нормально функционирующем организме энергия ровно проходит по основным потокам и расходится в сеть каналов тела. Если нет нарушений — оттоков вовне, застоев, искривления движения из-за внутренних препятствий — то энергетика человека

гармонична. Это и есть здоровое состояние. В тонком теле проекции физических органов образуют что-то типа самостоятельных энергетических систем. Они не зависят от работы других органов и связаны посредством каналов только с центральными потоками.

В случае, когда в тонких телах человека образуются энергетические нарушения, разлагается вся система. Причиной таких нарушений может быть внешнее воздействие (сглаз, вампиризм, порча). Причина может быть и внутренней: сказываются накопленные в тонких телах отходы непржитых чувств, эмоций, впечатлений, обиды, злость, осколки гнева — энергетические шлаки. Чувства, которые мы испытываем, не проходят бесследно, не растворяются в океане времени. Медленно, постепенно они образуют нашу внутреннюю структуру. Многие чувства нами не осознаваемы, но иногда, в соответствующий момент, они могут возникнуть будто из ниоткуда и удивить, напугать неожиданной реакцией.

При возникновении нарушения происходит образование новых энергетических потоков, связывающих между собой органы. Эта патология опасна, она влияет впоследствии на формирование астрального, затем ментального тел человека.

И боль, и болезнь являются следствием сбоя в движении энергетических потоков в теле, а также нарушения энергообмена. Часть тела, в которой произошло нарушение, начинает об этом сигнализировать. До того, как заболевание проявляется в плотном, физическом теле, оно развивается на астральном и эфирном уровнях. Начавшуюся, но еще не осознаваемую болезнь можно вылечить еще до того, когда она переключается в соответствующие органы физического тела.

Когда болезнь уже развилась так, что симптомы очевидны, значит, она уже пронизала и весь тонкий план. Сбои в энергетике могут быть настолько значительны, что лечение способно мало чем помочь. Возникают хронические болезни, которые то отпускают, то возвращаются. Разберитесь в своей болезни сами. По крайней мере, попробуйте. Резервы человеческого организма огромны. Болезни всегда не случайны. У них есть причина. Она находится в вас, но вы не всегда можете или хотите ее осознать.

Кроме этого, существует такая проблема, как патологическая энергетика социума. Все дело в энергетических связях, свойственных обществу. В городах их количество доведено до критического уровня, как говорят в отношении ядовитых веществ — до уровня ПДК, предельно допустимой концентрации. Жизнь в городе отравлена не только объективно наблюдаемыми факторами. Человеческое общество перенаселено, и количество энергетических связей вокруг ставит людей на грань выживания. Городской житель имеет вокруг себя не энергетически чистое пространство, а настоящие канализационные стоки общества. Чем больше город — тем больше грязи, тем более нервные и усталые люди его населяют.

Каждому человеку нужно пространство для жизни. Определяется оно размерами, где его биополе не деформируется. В общественном транспорте, например, человека просто расплющивает, и, выходя на своей остановке, ему требуется время, чтобы восстановить себя. Прессуют и уродуют тела людей современные габариты жилища. Жизнь в недостаточном пространстве калечит человека и уродует его эфирное и астральное тело. Приобретенный дефект передается детям по наследству (и тесная квартира тоже). Через два поколения дефект закрепляется: вот вам новая общность людей, врожденно обладающая усеченными нравственными характеристиками.

Объективная, экономическая основа общества концентрирует людей в городах. Стремление к росту в пространстве вызывает горизонтальные связи. Люди начинают прорастать друг в друга. Чувство самосохранения требует освобождения и исправления энергообмена. Не получая полноценной энергетической подпитки, человек не может восстановить свой потенциал, а как следствие, слабеет и становится восприимчивым к болезням и агрессивным внешним воздействиям.

В этом может помочь только природа. Поэтому человек так стремится за город. Там, на природе, вдали от толпы, вдыхая запах леса, слушая плеск воды в реке и пение птиц, человек чувствует себя комфортно, отдыхает душой и телом, наполняется

силами. Это связано с тем, что энергообмен с природой гармоничен, не искажен негативной информацией, чужими воздействиями. И вот мы страдаем в городе, мечтаем выехать хоть на денек на природу... Но ведь целебные силы природы здесь, рядом, и могут быть использованы в любой момент.

Как мы уже говорили, эфирные масла оказывают воздействие на наш мир эмоций. Вряд ли есть еще подобное «материальное» средство, которое способно это сделать. Используя эфирные масла, можно справиться с накопившимися усталостью и раздражением — самыми опасными для тонкоэнергетического здоровья факторами. Выравнивая психоэмоциональное состояние, эфирные масла помогают справиться со страхами и негативными эмоциями.

Свойствами исцеляющего воздействия на тонкий план обладают практически все эфирные масла, недаром их называют «душой растений». Можно порекомендовать такие проверенные масла как базилик, сосна, лаванда, мимоза, апельсин, лимон, ваниль, полынь, кедр, бергамот. Используйте любые масла, пробуйте, ищите свой собственный аромат. Ваши ощущения не обманут и выберут именно то, что вам действительно нужно.

Ароматерапия дома

Итак, что же может сделать ароматерапия в вашем доме? Естественно, вряд ли вы будете использовать свойства ароматов для моделирования чьего-то поведения. Традиционно ароматерапия применяется для лечения разнообразных заболеваний. Ведь недаром она — «терапия». В последнее время ценность ее как способа врачевания несколько не уменьшилась, но и стала очевидна для все большего количества людей. С каждым днем люди все больше разочаровываются в фармакологическом подходе к лечению болезней, сталкиваются с побочными явлениями, а потому стремятся выбрать натуральные методы лечения. В этом ароматерапия не имеет себе равных и удерживает крепкую позицию. А что же нового?

В последнее время в нашей стране резко вырос интерес к так называемому качеству жизни. При советской власти мы не имели права подумать о таких буржуазных ценностях, да и разве можно было — вслух — быть недовольным тем уровнем жизни, который нам предоставляло общество развитого социализма! Потом была ломка устоев общества, традиционный расцвет мистических течений, затем т-работа, провалы, работа, работа... Вот вроде и научились работать, вот и встали на ноги. И именно теперь мы получили полное право выбора жить так, как мы хотим, как мы этого заслуживаем, а не пользоваться (спасибо-с!) тем, что дали. Только все равно на то, что действительно хочется, не хватает денег, условия жизни отвратительные... Хватит хныкать! У нас есть Природа, даже если мы к ней так наплевательски относимся. Она нас никогда не оставит и всегда даст подсказку и надежду. А мудрый человек всегда будет жить в комфорте.

Ароматерапия — именно такой волшебный подарок Природы. Именно с ее помощью можно добиться очень многого.

Качество жизни — дорогой товар. И обладает им или тот, у кого есть деньги, и он покупает себе услуги в спа-салонах и оздоровительных центрах, или тот, у кого есть информация — а она порой дороже денег — и кто просто знает, что нужно делать. Вот и мы предлагаем вам обогатить свои знания знакомством с эфирными маслами и за вполне разумные деньги получить в домашних условиях то, на что люди тратят большие суммы. Мы рассмотрим методы лечения различных заболеваний при помощи эфирных масел, но, что очень актуально, — дадим много рецептов, как методы ароматерапии использовать для создания уникальной целебной косметики, как привнести волшебство ароматов в обыденную жизнь — супружеские отношения, воспитание детей, уход за домом. Вы сами удивитесь, в какие краски это расцветит вашу жизнь.

Первое, с чего мы начнем — приобретение эфирных масел.

Как выбрать эфирные масла

Среди огромного множества эфирных масел наиболее известны и широко применяются в практике ароматерапии около 300 видов. В состав эфирных масел может входить до 3000 компонентов, поэтому они могут обладать несколькими лечебными свойствами одновременно.

Если в состав эфирного масла входит такое множество компонентов, то возникает вопрос: почему так часто используют смеси эфирных масел? Разве действия самого масла недостаточно, зачем смешивать эфирные масла?

Сразу скажем, что не рекомендуем начинать знакомство с ароматерапией с кропотливого подсчета капель в рецептах. Для начала поработайте с отдельными маслами и постепенно начинайте их смешивать. Это очень интересный творческий процесс, захватывающий каждого, кто подходит к нему с душой. А вообще эфирные масла смешивают по двум основным причинам: для достижения нужного лечебного эффекта или для создания аромата. Всегда приятнее использовать средство, запах которого привлекателен. Выбор масел и их комбинация зависят прежде всего от индивидуального вкуса, а составление смесей — это вечный поиск своего аромата. Кроме того, существует синергическое воздействие эфирных масел, когда масла в смеси усиливают действие друг друга. Таким образом, воздействие смеси получается сильнее, чем сумма воздействий составляющих ее частей. Например, противовоспалительное действие ромашки усиливается при смешивании с лавандой. Обычно масла растений из одного семейства хорошо сочетаются. Хорошо сочетаются между собой цветочные ароматы, также как древесные, бальзамические, цитрусовые масла, пряные и т.д. Некоторые масла — роза, жасмин, лаванда — усиливают действие почти любой смеси.

Методы получения эфирных масел

Эфирные масла — это прозрачные бесцветные или окрашенные жидкости. В отличие от растительных масел, эфирные масла летучи. Их плотность, как правило, меньше 1. Они практически нерастворимы в воде, но хорошо растворяются в спирте и других органических жидкостях, а также в жирах, восках и прочих маслах. Эти свойства используются при различных методах получения эфирных масел. Метод применяемой экстракции зависит от качества используемого материала и вида получаемого ароматического продукта.

Большинство масел получают методом дистилляции. Растительный материал помещают в контейнер, а затем либо кипятят в воде, либо подвергают воздействию пара под давлением. Во время этого процесса происходит изоляция летучих и нерастворимых веществ. Образующуюся смесь паров эфирного масла и воды конденсируют, и масляный слой отделяют. Иногда полученное масло дистиллируют повторно или ректифицируют для удаления оставшихся нелетучих веществ. Некоторые масла подвергают повторной дистилляции при различных температурах для получения определенных веществ и удаления других. Так поступают с камфарой, которую разделяют на три фракции — белую, желтую и коричневую. Полученные эфирные масла обычно жидкие, но могут быть и твердыми (ирис) или полутвердыми в зависимости от температуры (роза).

Эфирные масла плодов цитрусовых (апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот, мандарин, лайм) получают методом **холодного прессования**. Первоначально кожуру плодов отжимали вручную. В наше время чаще всего используются машины, хотя цитрусовые масла самого высокого качества все еще экстрагируют вручную.

Эфирные масла, отдельные компоненты которых разлагаются в сравнительно жестких условиях дистилляции, извлекают **экстракцией селективными растворителями** из сырых материалов (например, цветы жасмина, розы, апельсина, корни ириса). Эфирное масло растворяется в жидкости растворителя. Затем растворитель отгоняется при низкой температуре. Остаток после отгонки растворителя обычно имеет вид воско- или мазеобразной массы — **конкрет**. Преимущество конкретов состоит в том, что они более устойчивы и концентрированы, чем чистые ароматные масла. При обработке конкрета спиртом (обычно при кипячении)

полученный раствор охлаждают и фильтруют от балластных веществ. После удаления спирта остается высококачественное масло — абсолют. Абсолюты обычно представляют собой густую высококонцентрированную жидкость, в некоторых случаях они могут быть твердыми или полутвердыми. В прошлом растворителями, используемыми в селективной экстракции, могли быть эфиры и бензол. Сейчас применяются жидкий бутан и двуокись углерода, вырабатывающие масла очень высокого качества, или суперкритические жидкости, такие как углекислый газ под давлением.

Эфирные масла получают экстрагированием из концентратов, полученных посредством анфлеража или мацерации. Метод **анфлеража** состоит в том, что масло, испаряющееся из цветков, поглощается чистым, не имеющим запаха свиным или говяжьим жиром, нанесенным тонким слоем на стекло. По мере порчи цветы заменяются новыми. Из образовавшейся душистой массы (помады) масло извлекают растворителем. В коммерческих целях анфлераж больше не используется, так как на получение масла этим методом уходит много времени и он является наиболее дорогостоящим.

Душистые экстракты — **резиноиды** — содержат эфирные масла и являются продуктами, используемыми, главным образом, в качестве фиксаторов в производстве парфюмерных и косметических средств. Они в основном состоят из нелетучих материалов и их получают экстрагированием органическим растворителем или экстрагированием суперкритической жидкостью из высушенных природных растительных душистых материалов, не содержащих клетчатки.

Эфирные масла и душистые экстракты (резиноиды) могут содержать небольшие количества растворителя, используемого при их экстрагировании (например, этиловый спирт).

Много ароматных масел, раньше получаемых из цветов, таких как, например, гвоздика, гардения, лилия, сейчас почти полностью производятся синтетически. В фармацевтической промышленности эти химически синтезированные продукты называются «природные копии». Природные копии не являются эфирными маслами и не могут быть применены в ароматерапии.

Синтетические эфирные масла

Эфирные масла — драгоценная часть живой природы. Они всегда так манили людей, а человек так хотел их получить, что изобретал все новые и новые способы их получения, пока не дошел в своих поисках до науки — химии. Если нельзя извлечь аромат — может быть, можно его создать? Постоянно возрастающая потребность косметики в душистых веществах вызвала необходимость производства искусственных масел. Некоторые химические вещества напоминают хорошо знакомые запахи: ацетат бензила — запах жасмина, ацетат линалоола — бергамота и лаванды, фенилэтиловый спирт — розового масла, дифениловый эфир — герани и т.д. Однако искусственные ароматические вещества вызывают угнетение и зачастую дают токсический эффект.

Большинство синтетических ароматических веществ получают из продуктов каменноугольной смолы. Продолжаются работы по созданию все новых и совершенствованию старых синтетических эфирных масел. Например, соединение четырех спиртов — санталидола, сантала-А, элесанта и эженола — позволяет получить запах эфирного масла сандала. Для получения сходства с запахом эфирного масла жасмина было подобрано около 20 компонентов. В натуральное эфирное масло жасмина входит более 500 компонентов.

Синтетические масла имеют прекрасный запах, но не имеют терапевтических свойств, поэтому их нельзя применять в лечебных и косметических целях. Натуральные эфирные масла имеют комплексную сбалансированную молекулярную структуру. Воссоздать ее искусственным путем невозможно. Уникальная молекулярная структура эфирных масел позволяет проникать через стенки клеток, питая их кислородом и сообщая активные вещества. Искусственные добавки безусловно изменяют молекулярную структуру масел, уничтожая их терапевтическую ценность. Именно

поэтому так стоит опасаться приобрести подделанное или разведенное синтетическим аналогом эфирное масло.

Покупая эфирное масло, предпочтите чистые эфирные масла, производимые солидными фирмами. Эти продукты по определению не могут стоить дешево. Их получают исключительно натуральным путем, они не содержат химических добавок, имеют оригинальную упаковку и сертификат качества.

Хотя этот опыт приобретается путем проб и ошибок — ищите «своего» поставщика. Да, мы знаем, что масла французского или германского производства совершенны, но многие масла производят и у нас. И вовсе не обязательно, что наши товары окажутся хуже. Возможно, для получения масла использовалось растительное сырье низкого качества. Но и во Франции, бывает, используют неважное сырье. А возможно, наше масло окажется на уровне, а то и лучше импортного. Разница же в ценах колоссальная. Впрочем, и местная продукция три рубля стоить не может. За дешевизной, известно, гоняться не следует.

Существуют полностью синтетические масла с ароматом, «идентичным натуральному». Такие масла не содержат растительных компонентов и совершенно лишены их живительной силы. Здесь химическими средствами всего лишь воспроизводится аромат растения. Если съесть булочку, ароматизированную идентичным натуральному ванилином, ничего не случится. В пищеварительном тракте все будет переработано, ну, может, без особой пользы. Эфирные масла воздействуют по-другому, они не пища, и поэтому синтетическое масло может и оказать негативное воздействие.

Многие эфирные масла чувствительны к воздействию света и воздуха. Поэтому их нужно хранить в бутылках из коричневого стекла, в прохладном и защищенном от прямых солнечных лучей месте. Отдельные масла, например, масло петигрейн или пачули, при надлежащем хранении улучшают свой аромат.

Другой важный показатель натуральности масел — способ и качество их производства. При водно-паровой выгонке эфирных масел огромное значение имеет время и температура дистилляции. Время при правильном процессе достаточно продолжительное. Это связано с тем, что самые ценные компоненты могут дистиллироваться в самом конце процесса. Соблюдение правильного температурного режима влияет на сохранность целебных компонентов эфирных масел. При слишком высокой температуре они уничтожаются. Отдельные производители не соблюдают тонкостей технологии и получают масла низкого качества, не обладающие практически никакими полезными свойствами.

Эфирные масла обладают высокой концентрацией ароматических растительных экстрактов. Их производят из растительных продуктов — цветов, трав, ягод, зерен и корней различными способами.

Ароматические вещества распределены в растении неравномерно. Наибольшее количество ароматических веществ содержится в следующих частях растений:

В листьях — мята, мелисса, шалфей, тимьян, эвкалипт, розмарин.

В цветах — жасмин, ромашка, роза, цветы апельсина.

В кожце плодов — у цитрусовых растений.

В древесине — сандаловое дерево, коричное дерево, кедр.

В корне — ветиверия, имбирь, ирис, дудника.

В коре — коричное дерево.

В смоле — мирра, стираксовое дерево, сосна.

Эфирные масла, используемые в ароматерапии, изготавливают чаще всего методом дистилляции определенных частей растений. Но есть и множество других способов. Расскажем о них более подробно.

Перегонка с водяным паром (Steam distillation) — наиболее распространенный способ получения эфирных масел. При методе прямой перегонки с паром дистиллятор загружается растительным сырьем. Затем из основания дистиллятора выпускается пар, и летучие элементы растительного сырья смешиваются с паром. Эта летучая смесь

путем конденсации превращается в воду, на поверхности которой плавает эфирное масло, которое затем отделяется от воды.

Отжатие под прессом (Cold pressing), известное также как холодное прессование, применяется для получения цитрусовых масел. Это очень мягкое прессование, при котором масло выжимается из измельченного наружного слоя кожуры цитрусовых — фруктовой цедры. Тем же способом из измельченных семян получают маслосеянники.

Абсолютные масла получают методом экстрагирования с помощью растворителей, при котором весь растворимый материал удаляется.

Метод экстрагирования с помощью специальных растворителей (Solvent extraction) используется, прежде всего, при производстве абсолютных масел без примесей. Это тонкая процедура, при которой ароматическая субстанция добывается из растительного материала при помощи неполярных растворителей. Растворители отделяются, а оставшийся воскообразный осадок смешивается со спиртом и очень осторожно нагревается; за этим следует процесс фильтрации, в результате которого удаляется воск. Затем удаляют спирт и получают конечный продукт — абсолютно чистое масло. Абсолютные масла имеют специальные сертификаты качества.

Технология приготовления эфирных масел включает в себя несколько этапов. Но чем этих этапов больше, тем больше потери ценных компонентов, что сказывается на качестве конечного продукта. Поэтому для получения высококачественного продукта необходимо либо упрощать технологию производства, либо совершенствовать уже имеющиеся. При упрощенной технологии страдает качество, т.к. помимо эфирных масел продукт будет содержать и балластные вещества. Поэтому прогрессивные компании стремятся разработать новейшие технологии. Например, в лабораториях «Аркофарма» впервые в мире использовали низкотемпературную вакуум — СВЧ технологию в отличие от обычного процесса высушивания, которому в большинстве случаев подвергается сырье. Данная технология позволяет сохранить все ценные компоненты эфирных масел, чего не обеспечивал ни один традиционный метод. В вакуум — СВЧ технологиях низкотемпературных процессов тепловой обработки заложен принцип использования микроволн (электромагнитные колебания на частотах 380-2450 МГц) в качестве энергоносителя, следствием влияния которых на продукт становится объемное поглощение продуктом энергии. Данный технологический процесс является высокоэкологичным и обеспечивает микробиологическую чистоту.

Качественно новый способ получения эфирных масел, который стал возможен благодаря развитию новых технологий — сверхкритическая экстракция (СК-экстракция) веществ с помощью диоксида углерода. Данный процесс имеет ряд преимуществ. Сам экстракт, а также технологический процесс высокоэкологичны. Только технология СК-экстракции дает практически полную микробиологическую чистоту продукта. При СК-экстракции извлекаются натуральные, без изменения структуры и свойств, компоненты, что подтверждается химическим анализом. Из имеющихся в настоящее время промышленных методов экстракции только СК-технология может выделять из растительного сырья соединения наиболее полно.

Химический состав эфирных масел и их применение

Эфирные масла состоят из химических соединений, в которые входят водород, углерод и кислород. Эти соединения условно делятся на две группы: углеводы, которые построены из терпенов (монотерпены, циклические терпены и дитерпены), и кислородсодержащие соединения, а именно эфиры, альдегиды, кетоны, спирты, фенолы и оксиды (иногда также присутствуют кислоты, лактоны и соединения серы и азота).

Основными **альдегидами** являются цитраль, цитронеллаль и нераль. Они присутствуют в маслах с лимонным запахом (мелисса, лимонная трава, лимонная вербена, лимонный эвкалипт, цитронелла и т. п.). Альдегиды обладают седативным действием, а для цитраля характерны также антисептические свойства.

Кетоны обычно являются токсичными компонентами ароматических масел. К ним относится туйон, присутствующий в черномыльнике, полыни и пижме; и пулгон, который всегда содержится в болотной мяте и бучу. Однако не все кетоны опасны. В масле фенхеля и жасмина содержатся нетоксичные кетоны. Именно кетоны снимают

застойные явления и ускоряют циркуляцию слизи. Обычно они находятся в тех растениях, которые используют для лечения заболеваний верхних дыхательных путей, например в шалфее и иссопе.

Оксиды, наиболее важным из которых является цинеол (или эвкалиптол), который имеется в эвкалиптовом масле и обладает отхаркивающим свойством, были обнаружены и в масле чайного дерева, розмарина и каепута.

Спирты являются одной из самых полезных групп соединений, которая обладает антисептическими и противовирусными свойствами. Они, как правило, не токсичны. К ним относятся линалол (имеется в линалое, розовом дереве и лаванде), цитронеллол (в розе, герани, эвкалипте и лимоне), гераниол (в пальмарозе), а также борнеол, ментол, нерол, терпинеол, фарнезол, ветиверол и цедрол.

К терпеновым углеводам относятся лимонен (антивирусное вещество, содержащееся в 90% цитрусовых масел) и пинен (антисептик, содержащийся в значительном количестве в масле сосны и живице), а также камфен, кадинин, кариофиллин, цедрин, дипентин, фелландрин, терпении, сабинен и мирцин. Некоторые вещества, относящиеся к терпенам, обладают сильными противовоспалительными и бактерицидными свойствами.

Фенолы обладают бактерицидными и стимулирующими свойствами, однако при этом способны действовать на кожу раздражающе. К наиболее известным фенолам эфирных масел относятся евгенол (в гвоздике и лавре), тимол (в тимьяне) и карвакрол (в душице и чабере).

Эфиры являются наиболее значительной группой веществ, встречающихся в эфирных маслах. К ним относятся линалин ацетат (имеется в бергамоте, лаванде и мускатном шалфее) и геранил ацетат (имеется в майоране). Эфиры обладают противогрибковым и успокаивающим действием, часто имеют фруктовый аромат.

Растворители (эмульгаторы)

Благодаря своему составу эфирные масла имеют плотность, значительно меньшую плотности воды. По этой причине они не растворяются в воде.

Чтобы растворить эфирные масла, используют — в зависимости от цели применения — разные растворители.

В качестве растворителей используются спирты, масла и некоторые другие вещества, например, обычная морская соль или мед.

Сейчас в парфюмерных магазинах встречается большое количество разнообразных эфирных масел. Но не обладая знаниями о том, как их растворить, и соответственно только тогда применять с пользой для себя, бессмысленно их покупать. Даем сразу несколько практических советов.

Для ароматических ванн в качестве растворителя можно использовать полстакана сливок, несколько столовых ложек морской соли или немного меда. Для приготовления лосьонов для лица ароматические масла лучше всего смешивать с медицинским спиртом. Для приготовления моющих средств для стиральной машины их можно смешать с небольшим количеством уксуса. Для приготовления масел для ухода за кожей тела или лица, для приготовления массажных масел подходят растительные масла-основы или так называемые маслоносители.

Маслоносители (Carrier Oils)

Маслоносители — это питательные растительные масла исключительно высокого качества, которые можно использовать как самостоятельный продукт и как основу для приготовления ароматических масляных смесей для массажа и ухода за кожей лица и тела. Обычно их получают путем холодного прессования из орехов, семян, косточек плодов и зерен.

При использовании в качестве основы ароматической смеси очень важно, чтобы это были только натуральные растительные масла, обладающие самым высоким качеством.

Абрикосовое масло

Apricot Kernel. Абрикос как культура известен с глубокой древности. В Китае он выращивается около 5000 лет, в Европе известен более 2000 лет. В древнетибетской медицине абрикос считался ценным лекарственным сырьем.

Для производства масла используют зерна абрикосовых косточек. Отжатие под прессом.

Древнекитайская медицина рекомендует семена плодов абрикоса в сочетании с другими лекарственными растениями использовать при лечении нефритов, заболеваний дыхательных путей.

Это светло — желтое прозрачное масло без запаха богато ценными незаменимыми жирными кислотами. Питает и обогащает кожу, глубоко проникая в нее. Не раздражает даже нежную кожу ребенка.

Применение

Обладает питательными свойствами и само по себе является прекрасным средством для ухода за любым типом кожи. Обычно используется в качестве масла-основы. Добавляют эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа.

Мягко и нежно лечит потницу и себорейный дерматит у новорожденных. Для этого необходимо нанести на пострадавшие участки кожи ребенка немного масла и слегка растереть.

Масло авокадо

Avokado. Мякоть плодов. Холодное прессование. Авокадо традиционно использовалось женщинами Мексики и Аризоны как «масло красоты».

Масло получают из мякоти плодов методом холодного прессования. Зеленовато-желтое масло авокадо обладает мягким пикантным ореховым запахом, богато витаминами А и D, калием. Это высококачественное густое средство, легко проникающее в кожу.

Применение

Используется в качестве масла-основы. Добавляют эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа.

Легко впитывающееся средство для лечения солнечных и других незначительных ожогов; масло наносится легкими движениями на пострадавший участок кожи. Для получения наилучших результатов при уходе за кожей используйте смесь из 10 капель лавандового масла и 10 мл масла авокадо.

Обладает успокаивающим действием. Используется в дерматологии для лечения потницы, раздражений кожи и временного снятия симптомов экземы. Для этого оно просто наносится на пострадавшие участки кожи.

Масло авокадо обладает сильным питательным эффектом и является прекрасным увлажняющим средством для ухода за сухой и нормальной кожей. Авокадо чрезвычайно богато витаминами и минералами. Оно оказывает благотворное воздействие на пересушенную, стареющую кожу, а также на кожу, подвергающуюся неблагоприятным внешним воздействиям или испытывающую недостаток питательных веществ. Наносить его можно непосредственно на кожу.

Миндальное масло

Миндаль сладкий. Almond sweet.

Это масло еще во времена Римской Империи было излюбленным средством для успокоения кожи. Масло бледно-желтого цвета с легким ароматом получают из семян миндаля методом отжатия под прессом.

Применение

В качестве масла-основы. Это классическое масло для приготовления массажных смесей. Добавляют эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа.

Оно хорошо смягчает кожу и легко впитывается. И поэтому подходит для нежного лечения раздражений, потницы и себорейного дерматита даже у новорожденных. Необходимо нанести небольшое количество масла на пораженные участки и слегка растереть.

Миндальное масло успокаивает. Его можно использовать для временного облегчения даже легкой ушной боли. Для этого смешайте 1 каплю свежего сока чеснока с 10 каплями масла и закапайте 3-5 капель смеси в ухо. Но если боль не проходит, конечно же обратитесь к врачу — значит проблема серьезна. Капля теплого миндального масла (нагревать его рекомендуется не на огне), оставленного в ухе на ночь, размягчает затвердевшую ушную серу.

Миндальное масло, богатое витаминами, поддерживает pH-баланс кожи. Поэтому из сладкого миндаля получают питательное масло для ухода за сухой, неэластичной, безжизненной кожей. Это масло идеально для лечения огрубевшей, растрескавшейся и воспаленной кожи, особенно рук. Его всего лишь необходимо нанести и слегка растереть.

Масло зародышей пшеницы

Проросшая пшеница. Wheatgerm.

Масло получают из свежесмолотых проросших семян пшеницы методом отжатия под прессом. Высокоценное масло, чрезвычайно богатое витамином E, антиоксидантом; который выводит вредные вещества из кровотока, питает клетки кожи кислородом, препятствует окислению, и, таким образом, участвует в процессе образования новых здоровых клеток.

Применение

Его используют в качестве масла-основы. В него можно добавлять различные эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа.

Обладает прекрасным смягчающим эффектом и поэтому используется для лечения раздражения кожи, потницы и корочки на голове у новорожденных. Мягко втирайте его в пострадавшие участки кожи. Насыщенное густое масло способствует улучшению периферийного кровообращения и, таким образом, повышает эластичность и упругость кожи. Используйте его в качестве растирания.

Масло зародышей пшеницы очень активно питает кожу. Поэтому оно является прекрасным средством для ухода за зрелой кожей. Втирайте масло в грудь и живот во время и после беременности, чтобы предупредить появление растяжек на коже.

Восстанавливающие свойства масла используются при лечении угрей, экземы, дерматита и ожогов. Используйте пропорции состава для растирания.

Масло обладает своеобразным консервирующим эффектом, сохраняющим полезные качества разнообразных смесей. Противокислительные свойства масла проросшей пшеницы позволяют продлить срок годности любой смеси масел для массажа. 10% масла проросшей пшеницы в составе смеси масел для массажа значительно повысят ее устойчивость. Можно его использовать и в чистом виде.

Масло виноградных косточек

Масло из виноградных косточек, полученное методом холодного прессования, было известно с античных времен. Оно имеет легкий ореховый привкус, богато витаминами A и E. Обладает выраженным антиоксидантным, противовоспалительным действием. Находит широкое применение в косметике, мягко увлажняет и питает кожу, может быть использовано для ухода за жирной кожей. Используется как маслоноситель (базовое масло).

Масло жожоба

Жожоба. Jojoba.

Жожоба растет в засушливых пустынях Северной Америки, где очень мало растительности. Используется дикорастущее растение североамериканских пустынь,

семена которого собираются вручную для последующего получения из них масла. Масло получают методом холодного прессования.

Этот уникальный продукт представляет собой жидкий воск и не подвержен окислению. Благодаря этому свойству он может служить прекрасной основой для разбавления эфирных масел и создания собственных смесей

Применение

Обычно используется в качестве масла-основы. В него добавляют эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа.

Обладает хорошими защитными свойствами. Поэтому оно идеально для нежного ухода за новорожденными. Образует защитную пленку, предупреждающую переувлажнение кожи ребенка при использовании подгузников. Подходит для временного устранения симптомов экземы, дерматита и зудящего псориаза, но не рекомендуется длительное использование масла жожоба без консультаций с врачом.

Масло хорошо смягчает кожу. Быстро впитывающееся масло жожоба является прекрасным кондиционером для кожи и волос. Ускоряет рост волос, устраняет перхоть и оздоравливает кожу. Для смягчения и увлажнения кожи принимайте ароматические ванны с добавлением жожоба, используйте растирание. Для устранения перхоти и придания здорового блеска волосам вотрите масло на ночь в волосы, а затем смойте его.

Масло энотеры

Энотера. Evening Primrose.

Много тысячелетий назад первые североамериканские индейцы распознали целебные свойства этого растения и использовали стручки семян энотеры в настойках для лечения ран.

Масло получают из семян энотеры методом отжатия под прессом.

Применение

В качестве масла-основы. Добавляют эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа. Добавление нескольких капель масла энотеры в любой другой маслосноситель усиливает его целебные свойства.

Обогащает и питает. Это эффективное увлажняющее и смягчающее масло очищает кожу от пятен, устраняет раздражение, разглаживает морщины, питает сухую кожу. Используется как растирание и поэтому отлично подходит для приготовления смеси масел для массажа. Энотера помогает сохранить мягкость и эластичность молодой кожи и предотвращает ее преждевременное старение.

Успокаивает. Используйте растирание для временного снятия симптомов экземы и псориаза, хотя длительное применение его без рекомендации врача не рекомендуется.

Кунжутное масло.

Это масло получают из семян кунжута. Оно является одним из основных целебных средств, используемых в аюрведе — учении о методах лечения индийской медицины. Оно считается целебным, выводящим яды из организма и согревающим. Кунжутное масло содержит большое количество жирных кислот — до 48% линолевой кислоты.

Сезамол — натуральное активное вещество, содержащееся в этом масле, препятствует процессам окисления и поглощает ультрафиолетовые солнечные лучи. Именно это его свойство делает кунжутное масло эффективным средством для защиты от солнца.

Кунжутное масло можно использовать в качестве основы для дорогих смесей цветочных ароматов, а также в чистом виде при кожных заболеваниях, ревматических болезнях кожи и при нарушении кровообращения. Кунжутное масло можно хранить до 2-х лет. В него добавляют эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа.

Конопляное масло

Это вновь открытое для применения, известное еще в древней народной медицине масло (*Cannadis sativa*) — прекрасное сырье для производства косметики. В промышленности конопляное масло получают методом холодного прессования из семян конопли. Благодаря высокому содержанию жирных кислот оно является прекрасным средством для ухода за кожей. Конопляное масло восстанавливает клетки кожи и защищает их от недостатка влаги.

Масло семян тыквы

Масло получают методом холодного прессования. Масло рыжевато-коричневого цвета с ароматом ореха, богато содержанием белка, цинка и полиненасыщенных жирных кислот. Обладает антиоксидантным, противовоспалительным, антисклеротическим и общеукрепляющим действием, регулирует жировой обмен в печени и является растительным гепатопротектором. Под действием компонентов препарата снижается содержание липидов плазмы крови и качественно меняется их состав. Масло семян тыквы применяют внутрь при катарах, воспалительных процессах в легких и дыхательных путях, для снятия болей и жжения при цистите, заболеваниях предстательной железы.

Масло из семян тыквы можно получить в домашних условиях.

Взять свежие, невысушенные и неочищенные семена тыквы — 500 штук семян (около 500г), измельчить в мясорубке вместе со скорлупой. Затем добавить пять стаканов воды и выпаривать на слабом огне, не доводя до кипения, 2 часа. Навар, сгущенный почти наполовину, процедить через марлю, дать отстояться маслу на поверхности жидкости и снять его ложкой.

Может применяться как масло-основа для массажных смесей.

Масло макадамии

Макадамия — это австралийское растение, произрастающее на севере штата Новый Южный Уэльс и в штате Квинсленд. Это масло является новым продуктом на мировом рынке. Масло макадамии богато питательными веществами и имеет приятный ореховый аромат. Масло макадамии богато мононенасыщенной пальмитиновой кислотой (содержится в коже человека), которой нет ни в каком другом растительном масле. Поэтому масло макадамии является идеальным средством для ухода за сухой, шероховатой кожей, прекрасно увлажняет и смягчает кожу, делая ее здоровой и красивой. Важным плюсом является и то, что масло макадамии почти не имеет запаха.

Используется как маслоноситель (базовое масло). Добавьте выбранные вами эфирные масла в масло макадамии и приготовьте индивидуальную массажную или косметическую смесь масел для ухода за кожей лица и тела. Макадамия — это прекрасное средство для терапевтической ванны. Масло макадамии благотворно воздействует на кожу, особенно в зимние месяцы.

Настоянные масла (Infused Oils)

Эти препараты собственно эфирными маслами не являются, но при настаивании часть эфирных масел и прочих активных компонентов растений переходит в настой. Настоянные масла традиционно применяются в народной медицине в силу их гораздо большей доступности, чем настоящие эфирные масла. Для этого части растений вымачивают в высококачественном растительном масле. Иногда для производства настоянных масел используют экстракты растений для наиболее эффективного использования их ароматических свойств.

Некоторые настоянные масла можно использовать как маслоносители. Они не только обогащены действующими веществами «своих» растений, но и являются хорошим транспортным средством для введения эфирных масел.

Масло зверобоя.

Зверобой. *Hypericum*.

Это масло — настой цветков, предпочтительно на оливковом масле. Зверобойное масло в народе называли «красным» — и из уважения (на Руси все лучшее — «красное»), и за красноватый цвет настоя. Красное масло имеет то преимущество, что оно может долго храниться. Его без опасений можно использовать в течение целого года.

Состав: 25 г цветов зверобоя и 500 мл оливкового масла. Цветы размять в ступке, залить оливковым маслом, настаивать на солнце 40 дней, затем профильтровать и перелить в посуду из темного стекла.

Применение

В качестве масла-основы. Добавляют эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа.

Успокаивает. Зверобой обладает успокаивающими свойствами, которые помогают выдерживать напряженный ритм современной жизни. Это масло ускоряет заживление ран и ссадин. Оказывает благотворное влияние на чувствительную и склонную к аллергическим реакциям кожу. Используйте растирание.

Заживляет. Зверобой является прекрасным средством для рассасывания кровоподтеков. Хорошее средство для лечения ушибов и синяков пожилых людей, у которых замедлен процесс заживления. Для этого нанесите масло на кровоподтек и мягко втирайте.

Лечит. Зверобой, благодаря своим противовоспалительным свойствам, является прекрасным средством для лечения ожогов, различных видов сыпи и ушибов. Используйте растирание.

Масло календулы

Календула. *Calendula*. Настой цветков на растительном масле.

Это прекрасное целебное средство первой помощи легко доступно к получению в домашних условиях.

Применение

В качестве масла-основы. Добавляют эфирные масла по выбору для получения собственного масла для ухода за кожей или смеси для массажа.

Смягчает. Масло календулы является идеальным средством для ухода за чувствительной кожей.

Лечит. Это масло, обладающее высокими бактерицидными свойствами, может использоваться как мягкий антисептик при порезах, царапинах, ссадинах, язвах, кожных воспалениях, потнице у новорожденных и трещинах на сосках у кормящих женщин. Оказывает благотворное воздействие на руки, постоянно подвергающиеся чрезмерному воздействию воды, экстремальной температуры или химикатов. Смягчая грубую и растрескавшуюся кожу, календула предотвращает возникновение шрамов. Безопасное масло, не раздражает даже чувствительную кожу ребенка. Используйте растирание.

Методы применения ароматерапии

Так как эфирные масла представляют собой чисто натуральный продукт, реакцию отдельных людей на них можно предсказать только в общих чертах. Ароматерапия представляет собой альтернативный метод лечения только натуральными средствами, при котором эти средства воздействуют на человека через его психику, обоняние и через его душу, поэтому здесь важно использовать только те масла, запах которых приятен пациенту.

Самое сильнодействующее масло не даст эффекта, если пациенту неприятен его запах. Дозировки также являются не более чем ориентировочными значениями, поскольку каждый человек реагирует на эфирные масла по-своему. У маленьких детей более тонкое обоняние, чем у стариков. Светлая кожа намного более чувствительна, чем темная. Для женщин требования к дозировке существенно выше, чем для мужчин. По изложенным выше причинам чрезвычайно важно определить правильную

дозировку и нужный запах для каждого пациента. При частом обращении с эфирными маслами вы освоитесь с ними настолько, что сможете изменять рецепты в соответствии с вашими собственными потребностями.

Можно достаточно просто и эффективно использовать эфирные масла в домашних условиях. Изучите методы применения ароматерапии, и вы сможете выбрать наиболее эффективный и подходящий вам метод. Чаще всего максимальное воздействие оказывает их комбинация. Например, простудные заболевания можно лечить: ингаляцией, принятием ванны, массажем грудной клетки, компрессами. При заболеваниях суставов помогут ванны, аппликации, горячие компрессы, общий и местный массажи. При проблемах с пищеварением советуют принимать ванны, делать холодные ингаляции, добавлять масла растений-приправ в пищу. Более подробные указания по ароматерапевтическому лечению вы найдете в соответствующей главе.

Внутреннее применение

Запомните, что общее правило применения эфирных масел, как советует Международная ассоциация ароматерапевтов, **не применять эфирные масла внутрь**. Поскольку ароматические масла легко впитываются кожей, они и при наружном использовании могут воздействовать на внутренние органы и системы организма. Некоторые эфирные масла допустимы для внутреннего применения, но только если это оговорено особо. Так что если вы не уверены, что выбранное вами масло допустимо для внутреннего применения — лучше не рисковать.

Эфирные масла проще всего принимать внутрь с медом, растворенным в чашке теплой воды или травяного чая. Дозировка, однако, не должна превышать 1-3 капли, а длительность приема — 3-4 недели подряд. При возникновении сомнений лучше обратиться к врачу-натуропату или врачу, имеющему опыт применения эфирных масел.

При приеме внутрь перечисленных ниже масел следует соблюдать особую осторожность: анис, гвоздика, душица, корица, мускатный орех, фенхель, чабрец, шалфей.

Следующие масла можно принимать внутрь без ограничений: мята, чайное дерево, лаванда.

Ингаляции

Горячие и холодные ингаляции применяются при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхов, легких, для воздействия на психоэмоциональную сферу.

В миску с горячей водой добавить смесь эфирных масел в соответствии с рецептом. Обычно используют 3-5 капель (начинать с 1-2 капель) эфирного масла на 0,5 л воды. Закрыть голову и плечи махровым полотенцем, медленно и глубоко, по возможности носом, вдыхать пар в течение 5-7 мин. Глаза должны быть закрыты. После этого необходимо вытереть лицо и как минимум 1 час не выходить на улицу, поскольку в противном случае возможно ухудшение состояния. При необходимости проводить ингаляции можно 2-3 раза в день.

Для лечения респираторных заболеваний достаточно добавить в миску с горячей водой 5 капель эфирного масла аниса, перечной мяты, чабреца, базилика или тмина; или 4 капли эфирного масла кедра, кипариса или тимьяна; и накрыв голову полотенцем вдыхать пар над миской, делая передышки через минуту.

Для очищения кожи лица делают паровую маску — по сути ингаляцию. Процедура выполняется аналогично: в миску с горячей водой добавляют масло лимона, бергамота, камфары или ромашки.

Необходимо помнить, что горячие ингаляции противопоказаны при острых приступах бронхиальной астмы. В этом случае применяют холодные ингаляции — вдыхание эфирных масел, нанесенных на полоску бумаги, носовой платок, глиняный медальон (не более 2 капель) или аромалампу. Можно надушить подушку подходящими маслами (2-3 капли). При этом методе также нормализуется и восстанавливается сон.

Вдыхание эфирных масел может оказаться для вас и своеобразной «скорой помощью» при некоторых заболеваниях. Нужно нанести эфирное масло на носовой платок или полотенце и дышать через него, сколько это окажется необходимым.

При астме: 1 капля лаванды, 1 капля ладана.

При бронхите: 1 капля чабреца, 1 капля лаванды.

При приступах чихания: 1 капля аниса, 1 капля лаванды.

При укачивании: 1 капля мяты, 1 капля лаванды.

При насморке: 1 капля эвкалипта, 1 капля чайного дерева.

При аллергии: поможет запах мелиссы, ромашки, лаванды.

Аромакурительница (аромалампа)

Аромакурительница — простейший способ применения эфирных масел в вашем доме. С помощью аромакурительницы можно волшебным образом создать в каждом помещении ту атмосферу, которая вам нужна. Эфирное масло должно создавать в помещении тонкий нежный аромат, а не грубый назойливый запах. Аромакурительницы могут быть с открытым огнем или электрическим. Прежде, чем использовать ее, нужно проветрить комнату. А саму процедуру лучше всего проводить при закрытых окнах. Обратите внимание на время работы лампы: от 20 минут до 2 часов. Более этого времени пользоваться лампой не имеет никакого смысла.

Емкость для испарения не должна быть слишком маленькой, иначе вода испарится слишком быстро, и масло начнет гореть. Расстояние до источника тепла должно составлять не менее 10 см, вода не должна быть теплее 50-55°C. Вода не должна кипеть, иначе качество и действие аромата изменится. Периодически подливайте воду. Сначала налейте в емкость теплой воды и лишь затем капните туда эфирное масло. Выбор типа применения зависит от вашего времени и желания, а также тяжести заболевания и необходимой степени интенсивности лечения. При простуде ингаляция оказывает более сильное действие, чем аромакурительница. При серьезных заболеваниях сначала обязательно обратитесь к врачу.

Не устанавливайте аромакурительницу в пределах досягаемости детей, а также на пластиковой поверхности.

При дозировке лучше принять меньше, чем слишком много. Излишняя концентрация эфирного масла в воздухе может подействовать угнетающе и вызвать обратный эффект. При лечении других членов семьи дайте больному самому по запаху решить, какое из предлагаемых масел ему подходит — ведь его органы чувств совершенно отличны от ваших!

Пока у вас нет достаточного опыта — а он приходит с годами, да и то не ко всем — всегда записывайте состав и процентные соотношения смесей. На бутылках со смесями помечайте цель использования, содержимое и дату. Так вы всегда сможете проконтролировать, насколько эффективным оказалось действие смеси, и, наоборот, какая смесь вам не подошла.

Если вы сомневаетесь в действенности ароматерапии и не знаете, имеет ли смысл тратить деньги на приобретение аромалампы, попробуйте следующий простой метод.

На батарею центрального отопления просто поставьте миску с водой, смешанной с маслом, и внимательно прислушайтесь к тому, что вы будете ощущать по мере вдыхания ароматов.

Количество капель эфирного масла для аромалампы зависит от величины помещения. В среднем исходят из расчета 2 капли масла на 5 кв. м площади.

Никогда не оставляйте горящую аромакурительницу без присмотра.

Мыть аромакурительницу лучше всего с мылом, затем ополоснуть водой с уксусом.

Выбор масла для аромакурительницы зависит от вашего вкуса и лечебного назначения. Однако помните, что различные масла создают различную атмосферу.

Предлагаем несколько рецептов для аромакурительницы

Детская комната:

- 2 капли корицы,

- 3 капли мандарина.

Рабочий кабинет:

- 4 капли лимона,
- 2 капли розмарина.

Жилое помещение:

- 3 капли лимона,
- 3 капли апельсина,
- 2 капли петигрейн,
- 1-капля лимонника.

Спальня:

- 3 капли мяты,
- 3 капли лаванды,
- 3 капли иланг-иланга,
- 2 капли нероли.

Комната больного:

- 7 капель чайного дерева,
- 5 капель эвкалипта.

Для отпугивания насекомых:

- 7 капель гвоздики,
- 5 капель герани.
- 5 капель розмарина.

При работе на компьютере:

- 5 капель лимонника,
- 5 капель лиметта,
- 1 капля имбиря.

При простуде одного из членов семьи:

- 4 капли бергамота,
- 2 капли сандала,
- 2 капли мандарина,
- 1 капля шалфея.

Для создания романтического настроения:

- 2 капли нероли,
- 1 капля розы,
- 1 капля иланг-иланга,
- 1 капля имбиря,
- 2 капли сандала.

Цитронелла или лимонная трава избавят от табачного дыма.

Ароматические ванны

Ванны, конечно, являются самым удобным методом применения ароматерапии в домашних условиях. Терапевтическое действие ароматических ванн обусловлено быстрым введением масел через кожу в лимфатическую систему, омывающую все органы, а также вдыханием паров, т.е. ингаляцией.

Ароматерапевтические — ванны наиболее эффективный метод профилактики и лечения многих заболеваний. Они дают разнообразный терапевтический эффект: седативный, сосудорасширяющий, тонизирующий, анальгетический, противозудный, иммуномоделирующий, метаболический. Достигается это за счет горячей ингаляции с одновременным введением масел через кожу.

В зависимости от показаний, могут применяться общие ванны, сидячие и ванночки для рук и ног. Температура воды для полной ванны не должна превышать температуру тела человека, т.е. 38 градусов. Расслабляющее тепло и чувство защищенности, охватывающее человека в приятной воде, способствуют приведению тела в готовность к приему воздействия эфирных масел. Оптимальная длительность ванны составляет 10-15 минут.

Количество эфирных масел на полную ванну воды — 8 капель для общеукрепляющей (расслабляющей), 13-15 для лечебной; для сидячей ванны — 2 (соответственно 4) капли, для ванночки для рук и ног — 4 капли масла. При этом имейте ввиду, что эфирные масла являются водонерастворимыми субстанциями. И поэтому перед добавлением в воду их надо растворить в эмульгаторе — 100 мл кефира, молока или сливок. Можно также развести масло в столовой ложке меда. Идеальным средством для введения эфирных масел в воду для ванны является основа для шампуня, производимая некоторыми фирмами, например Styx Naturcosmetics.

Терапевтический эффект наилучшим образом действует через чистую кожу, поэтому перед принятием аромаванны следует предварительно хорошо помыться. После принятия ванны тело надо не ополаскивать, а промокнуть полотенцем. Не рекомендуется выходить из дома сразу после ванны. Отдохните не менее часа, желательно лежа.

Для получения большего ингаляционного эффекта можно добавлять в воду эфирные масла в чистом виде, но не более 3-4 капель. В этом случае масла не растворяются в воде, а плавают на поверхности и попадают на кожу при выходе из воды. При таком введении масел достигается большая эффективность, но нежная чувствительная кожа может отреагировать раздражением.

Иногда эфирные масла добавляют в пену для ванн. Это ошибочный метод, так как химический состав пены для ванн препятствует воздействию эфирных масел. В этом случае происходит просто потеря эфирных масел. А увеличение их количества эффективности воздействия не прибавляет.

Начинать курс принятия ванн следует с минимального количества капель — обычно рассчитывают на 4-5, постепенно увеличивая до нужного количества — 13-15 капель.

Курс обычно продолжается 1,5 месяца. Принимают такие ванны через день. Схема примерно следующая:

- 1-й день — 5 капель.
- 3-й день — 7 капель.
- 5-й день — 9 капель.
- 7-й день — 11 капель.
- 9-й день — 13 капель.
- 11-й день — 15 капель.
- 13, 15, 17, 21, 23, 25 дни — 13-15 капель.
- 27-й день — 13 капель.
- 29-й день — 11 капель.
- 31-й день — 9 капель.
- 33-й день — 7 капель.
- 35-й день - 5 капель.
- 37, 39, 41, 43 дни — 5-7 капель.

В практике ароматерапии применяются и так называемые токсичные масла. К ним относятся гвоздика, душица, каяпут, корица, майоран, можжевельник, мускатный орех, розмарин, чабрец, чайное дерево, эвкалипт, шалфей, туя и т.д. Если вы используете их, то максимальная доза должна быть не более 10-13 капель. Цитрусовые и нейтральные масла, такие как апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, левзея, герань, иланг-иланг, иссоп, кипарис, лаванда, нероли, роза, сандал, фенхель, можно довести до 13-15 капель. Эти дозировки относятся аромаваннам, которые принимаются в соответствии с указанным курсом. При разовом или периодическом приеме ароматерапевтических ванн следует придерживаться оптимальной дозы — 7-8 капель на ванну.

Рецепты аромаванн на разные случаи.

Ванна перед сном:

- 5 капель лаванды,
- 3 капли ромашки,
- 2 капли мимозы.

Ванна при простуде:

- 5 капель эвкалипта,
- 3 капли чайного дерева,
- 2 капли пихты.

Ванна, выводящая шлаки:

- 3 капли можжевельника,
- 3 капли герани,
- 3 капли лимона,
- 1 капля имбиря.

Утренняя ванна:

- 5 капель розмарина,
- 3 капли лимона,
- 2 капли аниса.

Ванна для успокоения нервной системы:

- 5 капель мяты,
- 3 капли лаванды,
- 2 капли ириса.

Ванна при целлюлите:

- 5 капель лимона,
- 3 капли герани,
- 2 капли можжевельника.

Эротическая ванна:

- 5 капель иланг-иланга,
- 3 капли жасмина,
- 2 капли нероли.

Бодрящая ванна:

- 5 капель розмарина,
- 3 капли сосны,
- 2 капли лимона.

Ванна при депрессии:

- 5 капель бергамота,
- 3 капли левзеи,
- 2 капли апельсина.

В некоторых случаях наличие серьезных заболеваний запрещает принимать ванны. Противопоказанием могут быть острые воспалительные заболевания, некоторые поражения кожи, болезни сердца, хронические заболевания почек, печени, тромбофлебит, сахарный диабет, эпилепсия, онкологические заболевания. Поэтому всегда необходимы консультации с врачом перед началом процедур.

Иногда при нежелательности ванн можно использовать масла просто после принятия душа. Для этого после мытья и ополаскивания смочите влажную губку в 1 литре воды с 3-5 каплями эфирных масел, предварительно разведенными в небольшом количестве алкоголя или эмульгатора, и протрите ею тело.

Особые рекомендации для женщин:

При генитальных инфекциях или заболеваниях мочеполовых путей — молочнице, цистите или генитальном зуде, смешайте 5-10 капель масла чайного дерева с литром теплой воды. Такие масла, как лавандовое или кипарисовое, помогают быстрому заживлению разрывов после родов.

Компрессы

Применение эфирных масел в виде ароматерапевтических компрессов рекомендуется при различных заболеваниях суставов, мягких тканей, различных воспалительных процессах, травмах без нарушения целостности кожных покровов, локализованных (головные, ушные и т.д.) болях.

Компрессы могут быть горячими и холодными (аппликации).

В 1 стакане воды взбалтывают до 5 капель эфирного масла или смеси эфирных масел. Этим раствором смачивают хлопчатобумажную ткань и прикладывают к

нужному месту примерно на 2 часа. Вода для компрессов при ревматических, мышечных или суставных болях должна быть горячей — 40-45 градусов. Для сохранения тепла компресс прикрывают пленкой или компрессной бумагой, затем утепляющей тканью. Держать компресс нужно до тех пор, пока температура его не сравняется с температурой тела. Затем вновь намочите ткань в горячей воде и повторите процедуру.

Холодные компрессы делают таким же способом, только вместо горячей воды берут охлажденную воду со льдом. Такие компрессы помогают при головной боли (кладите компресс на лоб и на затылок), растяжениях, отеках и ушибах.

Полоскания полости рта

Полоскания применяют при заболеваниях горла и полости рта — ангины, ларингитах, стоматитах, гингивитах, кариесе, пародонтозе и т.д.

1-2 капли масел, растворенных в чайной ложке меда или алкоголя, добавляют в 0,5 стакана теплой воды.

Распыление

Распыление эфирных масел в помещении способствует очищению и дезинфекции воздуха от пыли, плесени, бактерий стафилококка и стрептококка, вируса гриппа, возбудителей туберкулеза, различного рода аллергенов.

3-5 капель эфирного масла, растворенные в 1 столовой ложке алкоголя, добавляют в распылитель из стекла, фарфора или керамики, наполненный 1 л обычной воды. Затем сосуд встряхивают и распыляют смесь в помещении.

Массаж

Аромамассаж — довольно емкая тема. Мы на ней остановимся отдельно. Здесь же ограничимся лишь небольшим упоминанием. Применение эфирных масел при массаже очень эффективно, так как действующие вещества масел хорошо проникают через кожу. Аромамассаж может быть точечным, местным и общим. В первом случае массируются активные точки, эфирные масла берутся в достаточно высокой концентрации, до 5 капель на чайную ложку масла-основы. Не используйте неразбавленные эфирные масла. Даже если вы слышали, что некий ароматерапевт добивается ошеломительных результатов, делая точечный массаж с чистым маслом, — вот и обратитесь к нему в салон или клинику. Эта же книга предназначена для домашнего использования, и первое наше правило: не навреди.

Очень много активных точек расположено на ладонях и стопах. Рекомендуется делать самомассаж, растирая подошвы ног и ладони по направлению линий. Полезно натирать именно те участки тела, где ощущается дискомфорт — при суставных и мышечных болях, при тяжести в желудке и т.п. При подобном местном массаже концентрация эфирного масла в смеси должна быть ниже — 2-3 капли на 1 чайную ложку масла-основы.

1 миллилитр эфирного масла приблизительно равен двадцати каплям, но при этом необходимо учитывать его плотность. Масла бывают более жидкими или, наоборот, густыми. В основном, при приготовлении смеси желательно использовать следующие пропорции:

3-5 капель эфирного масла — 1 чайная ложка масла-основы;
7-25 капель эфирного масла — 25 мл масла-основы;
20-60 капель эфирного масла — 100 мл масла-основы.

Масла следует хранить в прохладном темном месте в бутылках из темного стекла, чтобы предотвратить их окисление на свету, а также стараться свести до минимума их контакты с воздухом.

При проведении интенсивных курсов аромамассажа — от 10 до 21 сеанса, а также аромаванн, иногда у пациента наблюдается временное ухудшение состояния. Это может проявиться через такие симптомы как легкая тошнота, слабость, раздражительность и т.д. Явление это закономерное и объясняется свойством эфирных масел растворять шлаки и до выведения их из организма (на что требуется определенное время) создавать эффект интоксикации. Длительность этого периода не более 1-2 дней.

Дополнительные методы применения эфирных масел

Кроме указанных методов эфирные масла используют в качестве лечебных духов. Они обладают гармонизирующим эффектом и могут помочь решить доверенные им задачи. Обычно используют мономасла: жасмин, роза, пачуля, иланг-иланг, ирис, мимоза, тубероза и особенно нероль.

Чистые эфирные масла наносятся на традиционные места нанесения духов: за ушными раковинами, в области яремной ямки, с внутренней стороны локтя, на затылочную ямку (у основания черепа).

Использование эфирных масел в бане и сауне приносит не только удовольствие и расслабление, но и обладает мощным лечебным эффектом.

В сауне смесь эфирных масел помещают в безопасное место вблизи нагревателей. Тепло сауны способствует довольно быстрому их испарению. Не допускается попадание смеси масел на нагревательные элементы в связи с их высокой огнеопасностью.

В русской бане ковш воды с эфирными маслами (3-5 капель) выплескивают на стены и пол. Хотя при попадании капель на раскаленные камни возможно подгорание масел, вследствие чего появляется неприятный запах органической гари, что, конечно, является уже сомнительным удовольствием. Так что внимательно следите за этил-

Правила безопасности при работе с эфирными маслами

При использовании эфирные масла нужно предохранять от попадания в глаза. В случае попадания протереть ватным тампоном, смоченным растительным маслом.

Не применять эфирные масла внутрь — они обладают высокой концентрацией и могут вызвать раздражение или повреждение слизистых оболочек и особенно нежной слизистой оболочки желудка.

Не применять на коже в неразбавленном виде. Хотя из правила есть исключения. Например, лаванда при ожогах используется непосредственно.

Будьте внимательны, применяя эфирные масла во время беременности. Некоторые масла в это время категорически запрещены к применению.

Применение для детей: используйте осторожно в дозе, соответствующей возрасту:

До 2-х лет — применяйте 1 каплю лаванды, розы, ромашки или мандарина, разведённой в 1 чайной ложке базового масла для массажа или ванны.

2-12 лет — используйте в половинной дозе взрослых.

Перед началом использования нового эфирного масла проведите тест на наличие аллергических реакций. Нанесите каплю масла на внутренний сгиб локтя. Если в течение 12 часов не появилось покраснение или раздражение кожи, масло безопасно.

Пластиковая посуда не подходит для хранения эфирных масел. Эфирные масла легковоспламенимы, используйте их на безопасном расстоянии от открытого огня.

Глава 2. Общие рекомендации по применению эфирных масел при различных заболеваниях

В этой главе мы поговорим о собственно ароматерапии, то есть о применении эфирных масел в лечебных целях.

Ароматерапия — не магические приемы древности, а данное самой природой средство борьбы с патогенными бактериями. В настоящее время можно с уверенностью сказать, что строго выстроенная система народной медицины в совершенстве владела знаниями и приемами этой науки. Многочисленные современные научные исследования подтвердили это.

В первую очередь стоит отметить антисептическое воздействие эфирных масел, т.е. они способны подавлять рост бактерий. Опыты проводились на микробных культурах, высеваемых из сточных вод. В результате ярко подтвердилась эффективность воздействия. Результаты исследований оказались следующими.

Минимальная доза для некоторых эфирных масел, которая полностью угнетает рост микробов в 1 литре мясного бульона, зараженного водой из канализации:

Эфирное масло, угнетающая доза (в см. куб.):

- чабрец — 0,7;
- розмарин — 4,3;
- роза — 1,8;
- лаванда — 5,0;
- эвкалипт — 2,2;
- можжевельник — 6,0;
- мята — 2,5;
- укроп, кориандр — 6,4;
- анис — 4,2; лимон — 7,0;
- шалфей — 4,3;
- сосна, пихта — 8,0.

Для сравнения укажем:

- угнетающая доза фенола составляет 5,6 куб. см;
- доза, прекращающая рост туберкулезных бактерий, для фенола равна 8:10000;
- для эфирного масла мяты — 4:10000;
- чабреца — 1:10000;
- гвоздики — 0,5:10000.

Смесь эфирных масел (сосна, чабрец, мята, лаванда, розмарин) при распылении в помещении убивает всю плесень и стафилококки, а из 219 микробных колоний, которые определялись вначале, остается только 4. В пригородном лесу в кубическом метре воздуха насчитывается 5 микробов, в городской квартире — 20000, в салоне автомобиля — 9 млн. Такое же количество в школьных классах, магазинах, еще больше в общественном транспорте, больнице. Поэтому, при испарении эфирных масел в помещениях, общественном транспорте почти полностью уничтожится патогенная микрофлора и образуется лечебно-профилактический эффект.

Эфирные масла и антибиотики

Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с их совершенной безвредностью для организма человека.

Это очень актуально в наши дни и связано с широким применением антибиотиков. Всем памятно одно из открытий XX века — пенициллин, спасший множество жизней. С этого открытия началась эра антибиотиков. Если бы человек не начал целенаправленно разводить драгоценную кистевидную плесень, из которой оказалось возможным получить враждебное бактериям вещество, тех количеств, в которых она развивается в природе, было бы совершенно недостаточно. Нужно было отобрать колонии плесени с максимальной скоростью роста и научиться разводить их в огромных количествах. Наука справилась с этой задачей, но бактерии научились защищаться и от губительного действия пенициллина. В их клетках начали вырабатываться особые ферменты, которые инактивируют проникающий в них пенициллин — пенициллиназы. Содержащие их бактерии оказывались устойчивыми к действию пенициллина. Чтобы справиться с ними, приходилось увеличивать количество пенициллина, — бактерии отвечали тем, что вырабатывали более активные пенициллиназы. И так без конца — человек ведет постоянную войну с микробами. Впоследствии были найдены и другие микроорганизмы, способные подавлять или убивать микробы. Общее название для таких микроорганизмов — антибиотики (*antibioticum* — против жизни). Но к любым антибиотикам микробы приспособляются, приобретают резистентность. Традиционные методы селекции микроорганизмов уже недостаточны, и ученые начали применять такой метод как генная инженерия.

Известно, что при длительном применении антибиотиков у больных наблюдается снижение неспецифических механизмов защиты: нередко случаи подавления иммунологической реактивности, развитие лекарственной аллергии и кандидозной инфекции, отмечается отрицательное действие антибиотиков на соматические клетки. Предположительно это объясняется тем, что низшие растения, например плесень, тормозят жизнеспособность не только патогенных микроорганизмов, но и высших, на

которых, или в которых они развиваются. Таким образом, подавляется не только действие микробов, но и жизнедеятельность всего человеческого организма. Причем, в некоторых случаях антибиотики, производные низших растений, должны умертвить живые клетки человека, чтобы иметь возможность паразитировать на них. Как результат этой жизнедеятельности низших организмов появляются микроорганизмы, устойчивые к применению антибиотиков, и в этом случае человек вынужден перейти к применению более сильных антибиотиков, что приводит в конечном итоге к аналогичному результату.

Ни в одном организме, ни при каких дозах хороших лекарств не происходит гибель абсолютно всех бактерий. Выживают наиболее устойчивые, приспособленные к новым для них условиям жизни, или, как говорят медики, наиболее резистентные. Кстати, снижение эффективности антибиотиков — вопрос не только приспособляемости микроорганизмов. Во всех коммерческих генетически модифицированных культурах присутствуют гены устойчивости к антибиотикам. С их помощью производители проверяют: произошел ли перенос нужного им гена в семена. А генетически модифицированной продукции сейчас очень много, причем не только продуктов питания. С помощью генной инженерии получают многие лекарства, например, инсулин, интерферон, ферменты, широко используемые промышленностью. И не только лекарства. Особо надо отметить стиральные порошки и подсластители, которые тоже являются продуктом этого направления науки, и их доля наиболее высока.

Наука, в надежде накормить и вылечить миллионы людей при помощи новых технологий, одновременно создала предпосылки для появления более грозных инфекционных заболеваний, не поддающихся уже и современному, «продвинутому» лечению. Полностью отказаться от антибиотиков невозможно. Но применять их человеку допустимо раз-два в десять лет — когда речь идет о действительно серьезной, угрожающей жизни инфекции.

По прогнозам, если наше отношение к антибиотикам не изменится, к 2010 году все известные их разновидности перестанут работать. Во всем мире идет поиск альтернативных антимикробных средств. Антибиотики, по сути, для организма чужеродные белковые вещества. Антибиотиков растительного происхождения мало, многие микроорганизмы выработали на них устойчивость.

Альтернативой лечению химическими лекарственными средствами, а зачастую и исправлением того, что натворило такое лечение, может быть только применение естественных препаратов. Считается, что они недостаточно действенны. Так ли это? Ароматерапия говорит: нет.

Эфирные масла и природные антибиотики, содержащиеся, например, в зверобое (иманин), бессмертнике (аренанин), шалфее лекарственном (сальвин), чистотеле и т. д., действуют только против микробов, но не против высших организмов. Антисептическая способность эфирных масел не слабеет, не уменьшается со временем и организм не привыкает к ароматическим лечебным средствам.

Микробы при длительном контакте с эфирными маслами практически не вырабатывают к ним устойчивости. Если рассматривать этот вопрос на клеточном уровне, то можно констатировать, что эфирные масла создают для микробов такую среду обитания, в которой они не могут нормально развиваться и гибнут, не приспособившись к новым условиям.

Эфирные масла действуют деструктивно на цитоплазматические мембраны микроорганизмов, снижают их проницаемость, уменьшают активность аэробного дыхания микробов. А это и есть антибиотическое воздействие через модификацию внутренней среды организма.

Это явление несравненно более важно, потому что, модифицируя, изменяя экологические условия, которые допускали развитие микробов, их патогенное становление, эфирные масла противодействуют их выживанию, не давая возможности создать защиту или адаптироваться к агрессивному агенту. Более того, они

препятствуют возрождению микробов как немедленному, так и спустя длительное время.

Таким образом, не происходят изменения в генетическом аппарате микробных клеток, т. е. эфирные масла не обладают мутагенным действием.

Известно, что белки сыворотки человека блокируют действие антибиотиков, в то же время установлено, что среда с повышенным содержанием белка не приводит к снижению бактерицидной активности эфирных масел. Это одно из главных преимуществ природных биологически активных веществ перед антибиотиками.

Помимо того, что эфирные масла угнетают жизнедеятельность патогенных микроорганизмов, они также способствуют проникновению антибиотиков в клетку человека и этим самым дают возможность снизить дозы антибиотиков при тяжелых заболеваниях. Установлено, что наибольший противомикробный эффект проявляют сочетания базилика, лимона, лаванды и других эфирных масел с антибиотиками, при этом действие последних повышается в 4-10 раз.

В связи с тем, что белковая среда сыворотки человека не является препятствием для эфирных масел, они, помимо собственной активности, могут служить носителем, транспортным средством для многих других лекарств, которые требуется приложить или ввести локально и получить необходимый эффект.

Таким образом, не отрицая высокую эффективность антибиотиков для экстренной помощи человеку, но учитывая негативные последствия их применения, имеет смысл проводить использование антибиотиков в совокупности с применением эфирных масел. Некоторые методы уже успешно применяются в институте им. И. М. Сеченова, санаториях, больницах.

Кроме антисептических и бактерицидных свойств, многие эфирные масла обладают антивирусными свойствами. Особую ценность представляют эфирные масла для ароматерапии в период вспышек вирусного гриппа, а также для санации воздуха в больницах, детских учреждениях, местах скопления большого количества людей — общественном транспорте, кинотеатрах, вокзалах. Известно, что люди, живущие в лесных районах, в два-четыре раза меньше болеют, особенно ОРВИ, гриппом, ангиной, бронхитом по сравнению с горожанами, так как воздух в лесу постоянно очищается фитоницидами, эфирными маслами.

Эфирные масла обладают антисептическим, противомикробным и антибактериальным действием, что позволяет с высокой эффективностью применять их для лечения различных простудных заболеваний и их осложнений.

При туберкулезе легких лечение эфирными маслами дает снижение температуры, уменьшение кашля, возвращаются силы, вес и аппетит, нормализуется кровь, исчезают бациллы Коха. Среди главных антисептиков следует выделить эфирное масло лимона, лаванды, сосны, пихты, эвкалипта и т. д.

Опыты НИИ им. И. М. Сеченова, санатория «Сосновая роща», «Саксагань» и др. показывают, что при включении в лечебный комплекс ароматерапии эфирными маслами уменьшается количество заболевания ОРВИ взрослых на 50—80%, значительно сокращается длительность течения болезнетворного процесса и возможные осложнения. Заболеваемость детей ОРВИ, благодаря проведению курсов ароматерапии весной и осенью, в 1,5-2,8 раз реже.

Особый интерес представляет использование эфирных масел для лечения бронхолегочных заболеваний. Как показывает практика ряда санаторных учреждений Крыма, эфирные масла — шалфейное, сосновое, пихтовое, лавандовое и другие, обладая антисептическим, обезболивающим и противовоспалительным свойствами, эффективно используются в комплексном лечении хронических бронхитов, пневмоний.

Применение композиционных смесей эфирных масел мяты, полыни лимонной, шалфея, лаванды способствует повышению функциональной активности респираторной системы легких. При их использовании отмечается тенденция к увеличению дыхательного объема, минутного объема дыхания, максимальной вентиляции легких, коэффициента использования кислорода.

Нужно отметить, что частые простудные или хронические заболевания загоняют человека в замкнутый круг. Он принимает медикаменты, часто бесконтрольно, а это — не будем забывать, вещества химического происхождения. Их прием не проходит бесследно. В совокупности с воздействием других вредных факторов развивается так называемый вторичный иммунодефицит или вторичная иммунологическая недостаточность. В этом случае хроническая болезнь, неблагоприятная экологическая обстановка и иммунодефицит способны полностью разрегулировать систему функционирования организма, ослаблять иммунные реакции. И как результат — патологический процесс прогрессирует. Таким образом, ослабленному и часто болеющему человеку надо задуматься об иммунокоррекции. И в этом случае эфирные масла могут выступать в роли иммуномодуляторов, особенно при введении их непосредственно в дыхательные пути в низких концентрациях.

Применение эфирных масел при простудных заболеваниях

Остановимся на общих рекомендациях. Сначала укажем, какие масла благоприятно воздействуют при различных заболеваниях.

Простуда — эфирные масла эвкалипта, фенхеля, розмарина, шалфея, чайного дерева, сосны, чабреца, пихты, мяты, можжевельника, лаванды, тимьяна, лимона, гвоздики.

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

Методы введения: массаж, ингаляции, прием внутрь (консультация специалиста!).

Ринит, ларингит, фарингит, тонзиллит, отит, воспаление гайморовых пазух: герань, иссоп, пихта, шалфей, чабрец, эвкалипт, бергамот, гвоздика, имбирь, лаванда, каяпут, мирра, найоли, сандал, сосна, лиммет, лимон, майоран, мята, чайное дерево, роза, ромашка.

Методы введения: массаж, ингаляции, тампоны.

Применение эфирных масел при заболеваниях бронхолегочной системы

Кашель — эфирные масла аниса, эвкалипта, фенхеля, ромашки, чайного дерева.

Одышка — эфирные масла сосны, лимонника, мандарина, апельсина, розмарина, кедра и лимона.

Бронхит — эфирные масла эвкалипта, пихты, розмарина, шалфея, тимьяна, сосны кедровой, лимона и чабреца.

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

Бронхиальная астма: ладан, эвкалипт, туя, кедр, чабрец, душица, каяпут, найоли, иссоп, ладан, мирра.

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

Методы введения: массаж, ванны, ингаляции.

Применение эфирных масел при сердечно-сосудистых заболеваниях

У некоторых читателей может появиться скепсис: сердечные болезни — это очень серьезно, а вы предлагаете их лечить какими-то запахами, воздухом, считай! Шарлатанством отдает эта ваша ароматерапия! Постараемся объяснить, что именно с помощью ароматерапии можно существенно снизить сложность и длительность лечения заболеваний сердца, а главное — порой и не допустить их развития. Как способны воздействовать на кровеносную систему эфирные масла?

Кровеносная система состоит из сердца, системы сосудов и крови, которая в ней циркулирует. Система сосудов — из множества вен, артерий, капилляров. Это уникальное единство, идеально продуманный механизм. Важно все, все взаимосвязано. От эластичности и проницаемости стенок сосудов — и крупных артерий и маленьких

капилляров — зависит, насколько качественное питание поступает к органам с током крови. Очень важен обмен между кровью и внеклеточной жидкостью.

Капиллярный обмен отвечает за все движение жидкостей в организме. Капилляры — тончайшие кровеносные сосуды, через которые кровь доходит до всех клеток организма. Причиной практически всех заболеваний внутренних органов является нарушение жизнедеятельности капилляров. Не поступает кровь к органам в нужном объеме — вот и слабеет орган, не получает должного питания. Если движение крови в капиллярах замедлено, то повышается вязкость крови, что грозит возникновением тромбов. Просвет самых маленьких капилляров по размерам близок к величине кровяных частиц. При отложениях шлаков в организме капилляры быстро закупориваются грязью и перестают пропускать кровоток.

Сердце, как насос, постоянно перекачивает кровь. Кровь поступает к сердцу по коронарным артериям. Если просвет артерий сужается, то происходит недостаточное кровоснабжение сердца. Легко представить себе старый водопроводный кран. Изнутри он покрыт отложениями твердого известкового камня, а потому и при нормальном напоре воды в трубах из крана она течет еле-еле. То же самое происходит и с артериями сердца. На стенках артерий, подобно известковому налету, откладываются атеросклеротические бляшки, которые затрудняют кровоток. В тот момент, когда к сердцу притекает недостаточное количество крови, возникает боль. Сердце дает сигнал своему хозяину, что не все в порядке и пора принимать меры. В настоящее время считается, что атеросклероз сосудов является главной причиной ишемической болезни сердца. Однако окончательного ответа на вопрос о причинах развития в сосудах атеросклероза еще нет.

Существует несколько теорий появления атеросклероза. Наиболее убедительными, хотя и имеющими примеры исключения из правил, а потому не окончательными, являются холестериновая теория и антиоксидантная теория. Согласно холестериновой теории, атеросклероз связывается с избыточным употреблением жирной пищи, богатой холестерином. На стенках сосудов оседает холестерин, который практически становится нерастворимым. Он прикрепляется на мягкой внутренней поверхности сосудов и проникает частично внутрь стенки. На проникновение внутрь стенки сосуда чужеродного вещества возникает ответная реакция: разрастается соединительная ткань, образуется атеросклеротическая бляшка. Это образование улавливает из крови кальций, делает его нерастворимым, становится плотным и разрастается.

Таким образом, просвет артерий суживается, все меньшее количество крови может проходить по ним, через загрязненные стенки не происходит полноценного питания органов: все меньше кислорода и питательных веществ поступает, отработанные вещества не удаляются своевременно. Возникает атеросклероз сосудов.

Впрочем, были установлены факты, противоречащие этой теории. Атеросклерозом, случалось, болели и люди с нормальным уровнем холестерина в крови. Кроме того, некоторые народы (жители крайнего Севера, монголы, эскимосы) в пищу постоянно используют невероятно большие, по пониманию европейца, количества жира, но атеросклерозом не болеют. Правда, выяснилось, что поддержанию равновесия способствуют другие вещества, традиционно употребляющиеся этими народами в пищу. Они снижают уровень холестерина тем, что усиливают его выведение из организма и уменьшают синтез в печени. К тому же за накопление избыточного холестерина в организме отвечают не только жиры, но и употребление мяса, сахара, очищенных углеводов.

Процесс образования атеросклеротических бляшек идет непрерывно с молодого возраста, а когда в зрелом возрасте прихватит сердце, его хозяин начинает его лечить. И хорошо еще, если для него авторитетом являются специалисты, а не телевизионная реклама! Действенный метод — это очищение организма, но это процесс очень длительный, т.к. и сами холестериновые бляшки формировались очень долгое время.

Одна из последних теорий возникновения атеросклероза — нарушение антиоксидантной системы защиты организма. Ее справедливость подтверждается

многими наблюдениями. Так, наибольшее количество сердечных заболеваний — прямого результата атеросклероза — приходится по статистике на весенние месяцы, когда в пище не хватает естественных витаминов-антиоксидантов. Частой причиной сердечных заболеваний являются стрессы. С точки зрения антиоксидантной теории, это объяснимо. При стрессе происходит выброс в кровь веществ, несущих энергетический запас. Это биологическая инстинктивная защита, которая срабатывает в организме: надо, чтобы были силы убежать от опасности. Однако в наше время от опасностей бегать не приходится, и весь этот избыточный запас нейтрализуется антиоксидантами. Организм ощущает их недостаток. Если антиоксидантов не хватает, возрастает количество свободных радикалов. Они очень агрессивны и вызывают изменения в клетках, приводящие к атеросклерозу.

Атеросклероз — грозное заболевание, так как ведет за собой нарушение сердечной деятельности, патологию кровяного давления (гипертонию) и является предвестником таких тяжелых недугов, как инфаркт, инсульт, эндартериит, поражающий ноги и так далее.

Очевидно, что в борьбе с атеросклерозом могут быть два направления: улучшение холестерина обмена в тканях, а также повышение антиоксидантной системы защиты организма. И в том, и в другом случае эфирные масла являются действенным и безопасным средством.

Если в сосудах «завелся» такой серьезный враг, как атеросклероз, если психическое состояние все время колеблется где-то на границе со стрессом, не говоря уже про постоянное напряжение, если при этом образ жизни никак не описывается словом «правильный», то нужно быть готовым к тому, что сердце, испытывающее такие нагрузки, может не выдержать. Какие же сердечные болезни в таком случае нам грозят? Наиболее распространенными являются такие сердечные недуги: гипертония, ишемия, аритмия.

Ишемическая болезнь — это недостаточное кровоснабжение сердца. Повреждения сосудов сердца, а также некоторые его врожденные и приобретенные пороки приводят к ишемии — нарушению нормального питания сердечной мышцы, потере ею способности работать в полную силу и быстро адаптироваться к изменяющимся нагрузкам. Поэтому при лечении заболеваний сердца большое внимание уделяют улучшению питания миокарда. Гипертоническая болезнь сердца — это устойчивое сохранение повышенного артериального давления (от 160/95 мм ртутного столба и выше). Сердцу приходится работать с повышенной нагрузкой, преодолевать большое сопротивление. В результате в сердце происходят изменения: размеры сердца увеличиваются, утолщаются стенки и снижается просвет сосудов, питающих сердце. Гипертония способствует развитию атеросклероза, поэтому часто приводит к ишемической болезни сердца.

Эфирные масла в силу их высокой проникающей способности обладают свойством улучшать питание тканей и повышать энергетический обмен в тканях. Сердечно-сосудистая система положительно реагирует на воздействие эфирных масел. С их помощью можно благотворно влиять на течение ишемической болезни сердца, нарушения сердечного ритма, поскольку некоторые компоненты эфирных масел и их композиции способны расширять коронарные сосуды, улучшая снабжение мышц сердца кислородом и глюкозой, понижать потребность нервных клеток в кислороде в условиях гипоксии. Обладая антиаритмической активностью, эфирные масла улучшают процессы проводимости, снимают аритмии. При гипертонии возможно нормализовать артериальное давление.

Применение эфирных масел дает хороший результат в комплексной терапии сосудистых расстройств, особенно после инсульта, инфаркта, при ишемической болезни сердца и др. Перед оперативными вмешательствами, курсами химиотерапии и им подобными серьезными воздействиями на организм можно рассчитывать на проявление антиоксидантных свойств, улучшение иммунных реакций. Эфирные масла могут применяться для профилактики и лечения заболеваний крови, связанных с

низкой устойчивостью эритроцитов; они нормализуют энергетические процессы в клетках крови.

Вдыхание растительных ароматических веществ, особенно эфирных масел, оказывает на организм человека значительное физиологическое воздействие. Оно может изменять силу мышц, ритм дыхания и пульс, кровяное и внутричерепное давление, влиять на зрение, психоэмоциональное состояние человека. Таким образом можно поддержать работу сердечно-сосудистой системы.

При стенокардии, ишемической болезни сердца, аритмии применяют следующие эфирные масла: лаванда, розмарин, роза, мята, Melissa, иссоп, герань, иланг-иланг, ладан, нероли.

При гипертонии: иланг-иланг, иссоп, лимон, лаванда, можжевельник, кипарис, герань, нероли, туя.

При заболеваниях вен и артерий: лимон, каяпут, иссоп, кипарис, майоран, душица.

Гипотония: гвоздика, шалфей, чабрец, левзея, вербена, розмарин, имбирь, сосна.

Методы применения: аромалампа, массаж, ванны, компрессы, по указанию специалиста допустим прием внутрь.

Применение эфирных масел при заболеваниях органов пищеварения

Многие эфирные масла обладают мочегонными, желчегонными и спазмолитическими свойствами, что обуславливает их широкое применение для лечения воспалительных процессов при заболеваниях почек, мочевых путей, печени, желчевыводящих путей, а благодаря ярко выраженным бактерицидным свойствам — для лечения болезней пищеварительного тракта.

Кишечник, место соматизации многочисленных нарушений, стимулируется розовым, розмариновым, айрным эфирными маслами. Эфирные масла аниса, лимона, можжевельника подавляют брожение. Систематическое употребление эфирных масел внутрь является гарантией равновесия и надежной работой кишечника. Французские ученые считают, что один день голодания и прием в течение 1—2 суток эфирных масел обеспечивают полную дезинфекцию кишечника, при этом полезная микрофлора не нарушается.

Некоторые эфирные масла применяются как глистогонные (лимонное, тминное, бергамотное, гераниевое, чесночное).

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

Метеоризм, кишечные колики, колит, заболевания прямой кишки: гвоздика, кориандр, апельсин, грейпфрут, анис, фенхель, валериана, лаванда, мята, Melissa, ваниль, ромашка, кипарис.

Геморрой: кипарис, масло семян моркови, береза, иссоп, каяпут, герань, сосна, туя, роза.

Запоры: фенхель, иссоп, ромашка, анис, лиметт.

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

Методы введения: массаж, ванны, по указаниям специалиста возможен прием внутрь.

Применение эфирных масел при заболеваниях печени

Поговорим о печени. Печень — это не просто «что-то», что изредка болит в правом боку и что, как нынче стало модно, «нужно чистить». В старинных книгах по медицине — а раньше она была неразрывно связана с тем, что сейчас принято называть «тайным знанием», — печень иногда называли «правым сердцем». Раньше говорили, что у печени сто одна польза. Древнее знание не упрекнешь в невежестве: очень давно люди узнали про важную, можно сказать ключевую позицию печени в организме. Печень играет огромную роль в системе кровоснабжения, пищеварения, — словом, в комплексной системе жизнеобеспечения организма.

Связано это с теми функциями, которые печень выполняет в организме. Их несколько и все они настолько важны, что от них зависит все состояние человека и жизнь вообще. Без печени человек жить не может.

Прежде всего, печень является фильтром крови. Кровь, приходящая от кишечника, несет в себе вместе с питательными веществами еще и токсины, не уловленные на уровне защитной системы кишечника. Клетки печени — и только они — имеют свойство обезвреживать растворенные в крови токсические вещества. Это обеспечивается на клеточном уровне и при помощи желчных кислот, которые также производит печень. Желчь связывает токсины и выводит их из организма через кишечник, кроме того, способствует пищеварению, облегчая переваривание жиров. То есть печень вырабатывает пищеварительные ферменты и является железой внешней секреции. Однако выполнение печенью барьерной функции возможно только при достаточном количестве запаса гликогена. Печень усваивает из крови глюкозу и перерабатывает ее в гликоген. Также в гликоген преобразуется молочная кислота, вырабатываемая в результате мышечной работы.

Печень самой природой задумана как орган-фильтр. Но, если с невниманием относиться к любому, самому что ни на есть сложному и совершенному фильтрующему аппарату, он постепенно загрязняется, начинает пропускать яды через свой защитный барьер и при этом разрушается сам. На печень постоянно приходится огромная нагрузка, и человек все время ее усугубляет. Разрушают печень многие факторы. Основные из них:

- алкоголь и искусственные соединения в продуктах питания: консерванты, антиокислители и прочие химические добавки.

- лекарственные средства. В каком бы виде их ни принимать (таблетки, свечи, капельница), они попадают в кровь и поступают в печень. Безусловно, когда идет речь о лечении серьезного заболевания, которое опасно для жизни, разговоров, принимать или нет, быть не может. Но, во многом благодаря телевизионной рекламе, некоторые сильнодействующие средства воспринимаются чуть ли не витаминами. На обязательные титры «отпускается по рецепту врача» — а в аптеке оно запросто продается — никто обычно внимания не обращает. Разве курильщик читает надпись, что курение опасно для здоровья?

- курение, кстати, очень серьезный фактор, нарушающий работу печени, как и химические соединения, которыми насыщен воздух. Табачный дым, все пары бензина, растворителей, красок, бытовой химии, которые мы вдыхаем, в результате оказываются в крови и попадают в печень. Причем, в помещении зачастую воздух оказывается грязнее, чем на проезжей части проспекта, забитого транспортом: ядовитые соединения «испаряют» из себя покрытые линолеумом полы, мебель, сделанная не из натурального дерева, то есть самая распространенная.

Представляете, какую работу должна произвести печень, чтобы обезвредить такое количество ядов? Если же и дальше продолжать «испытывать печень на прочность», то очевидно, что рано или поздно ее обладатель подойдет к пределу ее возможностей. Клетки печени окажутся не в состоянии выработать столько веществ, сколько требуется для защиты организма от токсинов. Яды перестают задерживаться на уровне печени, проникают в организм и разрушают саму печень. Часть клеток гибнет, некоторые могут перерождаться. Например, перерождение печени вызывает такой распространенный яд, как алкоголь. Печень не только перестает быть защитным фильтром, но и, переродившись на клеточном уровне, сама начнет разрушать организм.

Выход один — не допустить поступление токсических веществ в кровь и, соответственно, в печень. Это, увы, не реально. Тогда нам остается только возможность помочь печени, поддержать ее в исправно функционирующем состоянии, периодически стимулируя активность ее клеток.

Таким образом, помощь печени можно оказать, проводя периодическое очищение печени и тем самым освобождая ее от накопленных отмерших клеток, не выведенных из организма токсинов, улучшая кровоснабжение. Не менее важную роль играет стимулирование активности клеток печени. Людям издавна известны народные

средства, целебные растения, способные благоприятно влиять на работу печени и желчных путей. Особое значение имеют вещества-адаптогены, усиливающие внутренние защитные ресурсы.

Вот здесь и открывается настоящее поле для работы с эфирными маслами, которые являются одним из безопасных и наиболее эффективных веществ — биостимуляторов, и с применением их связаны многие надежды. При гепатите и даже циррозе печени противовоспалительный эффект эфирных масел может оказать лучшую поддержку, чем обычно применяемые лекарственные средства химического происхождения. Активизируя клетки печени, эфирные масла помогают лечению желчно-каменной болезни, усиливая выделение солей, дробя камни и способствуя дренажу печени.

Особо надо отметить поражение печени, возникающее как результат лечения при туберкулезе. Туберкулез — страшная болезнь. В некоторой степени это — лотерея. Всем нам в самом раннем детстве делают обязательную прививку против туберкулеза. Больше сделать мы ничего не в силах. Хорошо сделали прививку — выиграл, плохо получилось — проиграл. Раньше, в советское время, мощно развитая диспансерная система как-то удерживала «джинна» в бутылке. Болезнь, хоть и не исчезла, но была худо-бедно под контролем.

Сейчас большие города стоят на пороге настоящей эпидемии туберкулеза. Ведь не секрет, что в нашей стране, где испокон веков говорили, что от сумы и тюрьмы не зарекайся, множество людей содержится или прошло через места заключения. Туберкулез там очень распространен. Заболевших, конечно, лечат, где успешно, где — кое-как. Но чаще всего — просто «списывают», освобождают досрочно. И эти люди возвращаются в города. Они, больные, постоянно среди нас, и число их все время увеличивается. Впрочем, и «свободные» больные туберкулезом часто имеют какие-то нарушения психики от тяжести необратимого диагноза. И чаще всего они просто прячутся от госпитализации. Они тоже среди нас. Туберкулез — заразная болезнь, и болеют туберкулезом все больше, причем не только в тех слоях общества, которые раньше поставляли свой контингент для болезни. Заражаются люди (и дети!), живущие в очень хороших условиях.

Туберкулез лечится, и, чем раньше выявлен, тем лучше. Но было замечено такое явление. Туберкулез требует длительного лечения и достаточно сильными лекарствами. При подобной химиотерапии часто возникают побочные реакции вплоть до полной непереносимости многих противотуберкулезных препаратов. Это вынуждает врачей менять средства, а иногда и вообще прекращать лечение. Такая реакция организма на лекарства чаще всего связана с нарушениями функции печени. Так что одной из важнейших задач в области лечения туберкулеза наряду с разработкой новых лекарств является поиск средств, нормализующих функции печени при длительной химиотерапии. Постоянно во многих научных учреждениях проводятся испытания, и все они единодушны: поиск эффективного средства, поддерживающего работу печени при лечении туберкулеза надо вести не в создании нового химического препарата (этот путь тупиковый), а среди биоактивных природных веществ. Именно такими и являются природные эфирные масла.

Розмариновое и розовое эфирные масла способствуют выработке и отходу желчи. Такими же свойствами обладают эфирные масла лаванды, мяты, шалфея, чабреца, пихтовое, можжевельное, айрное. Эфирные масла препятствуют образованию камней, как желчных, так и мочевых.

Для лечения заболеваний печени, желчного пузыря и выводящих путей, желчекаменной болезни ароматерапия применяет также следующие эфирные масла:

масло семян моркови, лимон, грейпфрут, апельсин, мандарин, береза, нероли, фенхель, анис.

Методы применения: аромалампа, массаж, компрессы, аромаванны. При назначении специалиста возможен прием внутрь.

Применение эфирных масел при кожных заболеваниях

С применением эфирного масла именно в таком качестве связано рождение ароматерапии как науки. Когда в лаборатории химика небольшой парфюмерной фирмы Мориса Гаттенфоса прогремел взрыв, огнем ему обожгло руки. Чтобы успокоить боль, он опустил руки в сосуд с лавандовым маслом и был потрясен, насколько быстро прошла боль. Позже он заметил, что ожоги зажили гораздо быстрее, чем обычно, даже не оставив шрамов. Как настоящий ученый, Гаттенфос понял, что лавандовое масло обладает какими-то целебными свойствами и всерьез увлекся изучением эфирных масел. Им были открыты не только ранозаживляющие, но и антисептические и многие другие свойства эфирных масел.

При лечении ожогов инфицированных и гангренозных ран большую угрозу представляет интоксикация, возникающая из-за всасывания поверхностью ран и ожогов продуктов распада тканей и микробных токсинов.

Возможно, здесь проявляются исключительные преимущества эфирных масел перед другими препаратами: при лечении ожогов и ран некоторые производные эфирных масел химически соединяются с продуктами распада тканевых альбуминов, образуют нетоксичные вещества, которые легко выводятся из организма. Таким образом клетки получают возможность очищения от продуктов распада. Микробные токсины нейтрализуются, процесс регенерации клеток и заживления ран ускоряется.

Заживляющая способность эфирных масел особенно выражена у лаванды, чабреца, шалфея, розмарина.

Гангренозные язвы еще в годы первой мировой войны эффективно излечивались эфирными маслами. В госпиталях широко практиковались аппликации с эфирными маслами, для влажных повязок использовались водные эмульсии 1%-х эфирных растворов, для обширных ран применялись масляные повязки. При этом отмечалась быстрота заживления, отсутствие токсических явлений и рубцов.

При заболеваниях кожи следует также обратить внимание на эфирные масла, особенно при поражениях, когда нарушается состав кожных покровов и налицо фактор разложения. Часто эффективному лечению эфирными маслами поддаются различные дерматозы, экземы сухие и мокнущие, угри.

Применение эфирных масел при лечении кожных болезней объясняется их антисептическими свойствами.

Ожоги: лаванда, эвкалипт, ромашка, герань, роза, каяпут (аппликации, в том числе местная аппликация чистого масла лаванды, розы).

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

Солнечные ожоги: ромашка, лаванда, розмарин, шалфей (аппликации).

Открытые раны: герань, лаванда, Melissa, Mimosa, мускатник, розмарин, роза, розовое дерево, кедр, мирра, шалфей (нанесение масла чистого и в разведении).

Гематомы, ушибы: ромашка, шалфей, лимон, мята, Melissa, нероли, кипарис, можжевельник, иссоп (компрессы, массаж).

Отеки: кипарис, ромашка, береза, иссоп, можжевельник, сосна, пихта, туя.

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.

Вирусный лишай, герпес: герань, ромашка, чайное дерево, лаванда, каяпут, эвкалипт, кедр, сосна.

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

Демодекоз (подкожный клещ): гвоздика, корица, мускатный орех, ваниль, сандал, чабрец, розмарин, мирра, лимонник.

Грибковые поражения кожи и ногтей: лимонник, чайное дерево, туя, бергамот, корица, чабрец, герань, розмарин, лаванда, пихта.

Целебное воздействие эфирных масел на кожу находит широкое применение в косметике. Но этому посвящена отдельная глава.

Применение эфирных масел при нарушениях обмена веществ

Эндокринная система устроена следующим образом. В теле человека расположены железы внутренней секреции — щитовидная, поджелудочная, гипофиз и другие. Роль этих желез состоит в выработке особых веществ — гормонов. Железы внутренней секреции участвуют в самых важных жизненных процессах. Зарождение, нормальное развитие, пол человека, его рост и правильный обмен веществ в организме — все это в значительной степени зависит от полноценной деятельности эндокринных желез. Вещества, выделяемые ими, регулируют рост всех органов и тканей, обеспечивают переработку, поступление в кровь и распределение всех необходимых для организма питательных веществ. Они как бы возбуждают деятельность всех органов и процессов в человеческом теле. В силу этого свойства вещества, выделяемые эндокринными железами, были названы гормонами (т.е. возбуждающими, от греческого слова «гормео» — возбуждаю).

Правильно работающая железа внутренней секреции похожа на маленький компьютер: она принимает поток идущей через нее крови, оценивает ее состояние и впрыскивает в кровь строго дозированное количество выработанного ею гормона. Гормоны являются такой же составляющей крови, как и растворенные в ней питательные вещества, кислород, циркулируют в организме вместе с кровью, обеспечивают питание внутренних органов. Роль гормонов в поддержании системы под названием «человек» в порядке — в его здоровье — была открыта совсем недавно. Много и до сих пор не представляется ясным. Но можно с полной уверенностью утверждать, что гормоны влияют на многие процессы жизнеобеспечения — обмен веществ и энергии, процесс роста, уровень некоторых элементов в крови. И многие болезни связаны именно с избытком или недостатком того или иного гормона. Сейчас уже установлено, что сахарный диабет — заболевание, приводящее к нарушениям обмена веществ — белкового, углеводного, жирового, — возникает в результате недостатка гормона инсулина, выделяемого поджелудочной железой, или его неправильного действия.

Поджелудочная железа расположена в брюшной полости, позади желудка. Она состоит как бы из двух независимых частей: основной своей массы, выделяющей в двенадцатиперстную кишку пищеварительный сок, и так называемых островков Лангерганса, которые представляют собой не больше 2% от всего объема органа. Эти островки выделяют в кровь гормоны — выполняют эндокринную функцию.

Все клетки нуждаются в питании — в восполнении запасов энергии. Это осуществляется на клеточном уровне. К клеткам тканей кровотоком доставляются питательные вещества и кислород. Одним из важнейших питательных веществ является глюкоза. Глюкоза — это вид сахара, который может переноситься кровью. Глюкоза — один из основных поставщиков энергии. Но глюкоза сама по себе не может проникнуть в клетки. Для этого нужен гормон инсулин, вырабатываемый в бета-клетках островков Лангерганса. Инсулин является главным из гормонов, регулирующих обмен веществ в организме человека. Инсулин вместе с глюкозой переносится с кровью, и является «ключиком», который открывает дорогу в клетки для поступления глюкозы. Если же инсулина нет или недостаточно, то глюкоза не поступает в клетки, они начинают испытывать голод, а в крови повышается уровень сахара. Повышение уровня сахара сверх допустимого — гипергликемия. Она способна в короткое время вызвать диабетическую кому.

В организме человека существуют инсулинонезависимые ткани, которые забирают сахар из крови независимо от наличия инсулина, и в том случае, если уровень сахара в крови высок, получают его в избытке. Страдает головной мозг, нервные клетки и сигнализируют тяжестью в голове, быстрой утомляемостью. Поражается хрусталик глаза. Сахар накапливается в кровеносной системе, в эритроцитах крови. Также сахар начинает выводиться через почки с мочой. Это сигнал о том, что уровень сахара в крови недопустимо высок.

Сахарный диабет, по сложившейся классификации, может относиться к диабету 1 типа — когда поджелудочная железа не в состоянии производить инсулин вообще или

в нужном количестве. Единственным средством лечения являются ежедневные уколы инсулина (инсулин — белок, в виде таблеток его ввести невозможно, он разложится в желудке и не попадет в кровь). Диабет 1 типа часто бывает врожденным и может возникать в достаточно молодом возрасте.

Диабет 2 типа является инсулинонезависимым. Бета-клетки вырабатывают инсулин, но по каким-то причинам его недостаточно. Он может плохо соединяться с так называемым рецептором в клетке, который является «замочной скважиной» для инсулина-«ключа». Так часто бывает у полных людей: из-за повышенной массы тела «замочных скважин» слишком много, а поджелудочная железа не может вырабатывать инсулин в таком количестве. Причиной также может быть молекулярный дефект инсулина. Диабет 2 типа не требует введения инсулина. Лечение состоит в стимулировании деятельности поджелудочной железы, чтобы вырабатывалось больше инсулина.

Не стоит забывать о том, что диабет — в настоящее время неизлечимое заболевание. Суть лечения диабета состоит в том, чтобы поддержать больного в таком состоянии, которое приближалось бы к нормальной жизнедеятельности.

Кроме этого, существует еще и так называемый вторичный диабет, который вызывается не нарушением работы поджелудочной железы, а другими причинами, но выражается так же: в повышенном содержании сахара в крови. Вторичный диабет излечим, если излечимо то заболевание, которое привело к повышению уровня сахара в крови.

При инсулинозависимом диабете повышенное содержание сахара в крови — гипергликемия — сопровождается рядом других нарушений, которые могут привести к тяжелым поражениям сердечно-сосудистой системы. А потому главным принципом при лечении диабета является нормализация углеводного обмена с целью не допустить повышения уровня глюкозы в крови сверх допустимого уровня. Проверяется состояние больного при помощи анализов мочи на присутствие сахара и контролем уровня сахара в крови в течение суток (сахарная кривая). Такое лечение — коррекция — диабета осуществляется диетой, введением инсулина, приемом препаратов, снижающих уровень сахара в крови. И здесь применение методов ароматерапии позволяет добиться хороших результатов.

Эвкалипт, герань отличаются антидиабетическими свойствами. Применение этих эфирных масел при диабете будет хорошей поддержкой для улучшения самочувствия больного наряду с использованием прочих народных средств: чая из листьев черники, створок фасоли, корня лопуха. Хорошо выводит мочевую кислоту можжевеловое эфирное масло.

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

Методы применения: аромалампа, аромаванны, массаж.

Применение эфирных масел при заболеваниях мочеполовой системы

Почки — орган, имеющий очень важную функцию очищения организма от излишней жидкости с растворенными в ней солями и азотистыми соединениями, продуктов белкового обмена путем концентрации в моче и вывода.

Эти вещества в основном очень токсичны. Кроме того, почки отвечают за регуляцию баланса жидкостей в организме. В клубочках почек поступающая кровь разделяется на плазму и элементы, такие как эритроциты, лейкоциты. Это — первый цикл фильтрации. Затем плазма вновь проходит круг обращения в почке, тогда происходит всасывание жидкости в кровь. Непригодные для организма вещества выводятся в мочу. Ценные вещества не должны выводиться с мочой. Это значит, что если в моче присутствует белок, клубочки — фильтрующий аппарат почки — имеет нарушение. Если моча выделяется с задержкой, в малом количестве, это может привести к застою жидкостей, повышению давления и даже отравлению организма азотистыми веществами, которые не могут выводиться своевременно и в полной мере. Это явление называется хронической почечной недостаточностью. Застой жидкости

может вызывать воспаление, в почках могут возникать инфекции. Пиелонефрит (часто встречается в хронической форме) связан с застоем мочи в почечных лоханках и развитием по причине этого воспалительного процесса. В почечных лоханках фильтрации крови не происходит, в них скапливается моча перед выходом в мочевой пузырь. Опасность хронического пиелонефрита состоит в том, что создается застой жидкости в вышележащих отделах почки — гидронефроз, который уже мешает клубочкам в очистке крови. Поэтому все может перерасти в почечную недостаточность. Более распространенным последствием пиелонефрита является образование в почках камней.

К почечно-каменной болезни может привести нарушение соотношения между мочевой кислотой и растворенными солями. Нерастворимый кальций выпадает в осадок в виде кристаллов, на них нарастают постепенно почечные камни. Основная причина — неправильное питание, предпочтение мучной пищи и прошедшей тепловую обработку. Кальций, содержащийся в таких продуктах, не усваивается, выводится из организма и оседает в почках.

Улучшение работы почек очень важно, так как нарушенная работа почек является одной из причин самоотравления и старения организма. Чтобы почки работали исправно, нужно помочь им освободиться от накопленных нерастворимых соединений. Для этого используют методы очищения почек. Кроме этого, помогает стимулирование внутренних ресурсов, улучшение работы клеток, процессов обмена. Эфирные масла активизируют работу почек, при этом обладают противовоспалительным эффектом. Применение методов ароматерапии показано при мочекаменной болезни, когда важно усилить выделение солей.

Для лечения заболеваний мочеполовой системы ароматерапия применяет следующие эфирные масла:

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

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

Методы введения: массаж, ванны, ванны местные, компрессы, при назначении специалиста возможен прием внутрь.

Применение эфирных масел при гинекологических заболеваниях

Самые распространенные заболевания, начало всех бед, — воспалительные заболевания, особенно в неострой форме. Часто их не воспринимают всерьез, мол, просто чуть более обильные выделения или иногда возникающий зуд, вроде бы, ничего страшного. Но они очень опасны, и именно тем, что их запускают. А тогда они уже приводят к тяжелым последствиям: нарушению менструального цикла вплоть до полного его прекращения, бесплодию, невынашиванию беременности.

Существуют воспалительные заболевания наружных половых органов и влагалища. Их могут вызывать не только нарушение правил гигиены, но и травматические повреждения, некоторые заболевания обмена веществ, такие, как сахарный диабет, экссудативный диатез, хронические тонзиллиты. Встречаются часто в детском возрасте. Лечение состоит в установлении причины, вызывающей воспаление, а также в поддержании естественной системы защиты организма. В этом огромную помощь могут оказать биостимуляторы. Эфирные масла не только являются таковыми, но и оказывают комплексное лечебное воздействие.

Кольпит — воспаление слизистой оболочки влагалища. Может возникать при инфицировании различными микроорганизмами, при заболеваниях обмена веществ, гормональной недостаточности (при преждевременном климаксе, после оперативного удаления яичников, в старческом возрасте). Желательно поддержание нарушенного обмена веществ. Например, преждевременный климакс чаще всего связан с нарушениями работы щитовидной железы.

Эрозия шейки матки. Это дефект покровных тканей шейки матки. Если бы все, у кого существует это заболевание, отнесли к нему серьезно, у них не было бы массы

проблем. Беда в том, что на эрозию мало кто обращает внимание. «Повезло» тем, у кого это заболевание развивается стремительно, с кровяными выделениями — ведь они сразу бегут в поликлинику и лечат болезнь. Многие же женщины не обращают внимания, эрозия прогрессирует, ее уже не вылечить медикаментами, а надо прижигать. «Подумаешь, ерундовая операция, пять минут с обезболиванием, почти всем моим подругам делали!» — думает женщина, когда врач говорит ей об эрозии. На месте бывшей эрозии образуется рубцовая ткань, а она теряет свою эластичность и потом при родах рвется шейка матки, а то и сама матка. Эфирные масла при лечении эрозии оказывают ранозаживляющее, дезинфицирующее и противовоспалительное действие, усиливают энергообмен в тканях, процессы заживления и восстановления проходят гораздо быстрее.

Эфирные масла (разумеется, только после консультации и назначения основного лечения!) применяют при начальных стадиях появления кисты яичника, эндометриоза, фибромы или миомы — доброкачественных опухолях матки. При своевременном лечении применение эфирных масел способствует прекращению роста опухолей. При неблагоприятном развитии проводится хирургическое удаление опухолей. Эфирные масла могут применяться как во время хирургического лечения (для психоэмоционального воздействия, снятия чувства страха), так и после операции в восстановительном периоде. Применение ароматерапии улучшает заживление и препятствует повторному росту опухолей.

При самых страшных для женщины заболеваниях: раке шейки матки, раке матки или яичников или иных злокачественных опухолях лечение может проводить только врач. Обычно вначале лечение оперативное, затем рентгенотерапия и химиотерапия. На каждом этапе лечения поддерживающее применение методов ароматерапии повышает шансы излечения в 2-3 раза.

Особо надо отметить такой сложный в жизни женщины период, как климакс. В это время меняется баланс гормонов — эстрогена и прогестерона — в организме, что создает большую нагрузку. Увеличивается риск возникновения гипертонической болезни, инсульта, инфаркта миокарда. В существующей практике проводится заместительная гормональная терапия. Однако гормоноподобные вещества присутствуют в составе эфирных масел, поэтому рекомендуется применение и ароматерапии. Анис, все виды полыни, шалфеи, фенхель, хмель, тысячелистник и некоторые другие — эстрогеноактивные масла.

Неприятные явления, связанные с климаксом, есть вегетососудистый невроз, следствие неправильного питания, поражение сосудов. Поэтому в климактерическом периоде необходимо уделить внимание диете с повышенным содержанием витаминов С, А, Е, позаботиться о здоровье сосудов.

Кроме того, с возрастом, особенно при малой подвижности и в случае избыточного веса, в клетках тканей накапливаются своеобразные внутренние «шлаки», токсины усталости — информация о старении. Чтобы не дать им возможности погубить ваше тело, рекомендуют принимать настойки растений — адаптогенов (повышающих иммунитет, внутренние защитные силы организма). Наиболее активны среди них женьшень, элеутерококк, лимонник, родиола розовая, калган, а также мед с цветочной пылью. Эфирные масла, обладающие адаптогенными свойствами, могут оказать эффективное воздействие для активизации организма.

Главное же в поддержании хорошего самочувствия — положительные эмоции. К счастью, в наше время женщины в таком возрасте активны в работе, как правило, не выключены из семейной жизни, то есть чувствуют свою нужность. Стоит только замкнуться в себе, уйти в плохое настроение и сразу появятся всевозможные хвори и неприятности, как снежный ком. Применение эфирных масел для создания хорошего эмоционального фона — самый эффективный и проверенный метод.

При воспалительных заболеваниях женских половых органов используют эфирные масла: береза, ромашка, лаванда, чайное дерево, сандал, шалфей, базилик, иссоп, кипарис, роза, герань, сосна, чабрец, эвкалипт, ветивер.

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

Методы применения: аромаванны, местные ванны, спринцевания, местные тампоны, массаж.

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

Фригидность: мимоза, ирис, тубероза, нероли, роза, иланг-иланг, герань, бергамот, мята, сандал, пачули, петигрейн, левзея, мирра, имбирь, корица, гвоздика, майоран, розмарин, туя, сосна, мускат.

Методы применения: массаж, аромаванны, аромалампа.

Сексуальные расстройства у мужчин

Жизнь мужчин в большей степени наполнена страхами. Мужчина должен быть сильным, должен состояться и не иметь слабостей. На фоне желаний соответствовать этому набору стремлений всегда существует страх оказаться несостоятельным, то есть поколебать веру в то, что ты — мужчина.

И один из самых сильных страхов — страх импотенции. Импотенция в обычном понимании включает в себя нарушение (отсутствие) эрекции, преждевременное семяизвержение и полное отсутствие влечения к женщине. В подавляющем большинстве случаев в основе этих явлений скрыты причины чисто психологические. Это и неуверенность в себе, общая нестабильность психики, какие-то внутренние комплексы. Сексология как отрасль прикладной психологии давно уже существует сама по себе, имеет свои практические наработки и опыт прекрасных специалистов. Существуют причины, скрывающиеся в гормональных нарушениях, поэтому в любом случае при появлении первых признаков проблемы желательно обследование у врача — эндокринолога.

Импотенция часто поражает преуспевающих мужчин, руководителей и бизнесменов, людей в полном расцвете сил. Но посмотрим, как ими используется этот расцвет? Напряженная работа по 12-16 часов в сутки, огромная эмоциональная и интеллектуальная нагрузка, ненормированный рабочий день... А если прибавить к этому как бы необходимые для ведения бизнеса и «поддержания связей» вошедшие в анекдоты деловые ужины в ресторанах, ночные клубы, мягко скажем, неумеренный образ жизни, то рано или поздно все это неизбежно сводится в физическое тело, именно оно страдает больше всего. И ответом его будет импотенция. Причем достаточно одного — двух случаев, как присущие мужчинам страхи уцепятся за эту ситуацию и закрепят ее действие.

Для восстановления потенции необходимо общее оздоровление организма и прием тонизирующих средств, усиливающих защитные силы организма, а, следовательно, и половую функцию.

В организме, изношенном нездоровым образом жизни, отравленном токсинами, ослабленном перенесенными инфекциями, особенно наспех пролеченными венерическими заболеваниями, развивается грозное заболевание — простатит. Оно грозит мужчине полностью потерять свою половую функцию.

Для усиления внутренних сил организма и избавления от импотенции полезен прием растений — адаптогенов. Они повышают общий иммунитет и позволяют более полноценно использовать заложенные в человеке возможности. К таким чудо — растениям относится не только всемирно известный женьшень, но и родиола розовая, лимонник китайский, элеутерококк, калган, аралия, заманиха и кедр. Природные средства — не антибиотики и не химические препараты, эффект от их применения не может быть замечен моментально. Необходим постоянный прием их в течение как минимум месяца, тогда проявятся и подействуют их свойства, но, в отличие от лекарств, эффект их не сиюминутен, они восстанавливают организм в целом.

Эфирные масла, как самая активная субстанция растений, обладают еще большей силой воздействия. Известное с незапамятных времен и использующееся и поныне свойство эфирных масел — оказывать положительное влияние на мужскую потенцию.

Еще в Древнем Египте, Риме, на Ближнем Востоке эфирные масла широко применялись в интимной обстановке, для усиления обоюдного полового влечения. Во многих странах для интимной обстановки применяют чувственные ароматические композиции. В их состав входят эфирные масла иланг-иланга, кардамона, апельсина, розы, бигардии, бергамота, герани, мандарина и другие. Легкий аромат этих масел помогает партнерам уйти от мыслей, забот и неприятностей минувшего дня, усиливает желание принадлежать друг другу, повышает половую потенцию у мужчин и усиливает соответственно женское и мужское начало в человеке. Мы остановимся на этом подробнее далее.

Уретрит, простатит: береза, ромашка, лаванда, чайное дерево, сандал, шалфей, базилик, иссоп, кипарис, роза, герань, сосна, чабрец, эвкалипт, ветивер.

Методы введения: массаж, ванны, ванны местные, аппликации.

Ароматерапия при лечении болезней суставов

Костная система человека сильно меняется с возрастом. Старость оседает в костях, а человек своим образом жизни только приглашает ее придти поскорее. Неправильное питание, патологические нагрузки, и при всем этом — малоподвижность. Причем, старение костной системы в последнее время все больше «молодеет». Врачи бьют тревогу: среди выпускников школ 80% имеют различные нарушения в опорно-двигательной системе, от простой сутулости до тяжелых форм сколиоза. И это количество неизбежно будет расти.

Но вот беззаботный возраст молодости остался позади, и тут-то и стало так ощутимо, что внутри, оказывается, есть кости и суставы. Кости ломит при перемене погоды, суставы хрустят при небольших усилиях, а спина нет-нет, да даст о себе знать периодическими очень неприятными болями. Главная нагрузка ложится на такие костные соединения, между которыми присутствуют подвижные соединения — суставы. Они устроены так, что полноценное питание их возможно только в движении, при взаимном соприкосновении суставных поверхностей. Малоподвижный образ жизни — и суставы деформируются, слабеют, нерастворимый кальций и различные яды оседают и накапливаются в суставной сумке.

Поэтому задачей лечения болезней суставов является вывод из них токсических соединений. Это возможно только при улучшении кровоснабжения сустава, повышении его активности. Никакими другими методами изгнать из суставов накопленные в нем годами известковые отложения невозможно. Единственное, чего можно добиться, это наладить кровообращение. Если процесс дегенерации суставов зашел не слишком далеко, то нормальное кровообращение может восстановить его функции.

В позвоночнике шлаки накапливаются в межпозвонковых дисках, суставных поверхностях и связках. Причина их накопления та же — недостаточное кровоснабжение, недостаток питания. Состав межпозвонковых дисков меняется, становится менее пластичным и они оказываются неспособны правильно выполнять свою функцию по распределению нагрузки по всей поверхности позвонка.

Средство номер один для поддержания позвоночника и суставов в рабочем состоянии — зарядка. Любая, необязательно сложная йоговская или специальная, — бег, приседания, что угодно. Главное — физическая активность в течение небольшого количества времени (минут 15—20 вполне достаточно), но постоянно! Каждый день! Это поддержит в норме кровообращение и приучит организм к порядку. Очень хороши упражнения, предлагаемые системой Ниши. Можно обратиться к книгам М. Гоголан и В. Лободина. В них приведены упражнения, которые подобраны специально для улучшения капиллярного кровоснабжения и для здоровья позвоночника. Начать не поздно никогда. Но если все-таки вы начинаете «поздно», когда проблемы уже скопились, вспомните про методы ароматерапии.

Многие эфирные масла оказывают антиневралгическое и противоревматическое действие при местном применении в виде эмульсий, мазей, компрессов, ванн. Благодаря большой проникающей способности эфирных масел при местном лечении достигается лечебное воздействие их на внутренние органы. Эфирные масла легко

проникают через кожные покровы и очень быстро включаются в циркуляцию крови. Так скипидар, эфирное масло сосны, пихты, ели поглощаются через кожный покров за 20 минут, эвкалиптовое — за 20—40 минут, лимонное и анисовое — за 40—60 минут, мяты, лаванды, герани, кориандра — за 60—100 минут.

При остеохондрозе и болях в позвоночнике ароматерапия применяет следующие эфирные масла: гвоздика, береза, каяпут, розмарин, имбирь, сосна, пихта, чабрец, мята, эвкалипт, можжевельник, майоран, ветивер.

Артрит, артроз, мышечные боли: базилик, иссоп, береза, каяпут, кедр, майоран, ель, ветивер, мускат, фенхель, можжевельник, душица, ромашка, эвкалипт, лимонник, чабрец.

Травмы, растяжения, вывихи: каяпут, можжевельник, гвоздика, имбирь, лаванда, розмарин, майоран, сосна, кедр, шалфей.

Методы введения: массаж, ванны, компрессы, растирания.

Применение эфирных масел при психоэмоциональных нарушениях

Стресс.

Вот она, та область применения эфирных масел, где они являются чуть ли не единственным по-настоящему действенным средством! И это, наверное, тот редкий случай, когда термин «самолечение» не вызывает запрета. Кто, как не сам человек, знает, что у него в душе происходит, ведь беспричинными страхами, ощущением «что-то не так» особо ни с кем не поделишься. К врачу в случае психоэмоциональных нарушений обращаются крайне редко, причем тогда, когда они уже привели к реальным последствиям — до состояния стойкой депрессии или соматических проявлений.

Недаром говорится, что все болезни от нервов. Но как с ними, с нервами, справиться? Принимать таблетки? К счастью, транквилизаторы относятся к тем лекарствам, которые даже в наше время «аптечной вседозволенности» (покупай, что хочешь, лишь бы деньги были) отпускаются строго по рецептам. А то кормили бы себя граждане различными препаратами при малейшем нарушении сна и самочувствия.

Когда же нервная система уже пошла «вразнос», надо восстановить ее природными средствами, не доводя дело до необходимости применения аптечных снадобий, часто разрушающих естественные защитные ресурсы организма.

Некоторые специалисты утверждают, что до 90% всех заболеваний «стресс-зависимые», т.е. со стрессом связаны. Один из учёных приводит данные, из которых следует, что крысы, подвергавшиеся постоянному стрессу, имели такие биохимические показатели, будто их подвергали сильному облучению.

Впервые слово «стресс» употребил канадский учёный-биолог Г. Селье в 1936 г. В переводе с английского оно означает «напряжение». Стресс как бы делится на три фазы: стадия тревоги (мобилизация защитных сил), резистентность (приспособление к трудной ситуации) и истощение (последствия длительного воздействия стресса). Суть стресса заключается в следующем.

Под воздействием какого-либо серьёзного раздражителя организм человека запускает специальную приспособительную реакцию. Именно эта реакция и называется стрессом. Раздражитель, её вызвавший, называется стрессором. Таким образом, стрессовая реакция просто необходима организму для того, чтобы приспособиться к сложным и меняющимся условиям окружающей среды. Одним словом, стресс бывает необходим и даже может оказаться полезным.

Однако сильный и продолжительный стресс приводит к разрушению организма.

Под воздействием стрессора в организме человека вырабатывается два гормона: норадреналин и адреналин. Решающее значение в запуске стрессовой реакции имеет адреналин, который иногда называют «гормоном стресса». При значительном выбросе адреналина в кровь в организме происходит целый ряд существенных изменений. В первую очередь увеличивается количество сердечных сокращений, повышается кровяное давление и нарастает содержание глюкозы в крови. Все эти сдвиги подготавливают организм к выполнению работы повышенной интенсивности.

Однократное стрессовое воздействие не принесет вреда. Главная опасность в том, что один стресс может накладываться на другой. Но полное восстановление после однократного сильного стрессового воздействия обычно наступает лишь через несколько дней.

Если человек систематически подвергает себя глубокому стрессу, то со временем, причем в совершенно неожиданный момент, у него может развиваться заболевание нервной системы. В первую очередь речь идет о неврозе. Частые и глубокие переживания ведут к неврозам, а те в свою очередь служат причиной огромного количества заболеваний. А среди них может оказаться гипертоническая болезнь, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, инфаркты, инсульты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и др.

И человеку, измученному стрессами и непосильной нагрузкой на нервную систему, приходит на помощь природное средство — эфирные масла. Их применение повышает энергообмен в тканях и органах, повышает иммунную защиту и общую сопротивляемость организма. Улучшается кровоснабжение, укрепляется нервная система. Человек становится менее восприимчивым к «ударам судьбы» потому, что в целом повышаются адаптивные способности организма. Единичное стрессовое воздействие не действует на него так разрушительно, и при постоянном стрессе необратимые последствия не наступают.

Эфирные масла можно эффективно использовать в качестве фитовегеторегуляторов (лавандовое, лимонное, розовое) для лечения неврозов, вегетососудистой дистонии, бессонницы. Для этих целей полезными являются сеансы ароматерапии, в которые включены элементы, воздействующие целенаправленно на функционирование сенсорных систем (слуховой, зрительной, кинестетической, систему обоняния).

В напряженное время сдачи годовых отчетов на производстве, во время конфликтов в семье и на службе, даже при визите неприятного родственника, с целью защиты от разрушительного воздействия стресса, полезно подкрепить себя не только морально, позитивными установками и верой в успех, но и совершенно материальным, но от этого не менее действенным способом — профилактическими сеансами ароматерапии.

Выравнивая психоэмоциональное состояние, эфирные масла помогают справиться с раздражением, страхами и негативными эмоциями. Эфирные масла, безусловно, не транквилизатор или иное средство воздействия на психику. Аромапрофилактика расширяет адаптационные возможности человека, является одним из путей укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В адаптивных реакциях для человека особенно важен психологический фактор.

В последнее время складывается отдельное направление ароматерапии — аромасихология. Конкретные исследования восприятия запахов в практическом применении к человеческой психологии начали проводиться в Америке. Было установлено, что определенные запахи непосредственно влияют на поведение человека и могут вызвать спрогнозированные действия. Тогда-то впервые и был опробован ныне широко распространенный метод увеличения продаж в магазинах. Специально разработанный состав распыляли в отделах магазинов и, что и требовалось доказать, установили, что продажи в них резко возросли. Американский психиатр А. Хирш с помощью подбора ароматов научился повышать или понижать кровяное давление, замедлять или ускорять сердцебиение, влиять на активность человека — возбуждать или усыплять, на настроение. Пользуясь только ароматическими веществами можно ввести или вывести пациента из депрессии.

Было достоверно доказано, что издавна известные ароматы лаванды, ромашки, лимона и сандалового дерева ослабляют активность головного мозга быстрее, чем транквилизаторы. Наоборот, запах розы, жасмина, гвоздики и мяты возбуждает активность клеток мозга. Это открытие широко используют, например, японские фирмы. В определенные часы по системе кондиционирования в служебные помещения

подаются точно рассчитанные комбинации ароматических веществ. Благодаря этому производительность труда персонала возрастает в среднем на 50% , а количество ошибок падает примерно на 20%. Ароматы разнятся еще и в зависимости от выполняемых функций: инженерам и дизайнерам — запах, стимулирующий творческий процесс, авиадиспетчерам или сборщикам микросхем — повышающий концентрацию и внимание, а в лечебных учреждениях — успокаивающие.

Область применения эфирных масел — адаптогенов обширна. Перспективно их использование в санаторно-курортной практике для сокращения адаптационного периода у больных, приезжающих из различных климатических зон и временных поясов, при вахтовом методе работы в северных районах, экстремальных условиях труда и др. В случае экстремальных условий труда эфирные масла используются для повышения работоспособности, памяти, внимания, точности выполнения задания. Так, эфирное масло лаванды и лимона можно применять для оптимизации рефлекторной активности центральной нервной системы, возрастания скорости выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, что в конечном итоге приводит к сокращению времени выполнения заданий. Эфирное масло лаванды и лимона способствует увеличению объема памяти, активизирует состояние человека в критической стрессовой ситуации, уменьшая время реакции на поиск необходимого решения.

Масла полыни лимонной, лимона, розмарина одновременно с повышением точности работы увеличивают скорость выполнения операций. Поэтому на эфирные масла особое внимание необходимо обратить водителям автотранспорта, летчикам, программистам и т. д.

Композиции эфирных масел влияют на умственную работоспособность в большей степени, чем отдельные эфирные масла, повышая, в основном, количественные показатели работы.

Ароматерапия применяет следующие эфирные масла:

Чувство страха: эфирные масла валерианы, базилика, бергамота, ириса, кориандра, лаванды, мелиссы, мимозы, мускатника, шалфея и ванили.

Отсутствие аппетита: эфирные масла фенхеля, ромашки, мандарина, апельсина, душицы, шалфея и тимьяна, полыни лимонной.

Угнетенное состояние: эфирные масла базилика, сосны, лаванды, мимозы, мускатника, апельсина, душицы, ванили и лимона, полыни, полыни лимонной и чабреца.

Депрессия: эфирные масла бергамота, герани, лаванды, мимозы, вербены, иланг-иланга, иссопа, кедра и чабреца. Истощение организма, утомление: эфирные масла пихты, герани, лаванды, майорана, мускатника, гвоздики, апельсина, мяты перечной, розмарина, шалфея, тимьяна, можжевельника, иссопа, корицы, лимона и полыни лимонной.

Мигрени: лимон, герань, ромашка, эвкалипт, майоран, лаванда, мята, левзея, иланг-иланг, роза (компрессы, массаж, ингаляции).

Слабость (неврастения): эфирные масла пихты, герани, лаванды, мяты перечной, розмарина, шалфея, лимона.

Головная боль: эфирные масла базилика, эвкалипта, ромашки, лаванды, майорана, мяты перечной, розмарина и лимона.

Метеочувствительность: эфирные масла мяты, мускатника и розмарина.

Методы применения: массаж, аромалампа, аромаванны, озонирование помещений.

Применение эфирных масел при бессоннице

Особо стоит отметить такое распространенное явление, как нарушение сна. В нашем организме одновременно протекают два процесса: утомление и восстановление. От соотношения этих процессов и зависит не только самочувствие человека, но и продолжительность жизни. Человек, который не восстанавливается после нагрузок, как

физических так и эмоциональных, долго жить не будет. Его организм изнашивается намного быстрее обычного.

Самым лучшим восстановителем, конечно же, является сон. Во время сна происходит максимальное расслабление всего организма. Чем сильнее расслаблена та или иная часть тела, тем лучше она восстанавливается. Поэтому для увеличения продолжительности жизни так важно много и правильно спать. У всех живых существ (от простейших до человека) все органы и системы организма функционируют в соответствии с циркадными (от латинских слов «circa» — около и «dies» — день) или околосуточными ритмами. Наиболее выражены колебания циркадных ритмов при переходе организма от сна к бодрствованию, а также они проявляются во время сна. Физиологическое значение циркадных ритмов у человека и животных заключается не только в регуляции ритмичной деятельности физиологических функций и обмена веществ, но и во взаимодействии организма с окружающей средой.

Во время сна одни центры мозга находятся в состоянии покоя (торможение), а другие — в состоянии возбуждения. Во время сна человек отдыхает, восстанавливает свои силы. Именно во время сна ускоряются процессы роста и нормализации обмена веществ. Существует взаимосвязь между ростом и сном ребенка. Во время сна происходит высвобождение гормона роста. Недаром говорится, что дети растут во сне. Чем дольше и крепче детский сон, тем лучше он растет. Если к этому добавить, что треть жизни человек проводит во сне, то станет понятным жизненная необходимость сна.

Во время сна замедляется обмен веществ, снижается температура тела, а это способствует увеличению продолжительности жизни. Можно сделать вывод: чем больше времени проводит человек во сне, тем дольше он живёт!

К сожалению, многих людей мучает бессонница. Одна из возможных причин этого — отсутствие какого-либо режима. Очень важно ложиться и вставать в одно и то же время, тогда организм привыкнет, и проблемы с засыпанием могут исчезнуть. Также можно посоветовать определённую подготовку перед сном. Возможно, плохо засыпающий человек просто не успел устать за день, тогда поможет более высокая физическая нагрузка. Легкие физкультурные упражнения, кроме прочего, способствуют наибольшему расслаблению организма во время отдыха. Если накопилось раздражение, то заранее нужно прекратить обдумывать тревожащие мысли. Отлично помогает лёгкая прогулка на свежем воздухе, тёплая ванна или душ.

Очень распространённой причиной бессонницы может быть и беспокойство по её поводу. Так, человек ложится в постель и начинает волноваться, а вдруг сегодня сон опять долго или совсем не придёт. Ещё хуже, если человек пытается заставить себя спать. Здесь результат будет противоположным. Беспокойство по поводу бессонницы хуже её самой. Д. Карнеги советовал в таких случаях не ложиться спать совсем. Заниматься какими-нибудь делами. Если подойдет лёгкая сонливость, то начинайте бороться с ней и лишь когда почувствуете, что готовы свалиться за мертвое, ложитесь в постель. Такой приём поможет полностью избавиться от беспокойства. Чего беспокоиться, если и так решено, что можно не поспать несколько дней.

Иногда не помешает употребление успокаивающих средств (валерьянка, пустырник, валидол и т.п.), изредка алкоголь. Бессонница может быть и следствием атеросклероза сосудов головного мозга. В этом случае необходимо бороться с атеросклерозом. Но полезнее всего вести спокойный и размеренный образ жизни, чего, к сожалению, так нелегко бывает достичь.

Исследования, проведенные на животных, показали, что лишение их сна на протяжении трех дней и больше приводит не только к расстройству функции нервной, сердечно-сосудистой, мочевыделительной систем, органов пищеварения, обмена веществ, но и к развитию дегенеративных (некротических) изменений в структуре нервных клеток. Бессонница отрицательно влияет на общее состояние организма человека, снижает его трудоспособность, вызывает быструю утомляемость, повышенную раздражительность, психическую неуравновешенность, ведет к развитию состояния постоянного стресса, тормозит процесс выздоровления при заболеваниях

внутренних органов. Бессонница является одним из факторов риска развития гипертонической или ишемической болезни, гипертонического криза, приступа стенокардии. Без сомнения, бессонница снижает трудоспособность, психическую активность человека, отрицательно сказывается на общении человека в коллективе. Поэтому расстройства сна так тяжело переносят больные, и это требует применения снотворных препаратов, которые способны вызывать нормальный физиологический сон. Восстановление физиологического сна — основное назначение снотворных препаратов. Средства от бессонницы способны не только нормализовать сон у пациента, но и улучшить общее состояние человека.

Ученые мира давно ведут поиск эффективных и безопасных снотворных средств.

Первым синтетическим препаратом, оказывающим снотворное действие, был хлоралгидрат, который начали применять с середины XIX столетия. Препарат, кроме снотворного, обладает успокаивающим эффектом. Хлоралгидрат вызывает сон, близкий к физиологическому, продолжительностью 6-8 ч. Однако он показал выраженное раздражающее действие на кожу и слизистые оболочки, а также развитие состояния лекарственной зависимости. В настоящее время с этой целью хлоралгидрат не применяют.

Значительным успехом в поиске снотворных средств стал синтез в 1902 году немецким химиком Е. Фишером производных барбитуровой кислоты — барбитала и фенобарбитала, которые оказывали выраженное снотворное действие. Это было, без сомнения, значительное достижение в поиске новых препаратов от бессонницы. Поэтому уже в 1904 году Е. Фишер получил за свое открытие Нобелевскую премию. Затем начали синтезировать новые производные не только барбитуровой кислоты, но также других химических групп.

К сожалению, первый успех был несколько омрачен теми побочными эффектами, которые вызывали барбитураты. Утром человек не ощущал бодрости, свежести, возникала общая (правда, незначительная) усталость, снижение трудоспособности, ухудшение настроения. Начались исследования по изучению механизма такого действия. Одним из недостатков действия барбитуратов на организм человека оказался тот факт, что сон, вызванный этими препаратами, не «вписывается» в фазы нормального сна. Если к этому добавить, что вследствие приема барбитуратов развивается лекарственная зависимость, то станет понятным, почему в течение последних лет эти медикаменты практически не применяют при лечении бессонницы.

В конце 60-х годов появилась новая группа снотворных средств — производные бензодиазепинов (лекарства типа диазепам, феназепам и др.), которые оказывают не только снотворное, но и успокаивающее (транквилизирующее) действие. Снотворный эффект производных бензодиазепина оказался более физиологичным и напоминал естественный нормальный сон, поэтому их стали широко применять для лечения различных форм бессонницы. Однако и здесь были обнаружены нежелательные последствия: незначительная дневная сонливость, чувство усталости, головная боль, нарушение координации движений, мышечная слабость. Они оказались опасными для беременных женщин в связи с неблагоприятным влиянием на плод (задержка психического развития, мышечный гипотонус). К сожалению, оказалось, что препараты этой группы способны вызывать еще более выраженную лекарственную зависимость, чем барбитураты. Это существенно ограничило использование подобных средств при борьбе с бессонницей.

Вопрос поиска безопасных средств против нарушения сна остается открытым и по сию пору. Однако сама природа предлагает нам естественное и доступное средство — эфирные масла. Некоторые из них сами являются природными транквилизаторами. Для восстановления физиологического сна можно применять те же масла, которые показаны для выравнивания эмоционального фона, но традиционно при бессоннице используют эфирные масла базилика, лаванды, ириса.

Методы применения: аромакурительница, аромаванны, массаж, аэрация помещений.

Создайте свой собственный неповторимый аромат в спальне (если нет отдельной спальни — придайте запах спальному месту, капните эфирное масло в изголовье кровати). Этот аромат в дальнейшем будет для вас сигналом ко сну, поможет выйти из состояния бодрствования.

Ароматерапия при беременности

В организме женщины к моменту родов складывается определенный гормональный баланс. Гормоны — это биологически активные вещества, регулирующие процессы обмена веществ в организме, функциональное состояние систем и органов. Гормоны выделяются непосредственно в кровь эндокринными железами и железами внутренней секреции. Эндокринная система вместе с нервной (нейроэндокринная система) и иммунной системой регулируют все процессы жизнедеятельности организма. Гормоны, регулирующие процесс родов, влияют не только на физиологические процессы, но и на эмоциональное состояние женщины, память, поведение во время родов. Основную роль в восприятии и осознании боли играет кора головного мозга. В ней происходит оценка раздражения, сопоставление его с предшествующим опытом, принимается решение и диктуется действие. Болевое раздражение, пройдя длинный путь от рецептора до головного мозга, воспринимается клетками чувствительной зоны коры. В регуляции физиологических процессов участвует и вегетативная нервная система. Особое значение для состояния и деятельности вегетативной нервной системы имеет гипоталамус. В гипоталамусе осуществляется координация деятельности вегетативной нервной системы, желез внутренней секреции и нейрогуморальных механизмов. В конце беременности значительно понижается возбудимость коры головного мозга, и возрастает возбудимость подкорки, спинного мозга, нервных элементов и мышц матки.

Естественное равновесие в организме поддерживается работой этих и других важных звеньев. Во время родов гормональная, нервная и эндокринная системы выполняют очень важные функции. Любое постороннее вмешательство в ход естественных родов, например, введение обезболивающих или каких-либо других препаратов, может нарушить нормальное течение родов и привести к патологии, как со стороны матери, так и со стороны ребенка. Синтетические болеутоляющие средства могут вступать в конфликт с веществами, вырабатываемыми организмом женщины во время родов, при этом может изменяться естественный гормональный баланс. Этим во многом объясняется плохое самочувствие женщин, которым во время родов вводились наркотики и другие препараты. Роды могут затягиваться и проходят сложнее.

Все приспособительные изменения и у женщины, и у плода идут согласованно, происходит активный обмен информацией на гормональном и эмоциональном уровне. Чем естественнее будут роды, тем меньше ваш малыш получит совершенно не нужных для него лекарств в самом начале своего жизненного пути. Ведь все обезболивающие средства проходят через плацентарный барьер, а значит, сразу поступают к малышу в организм. Кроме того, вмешательство в процесс естественных родов может снизить адаптивные способности ребенка: природой устроено так, чтобы ребенок родился сам, самостоятельно преодолел свою первую в жизни трудность, этим он учится и в дальнейшем справляться с препятствиями.

Природа позаботилась и о женщине. К моменту родов в организме женщины создается естественный гормональный баланс, необходимый для нормального течения родовой деятельности. Вырабатываются гормоны и биологически активные вещества, способствующие сократительной деятельности матки и естественному обезболиванию в родах. Это естественное состояние, и менять его химически (что зачастую делают в клиниках, применяя обезболивающие препараты) просто преступление. Помощью, которую можно оказать женщине, чтобы облегчить роды, является не прием посторонних обезболивающих средств, а усиление ее собственных, протекающих в ее организме, естественных процессов.

Будучи универсальным средством, активизирующим жизненно важные функции организма и обеспечивающим его энергетическую поддержку, эфирные масла способны оказывать такую помощь.

В течение периода беременности применение методов ароматерапии облегчает гормональную перестройку организма матери, помогает удовлетворить возросшие потребности ее организма в запасах энергии, поддерживает активность иммунной системы, предотвращает токсикозы, снижает вероятность различных осложнений. Плод при этом развивается в оптимальных условиях, при хорошем снабжении кислородом и питательными веществами, а укрепленный плацентарный барьер препятствует проникновению к плоду различных токсинов, вирусов и бактерий. В результате значительно уменьшается риск рождения больного ребенка, процесс родов заметно сокращается и облегчается. В послеродовой период применение эфирных масел способствует быстрому восстановлению материнского организма и увеличивает количество выделяемого молока.

Женщина, ожидающая ребенка, очень чувствительна и эмоциональна из-за гормональных изменений и перестройки организма. Возникают страхи, беспокойства, появляются различные проблемы со здоровьем. Чаще всего это боли в спине, запоры, тошнота, варикозное расширение вен, отеки ног, бессонница.

Любая терапия во время беременности должна быть безопасна как для матери, так и для ребенка. Однако нет абсолютно точных данных о степени опасности всех эфирных масел. Ткани и органы плода являются незрелыми и ранимыми, а эфирные масла способны проникать сквозь плацентарный барьер. Поэтому беременным женщинам не стоит воспринимать ароматерапию как нечто «легкое» и неопасное.

Негативно влияют на плод, вплоть до его гибели, действия следующих масел: полынь, рута, мята, иссоп, туя, шалфей, некоторые виды лаванды, анис, хмель, тысячелистник.

Эти масла обладают гормональной активностью и способны стимулировать маточное кровотечение. Гормональная активность большинства эфирных масел еще досконально не изучена, и необдуманное их применение может нарушить гормональное равновесие, что может оказать воздействие на формирующийся плод. Некоторые масла обладают способностью повышать тонус матки, и их применение может привести к **прерыванию беременности**. Установлено, что таким свойством обладают эфирные масла: полынь, базилик, ромашка всех видов, можжевельник, тимьян, в больших дозах — лаванда. Можжевельник, кроме того, угнетает функцию почек и крайне опасен во время беременности.

Но есть и полезные для беременных женщин ароматы.

Для предупреждения утренней тошноты — перед сном капнуть одну каплю эфирного масла перечной мяты на подушку.

При рвоте, тошноте в дневное время и появлении отвращения к пище применять эфирное масло имбиря: дома использовать паровые ингаляции, с собой носить аромакулон и нюхать его при позывах на рвоту. Предупредительный метод против возникновения тошноты и рвоты — в течение дня по утрам втирать в участок размером в половину ладони над пупком раствор 1 капли масла имбиря в чайной ложке любого маслосносителя.

При подборе масла нужно внимательно относиться и к ощущениям самой беременной женщины. Если аромат масла, которое она применяла до беременности, сейчас вызывает тошноту, значит, организм сигнализирует об опасности неприятным запахом.

Если применение эфирных масел приносит улучшение самочувствия, все равно нужно соблюдать осмотрительность: использовать меньшее количество капель, чем обычно рекомендуется, сократить длительность применения.

Не стоит забывать о том, что настоящие эфирные масла стоят очень дорого, а потому в продаже бывает много подделок. Некоторые масла получают синтетическим путем, они могут быть полностью идентичны натуральным по запаху, но при этом не

иметь никакой пользы, а то и оказаться токсичными. Для сеансов ароматерапии в период беременности не приобретайте масла неизвестного происхождения.

Противоопухолевое применение ароматерапии

Сразу оговорим, что мы не обещаем вылечить рак при помощи эфирных масел. Да, рак — это боль, страх и надежда. Больше всего я не хочу того, чтобы мой предполагаемый читатель, поставленный, как перед приговором, перед своим страшным диагнозом, ищущий спасения, не увидел бы названия этой главы и не понял меня неправильно. Ароматерапия может помочь в лечении, но ничего не может гарантировать. А каким образом эфирные масла могут влиять на развитие опухолевых процессов, попробуем рассказать.

Сколько тысячелетий существует человечество, столько же времени преследует его неизлечимая пока болезнь — рак. И по настоящее время идут и идут поиски средств лечения этой страшной болезни. Но проблема его еще не решена. Недаром человеку, победившему болезнь века, от благодарных спасенных обещан золотой памятник. Но он пока еще остается мечтой.

Рак — родовое обозначение весьма разнообразных процессов. Под этим словом скрывается около 200 злокачественных новообразований, так же, как раньше разные болезни с высокой температурой и ознобом назывались лихорадкой. Много видов раковых заболеваний, различны и условия их возникновения. Окончательного ответа, почему возникает рак, никто пока дать не может.

Рак начинается с того, что сначала одна, первая, клетка забывает о том, что срок ее жизни конечен. Она перерождается, становится злокачественной, и эта информация, подобно цепной реакции, начинает передаваться соседним клеткам. Клетки опухоли несут на своей поверхности гены, которых у здоровых клеток нет. В клетках возникает генетический сбой: кодируется и передается по наследству информация, в результате которой клетки начинают безудержно размножаться. Вообще при-клетки с измененной генетической информацией иммунной системой расцениваются как чужие и отторгаются. Но иммунная система бывает не в состоянии справиться со всеми раковыми клетками. Если раковая клетка проходит через иммунный барьер, то защитные силы организма снижаются.

Не последнюю роль играет наследственность. У некоторых людей в течение нескольких поколений сохраняется общая предрасположенность к онкологическим заболеваниям. Эта предрасположенность часто усиливается жизненными факторами: пищевыми привычками, которые тоже наследуются, неправильным образом жизни, психологическими причинами, которые разрушают тонкий уровень, но впоследствии проявляются в физическом теле. Чаще всего наследственная предрасположенность связана с раком молочной железы, прямой кишки и желудка.

Как показали исследования, в пораженных клетках гораздо активнее протекают энергетические реакции. Отсюда вытекает возможность лечить рак, воздействуя на энергетические реакции в клетках.

Народная медицина применяла немало средств для лечения рака. Причем у неизвестных лекарей было много общего в методах лечения. В рукописном русском «Целебном травнике», который составлен более трех веков назад, собрано не менее 50 растительных снадобий для лечения рака. Применялись растения, которые были богаты эфирными маслами, летучими веществами — фитонцидами.

Многие века различные растения используются против рака. Многочисленные эксперименты доказали реальность антиопухолевого действия чеснока, кровохлебки, чистотела, омелы, календулы. Американские индейцы используют против рака барвинок тропический. Знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов лечил раковых больных натертой морковью.

Согласно одной из гипотез возникновения рака, причиной перерождения этой самой первой клетки, толчком к смещению обмена веществ, является недостаток кислорода. В условиях нехватки кислорода некоторая часть клеток гибнет, а другие клетки приспособляются к таким условиям и меняются. Они восполняют недостаток

энергии не за счет поступления кислорода, а за счет развития своей внутренней активности. Нарушение дыхания, приводящее к возникновению рака, не столь сильно, чтобы привести к гибели клетки. Гораздо менее опасны резкий недостаток кислорода или большие концентрации ядов, чем длительное и слабое воздействие этих факторов. На появление перерожденных клеток может повлиять процесс свободнорадикального окисления с образованием активных продуктов. Установлено, что эфирные масла базилика, фенхеля препятствуют интенсивному радикалообразованию и мобилизуют собственные системы антирадикальной защиты.

Жизнедеятельность клетки организма человека в значительной степени зависит от состояния окружающей среды. В последние годы человек подвергается воздействию экологически неблагоприятных антропогенных веществ (ксенобиотики). Это отходы и продукты химической промышленности, пестициды, гербициды, синтетические материалы и многое другое. Он подвергается также воздействию разного рода ионизирующих радиоактивных излучений. Излучение прежде всего поражает иммунокомпетентные клетки, возникает лучевая болезнь, активизируется аутоинфекция, которая и приводит к гибели организма. Институтом им. И. М. Сеченова выявлен радиозащитный эффект масел лаванды, эвкалипта, возможность использования эфирных масел для снижения вредного воздействия на организм канцерогенных веществ.

Для профилактики онкологических заболеваний ароматерапия применяет следующие эфирные масла: эвкалипт, монарда, базилик, лаванда, лавр.

Методы применения: аромалампа, аромаванны, массаж, аэрация помещений.

Ароматерапия против старения

Согласно современным представлениям о механизмах старения, долголетие обусловлено влиянием на человека комплекса генетических и средовых воздействий. Генетические воздействия определены природой, от них никуда не денешься. То, что определяется средой обитания — поправимо и в нашей власти. Например, питание.

Степень старения зависит от скорости размножения клеток. Быстрое размножение — восстановление — бывает только в молодом возрасте. Клетки долго не живут, они умирают, выполнив свою задачу. Они набирают энергию и отдают ее организму. После этого на месте старой, отработавшей клетки возникает новая. При здоровом образе жизни организм обновляется каждые 5-7 лет. При неправильном образе жизни, стрессах, болезнях этот процесс занимает гораздо больше времени. Человек смертен, и все в человеке смертно, у каждой единицы строения человека — клетки — также свои сроки жизни. Старение организма происходит на клеточном уровне и только затем становится заметно на организме в целом. Также и омоложение должно начинаться с клеток. Молодость каждой клетки заложена в условии полноценного (правильного и своевременного) питания, а также обмена — вывода шлаков. Мертвые клетки выводятся из организма через систему выделения, через почки, кожу, кишечник.

Первая причина старения — нарушение капиллярного обмена. Когда нарушается кровообращение в тканях, тогда вокруг слабых и больных клеток образуются застойные явления, некая граница, не пропускающая питательные вещества внутрь и не выпускающая отходы жизнедеятельности. Большой участок насыщается токсинами и растет, старение захватывает все больше места в организме. Другой причиной является нарушение выделения вредных веществ, отмерших клеток. Часто это связано с ухудшением деятельности почек. Ненужные вещества и токсины, что поступают в организм с пищей, выводятся прочь толстым кишечником. Активность кишечника с возрастом снижается, при этом не будем забывать о шлаках, накапливающихся в первую очередь именно в кишечнике.

Следующая ступень — печень. Она фильтрует кровь, которая поступает от кишечника. Пропущенные стенками кишечника токсины связываются и выделяются обратно в кишечник с желчью для изгнания из организма, или же выводятся посредством следующей ступени очистки — почек. Когда системы выведения токсинов

не справляются, шлаки накапливаются в соединительной ткани, в жировой ткани организма.

Как мы видим, для ускорения удаления отмерших клеток из организма и улучшения капиллярного кровоснабжения нужно поддерживать в рабочем состоянии природную защитную систему. Но как мы уже узнали выше, для полноценной работы всех ее ступеней — капилляров, почек, печени — можно с успехом использовать методы ароматерапии.

Научно установлено, что существуют так называемые свободные радикалы. Это неустойчивые молекулы, которые ведут себя агрессивно и разрушают ткани на клеточном уровне. Этим они провоцируют появление таких заболеваний, как раковые опухоли, артриты, глазные болезни, снижают иммунитет и сопротивляемость простудам и инфекциям. Происходит сложный биохимический процесс окисления. Такое окисление разрушает клетку, ускоряя старение. При такой реакции разрушаются не только жиры и углеводы, но и важные компоненты, из которых состоят клетки: липиды мембран, белки, нуклеиновые кислоты. При этом образуются продукты окисления, которые очень токсичны и разрушительны. Вот, например, перекись водорода — продукт окисления — настолько агрессивна, что способна разрушать даже такие стойкие соединения, как пигмент волос. В нормально функционирующем организме свободнорадикальное окисление не причиняет клеткам особого вреда. Это происходит потому, что существует природный защитный антиоксидантный механизм. Свободные радикалы улавливаются и обезвреживаются с помощью веществ — ловушек, получивших название антиоксидантов. Антиоксиданты проводят со свободными радикалами химическую реакцию с передачей атома водорода и превращают радикалы в стабильные молекулы, чем предупреждают цепную реакцию отравления ядовитыми перекисями. Также на страже организма от свободных радикалов стоят некоторые ферменты. Если не справляются антиоксиданты, происходит утечка радикалов и начинается образование ядов, на помощь приходят ферменты. Проблема в том, что вещества — антиоксиданты не вырабатываются в организме и должны обязательно поступать извне. Практически все эфирные масла являются природными антиоксидантами. При введении их в организм они не теряют антиоксидантных свойств, а продолжают активно влиять на жизнедеятельность клетки, снижая интенсивность нормального физиологического окисления липидов, т. е. замедляют процесс старения организма человека, являются неплохим средством для профилактики атеросклероза.

Контроль за процессами старения организма не может быть осуществлен с помощью одного вещества, поскольку это многопричинный процесс. В настоящее время существует целая группа герепротекторов. Эфирные масла могут существенно улучшить воздействие герепротекторных препаратов, работая с ними в комплексе. Профилактика и лечение в пожилом возрасте с использованием растительных ароматических веществ направлены на сохранение динамического равновесия стареющего организма с природой путем тренировки и восстановления его адаптационных, защитных механизмов, мобилизации потенциальных резервов организма и повышение запаса прочности.

Для продления молодости можно применять следующие эфирные масла: герань, ирис, кипарис, тубероза, нероли, лаванда, лавр, мимоза, ромашка, иланг-иланг, шалфей, анис, жасмин, роза, вербена, можжевельник, мелисса, ваниль, розмарин.

Глава 3 АРОМАКОСМЕТИКА

Поскольку история ароматерапии восходит к очень давним временам, мы даже не можем сказать с точностью, какое же направление ее применения было более ранним — лечебное или косметическое. Наши предки умели ухаживать за собой! До нас дошли, очень древние рецепты душистых вод, мазей, настоев, притираний.

В египетских папирусах, древнейших письменных памятниках, были записаны рецепты приготовления пудры, белил, румян, губной помады. Древние греки высоко ценили красивое и здоровое тело, и много сделали, чтобы поддерживать его в таком

состоянии — они открыли лечебный массаж и оставили вполне серьезные рецепты средств по уходу за кожей лица и тела, ароматизации тела и даже ароматизации воздуха в помещениях.

Косметическое мастерство греков было унаследовано и активно развивалось в Риме времен Империи.

И Древняя Русь тоже копила свои рецепты. В XII веке внучка Владимира Мономаха Евпраксия записала советы по уходу за телом, которые актуальны и поныне — применение русской парной, массаж березовыми и дубовыми вениками в сочетании с благовонными настоями. Русские женщины широко использовали для косметических целей хлебный квас, рассол от соленых огурцов, свежее молоко, яичный желток и различные растительные соки. Затем стали применять румяна, белила, розовую и мятную воду.

Благовонные мази, в состав которых входили растительные ароматические вещества, использовали для умащения тела, но они обладали не только ароматом, но и целебным воздействием.

Возможность влияния ароматов на психику человека была известна некоторым посвященным, что и применялось в различных религиозных обрядах, колдовстве, магии.

Залог красоты кожи и лица — крепкое здоровье. И если вы хотите иметь здоровую, упругую, шелковистую кожу, то путь один — за ней необходимо постоянно ухаживать.

Коже требуется регулярное очищение, увлажнение, питание и поддержка. Косметика на основе натуральных продуктов, лекарственных растений — именно то, что нужно современной женщине. Именно в силу того, что в продаже имеется невообразимое количество разнообразных косметических средств, с ними надо обращаться с большой осторожностью. Как говорится, в рекламе показать красиво можно все, что угодно. Что же содержится внутри этих замечательных и привлекательных баночек, тюбиков, флакончиков? А вот истину про это мы никогда не узнаем. Хотя про некоторые компоненты косметических средств нам известно, что их, как бензин и керосин, получают из нефти. Согласитесь — не самое лучшее питание для кожи! Это же не двигатель машины!

Многие химические компоненты, добавленные для улучшения запаха, удлинения срока хранения, с самим понятием красоты не имеют ничего общего. И в то же время ужасные условия окружающей среды, особенно в городах, плохо воздействуют на кожу. Кожа просто умоляет, просит защиты, а мы на нее — химией! Давай-ка, подтянись на денек, порозовей на пару часов, нам так надо сейчас хорошо выглядеть. А что потом будет, откуда возьмутся силы и дальше быть красивой, об этом мы не знаем и особо не задумываемся. Коже на самом деле нужна такая поддержка, чтобы пробудить и активизировать в ней ее внутренние силы. Тогда кожа будет выглядеть завтра лучше, чем сегодня, а не наоборот.

Единственный способ придать коже здоровье — применение только натуральных средств. Это всемирная тенденция. Все крупные косметические фирмы осваивают выпуск средств на основе природных компонентов, и особенно перспективное направление среди них — это применение эфирных масел. Аромакосметику называют новым, самым современным направлением в косметологии, хотя она является по-настоящему традиционным, проверенным временем методом. Ведь женщины используют эфирные масла для ухода за своим телом и создания привлекательности уже тысячи лет.

Самые дорогие на мировом рынке — крема, изготовленные на заказ, практически вручную, не содержащие консервантов. По сути, это такие средства, которые вполне возможно изготовить в домашних условиях. Тем более, что в продаже появляется все больше раньше недоступных эфирных масел и косметических компонентов.

Уход за кожей включает в себя очищение лосьонами или травяными экстрактами, питание и поддержание жизненных сил масками, увлажнение и защиту кремами.

Уход за кожей с помощью эфирных масел решает не только косметические проблемы. Ароматерапия способна восстановить внутренние природные резервы в человеке, ведь состояние кожи определяется прежде всего процессами, протекающими в организме в целом. Аромакосметика влияет на кожу не только снаружи, но и изнутри. Эфирные масла через кожу и органы обоняния воздействуют на эмоциональную сферу, душевное состояние, что восстанавливает природный баланс в организме.

Выбирая методы ароматерапии для создания ваших собственных косметических средств и изучая наши инструкции, помните, что масла, указанные в рецептах, не являются обязательными, их всегда можно заменить другими рекомендованными. Мы ссылаемся только на те масла, которые уже удачно опробованы в течение длительного времени. «Новые» эфирные масла, недавно появившиеся в продаже, даже если они успешно прошли апробацию, мы пока не можем рекомендовать только по причине отсутствия достаточного количества наработок. Выбирайте то масло, которое вам приятно, которое вас притягивает, даже если его нет в нашем списке, — возможно, оно подойдет именно вам. Периодически меняйте эфирные масла, которые вы применяете, желательно раз в 2 недели. Смешивайте масла друг с другом очень осторожно, только если вам нравится запах, ведь каждое эфирное масло уже содержит сотни активных компонентов.

Главное в аромакосметике — правильно определить задачи, которые нужно решить и выбрать базисную субстанцию — масло-основу. Эфирные масла в чистом виде, как правило, не применяются, а требуют обязательного разведения в маслоносителе. Важно, чтобы масло-основа, во-первых, соответствовало типу вашей кожи и, во-вторых, было хорошим транспортным средством для действующих веществ эфирных масел. Так как эфирные масла представляют собой сильно концентрированные растительные эссенции, наносить их на кожу в неразбавленном виде следует с большой осторожностью. Применяется это обычно только в лечебных целях.

Масла, которые обычно используют в косметических целях как масла-основы:

Миндальное масло, масло персиковых или абрикосовых косточек, масло жожоба, масло авокадо, масло зародышей пшеницы, масло виноградных косточек, ореховое, оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое, кунжутное.

Наиболее распространенный способ ухода за кожей — это маски. Действие их на кожу может быть разным, в зависимости от типа кожи. Общее воздействие маски — питание и укрепление кожи, тонизирующий эффект, обезжиривание, отбеливание. В зависимости от своего состава маски обладают лечебными свойствами: снимают раздражение и воспаление, сокращают поры. Маски могут оказывать не только местное действие, но и вызывать рефлекторное воздействие на весь организм. Поэтому надо с особым вниманием относиться к подбору компонентов для своих средств в зависимости от целей, которые вы перед собой ставите.

Перед нанесением маски полезно сделать горячий компресс или паровую ванну. Для этого надо взять глубокую, лучше всего фарфоровую, миску (металл не самый лучший друг растений), залить горячей водой и добавить 1-2 капли успокаивающего эфирного масла по вашему выбору. В целях экономии можно просто бросить в миску горсть трав, богатых эфирными веществами, например, мяты, ромашки, шалфея и заварить кипятком. Потом наклоните лицо над душистым паром, набросьте на голову полотенце, чтобы пар не улетучивался напрасно и подышите минут пять. Потом промокните лицо салфеткой. Теперь уже можно наносить маску. Вы скажете, что все это так долго... Тогда вообще вам стоит пролистать эти страницы, как ненужные. Чем отличается чашка кофе от таблетки кофеина, торопливо запитой водой? Когда речь идет о красоте и удовольствии, которое вы доставите своей коже, разве стоит спешить? Выделите в своем распорядке дня обязательный для всех домашних Час Красоты. Пусть все знают, что это — ваше личное время, в которое вас не стоит тревожить — ну, разве только боги с Олимпа! Все равно несделанные домашние дела никуда не денутся,

даже если это и будет терзать вашу совесть хозяйки дома. Поверьте, этот час ничего не решит в ежедневных хлопотах. Наоборот, занявшись без помех своей красотой, вы получите от благодарного за заботу тела столько энергии, что гораздо быстрее со всем справитесь.

Маску наносят по массажным линиям, от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам. Вокруг глаз кожу смазывают кремом, маску здесь не наносят.

Для приготовления маски из лекарственных растений берут измельченную в ступке засушенную траву или листья, примерно две столовые ложки, и заливают горячей водой, чтобы получилась масса, по густоте похожая на сметану. Полученную массу осторожно подогревают до 60 — 70 градусов, затем слегка остужают до 37 — 40, только тогда добавляют эфирное масло согласно рецепту и накладывают на очищенное лицо. Сверху прикрывают сложенной в несколько слоев марлей. Обычно маску накладывают на 15 — 20 минут.

Для наложения фруктово-овощных масок берут кусок марли с вырезанными в ней отверстиями для глаз и носа, смачивают ее приготовленной массой из фруктов или овощей, слегка отжимают, чтобы сок не затекал в глаза и накладывают на лицо и шею тоже на 15 — 20 минут.

Чтобы обеспечить коже хороший и действенный уход, необходимо в первую очередь определить свой собственный тип кожи.

В общих чертах можно выделить четыре различных типа кожи — нормальная, сухая, жирная и смешанная или комбинированная, встречающаяся чаще всего.

Уход за нормальной кожей

Обладательницам этого типа кожи можно только позавидовать. Проблем с ней практически не бывает. Нормальная кожа гладкая, имеющая естественную окраску, равномерные маленькие поры. Она хорошо снабжается кровью.

При уходе за нормальной кожей все усилия надо направить на то, чтобы сохранить ее в этом состоянии как можно дольше. Главное — не пересушить, потому что даже если кожу увлажнять и подпитывать постоянно, жирной от этого она не станет. Кожа становится жирной от нарушений обмена веществ, от неправильного питания. Сделать же кожу сухой вполне возможно, и этого надо опасаться.

Кожу полезно очищать 2 раза в день. После умывания лицо протрите лосьоном, настоем трав. Лосьоны обладают противомикробным, тонизирующим свойствами; стягивая кожу, делают ее упругой. На еще слегка влажную кожу нанесите крем. Он защитит кожу от ветра, солнца и других атмосферных воздействий. Вы не собираетесь выходить из дома и думаете, что сегодня крем вам не нужен? Это очень распространенная ошибка. Дома кожа подвергается не меньшим нагрузкам. Сухой воздух помещений с центральным отоплением, пыль, частицы шерсти наших домашних питомцев, испарения моющих средств при домашней работе — все это плохо действует на кожу. Так что, даже оставаясь дома, не забудем про крем. После нанесения через 15 минут избыток крема удалите салфеткой.

Вечером кожу лица и шеи очистите от декоративной косметики, от осевшей за день пыли, вымойте с мылом, а после этого протрите лосьоном и нанесите питательный ночной крем.

Раз в неделю полезно сделать питательную маску, которая придаст коже сил.

Переходя непосредственно к рецептам, хочу отметить, что не стоит всегда использовать одно и то же средство. Считается правилом натуральной косметики, что время от времени надо делать перерыв в использовании одного растения. В течение месяца — двух используйте один состав, потом нужен перерыв. Выберите другие эфирные масла. Если предыдущий рецепт понравился вам больше, все равно не возвращайтесь к нему сразу же.

Эфирные масла, применяемые для ухода за нормальной кожей

Тонизирующие: герань, лимон, можжевельник, розмарин, сосна.

Успокаивающие: бергамот, жасмин, иланг-иланг, лаванда, нероли, роза, ромашка, сандал, чайное дерево.

Разглаживающие: апельсин, лаванда, лимон, роза, чайное дерево.

Лосьоны для очищения нормальной кожи

Простейшие лосьоны для очистки нормальной кожи — приготовленные в домашних условиях настои некоторых лекарственных растений. Делают кожу мягкой и бархатистой настои аптечной ромашки, липового цвета, тысячелистника и пр. Лучше готовить их из свежего сока растений, разведенного водой в равных частях. Сухое сырье берется из расчета 1 ст. ложка на 200 мл воды. Эфирное масло по вашему выбору растворить в 1 чайной ложке спирта и добавить к процеженному настою.

Масло для очистки кожи (базовый рецепт). Зимой и осенью особенно полезно очищать кожу масляным раствором. Для этого нужно взять 100 мл любого растительного масла-основы, можно хорошего пищевого оливкового, кукурузного или соевого масла, добавить 3 капли розы, 3 капли бергамота, или другие масла по вашему выбору (поровну успокаивающее и разглаживающее масла). Хранить такой масляный раствор нужно в темном месте, но не в холодильнике, а при комнатной температуре. Масло перед употреблением слегка подогревают. Сначала кожу протирают ватным тампоном, слегка смоченным маслом — так кожа очистится от грязи и откроются поры. Затем вату надо пропитать обильно и нанести масло, начиная с шеи, восходящими движениями по массажным линиям. Через несколько минут масло снимите ватным тампоном, смоченным травяным лосьоном.

Тонизирующий лосьон. Этот лосьон — «скорая помощь» для лица, его стоит использовать при сильном утомлении кожи, например, после новогодней ночи, бессонных ночей в сессию, после стрессов, когда кожа резко теряет силу. Для его приготовления нужно взять аптечный экстракт элеутерококка, отлить 1 чайную ложку для разведения эфирного масла, а сам экстракт развести чуть теплой водой (желательно дистиллированной). Перелить в посуду из темного стекла, взболтать, в остаток экстракта добавить 5 капель розмарина, 2 капли герани, 1 каплю бергамота и добавить к разведенному составу. Можно использовать другие тонизирующие и успокаивающие масла по вашему выбору. Не использовать постоянно.

Отлично очищают и отбеливают кожу любого типа простокваша и кефир. Ими можно пользоваться круглый год. Особенно хорош кефир, заквашенный «грибком индийских йогов». Правило «молочного доктора»: чем жирнее и грубее кожа, тем кислее должен быть кефир, но все равно не старше трехдневного. Эфирные масла хорошо растворяются в кефире. Добавьте к нему 1-2 капли разглаживающего эфирного масла и вы намного повысите эффективность очистки.

Яичный лосьон: 1 яичный желток, 2 чайные ложки масляного раствора для очищения лица и 1 ложка свежего фруктового сока. Все компоненты надо тщательно перемешать до образования однородной массы. Наносится лосьон в такой последовательности. Сначала кожу быстро протирают небольшим количеством смеси и дают слегка высохнуть. Потом, не смывая первый слой, наносят больше смеси, растирая ее до образования пены. Через 2-3 минуты такого массажа лицо ополоснуть прохладной водой.

Сливочный лосьон: 1 яичный желток взбить с 100 мл сливок, затем, продолжая взбивать, добавить 3 капли нероли, 3 капли розы, 3 капли лимона, 50 мл водки и сок половины лимона. Если нет сливок, можно заменить сметаной, но тогда не берите масло нероли. Этот лосьон не только хорошо очищает кожу, но питает и отбеливает ее.

Маски для ухода за нормальной кожей

Для ухода за нормальной кожей эффективны такие маски:

Масляная маска. Масло для очистки лица согревают на водяной бане до температуры тела, пропитывают им тонкий слой ваты, накладывают его на лицо, оставляют на 20 минут. Затем ватным тампоном, смоченным в горячей воде, смывают масло и прикладывают к лицу полотенце, смоченное в холодной воде.

Желтково-лимонная маска. Сушеную лимонную корочку (цедру) измельчают в кофемолке, берут 2 чайные ложки, растирают с желтком и настаивают в закрытом сосуде полчаса. Затем добавляют 1 чайную ложку масла для очистки лица и взбивают до образования эмульсии. Маску наносят на кожу толстым слоем и оставляют до высыхания. Снимают маску настоем шалфея или петрушки. Такая маска творит чудеса и оживит даже очень уставшую кожу, если вдруг неожиданно «нарисовались» гости, и надо хорошо выглядеть.

Желтково — медовая питательная маска. Растирают желток с 2 чайными ложками масла для очистки кожи, половиной чайной ложки богатого пектинами фруктового сока (виноградного, яблочного — свежеприготовленного, не покупного!) и половиной чайной ложки меда, добавляя их постепенно и взбивая до состояния однородной эмульсии. Эта маска лучше всего сочетается с настоем липового цвета. Сначала умывают лицо этим теплым настоем, наносят маску легкими втирающими движениями, через 15 минут маску снимают ватным шариком, смоченным в настое.

Маска из моркови. Натереть морковь на мелкой терке, добавить чайную ложку масла для очистки кожи, немного крахмала. Нанести на лицо и шею на 20 минут. Смыть настоем ромашки.

Таким же образом делается маска из яблок, огуречная маска.

Кремы для ухода за нормальной кожей

Витаминный крем. Приготовить настой из цедры двух лимонов. Для этого свежую цедру лимонов залить 2 столовыми ложками кипятка, настоять в течение получаса и отжать. Можно использовать сухую цедру: смолоть в кофемолке, залить кипятком, греть 20 минут на водяной бане, затем остудить и отжать. Для основы крема 100 г масла жожоба смешать с 1 желтком и 1 чайной ложкой жидкого меда. Добавить по каплям сок половины лимона, 10 капель масляного раствора витамина А и 5 капель масляного раствора витамина Д, 1 чайную ложку камфарного спирта и настой цедры. В последнюю очередь добавить эфирные масла: 3 капли герани, 3 капли бергамота, 3 капли лимона. Тщательно размешать. Хранить в посуде из темного стекла, перед применением взбалтывать.

Облепиховый крем. 2 столовые ложки мякоти плодов облепихи тщательно растереть с 2 столовыми ложками сливочного масла, 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой базового масла для очистки лица. Растирая смесь, добавить по каплям 1 столовую ложку камфарного спирта.

Медовый крем. Готовится на основе водного ланолина. На водяной бане разогреть 100 г меда, добавить ланолин, когда он растворится, 100 мл миндального или персикового масла. Смесь хорошо размешать, снять с огня и взбить. Добавить 5 капель масла герани и 5 капель раствора витамина А.

Уход за сухой кожей

Сухая кожа легко распознается. Проблема этого типа кожи в том, что сальные железы вырабатывают слишком малое количество жира, недостаточное для питания. Ощущение сухой кожи — напряженное, натянутое, она легко шелушится и склонна к преждевременному образованию морщин.

Кожа такого типа не может накопить достаточно влаги и потому немедленно впитывает любой крем, не образуя жировой пленки. При уходе за сухой кожей главное — постоянное увлажнение, питание, защита от неблагоприятных условий: ветра, солнца, сухого воздуха в помещении. Несмотря на видимое отсутствие загрязнения, очищать сухую кожу надо 2 раза в день. Чтобы кожа могла сохранить свой естественный водно-солевой баланс, необходимо дать ей немного жира. Лечебные процедуры при уходе за таким типом кожи направлены на то, чтобы восстановить нормальную работу сальных желез.

Утром сухую кожу очищают лосьоном, жидким кремом, молочком. Затем протирают кожу настоями лекарственных растений. На влажную кожу наносят крем, через 15—20 минут излишек крема промокают салфеткой.

Вечером лицо очищают косметическим молочком или кремом. После очищения наносят увлажняющий питательный крем.

Питательные и увлажняющие маски для сухой кожи желателно делать 2 раза в неделю, особенно зимой, когда нагрузка на кожу особенно велика, и весной при недостатке витаминов.

Для ухода за сухой кожей применяются эфирные масла:

Тонизирующие: ладан, мимоза, пихта.

Успокаивающие: жасмин, лаванда, нероли, роза, ромашка, береза, розовое дерево.

Разглаживающие: герань, лаванда, розовое дерево, сандал, ветивер.

Базовое масло для очистки лица: к 100 мл масла-основы (для этого типа кожи лучше всего подходит масло авокадо) добавить 3 капли розы, 3 капли жасмина, 3 капли нероли.

Лосьоны для очищения сухой кожи

Для очищения сухой кожи можно использовать настои и отвары из следующих лекарственных растений: подорожник, липовый цвет, тысячелистник, плоды боярышника. Если есть возможность, лучше взять сок свежих растений. Сухое растительное сырье заваривается по общим правилам — 1 столовая ложка на стакан кипятка, и настаивается до охлаждения. Особенно хороший эффект можно получить, если на этих растениях приготовить лечебное молочко. Для этого вместо воды берется горячее молоко, настаивается на травах, остужается и процеживается. Молочко хранится в холодильнике 2-3 дня. При использовании его надо подогреть до комнатной температуры. Холодные жидкости вредны для сухой кожи. 3-4 капли эфирного масла по вашему выбору растворить в 1 чайной ложке спирта и добавить к процеженному настою. При использовании молочка спирт не нужен.

Можно приготовить **лосьон из цветков розы**. 3 стакана сухих лепестков или 1 — 2 свежих лепестков залить миндальным или персиковым маслом так, чтобы покрыть их. Поставьте на водяную баню и нагрейте до полного обесцвечивания лепестков. Очень полезно добавить после охлаждения масляный раствор витаминов А или Д и 3 капли жасмина, 3 капли герани на 100 мл отцеженного настоянного масла. Этим лосьоном можно протирать кожу несколько раз в день, он обладает очень хорошим тонизирующим и смягчающим эффектом.

Также для очистки сухой кожи подходят яичный, сливочный, медовый лосьоны, которые мы рекомендовали для нормальной кожи.

Маски для сухой кожи

Маска из свежих трав. Можно использовать цветки ромашки, липы, розы, листья земляники, облепихи, смородины, мяты, подорожника, петрушки, одуванчика.

4 столовые ложки смеси трав измельчают, протирая в ступке или пропуская в мясорубке, разводят кипятком полученную маску до густоты сметаны, охлаждают, добавляют 1 чайную ложку базового масла для очистки лица и наносят на лицо и шею. На веки при этом полезно положить тампоны, смоченные в настое листьев шалфея или цветков ромашки. Через 20 минут маску смывают теплой водой, затем прохладной.

Молочно — травяная маска. Очень хорошо успокаивает и смягчает кожу. Столовую ложку измельченной смеси трав залить стаканом молока, поставить на слабый огонь и довести до кипения. Снять с огня и настоять в закрытой посуде. Остудить до приятной теплоты, процедить. К отвару добавить 3 капли розы, 3 капли лаванды. Теплым отваром смочить кожу и положить через марлю теплую гущу травы. Маску покрыть вощеной бумагой и махровым полотенцем. Через 20 минут снять маску сухой ватой, наложить питательный крем.

Очень часто при сухости кожи на лице проявляются расширенные капилляры. Для такой кожи хороши следующие маски:

Желтковая маска. Желток яйца тщательно растереть с 1 чайной ложкой базового масла для очистки лица, добавить 3 капли ромашки. Маску наносят на кожу тонким

слоем в два приема. Через 20 минут смывают раствором теплого чая. Затем наносят питательный крем.

Творожная витаминизированная маска. 2 чайные ложки творога размешать с чайной ложкой крепкого чая, добавить $\frac{1}{3}$ чайной ложки базового масла для очистки лица, 3 капли жасмина, 2 капли сандала и несколько капель масляного раствора витамина А. Можно добавить свежую натертую цедру лимона или апельсина. Через 20 минут маску смывают отваром петрушки или липового цвета. Затем наносят питательный крем.

Для очень сухой, дряблой кожи, склонной к образованию морщин, идеальна **лечебная маска с соком алоэ.** Листья алоэ срезают, заворачивают в бумагу и выдерживают на нижней полке холодильника в течение двух недель. За это время в соке листьев вырабатываются особые биологически активные вещества. Такой выдержанный сок 2—3 листьев алоэ смешивают с 5—10 г ланолинового крема и 5—10 г базового масла для лица. На лицо сначала накладывают салфетку, пропитанную горячим соленым раствором. Морская соль с минералами или просто грубая поваренная соль берется в пропорции 1 столовая ложка на стакан воды. Затем на влажную после компресса кожу наносят маску с соком алоэ. Через 20 минут маску удаляют и сверху наносят белковую маску. Для этого взбивают 2 белка с $\frac{1}{2}$ чайной ложки мелкой соли. Через 10 минут, когда маска стянется и подсохнет, кожу очищают ватным тампоном, смоченным в настое зверобоя или шалфея, затем хорошо ополаскивают лицо этим настоем. Затем на лицо и шею наносят питательный крем. Это очень сильнодействующая процедура, не стоит ее проводить чаще одного раза в неделю.

Витаминная дрожжевая маска. Дрожжи оказывают оживляющее и питательное действие на сухую кожу, они богаты витаминами группы В. Берут 20 г свежих дрожжей, растирают с базовым маслом для очистки лица до однородной массы, по плотности напоминающей густую сметану, наносят ее на лицо и шею на 20 минут, затем смывают теплой водой. Маска хорошо тонизирует кожу, благодаря витаминам делает ее более упругой.

Маска фруктовая или овощная. Для нее используют свежий сок или кашицу из фруктов, ягод, овощей. Это могут быть абрикосы, облепиха, груши, бананы, персики, слива, яблоки, морковь, капуста дыня, огурцы, тыква, красные спелые помидоры. При малом количестве сока или кашицы их можно развести желтком или сливками. В плодовую массу добавляют из расчета на 100 г массы 3 капли жасмина, 3 капли лаванды, разведенные в сливках. Маску наносят на лицо и шею на 15 — 20 минут, затем смывают. Эти маски делают 2 — 3 раза в неделю, эффект дают не менее 10 масок. Их можно менять произвольно. Перед наложением маски лицо и шею можно очистить тампонами с этим же фруктовым или овощным соком. После снятия маски на кожу наносят питательный крем.

Кремы для ухода за сухой кожей

Для ухода за сухой кожей можно использовать те же кремы, что рекомендованы для ухода за нормальной кожей. Кроме того, для сухой увядающей кожи можно использовать следующие кремы с повышенной активностью.

Лимонно — медовый крем (жидкий). Измельченную цедру 3 свежих лимонов залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8-10 часов под крышкой, затем процедите через марлю и хорошо отожмите. Настой соедините с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой масла авокадо, соком 3 лимонов, 2 столовыми ложками жирных сливок или сметаны, 3 столовыми ложками одеколона или камфарного спирта и ? стакана заранее приготовленного настоя лепестков розы, жасмина или белой лилии. В последнюю очередь добавить эфирные масла: 3 капли розы, 3 капли сандала, 3 капли мимозы. Смешивать нужно постепенно, добавляя компоненты понемногу, чтобы получилась приятная эмульсия.

Крем из свежих растений. Взять свежие листья крапивы, облепихи, рябины, петрушки, лепестки жасмина и розы. Соотношение произвольное, но количество листьев должно быть равно количеству лепестков. Пропустите через мясорубку. На

водяной бане расплавьте 50 г сливочного масла, 10 г пчелиного воска. Остудите до температуры приятной теплоты, добавьте 1 столовую ложку базового масла для лица. Добавьте к смеси 20 капель масляного раствора витамина А и на это количество основы крема — 1 чайную ложку измельченных растений. Смесь тщательно растереть.

Уход за жирной кожей

Жирная кожа обычно причиняет своим обладательницам больше всего хлопот. Хотя она не склонна к преждевременному старению, как сухая кожа, но выглядит она очень неопрятно. Жирная кожа отличается расширенными порами и лоснящимися от излишних жировых выделений участками — прежде всего на крыльях носа, на подбородке и на лбу. Это вызвано повышенной активностью сальных желез. Этот тип кожи склонен к образованию угрей.

При всех неприятностях, связанных с жирной кожей, ухаживать за ней проще, чем за сухой. При уходе за жирной кожей самое главное — ее регулярное очищение, применение средств, регулирующих и уменьшающих работу сальных желез. То, что для жирной кожи не надо увлажняющих и питательных кремов — распространенное заблуждение. Наоборот, увлажненная кожа чувствует себя гораздо лучше, что помогает нормализовать ее состояние. Увлажняющие кремы надо применять каждый день. Два раза в неделю рекомендуется делать отбеливающие и очищающие маски. Очень при этом важна соответствующая нормализующая диета. Важно также применение противовоспалительных средств и средств, повышающих сопротивляемость инфекциям. Жирную кожу очищают 2-3 раза в день.

Эфирные масла для ухода за жирной кожей лица:

Тонизирующие: герань, кориандр, имбирь, лимон, можжевельник, мята, розмарин, кедр.

Успокаивающие: иланг-иланг, лаванда, пачули, ромашка, чайное дерево, апельсин, пихта, мята.

Разглаживающие: лаванда, лимон, вербена, эвкалипт, ветивер, ирис.

Рецепт базового масла для очистки жирной кожи лица: к 100 мл масла-основы (предпочтительно абрикосовое масло, масло жожоба) добавить 3 капли лимона, 3 капли лаванды, 3 капли чайного дерева.

Лосьоны для очищения жирной кожи

Для умывания утром и вечером полезно применять кефир, простоквашу. Умывание с мылом обычно не приносит ни вреда, ни пользы. Мыло, скорее, активизирует работу сальных желез. Все, что было смыто с мылом, сразу же появится снова. После умывания кожу протирают лосьоном, настоями чая, календулы, шалфея, коры дуба, мать-и-мачехи.

Возьмите 10 мл этилового спирта и растворите в нем: 3 капли пачули, 3 капли иланг-иланга, 3 капли чайного дерева. Долить очищенной, лучше дистиллированной, водой до объема 100 мл, перелить в посуду из темного стекла. Перед употреблением взбалтывать.

Для очистки жирной кожи лица и шеи можно пользоваться лосьонами, приготовленными в домашних условиях. По сути это водно-спиртовые экстракты из лекарственных растений. Для этого растительное сырье заливают водкой и настаивают 7-10 дней, затем процеживают. На 100 мл настоя добавляют 3 капли тонизирующего эфирного масла, 3 капли успокаивающего. Если кожа не очень сальная, настойку на водке стоит развести кипяченой водой. Пересушивание кожи, может быть, и не возникнет, но на общий баланс кожи может повлиять. Пропорции настоек лекарственных растений на водке. Зверобой. 1 часть измельченных листьев на 5 частей водки (1:5). Зверобой повышает чувствительность кожи к солнечным лучам, поэтому в летнее время надо соблюдать осторожность при использовании настоек.

- Календула. Настойка цветков (1:10).
- Аптечная настойка гораздо крепче, ее надо разводить водой (1:10).
- Хвощ. Настойка травы на водке (1:5).
- Мелисса. Настойка травы на водке (1:5).

- Душица. Настойка травы на водке (1:10).

Более сложные лосьоны домашнего приготовления

Ромашковые лосьоны.

Ромашка и зверобой. 10 г отвара ромашки и 120 г отвара зверобоя, 30 г водки и 10 г глицерина. Хорошо перемешать и хранить в холодильнике.

Ромашка и лимон. стакан настоя ромашки (1 столовая ложка на стакан воды) смешать с соком лимона, добавить 30 г камфарного спирта, по 2 г буры и борной кислоты. Протирать лицо после умывания.

Лосьон из коры дуба. Настаивают кору дуба из расчета 1 чайная ложка коры на 200 мл воды. Смешать с 1 столовой ложкой 5% пищевого уксуса и развести водой в соотношении 1:5. Можно протирать лицо, сколько угодно, в жару можно умываться этим лосьоном.

Цветочные лосьоны

Розовый лосьон. 4 чашки сухих лепестков роз или 3 свежих заливают 0,5 л 5% столового уксуса, плотно закрывают и настаивают 3 недели. Затем процеживают и разбавляют равным количеством кипяченой воды. На 100 мл настоя добавляют эфирные масла: 3 капли пачули, 3 капли лаванды.

Лосьон из белой лилии. Взять поровну цветков и молодых листьев белой лилии, всего 2 чашки, довольно плотно уложить в прозрачную стеклянную посуду, залить маслом-основой (предпочтительно оливковым). Настаивать на окне в течение месяца, временами взбалтывая. Затем процедить, добавить 3 капли масла ромашки на 50 мл настоя и использовать после умывания.

Лимонное молоко. Растереть желток, добавляя попеременно по каплям сок большого лимона и 1 базового масла для очистки лица, затем, растирая, понемногу 100 мл сливок и столько же водки. Этой смесью протирать лицо утром и вечером. Этот лосьон хорошо и долго хранится в холодильнике.

Лосьоны из смеси трав

Зверобой, мать-и-мачеха, тысячелистник, шалфей. Смешать в равных частях, столовую ложку этой смеси залить стаканом теплой кипяченой воды, настоять 4-5 часов, прогреть на водяной бане в течение получаса, оставить остывать на ночь. Утром процедить и добавить на стакан отвара 50 г спирта, 3 капли лаванды, 3 капли мяты.

Хвощ полевой, ноготки, ромашка, кора ивы, облепихи или дуба. Смешать в равных частях, приготовить настой, как в предыдущем рецепте. Процедить, развести водкой (1:1), добавить на стакан смеси 3 капли герани, 2 капли иланг-иланга.

Тысячелистник, календула, шалфей, хмель. Настаивают в равных частях по предыдущему рецепту, добавляют 3 капли можжевельника, 3 капли лаванды. Хорошо подсушивает кожу без всякого спирта, стягивает поры, уменьшает салоотделение.

Вообще, жирную кожу в течение дня можно протереть почти всем, что под руку попадется: ломтиком огурца, яблока, лимона.

Очищает, увлажняет, отбеливает кожу умывание сливками, простоквашей, кефиром. Эфирные масла хорошо растворимы в этих продуктах, поэтому можно усилить действие молочного умывания 1 каплей эфирного масла на столовую ложку по вашему выбору. Чем грубее и жирнее кожа, тем кислее надо выбрать продукт для умывания. Сухой ватный тампон смочите в кефире или другом молочном продукте и протрите лицо. Замените тампон и протрите лицо еще раз. Каждый последующий тампон смачивайте все обильнее. Последним отжатым тампоном снимите остатки кефира. Если вы протираете лицо на ночь, то лучше не смывать водой с кожи остатки кефира.

Можно умываться овсяными хлопьями. Это отлично очищает кожу, удаляет черные точки, стягивает поры, делает жирную кожу свежей, упругой и гладкой. Для этого нужно хлопья смолоть в кофемолке или мясорубке. Добавить на стакан хлопьев 1 чайную ложку питьевой соды, хорошо перемешать и хранить в плотно закрытой банке, лучше в холодильнике. Для умывания возьмите столовую ложку смеси, добавьте к ней кислое молоко до образования кашицы, 2 капли эфирного масла по вашему выбору и постепенно наносите на лицо и шею. После того, как вся масса начнет легко скользить

по коже, смойте ее теплой водой и затем ополосните лицо прохладной водой, смягченной содой.

Маски для ухода за жирной кожей

При жирной коже лица для масок можно использовать многие растения. Особенно рекомендуются растения, содержащие значительные количества дубильных веществ и за счет этого обладающие противовоспалительными и стягивающими свойствами.

Маски можно приготовить из корневищ бадана, калгана. Столовую ложку измельченных корневищ заливают стаканом теплой кипяченой воды и настаивают на кипящей водяной бане полчаса, затем 10 минут настаивают при комнатной температуре, процеживают теплым. Добавить на стакан отвара 1 чайную ложку спирта, 3 капли иланг-иланга, 3 капли имбиря. Приготовленным отваром смачивают салфетку и накладывают ее в виде маски на лицо на 20 минут.

При использовании листьев, цветков, травы маски можно готовить также следующим образом. К измельченному сырью добавить теплой кипяченой воды до получения густой кашицы, настоять на кипящей водяной бане 15 минут, добавить 3 капли лаванды, 3 капли пачули, разведенные в чайной ложке сливок, и нанести эту кашицу теплой на лицо в виде маски на 20 минут. Маску смыть прохладной водой.

Маски можно приготовить из мяты перечной, шалфея, хвоща, тысячелистника, зверобоя, календулы.

При увядающей коже для профилактики морщин очень полезна **маска из сока алоэ** (см. выше).

Успокаивает, смягчает кожу, стягивает расширенные поры такая витаминная маска. 2 чайных ложки измельченных сухих листьев шалфея, 1 чайную ложку измельченных сухих плодов шиповника, половину чайной ложки измельченных сухих листьев мяты заливают 1,5 стаканами кипятка и ставят на полчаса в кипящую водяную баню в плотно закрытой посуде. Процеживают. Теплым настоем слегка похлопывающими движениями хорошо смачивают кожу всего лица. В разваренную густую массу из листьев добавляют столовую ложку базового масла, наносят массу на приготовленную марлю с отверстиями для носа и глаз, накладывают на лицо марлей вверх. Лицо закрывают махровым полотенцем. Через 20 минут маску смывают, лицо умывают холодной водой. Через 5 минут на подсохшую кожу наносят крем.

Для жирной кожи полезны маски из любых фруктов, особенно тех, которые богаты органическими кислотами. Рекомендуется применять жидкие маски. Можно также смешать столовую ложку сока со взбитым яичным белком. Яичный белок дополняет эффект стягивания кожи. Маску накладывают на 20 минут. Маски полезно проводить по 2-3 раза в неделю.

Белковая маска. 1 белок взбейте в пену и, продолжая взбивать, добавьте небольшими порциями 1 чайную ложку лимонного или клюквенного сока, 3 капли герани, 1 каплю чайного дерева. Полученную пену нанесите на лицо кисточкой. Когда маска станет подсыхать, нанесите второй слой. Через 15-20 минут смойте маску сначала теплой, затем холодной водой. Такая маска хорошо стягивает поры, разглаживает морщины, отбеливает кожу.

Ягодная маска. Разомните 2 столовые ложки кислых ягод: облепихи, земляники, винограда. Смешайте с хорошо взбитым яичным белком, добавьте 1 чайную ложку крахмала и 1 чайную ложку растительного масла, добавьте 3 капли розмарина, 3 капли ромашки. Через 15 минут маску смыть теплой, а затем холодной водой.

Белковая маска для увядающей пористой кожи. Взбейте один белок и постепенно добавляйте 1 чайную ложку лимонного сока, затем растертую в пудру цедру одного лимона и 2 чайных ложки молотых на кофемолке овсяных хлопьев, добавьте 3 капли чайного дерева. Через 15 минут снимите маску теплым компрессом и ополосните лицо холодной водой.

Тонизирующая белково-медовая маска. Возьмите 1 белок, 1 чайную ложку меда, такое же количество молока и лимонного сока. Все компоненты постепенно добавляйте к взбитому белку. Добавьте 3 капли лаванды, 3 капли имбиря. Для

получения более густой массы можно добавить овсяные отруби. Через 15 минут снимите маску теплым компрессом. Ополаскивать лицо полезно настоем ромашки.

Отличный тонизирующий эффект дают **дрожжевые маски**. Вот два их рецепта.

Дрожжевая маска. Очищает кожу, обесцвечивает черные точки, слегка их растворяет. Особенно хорошо действует на рыхлую пористую кожу. 2 чайные ложки дрожжей смешайте с 3% раствором перекиси водорода до густоты сметаны, добавьте 3 капли чайного дерева. Маску нанесите сразу же после изготовления и слегка вотрите в пораженные участки кожи. Через 20 минут смойте маску раствором чая. Маски делают 2-3 раза в неделю.

Ягодно-дрожжевая маска. 10 г дрожжей смешайте с простоквашей до получения однородной массы. Добавьте 1 чайную ложку мякоти раздавленных кислых ягод (клюквы, красной смородины), добавьте 3 капли ромашки. Нанесите на лицо, особенно в местах, где много закупоренных пор. Через 15 минут, когда маска подсохнет, сотрите ее круговыми движениями пальцев. Вымойте лицо сначала теплой, затем прохладной водой.

Кремы для ухода за жирной кожей

Для ухода за жирной кожей лица рекомендуются следующие кремы.

Увлажняющий крем — желе. Возьмите 50 г меда, 80 г глицерина, 6 г желатина, полстакана воды, 1 г салициловой кислоты. Сначала размочите в воде желатин, а затем к разбухшей массе добавьте глицерин, салициловую кислоту, поместите чашку в сосуд с горячей водой, растворите смесь, остудите и взбейте. В последнюю очередь добавьте 3 капли чайного дерева, 3 капли герани.

Крем алоэ. Смешайте 20 мл кипяченой воды и 20 мл выдержанного сока алоэ. Долейте 20 мл розовой воды и 10 г меда. Поставьте эту смесь на водяную баню, чтобы мед растворился. Введите в эту смесь 100 мл любого масла-основы. Добавьте 3 капли можжевельника. Готовый крем переложите в баночку с крышечкой и храните в холодильнике. Раз в день наносите крем на лицо и шею тонким слоем.

Уход за кожей комбинированного типа

Этот тип кожи встречается чаще всего. Он комбинирует в себе свойства жирной и сухой кожи. Часто кожа лба, носа, подбородка (так называемая Т-зона) жирная, а на щеках — сухая. Такая кожа плохо переносит воду и мыло, поэтому рекомендуется по утрам очищать лицо и шею отварами лекарственных растений (календулы, мяты, шалфея), а вечером использовать настои трав с молоком и очищающие кремы. Можно на жирные участки нанести крем и маску для жирной кожи, а на сухие участки — крем и маску для сухой кожи. Однако это очень хлопотно. Поэтому лучше действовать так. Сначала протрите кожу 2-3 раза ватными тампонами, смоченными кефиром, потом сполосните травяным настоем. После умывания лицо подсушите салфеткой. Участки с жирной кожей протрите лосьоном и нанесите универсальный питательный крем.

Для ухода за кожей комбинированного типа применяются следующие эфирные масла:

Тонизирующие: герань, имбирь, лимон, мята, петигрейн, розмарин.

Успокаивающие: бергамот, жасмин, иланг-иланг, роза, ромашка, чайное дерево.

Разглаживающие: апельсин, роза, лаванда, лимон.

Рецепт базового масла для очистки лица: на 100 мл масла-основы (предпочтительно масло жожоба, виноградных косточек, миндальное масло) добавить 3 капли лаванды, 3 капли бергамота, 3 капли герани.

Лосьон для очищения участков жирной кожи. Возьмите 10 мл этилового спирта и растворите в нем: 3 капли ромашки, 3 капли герани, 3 капли апельсина. Долить дистиллированной водой до объема 100 мл, перелить в посуду из темного стекла.

Лосьоны для очищения комбинированной кожи

Сливочный лосьон. 1 яичный желток взбить с 100 мл сливок, затем, продолжая взбивать, добавить 3 капли мяты, 3 капли бергамота, 3 капли лимона, 50 мл водки и сок половины лимона. Если нет сливок, можно заменить сметаной, но тогда не берите масло нероли. Этот лосьон не только хорошо очищает кожу, но и питает и отбеливает ее.

Медовый лосьон. Устраняет шелушение кожи и делает кожу замечательно мягкой и бархатистой. 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка глицерина, 1 столовая ложка водки, 1 чайная ложка базового масла для очистки лица, 3 капли герани, 3 капли иланг-иланга, 3 капли апельсина, четверть стакана кипяченой воды. Смешайте мед, глицерин, базовое масло, затем добавьте воду, затем — водку. В последнюю очередь добавьте эфирные масла.

Ромашковый лосьон. 2 чашки свежей травы и цветков ромашки аптечной мелко нарубить или пропустить через мясорубку, залить 0,5 л 5% виноградного уксуса, плотно закрыть, настаивать неделю в темном месте. Процедить, растительный остаток отжать через ткань. Процедить еще раз и разбавить равным количеством кипяченой воды. На 100 мл настоя добавляют эфирные масла: 3 капли жасмина, 3 капли лаванды.

Маски для ухода за комбинированной кожей

Миндальная маска. Миндальные орехи ошпарить кипятком и очистить оболочку. Взять 1 столовую ложку орехов, растереть с небольшим количеством теплой воды или молока в однородную массу. Затем добавляют 1 чайную ложку масла для очистки лица и взбивают до образования эмульсии. Маску наносят на лицо и шею на 15-20 минут. Снимают маску настоем шалфея или петрушки.

Маска из льняного семени (для раздраженной кожи). 1 столовую ложку льняного семени замочить в 1 стакане холодной воды, через 20 минут заварить на слабом огне до получения кашицы. В остуженную до приятной теплоты массу добавить 1 чайную ложку базового масла для очистки и 3 капли чайного дерева. Массу нанести на лицо и шею на 20 минут, слегка втирая. Смыть теплым настоем ромашки или чаем. Маска хорошо тонизирует и питает кожу, делает ее мягкой и эластичной.

Яблочная маска. Натереть 3 крупных яблока на мелкой неметаллической терке, добавить чайную ложку масла для очистки кожи, немного крахмала. Тщательно размешать и добавить 3 капли бергамота, 3 капли лаванды. Нанести на лицо и шею на 20 минут. Смыть настоем ромашки. Вместо яблок можно использовать сок или кашицу из любых фруктов, ягод, овощей. Это могут быть абрикосы, облепиха, груши, бананы, персики, слива, яблоки, морковь, капуста, дыня, огурцы, тыква, красные спелые помидоры. При малом количестве сока или кашицы их можно развести сливками. Эти маски делают 2 — 3 раза в неделю, эффект дают не менее 10 масок. Их можно менять произвольно. Перед наложением маски лицо и шею можно очистить тампонами с этим же фруктовым или овощным соком. После снятия маски на кожу наносят питательный крем.

Творожная маска. Творог хорошо питает и укрепляет кожу. 2 столовые ложки жирного творога растереть с 1 столовой ложкой теплого молока или сливок до получения однородной массы. Добавить щепотку мелкой соли, 1 столовую ложку базового масла для очистки лица и 1 столовую ложку мякоти раздавленных кислых ягод (клюквы, красной смородины), тщательно перемешайте, добавьте 3 капли ромашки, 3 капли чайного дерева. Через 15 минут, когда маска подсохнет, сотрите ее круговыми движениями пальцев. Вымойте лицо сначала теплой, затем прохладной водой.

Кремы для ухода за комбинированной кожей

Зеленый крем. Взять свежие листья крапивы, одуванчиков, подорожника, рябины, петрушки, если есть возможность, добавьте лепестки жасмина, розы, белой лилии. Пропустите через мясорубку. Из травяной массы отожмите сок. На водяной бане расплавьте 50 г сливочного масла, 10 г пчелиного воска. Остудите до температуры приятной теплоты, добавьте 1 столовую ложку базового масла для лица. Добавьте к

смеси 20 капель масляного раствора витамина А и на это количество основы крема — 1 чайную ложку сока растений. Смесь тщательно растереть. В последнюю очередь добавить 3 капли имбиря, 3 капли розы.

Фруктовый крем. 2 столовые ложки мякоти фруктов или ягод смородины, клюквы, рябины, хурмы тщательно растереть с 2 столовыми ложками сливочного масла, 1 желтком, 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой базового масла для очистки лица. Растирая смесь, добавить по каплям 1 столовую ложку камфарного спирта, в последнюю очередь добавить 3 капли герани, 3 капли иланг-иланга.

Огуречный крем. Готовится на основе водного ланолина. Очистить огурец средних размеров и натереть на мелкой терке. На водяной бане растворить 15 г ланолина, добавить 50 мл миндального или персикового масла, огуречную массу. Смесь хорошо вымешать и греть на слабом огне в закрытой посуде в течение часа. После прогрева смесь тщательно размешать, процедить через ткань, остудить и взбить. В последнюю очередь добавить 3 капли жасмина, 3 капли лимона, 3 капли петигрейн.

Лечение кожи

Веснушки

Для удаления пигментных пятен и веснушек на лице применяют следующие эфирные масла: лимон, розовое дерево, роза, нероли, мята, каяпут, лиметт. Взять 50 мл масла-основы (предпочтительно масло виноградных косточек), добавить по 3 капли масел по вашему выбору в сочетании не больше трех. Полученное косметическое масло хранить в посуде из темного стекла, наносить на кожу перед сном.

Кроме того, используют такие народные средства.

Петрушка отбеливает кожу. Надо зелень мелко нарезать, залить кипятком и настоять полчаса, пока остынет, затем процедить и протирать лицо 2-3 раза в день. Можно использовать свежий отжатый сок. Это еще эффективнее.

Одуванчики. Несколько раз в неделю надо смазывать пигментное пятно или каждую веснушку свежим соком одуванчика. Сок засохнет, тогда его надо смыть сывороткой или кефиром.

Можно использовать настой из молодых цветков одуванчика. Для этого столовую ложку измельченных цветков залить стаканом горячей кипяченой воды и поставить на кипящую водяную баню на 15 минут, затем настоять 45 минут до остывания, процедить и протирать лицо утром и вечером.

Хорошо помогает свежий сок ягод красной калины. Надо просто смазывать веснушки соком ягодки два раза в день.

Осветляет кожу ежедневное использование молочной сыворотки или хлебного кваса. До умывания протереть лицо и оставить минут на пять до подсыхания, затем смыть.

Отбеливающие кремы.

Зеленый крем. Очистить огурец от кожицы и натереть на мелкой терке. Взять молодые сочные листья крапивы и одуванчика, смешать в равных пропорциях, измельчить и отжать сок. На пару растворить 15 г ланолина, добавить 50 мл миндального, персикового масла или масла-основы по вашему выбору, огуречную массу и чайную ложку зеленого сока. После этого посуду накрыть крышкой и поставить на слабый огонь. Через час снять с огня. Смесь тщательно размешать, процедить и остудить, взбивая. Добавить 2 капли лимана, 3 капли розового дерева.

Крем из водяной лилии. 3-4 цветка водяной лилии пропустить через мясорубку, добавить сок одного лимона, 1 чайную ложку базового масла для очистки лица в зависимости от типа кожи, 3 капли нероли или лиметт. Смазывать веснушки 2-3 раза в день.

Угревая болезнь

Угревая болезнь возникает оттого, что в результате возрастных процессов в организме происходят изменения, при этом кожное сало, которое всегда выделяется кожей, вдруг начинает выделяться гораздо сильнее и состав его немного меняется. Из-за этого меняется кислотность кожи и бактерицидные (защитные) свойства

уменьшаются. Кожа становится менее защищенной к инфекциям. Сальные железы не справляются с выделением сала, забиваются и происходит воспаление — появляются угри.

Главная проблема — не столько в появлении угрей, сколько в нарушении обмена веществ. Лечебная мера номер один — диета. Активизируют выделение кожного сала пряности, животные жиры, копчености, крепкий кофе. Нужно следить за работой кишечника, потому что угри на лице очень часто являются следствием обычных запоров. Запоры — дело весьма серьезное, на них нельзя не обращать внимания.

Для регуляции обмена веществ полезно пить заваренный травяной сбор: корень лопуха, корень девясила, лист облепихи, лист грецкого ореха, трава зверобоя. Лучше всего взять все травы в равных количествах в сухом измельченном виде. Но если нет какой-то составляющей — не беда.

Для приведения обмена веществ в норму надо пить отвар травы не меньше месяца, по трети стакана 3 раза в день.

При угревой болезни лечение надо начинать с чистки лица. Лучше ее провести в косметическом салоне. И попробуем справиться с угрями при помощи природных средств.

Эфирные масла, применяющиеся при лечении угревой болезни:

чайное дерево, шалфей, кедр, сосна, ромашка, душица, пихта, гвоздика, герань, каяпут, лаванда, эвкалипт, масло семян моркови.

Черные угри (комедоны)

Появляются у людей и с сухой и с жирной кожей. Для их удаления используют такие лекарственные растения: календула (ноготки), листья малины, шалфей, ромашка, зверобой.

Для примочек используют настойку цветков календулы на спирте 70 % (1:1 по весу), на 100 мл настойки добавить эфирные масла: 3 капли душицы, 3 капли чайного дерева, 3 части лаванды. Берут 1 чайную ложку настойки на стакан воды, смачивают салфетку и накладывают на лицо. Через 10 минут сменить салфетку, потом еще через 10 минут — еще раз. Первые 10 процедур делать ежедневно, всего надо провести 20-25 процедур.

Также используются настойки из цветков ромашки, листьев малины, шалфея, зверобоя или грецкого ореха. Из листьев можно приготовить спиртовую настойку так же, как описано выше, и затем растворенную в воде для примочек. Можно использовать водный настой сухих листьев (2 столовые ложки сухих листьев на стакан воды). Также смачивают салфетки и накладывают на лицо, сменяя их через 10 минут три раза. На 100 мл настоя добавляют эфирные масла по вашему выбору, растворенные в 1 чайной ложке спирта.

Лосьон очищающий. Взять цветки календулы, лист шалфея или малины — 2 столовые ложки, залить 50 мл чистого спирта, 40 мл воды, настаивать в течение 3 дней в теплом и темном месте, затем профильтровать, добавить 5 г борной кислоты и 5 г глицерина. В последнюю очередь добавить 3 капли чайного дерева и 3 капли другого эфирного масла по вашему выбору. Этим лосьоном протирать кожу 2 раза в день.

Маски для лечения черных угрей

Сок из свежих листьев шалфея, малины, подорожника смешать с кремом для любой кожи (на одну часть сока 3 части крема). Маску накладывают на 20 минут. Остатки убирают ватным тампоном.

Сок свежих листьев шалфея, малины, подорожника смешать с сырым яичным белком (пополам). Добавить 3 капли душицы или чайного дерева. Маску накладывают на 20 минут.

Две столовые ложки кукурузной или овсяной муки смешать со взбитым белком. Добавить 3 капли душицы или чайного дерева. Полученную смесь нанести на лицо. После высыхания снять с лица сухой салфеткой, ополоснуть лицо холодной водой и вытереть.

Отдельные черные точки можно удалить ломтиком лимона. Кожу надо предварительно распарить, для этого провести паровую ингаляцию с любым эфирным

маслом по вашему выбору. Затем энергично растереть пораженные черными точками участки кожи лимонным соком. После этого хорошо протереть сухую кожу базовым маслом для лица. Жирную кожу протереть спиртовой настойкой, которая используется для примочек.

Камедоны при сухой коже можно обрабатывать маслом. Базовое масло для очистки лица подогреть до приятной температуры, ватным тампоном, пропитанным маслом, медленно и тщательно смазывают участки с черными точками, масло втирают в кожу. Затем эти участки обрабатывают теплым намыленным тампоном мелкой поваренной солью. Через несколько минут лицо споласкивают теплой водой. На ночь накладывают такую смесь: 1 чайная ложка картофельного крахмала, 1 чайная ложка глицерина, 1 чайная ложка лимонного сока, 3 капли эфирного масла лаванды. На участках с черными точками смесь надо слегка втереть. Через несколько минут состав впитывается в кожу, растворяя черные точки. Применять надо каждый день или через день в течение месяца. Смесь или готовить каждый раз свежую, или держать в закрытой банке в холодильнике не больше 2 дней под крышкой.

При жирной коже черные точки лучше всего обрабатывать камфорным мыльным кремом. Для этого надо взять натертый на мелкой терке кусок белого («Детского», «Бархатистого» и т. п.) мыла, 50 мл глицерина, 50 мл камфорного спирта, 20 мл 3% раствора перекиси водорода и 250 мл кипяченой воды. Мыло заливают горячей водой, на 15 минут ставят на горячую водяную баню. Затем, хорошо размешивая, вводят остальные компоненты. В последнюю очередь добавляют 3 капли чайного дерева, 3 капли герани. Применяют каждый день в течение месяца.

Белые угри

Обычно встречаются при жирной коже. Лечение надо начинать со вскрытия угрей. Но ни в коем случае не ковырять их ногтями! От этого не только шрамы на всю жизнь могут остаться, но и заражение крови можно получить. Угри вскрывают продезинфицированной иглой. После этого проводят масляную обработку кожи. Взять базовое масло для очистки кожи лица и добавить к нему 3 капли чайного дерева. Этим маслом протирать лицо ежедневно до полного исчезновения угрей. Можно использовать настоянные масла (масло календулы, зверобойное масло).

Розовые угри (розацеа)

Это заболевание кожи связано не столько с нарушением обмена веществ, сколько с нарушением работы мелких сосудов кожи лица. Причина — запоры, то есть неполное выведение шлаков из организма, стрессы и нервные расстройства, эндокринные изменения в климактерическом периоде. Обострения бывают сезонные, на нервной почве. Влияет чересчур горячая пища, алкоголь, шоколад, кофе.

Лечение довольно долгое и требует комплексного подхода. Питание: исключить все провоцирующие продукты. Проводятся разгрузочные дни, особенно кратковременное голодание, очистка кишечника. После этих мер косметические процедуры помогут гораздо быстрее и легче.

Полезно принимать настой из трав:

- корень лопуха — 100 г,
- корень бадана — 100 г,
- листья облепихи — 100 г,
- листья грецкого ореха — 100 г,
- цветки фиалки — 50 г.

2 столовые ложки сбора растений залить 0,5 л воды, довести до кипения, настоять ночь, процедить. Пить 3 раза в день по полстакана за полчаса до еды.

В случае выраженной красноты щек рекомендуется начинать лечение примочками, используя сок, экстракты растений и эфирные масла.

Лечебное масло. Взять 100 мл масла-основы (предпочтительно масло зародышей пшеницы, авокадо, виноградных косточек), добавить по вашему выбору по 3 капли следующих масел (не более трех одновременно): чайное дерево, шалфей, кедр, сосна, ромашка, душица, гвоздика, герань, лаванда, эвкалипт. Протереть лицо, пропитать маслом марлевую салфетку и наложить на 10 минут.

Ягоды клюквы или облепихи. Используют кислый сок ягод, которым пропитывают несколько слоев марли или мягкой ткани. Накладывают на лицо на 10 минут. Сначала процедуру надо делать ежедневно до стихания воспалительного процесса, затем через день, затем 2 раза в неделю. Если сок щиплет кожу и плохо переносится, его можно разбавить водой в пропорции 1:2 или 1:1.

Черная смородина. Сушеные ягоды заливают кипятком, через 20 минут процеживают и смачивают марлевые салфетки, которые накладывают на лицо на 10-15 минут. Процедуры надо повторять по такой же схеме.

Лечебная маска при розовых угрях

Растения огородной петрушки целиком (и листья, и стебли) или листья шпината мелко измельчают, смешивают с яичным белком, добавляют 3 капли ромашки, 3 капли шалфея. Полученную массу наносят на лицо на 15 минут, затем смывают теплой водой. Повторяют 2 раза в неделю.

Крем для лечения розовых угрей

Для приготовления крема надо соединить до однородного состояния следующие компоненты:

- растертый или размолотый в мясорубке корень лопуха — 2 столовые ложки,
- глицерин — 1 чайная ложка,
- сок лимона — 1 чайная ложка,
- 1 яичный желток,
- 1 чайная ложка меда,
- 50 мл базового масла для очистки лица,
- 3 капли чайного дерева,
- 3 капли лаванды.

Перемешивать в неметаллической посуде деревянной лопаткой. Не использовать миксер или кухонный комбайн! Крем наносят тонким слоем на лицо на ночь. Утром смыть водой с добавлением лимонного сока или яблочного уксуса (1 чайная ложка на стакан).

Уход за глазами

Глаза — это зеркало души. Ясные блестящие глаза — лучшее украшение лица.

Не надо забывать о глазах. Ведь возраст обычно коварно прячется в уголках глаз. Не пускайте его!

Применяя эфирные масла, можно добиться хороших результатов. Помните только, что эфирные масла не должны касаться слизистой, все применение относится к коже вокруг глаз.

Усталость и покраснение век можно снять, промывая глаза настоем крепкого чая или прикладывая к глазам на 5 минут использованные чайные пакетики.

Воспалительные явления можно устранить молочными компрессами. Смочить ватные тампоны в столовой ложке теплого молока с добавлением 2 капель лаванды, 2 капель душицы, положить на глаза, подержать 5 минут, сполоснуть водой, подсушить и нанести питательный жирный крем.

Мешки под глазами, припухлость век устраняются легко, если они не связаны с каким-то заболеванием внутренних органов. Лучшее лекарство — спокойный глубокий сон, отдых, отказ от напряженной работы, хотя бы на время, поменьше крепких тонизирующих напитков. Помогут и компрессы из лекарственных растений.

Компресс из чая. 2 разовых пакетика обдать кипятком, ненадолго убрать в морозилку и затем положить на веки.

Компресс из шалфея. Взять 2 столовых ложки масла-основы, добавить 3 капли шалфея. Половину убрать в холодильник. Лечебное действие шалфея проявляется при поочередном прикладывании тампонов с теплым и холодным маслом. Начинать надо с теплых тампонов, менять через 5 минут, 2-3 раза. Эта процедура занимает много времени и требует расслабления. Лучше ее проводить перед сном.

Так же можно делать компрессы с маслом ромашки.

Хороший эффект дают маски из растений.

Зеленая маска. Для нее годятся свежие зеленые листья петрушки. Их очень мелко порубить, добавить сметану (1 ложку на 2 ложки зеленой массы), 2 капли ромашки, 2 капли лаванды. Положить зеленую массу на мешки под глазами и припухшие веки, сверху прикрыть влажными тампонами из сложенной в несколько слоев марли и подержать минут десять. После этого осторожно настоем чая смыть маску, чуть касаясь кожи и стараясь не оказывать на кожу воздействия. Затем нанести питательный крем, тоже едва прикасаясь к коже подушечками пальцев. Крем накладывают в направлении от внутреннего разреза глаза по нижнему веку в сторону виска. Через 15 минут остатки крема смывают ваткой, смоченной в холодном чае, проводя ваткой в том же направлении.

Маска из картофеля. 2 столовые ложки натертого на мелкой терке сырого картофеля смешайте с 1 чайной ложкой масла-основы, добавьте 3 капли розмарина, нанесите на марлевую салфетку и приложите на «мешки» под глазами на 10-15 минут. После снятия маски нанесите легкий питательный крем. Через 10-15 минут снимите его тампоном, смоченном в холодном чае.

«**Гусиные лапки**» вокруг глаз прежде всего выдают возраст. Для борьбы с ними незаменимы эфирные масла. На 100 мл растительного масла-основы добавить 3 капли герани, 3 капли розмарина, 3 капли вербены. Масло каждый вечер аккуратно подушечками пальцев «вбивать» в кожу вокруг глаз.

Ресницы и брови также будут благодарны за «масляный» уход. Ресницы полезно расчесывать хотя бы раз в неделю, нанеся на расческу или щеточку для ресниц пару капель масла. На брови накладывают масляный компресс: ватный тампон намочить в теплом масле и положить на брови на 20 минут.

Уход за шеей

Обычно уход за лицом понимают, как просто уход за лицом. Дальше линии подбородка косметический уход заканчивается. Однако недаром говорят, что истинный возраст женщины покажет шея. За шеей обязательно нужно ухаживать. На шее очень мягкая кожа, которая склонна слабеть и терять упругость.

Поэтому каждый вечер после умывания шею надо смазать питательным кремом, а затем энергично похлопать смазанной кремом ладонью под подбородком. После этого взять полотенце или салфетку, смочить соленой водой, сложить несколько раз и такой сложенной тканью похлопать по шее. Это упражнение активизирует кожу шеи, делает ее упругой.

Для шеи стоит раз в неделю сделать маску. Хорошо тонизируют такие маски для шеи:

Маска из зелени. Взять свежую зелень петрушки и листья облепихи, смешать их пополам, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Залить зеленую массу горячим молоком. На 2 столовые ложки зелени — полстакана молока. Теплую кашу положить на салфетку и наложить на шею. Сверху прикройте махровым полотенцем для лучшего прогревания и подержите 20 минут. Маску не смывайте, а положите сверху питательный крем и уберите ватным тампоном излишки крема.

Питательная маска. Взять 4 столовых ложки лечебной грязи и развести их настоем ромашки до такой густоты, чтобы образовавшуюся кашу можно было нанести на лицо. К этой каше добавьте 1 чайную ложку масла жожоба и 1 чайную ложку масла зародышей пшеницы, 3 капли розы, 3 капли жасмина. Полученную смесь нанесите на лицо и держите до тех пор, пока кожа не начнет натягиваться, или пока маска не высохнет полностью, а затем осторожно смойте.

Маска из фасоли. Всякий раз, когда вы варите фасоль, вспомните и о собственной красоте. стакан отварной фасоли горячей протрите через сито, или разбейте миксером, добавьте столовую ложку масла-основы (предпочтительно миндальное), столовую ложку лимонного сока, 3 капли розмарина, 3 капли ромашки. Маску нанесите на шею на 20 минут. Затем маску смывают горячей, а потом холодной водой. Эта маска прекрасно борется со старением кожи, освежает ее, отбеливает. Воду, в которой варились фасоль, тоже можно не выливать. Добавьте немного масла для

очистки кожи — получится приятный лосьон для умывания, особенно подходящий для сухой чувствительной кожи.

Уход за руками

Руки — это ваша визитная карточка. Чтобы, несмотря на домашнюю работу, которую делают ваши бедные ручки, они не выдавали возраст и были при этом руками королевы, которые приятно целовать и украшать кольцами, за руками надо ухаживать.

Кожа на руках истончается и высыхивается от постоянного мытья посуды, стирки и прочих нелюбимых ею процедур. Мыть руки надо жирным мылом. Раз в неделю делать ванночки для рук. Для этого используют настои шалфея, цветков ромашки, листьев облепихи.

Для ухода за кожей рук используют эфирные масла: апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, левзея, герань, иланг-иланг, иссоп, кипарис, лаванда, нероли, роза, сандал, фенхель. На 100 мл масла-основы (предпочтительно масло миндальное, абрикосовое, авокадо) возьмите по вашему выбору по 3 капли масел к композиции (не более трех одновременно) и смазывайте руки после любой работы с водой, перед выходом на улицу в морозы, перед сном. Для приготовления ванночек для рук используйте 3-4 капли любого масла на 3 литра теплой воды (не выше 38 градусов). Эфирные масла не растворяются в воде, поэтому предварительно разведите их в небольшом количестве жирных сливок.

Если кожа стала грубой и шершавой, помогут ванночки из воды, в которой варился картофель или из молочной сыворотки. Время ванночек для рук — 20 минут.

Если руки покраснели от мороза, холодной воды, каких-то химических раздражителей, надо делать ванночки попеременно из холодного и горячего настоя трав. Для горячего настоя подходит смесь аира болотного и крапивы, смешанных поровну, 2 столовые ложки смеси на

1 литр воды. Для холодного настоя подходит отвар коры дуба. Делают около 10 чередований, погружая руки в настои трав на 3-5 минут, последним — холодный настой.

Если руки обветриваются, шелушатся и кожа трескается, надо сделать компресс из вареного картофеля. Две картофелины, сваренные в мундире, разминают теплыми, смешивают 2 чайными ложками лимонного сока и добавляют чайную ложку косметического масла (миндального, авокадо и пр.). Теплую массу накладывают толстым слоем на руки, прикрывают пергаментной бумагой на 15-20 минут.

При сухой коже с трещинами помогут ванночки из растительного масла и глицериновые ванночки. Глицерин смешивают с нашатырным спиртом (на столовую ложку глицерина половина чайной ложки раствора аммиака). После ванночки смазать руки ароматической смесью масел для ухода за руками.

Если руки потеют, можно заваривать для ванночек кору дуба, траву тысячелистника или шалфея, использовать эфирные масла пихты, можжевельника, шалфея (3 капли на 3 л воды, предварительно растворить в эмульгаторе).

Домашний крем для рук

Возьмите смесь высушенной зелени лекарственных растений: поровну лист подорожника, крапивы, цветки одуванчика, ноготков. Заварите травы кипятком, на стакан воды 1 столовую ложку смеси. Затем 2 столовые ложки настоя смешайте с 50 г нутряного свиного жира. Можно взять куриный жир или хорошее твердое сливочное масло. Добавьте столовую ложку свежего жидкого меда, 2 чайные ложки миндального или абрикосового масла. Крем тщательно перемешивают на водяной бане, пока жир не расплавится. Крем взбивать до полного охлаждения. В последнюю очередь добавить 3 капли герани, 3 капли иланг-иланга, 3 капли иссопа.

При огрубевшей коже на локтях помогает горячая ванна, после которой в кожу втирают смягчающее масло (на 1 столовую ложку масла-основы — 3 капли бергамота или розы).

При усиленной потливости в подмышечных впадинах помогают спиртовые настойки: березовые почки, цветки ромашки. На одну часть растений берется 10 частей

водки. Этими настойками смачивают ватку и протирают кожу. Если возникает раздражение (особенно часто это бывает после эпиляции), то настойку надо разбавить кипяченой водой комнатной температуры. Для протирания можно использовать разведенные эфирные масла пихты, мяты, лаванды, мандарина, апельсина, лимона.

Смесь -дезодорант

Смешать 50 мл этилового спирта и 3 капли шалфея, 3 капли тимьяна, 5 капель нероли, 5 капель сосны. Перелить смесь во флакон с распылителем и использовать как обычный дезодорант.

Уход за ногтями

Руки не имеют никакого вида, если не ухожены ногти. Дело не в ярком маникюре, а в безукоризненной аккуратности. Ногти не должны расслаиваться. Для укрепления ногтей полезно втирать в ногтевую пластинку и кожицу вокруг ногтя раз-два в неделю содержащие фруктовые кислоты натуральные свежие соки. Самыми лучшими являются сок клюквы, облепихи, красной смородины, лимонный сок. Затем ногти смазывать разведенным маслом кориандра, мускатника, вербены, розмарина, можжевельника.

Ногти станут крепче и приобретут приятный блеск, если Один-два раза в неделю ухаживать за ними с помощью следующей смеси масел: взять 50 мл масла жожоба, добавить 3 капли лимона, 3 капли розы, 3 капли пихты. Масло наносить на ногти маленькой кисточкой.

Для ухода за ломкими ногтями на руках несколько раз в неделю втирайте в них эфирное масло лимона.

Хотя бы раз в две недели для ногтей полезно устраивать масляную ванночку. Взять по чайной ложке масла жожоба и зародышей пшеницы, добавить 2 капли лимона, 2 капли ладана, 2 капли чайного дерева. Смесь налить в чашку, погружать в нее поочередно на 5 минут кончики пальцев рук. Маслом, оставшимся на пальцах, промассировать ногтевые валики.

Хорошо укрепляют ногти ванночки из теплого растительного масла с добавлением на 100 мл масла, 3 капель йода, 5 капель кислого сока, 3 капель кедра, 3 капель бергамота.

Если нет времени на ванночки на втирание сока, то смыв с ногтей лак, подождите полчаса перед последующим нанесением лака. Капните на ватку 2 капли масла-основы и протрите ногти. Это придаст ногтям силы и укрепит их под маникюром.

Уход за ногами

Нагрузка на ноги всегда велика, а ведь у многих работа связана с нахождением на ногах в течение всего дня! Тут уж действительно, в ногах спрятано все здоровье, и успех, и самочувствие. Представляете себе продавца, у которого ноги начнут «отваливаться» через два часа работы за прилавком? А парикмахера, который не может стоять? Много профессий напрямую зависит от состояния ног. А ведь, к тому же, хочется, чтобы ноги можно было называть ножками, чтобы они были красивыми, а совсем не копытами какими-то. Для этого о них надо заботиться и ухаживать за ними.

Усталость ног снимут местные ванны для ног. Опустите ноги в ведро с теплой водой (именно ведро, а не таз, вода должна доходить до колен) на 15-20 минут. После этого ноги тщательно разотрите и нанесите питательный крем. Если в крем добавить 1-2 капли лимона, от ног не будет неприятного запаха. Для местных ванн используют 4-6 капель эфирных масел: базилика, ромашки, лаванды, мелиссы, розмарина, сандала, ванили и кедра, предварительно разведенных в небольшом количестве эмульгатора. Можно чередовать ванны с эфирными маслами и травяные, ванны. Для них используют ромашку, полевой хвощ, тысячелистник, полынь. Пропорция — 2 столовые ложки сухой зелени на 1 литр воды. Хорошо помогает ванна из коры дуба. Заваривают по 3 столовые ложки коры на 1 литр воды. Для ванн не стоит кипятить воду с растениями, достаточно залить траву кипятком и настоять полчаса. Перед применением процедить через марлю или через ситечко.

Если ноги мерзнут, немеют, значит, надо улучшить кровообращение. Для этого полезны ванны с эфирным маслом пихты, сосны или просто из сосновых почек. Для этого нужно заварить 2 столовые ложки почек литром кипятка, развести теплой водой до нужного объема, прибавить столовую ложку уксуса. При плохом кровоснабжении также рекомендуется ванночка: на ведро воды 2 капли герани, 2 капли кипариса, 5 капель розмарина.

От потливости ног помогает ванночка с 10 каплями шалфея.

При огрубениях и трещинах на пятках помочь могут следующие процедуры:

Ежедневно на ночь делать ванночки с питьевой содой (1 столовая ложка на литр воды) и эфирным маслом сандала, розы, лаванды.

Смягчать ноги с помощью картофельных очисток и льняного семени. Очистки тщательно моют, добавляют льняное семя, заливают небольшим количеством воды и варят на медленном огне до размягчения и образования кашицы. В теплую кашу погружают распаренные в содовой воде ноги и держат 15-20 минут. Затем ноги надо сполоснуть прохладной водой и нанести крем.

Если ноги потеют, с этим помогут справиться ванны с эфирными маслами розмарина, бергамота, ромашки, с настоями растений, богатых дубильными веществами (кора дуба, трава полевого хвоща, цветки ромашки). Сухие травы берутся из расчета 1 столовая ложка на литр кипятка.

Лечение мозолей и бородавок

Для удаления мозолей применяют компрессы с эфирными маслами живицы, сосны, сандала, кедра, розы, алоэ, корицы.

Народный способ. Берут в равных частях сырой картофель, репчатый лук, лист алоэ. Их измельчают, перемешивают и полученную кашу накладывают на мозоль. Вокруг мозоли кожу смазывают вазелином и заклеивают пластырем. Через день распаривают ноги в мыльно-содовой ванночке и осторожно соскабливают жесткий слой. После этого наносят крем для ног или питательный крем. Если мозоль сошла не полностью, то процедуру надо повторить несколько раз.

На предварительно распаренную мозоль накладывают лист алоэ, размятый на кусочки, так же обрабатывают мозоль через сутки.

Можно на предварительно распаренную мозоль нанести живицу от любого хвойного дерева.

Для лечения мозолей, а также и бородавок, используют чистотел. Соком из свежего растения смазывают мозоли и бородавки таким образом: прижигают, через 2-3 минуты, как подсохнет, снова, и так три раза. Процедуру проводят два раза в день, в течение двух — трех недель.

Бородавки — поражение кожи, имеющее вирусную природу. Поэтому с бородавками эффективно борются эфирные масла, имеющие антивирусные свойства: чайное дерево, шалфей, эвкалипт, каяпут, сосна, бергамот, базилик, ладан, лимон, гвоздика, чабрец, найоли, анис, апельсин, базилик, бергамот, гвоздика, пихта, можжевельник, мята, розмарин, лаванда, ромашка, ветивер. Для лечения бородавок производят точечные смазывания неразбавленным эфирным маслом.

Уход за волосами

Лучшее украшение любой женщины — это красивые блестящие волосы. Состояние волос зависит от очень многого: от правильного питания, от состояния нервной системы. Общее состояние здоровья сразу проявляется на волосах. Основой хорошего ухода является чистота. И волосам совсем не все равно, чем их моют. Вода должна быть мягкой, потому что в жесткой воде всегда есть соли, которые оставляют на волосах осадок. Вода должна быть теплой, а не горячей. Вообще, лучше всего, чтобы вода была талой, дождевой, прокипяченной или хотя бы отстоявшейся, чтобы из нее вышел хлор.

Для смягчения воды хорошо в таз с водой добавить пищевую соду (на 5 литров воды — чайную ложку). Кстати, о тазе: проточная вода волосам не очень нравится, в

тазу волосы мыть полезней. Если постоянно мыть волосы такой водой, они утратят ломкость, не будет раздражения кожи головы.

После мытья волосы надо прополоскать с каким-нибудь ополаскивателем, который снимает с волос остатки моющих средств, при этом защищая их от вредных воздействий окружающей среды.

А еще важно волосы правильно высушить. Фен — это замечательно! — но не для здоровья волос, а для экономии времени. А всегда ли она нужна? Лучше завертывать волосы в подогретое полотенце.

И не надо забывать, что волосы бывают разные.

Уход за сухими ломкими волосами

Сухие волосы — тонкие, постепенно утрачивают блеск, становятся хрупкими, на концах обламываются или расщепляются в щеточку. Сухие волосы выпадают сильнее, чем обычно. Бывает и сухая перхоть. Сушат волосы неправильный уход и особенно всякое насилие над волосами — окраска, завивка, солнечные лучи.

Мыть сухие волосы надо реже, чтобы не пересушивать, мягкой водой.

Для лечения сухих и поврежденных волос с секущимися концами применяют эфирные масла:

иланг-иланг, пачули, ромашка, герань, сандал, ладан, лаванда, шалфей.

Масляный компресс. Для него приготовить масло: на 100 мл масла-основы добавить 8 капель одного из рекомендованных эфирных масел или их смеси (не более трех одновременно). Масло втирать в кожу головы за час до мытья. Масло втирать по проборам ватным тампоном, затем голову обернуть вощеной бумагой и потом теплым полотенцем. Полотенце подогреть в микроволновке или намочить в горячей воде и отжать. Через час голову вымыть, ополоснуть мягкой водой с добавлением нескольких капель эфирного масла, запах которого вам приятен, или травяным отваром: пополам ромашка или липовый цвет. Обычно несколько таких процедур в течение месяца возвращают волосам силу и здоровье.

Хороший эффект дает применение настоянных масел. Кроме известных «красного» масла зверобоя и масла календулы, можно приготовить и другие масляные настои. Горсть свежемельченной травы залить половиной стакана растительного масла-основы. Настоять в течение недели, процедить, отжать и добавить на 100 мл настоя 3 капли лаванды, 3 капли шалфея (или другие масла по вашему выбору). Хранить масляный настой в стеклянной посуде в темном месте не дольше двух недель. Перед применением взбалтывать. Хороши сочетания листьев облепихи и цветков клевера и настурции; листьев крапивы и березы; зверобоя, ромашки и ноготков. Настоянные масла также втирают в кожу головы за час до мытья.

Борьба с перхотью

Против перхоти к маслу-основе добавлять эфирные масла: апельсин, эвкалипт, фенхель, кедр, ладан, нероли, лаванда, ромашка, сосна, шалфей, герань, иланг-иланг.

Маска для волос: желток смешать со столовой ложкой ароматического масла. Втереть в кожу головы, обернуть вощеной бумагой и полотенцем. Через три часа волосы вымыть мягким шампунем, ополоснуть водой с добавлением нескольких капель одного из тех масел, которые входили в состав ароматического масла или травяным отваром.

Маски для волос полезно делать раз в неделю в течение двух-трех месяцев.

Если же замучила перхоть, волосы плохо растут, выпадают, кожа головы чешется, полезно показаться дерматологу. Перхоть перхоти рознь, это может быть и грибковое заболевание. Сначала, конечно, можно попробовать народные средства.

Для лечения перхоти используют:

Репейник (лопух). Корни молодого лопуха выкапывают по осени (в октябре его сила как раз лучше всего собирается в корнях). Свежим его надо измельчить и залить подогретым, но не горячим косметическим маслом — очищенным оливковым, соевым, миндальным — в соотношении 1:3. Масло настаивают дня два в темном месте, потом греют час на водяной бане и процеживают. Теплое масло втирают в кожу головы 2 раза в неделю. Неплохо провести 10 процедур, сделать перерыв на пару недель и повторить.

Облепиха. Облепиховое масло развести с косметическим маслом в соотношении 1:9. Если на коже головы есть расчесы, их смазывают чистым облепиховым маслом. Также можно приготовить для волос масло, используя выжимки из плодов облепихи, оставшиеся после приготовления сока. Выжимки нагревают с растительным маслом до получения оранжевого цвета. Затем фильтруют и хранят в темном месте. Используют его, как и репейное масло. Облепиховое масло подкрашивает волосы, что следует учесть блондинкам.

Петрушка. Семена петрушки надо растолочь, чтобы нарушить их верхний слой и дать выход эфирным маслам из сердцевинки семян, залить растительным маслом, подогреть полчаса на водяной бане и процедить. Неплохо провести курс лечения, втирать масло в кожу головы каждый день в течение недели.

Хорошим дополнением к курсу лечения маслами будут такие настои:

1) Из шелухи репчатого лука. Надо заварить кипятком горсть чешуек и втереть настой в кожу головы после мытья раз в неделю. Этот настой немного подкрашивает волосы.

2) Из мать-и-мачехи. Настой листьев также используют для ополаскивания волос два раза в неделю полтора — два месяца.

Уход за жирными волосами

Жирные волосы — настоящая беда! Через два — три дня после мытья они утрачивают пушистость, становятся липкими и висят сосульками, иногда появляется перхоть (это заболевание волос называют жирная себорея). Волосы начинают выпадать. Особенно эта напасть опасна мужчинам: за несколько лет такой болезни можно сильно облысеть.

Жирная себорея связана с излишней активностью сальных желез и может проявляться в любое время, например, вызываться стрессом. Очень часто она мучает подростков, в организме которых идут сложные процессы созревания.

Частое мытье не дает эффекта. Шампуни от перхоти помогают только на время, и благодаря им ощущаешь волосы чистыми. Но не надо забывать, что они не поправились. Тем более, что шампуни обезжиривают, истончают волосы. Они плохо укладываются в прическу, не блестят.

Для ухода за жирными волосами используют эфирные масла: апельсин, грейпфрут, лимон, лиметт, ромашка, лимон, чабрец, розмарин, мелисса, герань, кипарис, бергамот.

Народные средства для лечения такие. Голову лучше всего мыть мылом с дегтем. Перед мытьем желательно за полчаса втереть в кожу головы кефир. У этих процедур один, но существенный недостаток. Парфюмерные качества этих средств оставляют желать лучшего. Есть один проверенный способ устранения запаха. Волосы споласкиваем водой с добавлением сухой горчицы (столовая ложка на литр воды), а затем еще раз споласкивают душистым травяным настоем. Если запах кефира вас не отпугивает, то используйте это доступное и эффективное средство. Эфирные масла хорошо растворяются в кефире. Добавьте на столовую ложку 2 капли любого эфирного масла — так вы намного повысите эффективность очистки.

Для ополаскивания волос применяют настой: полевой хвощ, кора дуба, мята в равных пропорциях. Заварить кипятком, настоять до охлаждения. Для светлых или седых волос лучше вместо коры дуба взять шишки хмеля.

Очень хорошие результаты дает использование отвара коры дуба (3 столовые ложки на литр воды), корневищ бадана и калгана.

Мы предлагаем использовать для лечения жирных волос спиртовые препараты из лекарственных растений с добавлением эфирных масел. В этом случае используется тот эффект, что в спирте, в отличие от воды, хорошо растворяются эфирные масла и смолы. Спирт удаляет с волос излишки жира, к тому же, экстракты втирают в кожу головы ватным тампоном, и получается своеобразный биологически активный массаж, улучшающий кровообращение кожи. Самые эффективные настойки из плодов облепихи, ноготков, хвоща, прополиса, алоэ. Настойки ноготков (календулы) и алоэ можно купить в аптеке.

Простейшее средство для лечения жирных волос. Взять свежий сок растений, разведенный водой в равных частях. Сухое сырье берется из расчета 1 ст. ложка на 200 мл воды. Эфирное масло по вашему выбору растворить в 1 чайной ложке спирта и добавить к процеженному настою.

Тонизирующее средство. Взять стандартную расфасовку 100 мл аптечного экстракта календулы, родиолы, прополиса, элеутерококка — их в продаже довольно много — отлить 1 чайную ложку для разведения эфирного масла, а сам экстракт развести 1:1 чуть теплой водой (желательно дистиллированной). Перелить в посуду из темного стекла, взболтать, в остаток экстракта добавить 5 капель розмарина, 2 капли герани, 1 каплю лимона и влить в разведенный состав. Можно использовать другие тонизирующие и успокаивающие масла по вашему выбору. Предостережение — не использовать постоянно, масла менять не реже раза в месяц.

Не надо забывать, что излишняя жирность волос вызывается внутренними причинами и коренится в нарушении обмена веществ. Поэтому нужно поддерживающее, очищающее воздействие. В этом случае особенно важна диета, уменьшающая салообразование. Хорошо принимать стабилизирующие настои трав. Для них существует много рецептов, но точное соотношение необязательно. Лучше составить сбор самим из тех растений, что есть под рукой, и что нравится. Ведь приятный вкус и хорошее настроение — важная составляющая эффективного лечения. Вот целебные растения, которые вы можете заваривать по своему выбору:

- репейник (лопух) — корни,
- облепиха — листья,
- пижма — цветки,
- зверобой — трава,
- календула (ноготки) — цветки,
- крапива — трава,
- мята перечная — трава,
- кукурузные рыльца.

Для эффективного сбора хорошо взять по три компонента, заваривать их в течение 2 — 3 недель, потом сделать перемену на другую тройку. Прием лекарственного чая желательно проводить постоянно вплоть до года и более. Нарушения обмена веществ выравниваются очень непросто и процесс лечения длительный. Сбор завариваем из расчета 1 столовую ложку сухой травы на стакан кипятка, настаиваем минут 20, процеживаем. Пить полезно до еды за полчаса по полстакана.

Лечение выпадения волос

Иногда выпадают и вполне здоровые волосы. Причина этого, скорее всего, в стрессе, недостатке витаминов. Это — тревожный сигнал. Организму нужна поддержка.

Против облысения и выпадения волос применяют эфирные масла: грейпфрут, кедр, иланг-иланг, шалфей, можжевельник, пачули, розмарин, ромашка.

Методы применения: массаж кожи головы разведенным эфирным маслом, добавление масел в маски и составы для ополаскивания волос на основе других природных компонентов.

Как мы уже упоминали, причина выпадения волос в нарушении обмена веществ и работы внутренних органов, особенно кишечника. Поэтому в этом случае могут помочь ароматерапевтические процедуры против стресса и для улучшения работы кишечника. Хорошее действие окажут и локальные методы.

Маска для волос. Возьмем желток, сок луковицы, столовую ложку лимонного сока, сок листа алоэ, столовую ложку репейного масла, 5 капель ромашки, 5 капель иланг-иланга. Все смешать, хорошо растереть и перед мытьем головы втереть в кожу. Затем сделать обертывание головы вощеной бумагой и теплым полотенцем на час. Мыть волосы мягким шампунем. Повторять надо раз в неделю 5-6 раз.

Для ополаскивания волос приготовить настой из корня лопуха, шишек хмеля, листьев облепихи, травы череды, хвоща, шалфея и шелухи лука. Если чего-то нет под

рукой, не беда. Настой нужно делать весьма концентрированный: 6 — 8 ложек сбора на литр воды. Для лучшего эффекта можно ополаскивать волосы через день, массируя кожу головы.

А для улучшения работы кишечника и в качестве антистрессовой терапии полезно пить настой из следующих трав:

- крапива — трава,
- мята перечная — трава,
- бессмертник — цветки,
- облепиха — листья и жмых, оставшийся после отжима сока.

Кукурузные рыльца. Завариваем 2 столовые ложки на стакан кипятка, настаиваем полчаса, процеживаем. Пить по полстакана до еды 2—3 раза в день.

Полезно при этом добавить в питание витамины. Облепиховый и клюквенный сок — то, что нужно! Они богаты еще и кислотой, которая нормализует обмен веществ. Приводит к облысению такое неприятное явление, как парша волосистой части головы. Это инфекционное заболевание, вызываемое различными видами грибков.

В этой ситуации для ежедневного мытья головы стоит использовать смесь из 200 мл основы для шампуня и 30 капель масла чайного дерева. Перед сном втирать в кожу головы смесь из 50 мл спирта, 10 капель розмарина, 10 капель лаванды легко массирующими движениями. Часто выпадение волос связано с сезонной переменой погоды, обычно бывает осенью и весной. Зимой очень плохую службу волосам служит мода ходить с непокрытой головой. Поэтому на смене сезонов заранее принимайте витаминные соки. Осенью и зимой делайте масляные обертывания головы, не дожидаясь обострения. Весной втирайте в кожу головы сок крапивы.

Ароматерапия против целлюлита

Целлюлит — главный враг красивой фигуры. Он представляет собой перерожденную жировую ткань в области бедер и ягодиц. Его появлением мы обязаны матушке Природе. Она позаботилась о женщинах так, чтобы у них был «неприкосновенный запас» жира на случай голода и иных катаклизмов, чтобы она могла выжить и выкормить потомство. Главная причина целлюлита — набор веса в сочетании с застойными явлениями в области бедер и ягодиц, что происходит при сидячей работе, малоподвижном образе жизни, а также при беременности. Возраст также вносит свою лепту. На развитие целлюлита влияют стрессы. Выделяющиеся во время стресса гормоны изменяют общий обмен веществ и лимфоток. Спровоцировать развитие целлюлита могут токсические нагрузки — нарушения в пищеварительной системе, неправильное питание, непереносимость отдельных продуктов, а также прием некоторых медикаментов, курение. Однако признаки целлюлита встречаются и у 16-летних девочек, и у спортсменок, регулярно преодолевающих тяжелые физические нагрузки.

Жировая ткань, пораженная целлюлитом, меняется по своей структуре. Клетки приобретают более толстые стенки, межклеточная жидкость густеет, замедляется общий тканевый обмен, накапливаются продукты жизнедеятельности клетки, токсины. Ткань выключается из общего жирового обмена.

Целлюлит — не просто косметическая проблема, а показатель серьезных нарушений работы организма.

Чтобы справиться с целлюлитом, необходимы следующие мероприятия:

- лимфодренаж и стимуляция оттока тканевой жидкости,
- стимуляция кровообращения, улучшение тонуса кожи,
- размягчение жировой ткани,
- стимуляция работы мышц,
- усиление процессов обмена и вывод токсинов,
- снятие стрессов,
- общее снижение веса.

Некоторые процедуры возможны только в косметических салонах или медицинских клиниках: обертывания, аппаратный и ручной массаж и лимфодренаж, мезотерапия.

Но благодаря высокой проникающей способности и активности эфирных масел антицеллюлитная ароматерапевтическая программа вполне доступна в домашних условиях.

Она включает в себя антицеллюлитный массаж с применением эфирных масел, вывод шлаков и токсинов с помощью аромаванн, поддержание хорошего психического самочувствия с помощью ароматизации воздуха. Все процедуры проводятся на фоне низкокалорийной диеты и физической нагрузки. Массаж с применением антицеллюлитных масел проводят ежедневно, по утрам, перед физическими упражнениями. Нагрузка вовсе не обязательно должна быть тяжелой, достаточно йоги, легкой гимнастики. Это необходимо для усиления кровообращения и вывода токсинов из жировой ткани. 2-3 раза в неделю желателен профессиональный массаж. Неэффективно делать массаж перед сном. Также не будет результата от одного сеанса.

Перед нанесением масляных растворов эфирных масел 2-3 раза в неделю рекомендуется делать пилинг для глубокой очистки кожи и усиления ее проницаемости. И помните, что действие масел и активных веществ крема продолжается и после окончания процедуры.

Для борьбы с целлюлитом используют эфирные масла: душица, мускат, апельсин, лимон, грейпфрут, мандарин, бергамот, герань, корица, лиметт, можжевельник, нероли, герань, туя, береза.

Эфирные масла разводят маслом-основой (миндальное, масло зародышей пшеницы) из расчета на 1 столовую ложку масла-основы:

- грейпфрут, апельсин, бергамот — 10 капель;
- герань, лимон, нероли, береза — 8 капель;
- мускат, душица, мандарин — 5 капель;
- корица, можжевельник, туя — 3 капли.

В качестве основы можно также использовать подходящий крем или молочко для тела, если они не содержат в своем составе минерального масла, которое создает пленку, не пропускающую активные вещества в кожу.

Для выведения шлаков применяются аромаванны со следующими маслами: можжевельник, лимон, бергамот, петигрейн, розмарин, грейпфрут. Можно составить смесь эфирных масел:

- можжевельник, грейпфрут, лаванда;
- герань, петигрейн, розмарин;
- бергамот, береза, туя.

Для одной ванны рекомендуется взять 8-10 капель масла или смеси масел, растворив их предварительно в эмульгаторе.

Для профилактики целлюлита не реже 2 раз в неделю наносите на кожу проблемных зон разведенные эфирные масла, легко массируйте и не забывайте о физических нагрузках.

Солнечные ожоги

После загара для предохранения от солнечных ожогов используйте следующий состав: к 50 мл масла жожоба добавить 10 капель лаванды, 10 капель нероли, 10 капель ромашки голубой. Если ожоги проявились, то при покраснении смазывайте кожу легкими движениями разведенным маслом лаванды (10 капель на столовую ложку масла-основы). Если образовались волдыри, протирайте их чистым маслом лаванды.

Краткий обзор готовых средств аромакосметики

Популярность ароматерапии растет, люди хотят только «натурального». За рубежом ведущие косметические фирмы обязательно включают в ассортимент своей продукции средства так называемой биокосметики, в состав которых входят натуральные эфирные масла. Существуют отдельные фирмы, которые специализируются на производстве именно «живой» косметики. Все чаще встречается

практика изготовления косметических средств на заказ для конкретного клиента. Фирма предлагает нейтральную базовую основу, в которую по желанию клиента добавляют интересующие его компоненты. Такой вид косметических средств обладает еще и тем преимуществом, что отпадает необходимость применения консервантов, которые снижают силу воздействия косметических средств на кожу.

На наш рынок ароматерапевтическая косметика только начинает пробиваться, поэтому встретить в продаже полный ассортимент продукции бывает непросто. Однако у многих компаний в нашей стране работают независимые дистрибьюторы, к ним и следует обращаться для получения полной информации.

Обычно ароматерапевтическая косметика выпускается целой серией, поэтому можно подобрать для себя несколько средств на основе однотипных масел, которые заметно усилят эффект друг друга.

Серия выстраивается по такому принципу. Обычно предлагаются:

- Ароматические тоники и воды для кожи лица. Воды для кожи лица не содержат алкоголя и оптимальны для сухой кожи; тоники содержат 7% алкоголя и рекомендуются для нормальной и жирной кожи.

- Ароматические массажные масла. Изготавливаются из натуральных растительных масел, с добавлением витаминов, эфирных масел и растительных экстрактов.

- Базовые регенерационные кремы. К ним по желанию заказчика или по рекомендации ароматерапевта добавляются эфирные масла с желаемой концентрацией действующих веществ.

- Гидрофильные масла для умывания лица. Предусмотрены для чувствительной кожи, которая плохо переносит мыло.

- Регенерационные маски для лица. Эти маски можно применять также в качестве ночных кремов для лица, для кожи вокруг глаз и век.

- Регенерационные масла для лица являются безводными препаратами, которые не нуждаются в обязательной консервации, необходимой для эмульсий, содержащих воду.

- Регенерационные кремы для лица производятся без применения синтетических или минеральных масел.

- Масла для душа, масла для ванн. Используются вместо мыла и шампуней, в их состав входят увлажняющие масла, природные комплексы. Они не нарушают кислотно-щелочной баланс кожи.

- Масла для загара. В отличие от лосьонов не только предотвращают нежелательное воздействие солнечного облучения, но и не растворяются в воде, а значит защищают кожу длительное время.

Производятся также средства по уходу за волосами, которые применяют вместо обычных шампуней, средства по уходу за ногами (масло для ножных ванн, массажное масло для ног, препараты для лечения грибковых заболеваний ног и ногтей), детский серии для ухода за очень чувствительной кожей грудных детей, противовоспалительные серии для подростков, средства интимной гигиены.

Хорошо себя зарекомендовавшие масла для ухода за зубами и полостью рта; и для ухода за губами и для профилактики герпеса.

Косметические средства на основе натуральных эфирных масел представляют фирмы Weleda, Styr, Decleor, Darphin, Sisley, L'Erborario, Tesco, Ive Rochee. Наиболее известны средства, которые предлагает фирма «Body Shop», но в России они мало представлены. Компании, работающие в нашей стране с системой независимых дистрибьюторов — Neways, Vision, Mary Kay — тоже предлагают средства ароматической косметики. Недавно на нашем рынке появилась масляная косметика из Германии Karl Hadek. У себя на родине это одна из самых популярных марок. Отечественная косметическая промышленность не отстает, ассортимент продукции растет. Ищите, выбирайте. Правило одно — выбирайте косметические средства известных компаний,

которые дорожат своей репутацией и, если они заявляют, что используют натуральные эфирные масла, то их имя будет гарантией того, что это действительно эфирное масло, а не «природная копия».

Если на дорогое импортное средство не хватает денег, то лучше приобрести наше отечественное. Не забывайте, что наша косметика по сравнению с традиционной западной всегда являлась натуральной. В то самое время, когда мы радовались импортным кремам, только-только появившимся в нашей продаже и млели от их нежности, обусловленной пропиленгликолем (и не знали, что такое этот пропиленгликоль, и каким боком он потом выйдет), — приезжие немки и англичанки скупали в наших магазинах те самые копеечные крема в железных тюбиках, на которые мы уже и смотреть не хотели. А все почему? Уже в то время натуральная косметика в их магазинах стоила намного дороже тех кремов с искусственно полученными ингредиентами, которые с удовольствием покупали мы.

В настоящее время и мы поняли, что не все, что красиво и что рекламируют, надо покупать. Прежде всего важен состав косметических средств. При покупке косметики обращайте на это особое внимание. Некоторые ингредиенты могут быть неэффективными, а некоторые — даже вредными для здоровья.

Предлагаем небольшой список таких ингредиентов. Вероятно, он будет расти и дальше.

Бентонит. Природный минерал, который включают в маски для лица.

Отличается от обычной глины тем, что при смешивании с жидкостью образует гель. Частицы могут иметь острые края и поцарапать кожу. Может оказывать высушивающее воздействие на кожу.

Каолин. Природная глина тонкой структуры, используется в масках и в тональных кремах, как основа. Обезвоживает кожу. Интенсивно задерживает углекислый газ и токсины в коже, лишая ее жизненно важного кислорода.

Коллаген. Его получают из шкур крупного рогатого скота и лапок цыплят. Коллаген чужероден человеческой коже. Образует на ней пленку, которая закупоривает поры и удерживает излишнее количество влаги.

Глицерин. Рекламируется как полезный увлажнитель. Однако последние исследования показали, что при влажности воздуха ниже 65 % глицерин вместо того, чтобы брать влагу из воздуха, высасывает воду из кожи на всю глубину и удерживает ее на поверхности. Таким образом, он делает сухую кожу еще суше.

Ланолин. Последние исследования установили, что ланолин вызывает накопление вредных веществ в коже, так как препятствует их выводу через кожный барьер. Кстати, раньше часто предупреждали, что он может вызвать аллергию; в настоящее время считается «натуральным» ингредиентом.

Тальк. Водный силикат магния. Используется, например, для производства огнеупорных кирпичей, в бумажном, кожевенном и других производствах. Токсичен, особенно опасен для почек и печени. Входит в состав детской присыпки, у детей может вызывать аллергический дерматоз.

Лаурил сульфат натрия (Sodim Lauryl Sulfate — SLS). Недорогое моющее средство, полученное из кокосового масла. Широко используется в косметических очистителях, шампунях, гелях, пене для ванн и т.д. Многие фирмы часто маскируют свои продукты с SLS под натуральные, указывая, что они «получены из кокосовых орехов». В действительности — это самый опасный ингредиент в препаратах для ухода за волосами и кожей. SLS очищает путем окисления, оставляя на коже и волосах раздражающую пленку. Токсичен: проникая в организм, может накапливаться в тканях глаз, головного мозга, печени и задерживаться там. Действуя на волосяную луковицу, может способствовать выпадению волос, появлению перхоти. SLS реагирует со многими ингредиентами косметических препаратов, образуя соединения, которые при употреблении косметических средств через кожу проникают в кровь.

Лаурет сульфат натрия (Sodium Laureth Sulfate — SLES). Ингредиент, по свойствам аналогичный SLS (добавлена эфирная цепь). Образует много пены и создает иллюзию, что он густой, концентрированный, дорогой. Поэтому его часто применяют

при производстве шампуней. На самом деле это довольно слабое моющее средство. К тому же может вступать в реакцию с широко используемыми в шампунях ингредиентами, образуя канцерогенные нитраты и диоксиды.

Лорамид Ди (Lauramide Dea). Полусинтетический химикат, используемый для образования пены и сгущения различных косметических препаратов. Кроме того, из-за способности удалять жиры применяется в средствах для мытья посуды. Может высушивать волосы и кожу; вызывает зуд, а также аллергические реакции.

Минеральное масло (Mineral Oil). Смесь жидких углеводородов, отделенных от бензина. При использовании в косметике в качестве увлажнителя образует водоотталкивающую пленку и как бы «запирает» влагу в коже. Подавляет природные увлажняющие механизмы и может вызвать симптом сухости кожи.

Петролатум (Petrolatum). Жир, продукт нефтехимии. Имеет те же самые вредные свойства, что и техническое масло. Удерживая жидкость, препятствует выделению токсинов и отходов и мешает проникновению кислорода в кожу.

Пропиленгликоль (Propylene Glicol). Производственный нефтепродукт, агрессивное вещество. В косметике его называют увлажнителем. На коже он дает ощущение гладкости и жира, но этот эффект достигается путем вытеснения важных для здоровья кожи компонентов. Его контакт с кожей может нарушить работу печени и повредить почки. Является одним из основных раздражителей кожи даже в низких концентрациях. Способствует образованию угрей.

Глава 4 АРОМАЭРОТИКА — АЛХИМИЯ ЛЮБВИ

С самых давних времен мыслители задавались вопросом, что же это за сила такая — любовь, которая рассудку неподвластна, швыряет людей навстречу друг другу, несмотря на расстояния, сословные различия и отметаёт прочь все доводы и обстоятельства. Все чувства, с которыми связано понятие любви — томление и страдание, наслаждение и успокоение, чувство надежности и опоры, обретенное в союзе с любимым, — все они, взятые вместе, все равно не дадут полной картины, всей любви целиком. Всегда оставалось ощущение, что любовь — нечто большее.

Что же соединяет людей, что движет их друг к другу? Платон называл любовью жажду целостности и стремление к ней. Это очень важно, именно стремление, движение, но никак не обладание и остановка. Только глядя в зеркало, мы можем увидеть свой образ. Только в любви, глядя на нашу вторую «половинку», мы можем познавать себя.

Мы не знаем и не задумываемся, что такое любовь, когда летим навстречу друг другу. Мы не знаем, что делать с этой силой, как ее реализовать. И как и любому биологическому существу, «на помощь» приходит животное начало и запускает в действие половой инстинкт. Он живет в глубинных слоях человеческой памяти, записанный на самых ранних этапах развития человечества. Биологический инстинкт очень силен и порой начисто заглушает тонкий голос истинной любви. Но как часто, отдав должное удовлетворению инстинкта, человек ощущает пустоту. Этого мало, человек начинает чувствовать, что искал он что-то другое, другого чего-то ждал обрести в любви. Никогда и никакое обретенное наслаждение не сможет по своей силе сравниться с той страстью, той мощной силой приближения к счастью.

Неудивительно, что в наше время, когда во многом нарушены законы природы, люди отделились в сторону от изначального пути эволюции, появились и нарушения в половой сфере. Во многих женщинах свыше меры проявлено мужское начало, во многих мужчинах преобладает женское. Оно и подбирает себе партнера, несущего недостающие качества. Потому так часто встречается в наше время однополая, противоестественная любовь. Преобладающие мужские качества в человеке, имеющем физический образ женщины, притянут партнера, несущего в себе женское — или мягкого, нерешительного мужчину или же женщину. И это действительно может быть чувство испытываемой любви, но как она непроста, как неестественна.

Но, что бы ни происходило в окружающем мире, изначальное притяжение между полами будет вновь и вновь зажигать в людях стремление к соединению. Как известно,

сексуальной энергии в человеке заложено гораздо больше, чем нужно только для физиологического совокупления и для воспроизведения потомства. Природа не расточительна и никогда не позволяет себе лишнего. Значит, этот избыток энергии должен быть использован.

Поэтому так важна семья, стабильный и устойчивый брачный союз, имеющий общие цели — познание себя (помните, смотрясь в другого, как в зеркало?), рождение детей и воспитание их, творение последующих поколений.

Вряд ли найдется народ, не имеющий особой обрядности для скрепления брака. Религия, сохраняющая вверенное ей общество, всегда старалась контролировать сексуальность, направляя ее в достойное русло — в брак с целью рождения детей.

Семейная жизнь сложнее, чем просто обладание любимым человеком. Все волшебные сказки заканчиваются воссоединением двоих любящих, прошедших через все испытания. О том, что происходит дальше, говорят лишь туманные фразы «они жили счастливо и умерли в один день». Большинство же сказок вообще завершается лишь брачным пиром — «я там был, мед-пиво пил». Дальше заканчивается сказка и начинается совместная жизнь, общая работа семьи, каждой в отдельности. И на этом держится весь мир, происходит эволюция человечества.

В сегодняшнем быстро меняющемся мире, полном напряжения и стрессов, самыми уязвимыми являются отношения, затрагивающие наши тонкие эмоции. Часто, после нескольких лет совместной жизни, сексуальные отношения партнеров теряют свою яркость, насыщенность, постепенно нарастает неудовлетворенность из-за исчезающего волшебства близости. Секс становится рутинным занятием, привычкой, «супружеским долгом». Тот человек, который совсем недавно был так любим, оказывается «в тягость», он требует внимания и времени, которого катастрофически не хватает. Между супругами нарастает отчуждение, в отношениях — скука. Люди расстаются, не видя смысла в продолжении совместной жизни, или разбегаются каждый на свою «сторону». Сохранить семью, поддержать распадающиеся отношения, оживить тускнеющий мир семьи помогут ароматы.

Психология запахов

О запахах сейчас говорят и пишут довольно много. Это связано с невиданным по сравнению хотя бы с предыдущим десятилетием — жизнь сейчас очень стремительна! — развитием парфюмерного рынка. Если раньше выпускался определенный сорт духов, он становился событием. Любимыми духами женщины пользовались не год, и не два. Подарите сейчас женщине старше шестидесяти духи Climat, и она не останется равнодушной, ведь их аромат очаровал целое поколение. Кому посчастливилось ими обладать — с нежной ностальгией вспомнят себя такой молодой, а кто-то только сейчас сможет осуществить свою давнюю мечту. А ведь по правилам рынка, эти духи давно «списаны» — они не являются модными. Ежегодно появляется не менее сотни (!) наименований новых парфюмерных композиций. И, как правило, каждая из них имеет сильную рекламную поддержку. Возьмите практически любой женский журнал — наверняка вы встретите статью, в которой найдете что-нибудь о запахах, примерно в таком ключе: «свежие зеленые композиции, в которых сконцентрированы чистые, звонкие ноты лимона и лайма или звучные аккорды аромата свежескошенной травы». Представить это великолепие довольно трудно. Наверное, не менее трудно было перевести в речевую форму исходный аромат. Словесных аналогов для запахов нет. Причем те слова, которые используют для их описания, подходят в равной мере и для вкуса и даже для зрения: сладкий, резкий, острый, или зеленый, струящийся. Мы говорим «вкусно пахнет» или даем определение, базируясь только на ассоциациях, на некоторых всплывающих в памяти знакомых образах: лес, хвоя, сирень, ландыш и пр. Точных слов, которые соответствовали бы запахам, нет. Причина в том, как устроены органы чувств. Органы обоняния теснее связаны с гипоталамусом и лимбической системой, чем зрение и слух, и гораздо слабее — с корой полушарий. То есть, восприятие запахов связано с областью эмоций и очень слабо — с областью логического мышления, а, следовательно, с речью, т.е. с возможностью их описать на

уровне сознания. Поэтому налицо такое несоответствие: запах распознается мгновенно, он сразу же вызывает ощущение, приятен он или нет, он вызывает к жизни воспоминания, связанные с ним; при этом объяснить, какой же он, практически невозможно.

«Самый загадочный и притягательный запах моего детства — бабушкина шкатулка, в ней среди «драгоценностей» и колоды потертых карт жил матовый плоский флакон духов. Ничто так не волновало меня, как этот запах, в нем скрывалась тайна. Гораздо позже, уже во взрослом возрасте, я была очарована в каком-то парфюмерном магазине дуновением чего-то прожитого, до слез знакомым запахом. Я провела у прилавка битый час, перенюхивая все духи их ассортимента. У меня уже голова кружилась, и подташнивало от безумной смеси ароматов, как вдруг вспышкой, совершенной невозможностью возник передо мной тот волшебный запах из детства, бабушкина шкатулка и колода карт. Продавщицы уставились на меня с недоумением: «это же не духи вовсе, у нас их уже и старухи не покупают. Они у нас уже лет двадцать в магазине валяются, видимо, с первого завоза. Этот запах почему-то мухи не любят, так мы ими на окно капаем». Я выпросила у продавщиц этот древний полупустой флакончик и ушла счастливая, унося с собой ожившее воспоминание. Никогда я не пользовалась этими духами, запах у них был все-таки слишком специфическим для нашего времени. Но иногда, рассматривая старые фотографии, я так любила достать с полки заветный флакон и впитать в себя воспоминания волшебного аромата...»

«Память воскрешает все, кроме запахов, и зато ничто так полно не воскрешает прошлого, как запах, когда-то связанный с ним», — писал Набоков. Есть такой термин, используемый психологами — «flashbulb memoгу» — «память обонятельных луковиц», свойство знакомых запахов ассоциативно вызывать воспоминания. Несомненно, память на уровне обоняния сложилась как очень важное звено в системе мгновенного распознавания образов, накопленного в процессе эволюции. Вместо сбора информации, анализа известных данных, логических сопоставлений и моделирования дальнейшего хода событий, при вдыхании различных ароматов мгновенно задействуется полученный опыт. Хотя именно из-за этой способности обоняния действовать, минуя сознание, к нему порой относятся как к животному инстинкту.

На этой удивительной способности при помощи запахов проникнуть в область подсознания, основана, в частности, религиозная обрядность. У самых различных народов религиозные обряды всегда сопровождались возжиганием дымов, курением благовоний. Считалось, что ароматный дым угоден богам, но главным образом это было направлено на воздействие на верующих, придавало богослужениям торжественность, мистический настрой. Не будем забывать и о том, что любая религия заботится о здоровье вверенной ей нации — этот дым часто обладал и целебным воздействием. Знакомый аромат курящегося ладана и сейчас в православных храмах помогает настроиться на празднично-возвышенный лад, настраивает струны души на тишину молитвы.

Способность получать удовольствие от запахов, скорее всего, является врожденной, а не приобретенной. Как показали исследования различных этнографов, в различных культурах разных уровней развития каноны внешней красоты очень разнятся. В делении запахов на приятные и неприятные гораздо больше общего, даже назначения применения ароматов для определенных целей похожи. Можно предположить, что это связано с некоторым физиологическим воздействием запахов. Американские ученые доказали, что существуют запахи с определенными свойствами; одинаковыми для всех людей, которые могут быть использованы для психологического воздействия, создания нужного душевного состояния. Некоторые результаты этих экспериментов уже проводятся в жизнь. Например, установлено, что запах мяты повышает внимание и концентрацию, поэтому жевательная резинка с ароматом мяты включена в рацион солдат американской армии, рекомендована полицейским и охранникам. И хотя аромапсихология довольно быстро развивается, универсальных ароматов, которые можно использовать для воздействия на людей, выявлено еще мало. Запах — слишком субъективная категория, он гораздо больше связан с эмоциональным

миром отдельного человека, с его подсознанием. Именно поэтому он и оказывает столь глубокое физическое воздействие.

К примеру, из опыта моей памяти всплывает тот же запах мяты. Одно время я очень увлекалась травяными чаями, и мяту покупала в аптеке. И была она в ту пору большой редкостью, продавалась все больше в виде прессованных таблеток из мелко накрошенной травы. Запах она давала, но заваривать ее было весьма неприятно. Настой получался мутный, с взвесью из пыли. Да и сомнения были в качестве исходной травы, которую стерли в порошок. И вот однажды, будучи летом в деревне у бабушки, я набрела в лесу на какое-то непонятное место, явно носившее следы человеческого пребывания. Старожилы рассказали, что когда-то давно, до войны, здесь стоял хутор, потом его жителей раскулачили и выслали, а занимались на хуторе тем, что растили мяту и пекли мятные пряники. Побродив по заросшим крапивой следам поглощенного лесом жилья, я нашла обильные заросли мяты, явно родом из тех времен (нигде больше в округе не росла мята). И какая это была мята! Я собирала ее, сушила, использовала сама, дарила друзьям, — ни до, ни после я не встречала более душистой мяты. Около года я с восторгом пользовалась ей, а потом вдруг, резко, в одночасье, запах мяты стал мне противен, стал вызывать тошноту и раздражение. Я переусердствовала в ее употреблении. Прошло более пятнадцати лет. Мне по-прежнему неприятен запах мяты, не могу и подумать о мятной жевательной резинке или конфетах, и с трудом переношу вкус зубной пасты (на мою беду, все хорошие зубные пасты обладают мятным вкусом). При этом объективно запах мяты свеж и приятен, — не может же ошибаться большая часть человечества!

Запах любимого

А чем же пахнем мы сами? Свой запах обычно не ощущается, но стоит проехать в общественном транспорте летом в час пик, чтобы придти в ужас. Если все пахнут так, то, может быть, и я тоже? Так же неприятно для окружающих? Я не скажу, что я отличаюсь очень развитым обонянием. Некоторые мои подруги, наморщив носик в сторону проходящей мимо дамы, могут безошибочно различить, какими духами она пользуется. Я не могу. Хотя, может быть, у меня просто меньший опыт использования духов, я не очень люблю четко выраженные ароматы. А вот чужого человека по запаху могу отличить.

Мы знаем, что животные получают конкретную информацию из запаха сородичей: определяют по запаху сексуальный статус, положение в стае и пр. Причем у животных ведь все общение происходит на уровне обоняния — собаки оставляют друг другу послания на столбах, кошки метят территорию и своих хозяев (когда кошка трется о ноги, она отмечает свою собственность при помощи секрета, выделяемого специальными железами, расположенными рядом с усами). В общении примитивных народов участвует запах тела. Жест, выказывающий расположение, помощь, даже использующийся для лечения болезней, вызовет отвращение у цивилизованного европейца. Если один человек проводит рукой у себя под мышкой, а потом этой рукой касается другого, — он передает частицу своего «духа», который даст силу, поможет. Основной источник запаха у человека — подмышечные впадины. Есть мнение, что жестикуляция, сопровождающая речь — всплескивание руками от удивления или возмущения, приветственные и прощальные взмахи, — исторически связана именно с необходимостью приоткрыть свой запах, чтобы привлечь к себе дополнительное внимание, послать собеседнику своего рода химическое подтверждение слов.

За запах, которым обладает человек, отвечают, как это и не романтично, потовые железы. Они бывают двух типов — экринные и апокринные. Экринные железы выделяют жидкий пот, близкий по составу к плазме крови, отвечают преимущественно за выведение токсинов. Апокринные потовые железы являются подобием органов запаха у животных. Их работа регулируется гормонами и они полностью завершают свое развитие к концу полового созревания. Когда секрет (выделения) апокринных желез был исследован с точки зрения химического состава, то в нем были обнаружены определенные вещества-стероиды, которые играют роль в регуляции полового

поведения человека: андростенон с характерным запахом, похожим на аммиачный, и андростенол со сладковатым мускусным запахом. Эти вещества получили название феромонов или аттрактантов — «привлекающих веществ». Феромоны в переводе с греческого буквально означают — несущие возбуждение. Эти биологически активные вещества действуют в чрезвычайно низких концентрациях. В животном мире половые феромоны (секреторные выделения особых желез животных и людей) обеспечивают встречу и узнавание особей разного пола, они стимулируют половое поведение.

Первый половой феромон человека был выделен примерно 20 лет назад. Это привлекающее вещество стало сенсацией. Его сразу назвали приворотным зельем XX века и стали использовать в различных видах парфюмерной продукции. Порой люди не учитывали, что половые феромоны действуют на всех окружающих их людей противоположного пола. У многих возникали серьезные сексуально-психологические проблемы. После подобного «бума» во многих странах Европы было запрещено продавать продукцию, в состав которой входят половые феромоны.

Многочисленные исследования в дальнейшем подтвердили действие аттрактантов. Например, из обычного ряда кресел в кинотеатре одно обрабатывали андростеноном, а другое — андростенолом, причем в очень малой концентрации, практически не различимой по запаху. Результат оказался поразительным. Женщины практически единодушно выбирали среди совершенно одинаковых кресел ароматизированное андростеноном, а мужчины, наоборот, ни разу не выбрали этого кресла. Зато для них было предпочтительно кресло, обработанное андростенолом, проигнорированное женщинами.

Химические формулы аттрактантов практически совпадают со струей кабарги и циветом (секреторным веществом виверровых кошек) — веществами с резким и неприятным запахом, которые, в малых дозах, являются основой «чувственного» аромата и давно применяются в парфюмерии. В настоящее время для этих целей применяется синтезированный не так давно искусственный мускус, но интересно именно то, что являющиеся базовыми компоненты духов, оказывается, имитируют стероиды человеческого пота.

Андростенон и андростенол выделяются с потом и у мужчин, и у женщин. Разница только в соотношении: у женщин выше относительное содержание андростенола, зато суммарное количество обоих стероидов больше у мужчин. Помимо андростенола, был выявлен еще один женский аттрактант — летучие алифатические жирные кислоты, выделенные из влагалищного секрета. Казалось бы, чего проще? Добавить в парфюмерию для женщин один стероид, в средства для мужчин — другой, и во всем мире утвердится взаимное влечение, мир и любовь! Но человек — слишком сложное существо, слишком много факторов задействуется при выборе модели поведения. Кстати, если считать инстинкты основной движущей силой, не стоит забывать, что в животном мире очень тесно связаны любовь (обладание) и агрессия. Существо, обладающее запахом, притягательным для противоположного пола, может вызвать неприязнь у представителя своего пола. Человек вообще психологически часто избегает чего-то слишком притягательного, боится разочарования, а вдруг он не сможет обладать этим. То есть, излишняя привлекательность может сыграть дурную шутку. В подтверждение — результат одного эксперимента. Несколько девушек были надушены алифатическими жирными кислотами и приходили в различные учреждения, нанимаясь на работу. Им практически во всех случаях было отказано, — неважно, кто принимал их на работу, мужчина или женщина.

Если запах пота так важен для человека, для моделирования полового поведения, почему же он так неприятен? На самом деле, свежий стерильный человеческий пот не пахнет практически ничем. Запах проявляется в результате деятельности бактерий, обитающих на человеческой коже. На уничтожение бактерий направлено действие различных дезодорантов. Однако, убивая бактерии, разлагающие пот в неприятно пахнущие кислоты, дезодоранты также обходятся и с бактериями, ответственными за высвобождение стероидов. Гигиенически чистое общество, обработанное дезодорантами или антиперспирантами, вообще блокирующими выделение пота,

пахнет хорошо, — но ничем. Сигналы от противоположного пола не проходят. В обществе чистых людей нет половых ориентиров, нет модуляторов полового поведения. Это несет за собой определенные психологические последствия. Общество, узнавшее о патологической активности бактерий, научилось с ними бороться, но лишило себя естественной, генетически заложенной программы привлечения противоположного пола. И это весьма опасно.

Последними научными исследованиями установлено, что запаховая стимуляция и способность воспринимать феромоны играют очень важную роль в регуляции полового поведения человека. Американскими нейрофизиологами доказано, что в носовой полости человека кроме клеток эпителия, непосредственно отвечающих за обоняние, присутствуют и особые структуры, которые отвечают за восприятие феромонов. У человека феромоны существенно влияют на выбор полового партнера, его привлекательность и даже регулируют интенсивность половых контактов. Но что интересно, феромоны могут оказывать влияние и на социальное поведение человека. Неконтролируемые феромональные механизмы могут объяснить некоторые приступы неосознанного полового влечения, в том числе и вспышки половой агрессии. Если учесть тот факт, что при стрессе секреция кожи (и, естественно, выделение кожных феромонов) усиливается, становится понятна часто отмечаемая на практике агрессия сексуальных маньяков по отношению в первую очередь к жертвам, демонстрирующим страх. Феромональный механизм может достаточно просто объяснить данный психосоциальный феномен. Выделяемые кожей жертвы феромоны и ее половые запахи провоцируют патологическое половое поведение агрессора.

Так что же делать? Мы знаем, что существуют очень важные для моделирования человеческого поведения вещества-аттрактанты. Они выделены химически, и можно даже приобрести продукцию, в которую они добавлены. Однако это чревато последствиями, так как невозможно предсказать суммарную человеческую реакцию — слишком много факторов учитывается при принятии решения и выборе действия. Те вещества, которые выделяются естественным путем, мы уничтожаем, борясь с запахом пота. Мы теряемся в обществе, человек становится все более бесполом. Это приводит к большему числу половых извращений, агрессии, болезненных изменений в психике. Неужели современная продвинутая наука не может создать безопасный эликсир любви?

Афродизиаки — что это?

Давайте не будем надеяться на науку. Она вечно откроет что-нибудь неплохое, но потом таким боком нам ее открытие выйдет! Обратимся к народному опыту.

Афродизиаки — слово, которое в последнее время довольно часто можно встретить в публикациях, выражает издавна известный смысл. В традиции каждого народа известны определенные продукты или растения, используя которые можно увеличить половое влечение. Каких только приворотных снадобий не скрыто в истории! Народная мудрость права: действительно, существуют такие вещества, которые, попадая в человеческий организм (через пищу, или вдыхание), действуют аналогично гормонам, отвечающим за сексуальность. Эти вещества и продукты, в которых они содержатся, называются афродизиаками, от имени богини любви Афродиты. Афродизиаки могут быть растительного и животного происхождения. Действие, которое оказывают афродизиаки на организм, может быть различным — физическое раздражение от контактного воздействия, растормаживающее действие, снимающее запреты, а также лечебное действие на органы половой системы и повышение тонуса, и усиливающее желание, вызывающее сильные ощущения. Если первые две группы веществ вызывают некоторое сомнение в целесообразности применения, то две следующие достойны всякого внимания. Они не только помогут возбудить чувственность, но и подарят яркие краски, новые эмоции стабильным, превратившимся в рутинные, отношениям. Да и здоровью окажут существенную пользу.

Некоторые эфирные масла являются общепризнанными афродизиаками, но, кроме того, множество растений, издавна применяемые в целях подъема сексуальности, является таковыми именно из-за содержащихся в них эфирных масел. Прежде всего, это пряности. Ни одна эротическая кухня не обойдется без пряностей, в их умелом подборе скрыто и искусство оболыщения, и мудрость сохранения домашнего очага.

Ароматические эссенции являются одним из древнейших эликсиров, открывающих мир чувственности. Недаром «любовная магия» всегда включала в себя умение использовать эфирные масла.

Нет ничего странного в том, что эфирные масла — афродизиаки вызывают сексуальное возбуждение. Американские ученые в результате длительных исследований обнаружили, что существует тесная взаимосвязь между сексуальным поведением и способностью воспринимать запахи. Оказывается, люди, обладающие развитым чувством обоняния, очень редко жалуются на сексуально-психологические отклонения. Однако, чувство обоняния, как и любое другое чувство, можно развить. И в этом оказываются хорошими помощниками эфирные масла, плавно приводящие к нормализации работы эндокринной системы и раскрывающие внутренний мир людей. Выяснилось, что в состав эфирных масел, обладающих афродизиакальными свойствами, входят феромоны — да-да, те самые, с помощью которых удается привлечь к себе внимание окружающих, причем в натуральной форме, в оптимальном соотношении.

Умело подобранные волнующие ароматы способны пробуждать эротические ассоциации и настраивать тело на нужный лад. Обонятельные импульсы возбуждают соответствующие эмоции и затем через нервную систему влияют на половые органы. Ароматы устраняют искривления психологического и гормонального фона, поднимают настроение, что так притягательно для партнера. Все эфирные масла эротической гаммы обладают благотворным действием на кожу, омолаживая, разглаживая, освежая ее и придавая ей упругость. Активные свойства аромаэссенций дают приток крови к мышцам, пробуждают энергию. Все эротические ароматы обладают спазмолитическим, противовоспалительным действием, устраняют астенические и депрессивные состояния, чувство закомплексованности и неуверенности в своих силах. Не может быть легкости и естественности в общении между возлюбленными, если один из них плохо себя чувствует, а другой не может отрешиться от мучающих его рабочих вопросов. Эротические эфирные масла оптимизируют кровообращение в органах малого таза, нормализуют работу желез внутренней и внешней секреции, увеличивают клеточный цикл, устраняют застойные процессы и реакции распада. Чувственность — это подарок, который нам сделала природа, это возможность познать и раскрыть свое тело, сделать его источником радости и отдохновения души.

Ароматы любви

Какие же они, ароматы любви?

Бергамот — манит и расслабляет, волнует и будит фантазию.

Гвоздика — делает тело чувствительным, способным к яркому и продолжительному оргазму.

Герань — преимущественно женское масло, для взрослой и опытной женщины, уставшей от рутинных отношений.

Жасмин — великолепное женское масло, позволяющее женщине ощутить свою привлекательность и испытать наслаждение близостью.

Иланг-иланг — традиционное эротическое масло, дает возможность отгадывать и исполнять самые сокровенные желания партнера; повышает потенцию мужчины и восприимчивость женщины.

Имбирь — мужское масло, усиливающее потенцию, согревает, возбуждает, придает решительность и уверенность в своих силах.

Кедр — придает свежесть отношениям, продлевает время любовной игры.

Кипарис — тонизирующее масло для молодых мужчин, дает чувство выносливости, усиливает чувствительность.

Корица — замечательное эротическое масло, во много раз повышает запас энергии, согревает, вносит в отношения фантазию, дает прочувствовать магию прикосновений, также повышает потенцию.

Майоран — мужское масло, которое помогает мужчине быть тактичным и умелым любовником, чувствующим свою партнершу, усиливает гибкость позвоночника и чувствительность эрогенных зон.

Мирра — женское масло, помогающее женщине избавиться от эгоизма и суметь принести себя в дар, что столь ценимо мужчинами.

Мускат — усиливает желания и ощущения людей, помогает лучше почувствовать друг друга.

Можжевельник — делает отношения естественными, укрепляет мужскую силу, позволяет проводить многократные сексуальные контакты.

Нероли — страстное масло, усиливает потенцию и чувственность, позволяет ощутить длительное наслаждение оргазмом.

Пачули — древнейшее эротическое масло, усиливает потенцию и чувствительность эрогенных зон, дает возможность наслаждаться каждой минутой, способствует омоложению и раскрытию в любовной игре.

Пихта — тонизирует, женщине помогает почувствовать защиту в руках мужчины, а мужчине обрести уверенность в своих силах.

Роза — масло для молодых и неопытных любовников, дает трепетное отношение к партнеру, может быть маслом первой ночи, которая запомнится на всю жизнь.

Розмарин — тонизирует, усиливает восприимчивость, притягивает и способствует повторению эротических контактов.

Сандал — мужское масло, повышающее потенцию, от которого женщины сходят с ума, повышает чувствительность, делает мужчину неотразимым, а женщину самой желанной.

Слишком тяжелый или сладкий запах эротических масел (иланг-иланг, пачули, мускат, имбирь) можно смягчать при помощи эфирных масел с более свежим ароматом — лимона, мандарина, лаванды.

По сравнению с чистыми эфирными маслами, аромаэссенции из смеси масел обладают еще более выраженными свойствами, помогающими усилить чувственность и потенцию, продлить время любовной игры и телесного контакта, сделать ощущения неповторимыми. Несколько рецептов ароматических смесей, которые усилят ощущения, обогатят любовную игру. Количество эфирных масел дано из расчета на 30 мл масла-основы (миндальное, абрикосовое, масло авокадо). Нанесите на кожу в тех же местах, где обычно наносят духи примерно за полчаса до назначенного свидания. За это время аромат эфирных масел раскроется, смешается с собственным неповторимым запахом кожи, и будет звучать наиболее гармонично.

Смесь, усиливающая желание мужчины:

- 6 капель сандала,
- 4 капли кедра,
- 2 капли иланг-иланга,
- 2 капли пачули.

Смесь, повышающая чувствительность женщины:

- 4 капли жасмина,
- 4 капли розы,
- 2 капли сандала,
- 2 капли бергамота.

Смесь Афродиты:

- 3 капли иланг-иланга,
- 3 капли розы,
- 2 капли сандала,
- 2 капли муската.

Смесь победителя:

- 3 капли имбиря,
- 3 капли пачули,
- 3 капли бергамота,
- 2 капли корицы.

Тонизирующая смесь:

- 3 капли можжевельника,
- 2 капли кедра,
- 2 капли майорана.

Смесь нежных чувств:

- 4 капли нероли,
- 3 капли сандала,
- 2 капли бергамота,
- 2 капли мяты.

Методы применения масел и ароматических эссенций

Ароматические компоненты, входящие в состав эфирных масел-афродизиаков, могут вводиться в организм двумя путями: через дыхательную систему и через кожу, попадая в крово- и лимфоток. В зависимости от того, какой эффект ожидается от применения конкретных эфирных масел, выбирается подходящий путь, по которому эфирные масла поступают в наш организм.

Для создания интимного аромата в помещении применяют аромалампу. Кроме того, что она насыщает комнату легким невесомым запахом, она помогает и зрительному восприятию, смотрится очень романтично. Огонек свечи сам по себе создает волшебную атмосферу. Хорошим методом ароматизации воздуха в помещении является озонирование. Возьмите обычный пульверизатор, наберите воды, добавьте 3-5 капель эфирного масла, предварительно разведенного в половине чайной ложки спирта и опрыскайте комнату. Кроме придания аромата, это еще и очень полезно, ведь воздух в городских квартирах с центральным отоплением, как правило, сухой, со взвесью пыли, — он старит, не забывайте!

Можно ароматизировать постельное белье: проложить белье в шкафах бумажными салфетками, на которые капнуть несколько капель чистого неразбавленного эфирного масла. Испаряясь, эфирное масло передаст свой аромат белью.

Аромаванны. Замечательно, конечно, вдвоем понежиться в теплой нежной ванне, обволакивающей вас негой и чарующими ароматами. Но далеко не во всех домах есть такие ванны, а втискиваться вдвоем в стандартное творение дизайнеров сантехники — дело, прямо скажем, на любителя. По очереди принимать ванну, «заряжаясь» сексуальной мощью, тоже не самое лучшее — ваш партнер в это время будет скучать и потеряет настрой. Лучше примите ванну за полчаса до свидания (аромат на коже сохранится еще долго), а для совместного применения эфирных масел выберите другой метод.

Аромамассаж. Вершина искусства эротической прелюдии.

Ароматические эссенции имеют особые оздоровительные свойства. Аромат эротических эфирных масел обладает очень сильным психологическим воздействием. Поэтому применять эти масла нужно очень аккуратно, точно следуя приведенным правилам и соотношениям. Аромат должен быть легким, в противном случае возможно угнетение психики. Вместо желаемого результата можно получить прямо противоположный, причем однократная «неудача» — это еще полбеды. Ароматическим ударом в центры восприятия возможно вызвать у партнера неосознанный страх и даже отвращение. Ароматическая неудача на первом свидании может вообще привести к полному прекращению отношений.

Чтобы не рисковать, внимательно следите за качеством масла. В составе эфирных масел, не относящихся к натуральным, всегда присутствуют химически синтезированные компоненты, отдушки, синтетические основы. Запах у таких масел более резкий и заметно отличается от аналогичных натуральных ароматов. Эфирные масла очень дороги, а потому всегда есть соблазн развести их с помощью химического

аналога. Покупайте только проверенные масла. Одно дело — использовать неудачное масло самому (всего лишь обидно), а если испортить недостаточно хорошим маслом романтическое свидание?

При нанесении на тело нельзя употреблять неразбавленные эфирные масла, даже точно отмеренные по рецепту 3 капли. Аромат должен присутствовать вокруг, создавать ауру, а не концентрироваться, к примеру, только за ушами или на лодыжках. Сильный запах эфирного масла способен скорее оттолкнуть, нежели очаровать и приблизить.

При нанесении на кожу, эфирные масла и смеси (ароматизация, массаж) необходимо добавлять в базовую основу. Идеально подходят для эротических целей масло миндаля, авокадо, виноградных косточек, жожоба, ростков пшеницы. Можно использовать также кремы на натуральной основе, если в их составе нет минеральных масел, которые не дадут эфирным маслам проникнуть в кожу. Кстати, поэтому не стоит в качестве основы для массажа использовать столь любимое многими детское масло Johnson baby!

Приведенное в таблице количество эфирных масел для массажа используется на 10 мл масла-основы. Количество эфирных масел для аромалампы рассчитано на помещение площадью 16 кв.м. Если ваша спальня меньше, уменьшите количество капель, чтобы не создать душной тяжелой атмосферы. В большей комнате количество капель можно увеличить, но не обязательно, и делайте это не сразу, сначала попробуйте указанное количество.

Меры предосторожности

Не забудьте, что существуют некоторые противопоказания к применению эфирных масел. Масло гвоздики не советуют применять при повышенной нервной возбудимости, масло пихты и можжевельника — при заболеваниях почек (контактное применение), масло лимона может понизить давление, а потому для гипотоников его применение чревато головной болью и слабостью, на масло мяты могут отреагировать те, кто страдает аллергическим насморком.

Кроме того, существует риск индивидуальной непереносимости. Если вдруг, вопреки всем планам, во время обогащенной ароматом эфирных масел романтической встречи с вашим партнером случится подобная неприятность, это говорит о его непереносимости хотя бы одного из компонентов аромаэссенции. Симптомы непереносимости: затрудненное дыхание, удушье, головная боль, головокружение, шум в ушах, учащение пульса, аритмия; аллергические поражения кожи — сыпь, зуд, жжение.

В этом случае нужно немедленно проветрить помещение и выйти на свежий воздух (если вы использовали аромалампу). Принять душ (если эфирные масла наносились на кожу). Если самочувствие не позволяет, просто стереть с кожи следы ароматического масла ватным тампоном, смоченным спиртом или тоником. А вообще лучше слишком не рисковать, начинать осваивать аромаэротику с отдельных масел, а не со сложных смесей, какими бы завлекательными они не казались. По мере же накопления опыта вы сможете перейти и к ним.

Наименование	Массаж, нанесение на кожу	Аромалампа	Аромаванны
Бергамот	5 капель	7 капель	5 капель
Гвоздика	3 капли	3 капли	3 капли
Герань	3 капли	4 капли	4 капли
Жасмин	3 капли	5 капель	5 капель
Иланг-иланг	5 капель	6 капель	5 капель
Имбирь	3 капли	4 капли	5 капель
Кедр	4 капли	6 капель	4 капли
Кипарис	3 капли	4 капли	3 капли
Корица	1 капля	Не	3 капли

		применяется	
Майоран	3 капли	5 капель	5 капель
Мирра	5 капель	6 капель	5 капель
Мускат	3 капли	Не применяется	5 капель
Можжевельник	3 капли	3 капли	3 капли
Нероли	4 капли	6 капель	5 капель
Пачули	5 капель	6 капель	7 капель
Пихта	4 капли	5 капель	5 капель
Роза	5 капель	6 капель	5 капель
Розмарин	3 капли	4 капли	4 капли
Сандал	5 капель	7 капель	5 капель
Лимон, лаванда, мандарин	+ 2 капли	+ 3 капли	+ 3 капли

Эротическая кухня

Вашу интимную встречу способен оживить не только сеанс ароматического массажа, но и волнующие блюда эротической кухни с непременно использованием пряностей, богатых эфирными маслами-афродизиаками.

В Индии, стране традиций, множества запретов и достойного внимания и уважения к пище, было замечено, что от вкуса пищи зависит вкус половых секретов. В страстной Индии мастерству любовных игр всегда уделялось внимание (где же еще могла появиться «Кама Сутра»?) и было замечено, что аромат пищи сильно влиял на аромат тела. Индусы знали толк в ароматах, благовонных маслах и притираниях. И неправильно подобранная пища могла свести на нет все ухищрения. Запах, вызванный тяжелой, не соответствующей сексуальным потребностям пищи, слишком тяжел. Он не может пробудить сексуальное влечение, а может даже оттолкнуть. Согласно индийским кулинарным традициям, пища не только насыщает тело, но и питает эмоции, а также тонко воздействует на дух. Одно сочетание вкусовых ощущений может вызвать радость и влечение, а другое — упадок сил и раздражительность.

Очень эротична китайская кухня.

В русской кухне тоже много эротического. Ни одна нация в мире не употребляет в пищу в таком количестве грибы. Кроме этого, основу рациона русского человека всегда составляла простая, энергетически активная и полноценная еда: каши, заправочные супы, травы, коренья, рыба. А такие продукты, как квашеная капуста, икра, не только повышают влечение, но и оказывают омолаживающее действие. Испокон века на Руси ели много ржаного хлеба, повышающего силу и выносливость. Пищу практически никогда не жарили, а томили в русской печи. В домах побогаче использовали заморские пряности — корицу, гвоздику, мускатный орех, кардамон, а в бедных обходились своими, местными — лук, чеснок, солодка, «имбирный» взвар из корней девясила, богородская трава. А ведь еще ели дикорастущие травы — сныть, крапиву, хвощ, щавель. Это кладь витаминов, запас здоровья и энергии.

Сейчас мы подходим к питанию разумно, пытаемся что-то объяснить, почему, мол, полезна эта пища. Исследуется и роль питания в усилении полового влечения. Много прогрессивных исследований о влиянии запахов на человеческое поведение проведено американским доктором-невропатологом А. Хиршем. Он установил, в частности, что даже запах определенных продуктов может усиливать желание. По данным Хирша, наибольшее эротическое воздействие оказывают корица, ваниль, мята, шоколад и запах жареного мяса! А когда дело доходит до состава продуктов, тут уже целое поле для деятельности. Продукты, которые мы называем афродизиаками, т.е. пробуждающие сексуальность, можно разделить на три основные группы: животные, растительные и минеральные. Лучшее их использование — в умелом сочетании.

К продуктам животного происхождения относятся яйца различных птиц (куриные привычнее, а перепелиные — намного эротичнее), дичь (рябчики, перепела), половые органы животных, морепродукты (креветки, мидии, устрицы), икра. Некоторые «специалисты» -эротоманы применяют в пищу такие экзотические продукты, как рога оленя, носорогов. Издавна считается, что они обладают сильными возбуждающими свойствами. Но, чтобы эти средства были действенными, продукты должны быть свежими, животные — молодыми и здоровыми. Согласитесь, что тратить время и средства на поиски экзотики вряд ли имеет смысл. Ведь намного действеннее и доступнее продукты растительного происхождения: грибы, злаки, бобовые, изюм, фисташки, миндаль, грецкие и кедровые орехи, лук, морковь и особенно пряности — корень имбиря, фенхель, корица, мускатный орех, шафран, некоторые сорта жгучего перца. Не забывайте и о минеральных веществах — соли, обогащенной микроэлементами, и достаточном количестве витаминов. Достоверно доказано, что половые гормоны образуются в организме при достаточном поступлении витаминов А и Е, которые даже называют «витаминами размножения». Они содержатся в животных жирах, желтке яиц, тресковой печени, моркови. Витамины группы В обеспечивают достаточную нервную проводимость, которая влияет на половое возбуждение. Поэтому не обойтись без злаковых и бобовых, молочных продуктов, мяса и рыбы. Витамин С способствует нормализации кровообращения и благотворно влияет на состояние половых органов. Витамином С особенно богаты цитрусовые, киви, сладкий перец, черная смородина. Кстати, насчет мяса. Почему-то считается, что, если вы хотите получить от мужчины какой-то толк, надо обязательно кормить его мясом, да побольше, побольше! Это ошибка! От души «нарубавшийся» мяса мужчина для полноценного секса не годится. Может, он из благодарности за хорошую еду что-то и сможет изобразить, но ему нужно только одно: переварить тяжелую мясную пищу, спокойно посидеть, а затем мирно поспать. Полный желудок и секс несовместимы. Это и к дамам тоже относится. Переесть вредно вообще, а с расчетом на волнующую ночь — ни в коем случае.

Практически все пряности являются сильными афродизиаками именно по причине присутствия в них эфирных масел. В рамках данного раздела не имеет смысла составлять отдельный список пряных растений, употребление которых в пищу поможет усилить половое влечение и способствовать любовной игре. Воспользуйтесь приложением-справочником, где для каждого эфирного масла указано растение, из которого его получают. Там же включена информация и о пищевом применении данного растения. Только не перепутайте при приготовлении эротических блюд сами эфирные масла и пряности! Эфирные масла внутрь не употребляются!

В заключение несколько проверенных рецептов.

Рецепт ароматизированного вина, которое называют «Нектар Афродиты».

В бутылку красного вина добавить две капли масла розмарина, две — шалфея, четыре — корицы, четыре — апельсина. Затем всыпьте туда две чайные ложки сахара и влейте маленькую рюмочку рома. Выдержите эту смесь три дня и пейте по стакану после обеда.

Древний восточный рецепт, продлевающий сексуальную активность мужчин.

Перепелиные яйца отварить, очистить, наколоть в нескольких местах и поместить в настой бадьяна, имбиря, корицы, раздавленных горошин душистого перца и семян укропа на водке, выдержите 2 часа и угостите любимого.

Глава 5 АРОМАМАССАЖ

Массаж — слово арабского происхождения и обозначает «нежно надавливать, водить рукой». Под словом «массаж» в настоящее время подразумевается научный способ лечения многих болезней при помощи систематических ручных приемов: поглаживания, растирания, разминания, поколачивания и вибрации или сотрясения.

Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм.

Массаж дает ощущение приятного тепла во всем теле, улучшение самочувствия и повышение общего тонуса. Массаж — не забава и не развлечение, к нему надо относиться серьезно. Плохо выполненный массаж или массаж «не по делу» может принести неприятные последствия — слабость, чувство разбитости, или и вовсе спровоцировать болезнь. Массажем нужно или заниматься серьезно, или обращаться к профессиональным массажистам, или — для домашнего «употребления» — использовать только легкий, расслабляющий массаж.

Массаж непосредственно воздействует на кожу. Физиологически массаж заметно улучшает качество кожи: удаляет отмирающие чешуйки эпидермиса, очищает поры кожи от пыли и болезнетворных организмов, улучшает секреторную функцию кожных желез, активизирует лимфо- и кровообращение, устраняет влияние венозного застоя, повышает тонус кожи.

Массаж повышает эластичность мышечных волокон; их сократительная функция в мышцах, не получающих должной нагрузки, восстанавливается с помощью массажа. Он замедляет и процессы старения в организме. Массаж ускоряет восстановление работоспособности после усиленной физической нагрузки. Даже при кратковременном массаже (в течение 3-5 минут) лучше восстанавливается функция утомленных мышц, чем во время отдыха в течение 20-30 минут.

Массаж улучшает снабжение тканей кровью, так как усиливает капиллярный кровообмен не только массируемого участка, но рефлекторно и внутренних органов. Раскрытие резервных капилляров под влиянием массажа способствует улучшению перераспределения крови в организме, что облегчает работу сердца. Большое влияние оказывает массаж на циркуляцию лимфы. Рефлекторное воздействие на всю лимфатическую систему улучшает тоническую и вазомоторную функции лимфатических сосудов.

Массаж оказывает разнообразное влияние на обменные процессы. Под влиянием массажа усиливается мочеотделение. В крови увеличивается количество гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Усиливая обмен веществ, массаж способствует уменьшению жировых отложений.

Нервная система первая воспринимает действие массажа, т.к. в коже находится огромное количество нервных окончаний.

Существуют самые разнообразные системы массажа — китайские, японские, тайские, восстановленные по древним рукописям методики индейцев майя и древних египтян.

В отличие от европейского массажа (классического), опирающегося на принцип клеточного строения организма, восточные системы основаны на учении о потоках энергии, циркулирующей в организме. Восточная медицина полагает, что массаж может избавить человека практически от всех болезней.

Ароматерапевтический массаж

Ароматерапевтический массаж — очень эффективный метод улучшения самочувствия, так как действие эфирных масел усиливает целебные свойства массажа. В ароматическом массаже не нужны сильные и глубокие воздействия на ткани, поэтому обычно применяются мягкие круговые движения и контактный массаж. Подобный легкий массаж улучшает лимфоток и кровоснабжение соответствующей области. Он устраняет неприятные ощущения, усталость, спазмы мышц, выводит шлаки и уменьшает боли в мышцах.

Прежде чем нанести масло на кожу, его надо разбавить. Для этого возьмите в качестве основы хорошее чистое растительное масло, например, масло зародышей пшеницы, оливковое, кокосовое, миндальное масло, жожоба.

К маслу-основе добавьте эфирное масло в соответствии с выбранным рецептом.

Смесь масел, указанную в рецепте, следует перелить в бутылку из коричневого стекла и хорошо взболтать. Не забывайте снабжать посуду с ароматической смесью этикеткой, на которой помечайте дату приготовления смеси, ее назначение и ингредиенты.

Чтобы ароматерапевтический массаж принес лучшие результаты, запомните несложные правила. Перед массажем нужно принять теплый душ. До массажа по меньшей мере 2 часа не пользоваться дезодорантами или духами, не принимать пищу и особенно алкоголь. После массажа душ или ванну можно принимать не раньше, чем через 12 часов, это же относится к алкоголю. А стакан чистой воды или травяного чая надо выпить сразу после сеанса массажа и еще сутки постарайтесь пить как можно больше воды, поскольку почки принимают активное участие в удалении токсинов из организма.

При общем расслабляющем массаже смесь масел легкими движениями втирать во все тело до тех пор, пока сохраняются приятные ощущения.

Массаж живота помогает при нарушении пищеварения, плохом аппетите, нормализует обмен веществ, является незаменимой процедурой после вынужденного переедания, которое часто сопутствует праздничному столу. Взять 1 чайную ложку массажного масла, распределить по коже живота. Массировать 5 минут одной рукой мягкими круговыми движениями по часовой стрелке.

Массаж спины не только снимает усталость, мышечное напряжение после работы, но и оказывает непревзойденное профилактическое воздействие на позвоночник. 1 столовая ложка смеси масел для массажа распределяется по спине легкими растираниями, затем с обеих сторон позвоночника медленно продвигайтесь вверх от поясницы к затылку мелкими круговыми движениями больших пальцев. Дойдя до плеч, ладонями массируйте спину сверху вниз широкими круговыми движениями. Несколько раз повторите цикл, в течение 10-15 минут. Такой массаж очень помогает во время беременности для устранения болей в спине, избавления от токсикоза, изжоги, запоров, бессонницы, растяжек, отеков стоп, варикозного расширения вен. Но во время беременности к подбору масел для массажа нужно относиться очень осторожно.

Для общего расслабляющего массажа можно использовать ароматическую смесь (на 100 мл масла-основы):

- 4 капли сандала,
- 2 капли герани,
- 4 капли апельсина,
- 4 капли мяты,
- 6 капель лаванды,
- 2 капли корицы.

При массаже ног массажное масло (1 столовая ложка) наливается в ладони обеих рук и одновременно распределяется по обеим ногам. Затем последовательно массируйте и растирайте каждую ногу снизу вверх мягкими движениями. Важно помнить, что при варикозном расширении вен нельзя надавливать на поврежденную область! Массаж стоп, наоборот, предполагает втирание масла с усилием. Для массажа стоп достаточно 1 чайной ложки массажного масла. Массировать ноги и стопы нужно в течение 5-7 мин.

Приемы ароматерапевтического массажа используются в косметических целях. Массаж лица с помощью смеси эфирных масел не только смягчает и лечит кожу, но и расслабляет сведенные мышцы лица, препятствуя образованию морщин. Приемы массажа можно применять при применении любого крема, рецепты которых вы найдете в главе «Аромакосметика».

Рецепт ароматической смеси для массажа лица (на 50 мл масла-основы):

С маслом жожоба:

- 8 капель апельсина,
- 2 капли иланг-иланга.

Лечебный массаж

Применение ароматической смеси масел для массажа обоюдно усиливает лечебное воздействие и приемов массажа и самого эфирного масла.

Например, *при мышечных болях* эффективна смесь масел для массажа (на 100 мл масла-основы):

- 10 капель розмарина,
- 7 капель лаванды,
- 5 капель можжевельника.

Ароматическая смесь против насморка:

на 10 мл растительного масла —

- 5 капель эвкалипта,
- 5 капель мяты,
- 5 капель чайного дерева

Смесь применять следующим образом. Смочить ватный тампон смесью масел, осторожно втереть смесь в ноздри, а затем пальцем распределить масло снаружи по крыльям носа. Этот процесс повторять 3 раза в день вплоть до исчезновения насморка.

Масло для растирания при простуде. 1 столовую ложку смеси масел распределить по груди и спине, мягкими движениями втереть, тепло укрыться и не менее часа отдыхать в постели. Растирать трижды в день до исчезновения жалоб.

Масло для растирания груди при простуде

на 100 мл масла-основы —

- 20 капель эвкалипта,
- 20 капель мяты,
- 10 капель чайного дерева,
- 2 капли гвоздики.

Противопоказания к проведению сеансов массажа, в том числе ароматерапевтических:

- При острых лихорадочных состояниях и высокой температуре.
- Кровотечения и склонность к ним.
- Болезни крови.
- Гнойные процессы любой локализации. Различные заболевания кожи, ногтей, волос.
- При любых острых воспалениях кровеносных и лимфатических сосудов, тромбозах, выраженном варикозном расширении вен.
- Атеросклероз периферических сосудов и сосудов головного мозга.
- Аневризма аорты и сердца.
- Аллергические заболевания с кожными высыпаниями.
- Заболевания органов брюшной полости с склонностью к кровотечениям.
- Хронический остеомиелит.
- Опухоли.
- Психические заболевания с чрезмерным возбуждением.
- Недостаточность кровообращения 3-й степени.
- В период гипертонических и гипотонических кризов.
- Острая ишемия миокарда.
- Выраженный склероз сосудов головного мозга.
- Острое респираторное заболевание (ОРЗ).
- При расстройстве кишечных функций (тошнота, рвота, жидкий стул).
- Легочно-сердечная недостаточность 3-й степени.

Эротический массаж

Под эротическим массажем у нас подразумевается что-то запретное. Салоны, которые его предлагают, клиенты, которые его заказывают, создали для эротического массажа весьма неприглядный имидж услуги, подобной проституции. Создается мнение, что эротический массаж придуман для того, чтобы тайно получить некое удовлетворение половой потребности, не нарушая супружеских уз. Но это же совсем не так!

Эротический массаж помогает снять последствия стрессов, всевозможные психологические тормоза, освобождает тело и позволяет получать полное наслаждение. Эротический массаж вовсе не обязательно должен предшествовать половому акту. От

массажа можно получить не меньшее наслаждение. Он позволяет ощутить возбуждение каждой клеткой тела.

Существует особый лечебный эротический точечный массаж, который помогает людям, в силу определенных причин длительное время не имевшим сексуальных отношений, высвободить сексуальную энергию.

Эротический массаж предполагает фазы расслабления, возбуждения и оргазма или мягкого успокоения.

По наблюдениям профессиональных массажистов, эротический массаж обычно заказывают мужчины, но больше всего в нем нуждаются женщины, которые скрывают свои сексуальные проблемы, не могут полностью освободить свою чувственность.

Попробуйте дома освоить несколько приемов эротического массажа. Чувственная смесь эфирных масел, добавленная в массажное масло, во много раз усилит его действие и позволит быстрее достичь результата. Эротический массаж поможет партнерам лучше прочувствовать тела друг друга, доставить друг другу наслаждение и внесет свежее дыхание в интимные отношения.

Не надо думать, что эротический массаж предполагает воздействие на эрогенные зоны. Наоборот, отвлекитесь от того, что вы знаете, где они у партнера находятся, и вы обнаружите, что в умелых руках в эрогенную зону превратится все тело. Отличие эротического массажа от обычного — его ритмичность. Каждое тело имеет свой внутренний ритм. Если вы чувствуете ритм партнера — прекрасно, будьте в нем, если пока еще нет, задавайте ритм, и вскоре интуитивно вы откроете именно тот, который нужен. Главная зона массажа — спина, включая верхнюю часть ягодиц. Поглаживайте спину партнера снизу вверх вдоль позвоночника, от талии к лопаткам и подмышечным впадинам, растирайте спину ладонями круговыми, спиралеобразными движениями и пилящими движениями поперек туловища. В области поясницы и крестца примените более интенсивное воздействие. Кроме поглаживания и растирания, примените здесь интенсивное «пиление» ребрами ладоней, растирание кулаком, вибрацию ладонью с сильным надавливанием на кожу. Остановите ритм — теплую разогретую ладонь остановите на крестце на 10-15 секунд. И медленно, вне ритма проведите несколько круговых поглаживаний спины, словно разводя энергию по всему телу. Сеанс массажа не должен быть длительным, лучшее время — 5-10 минут.

Эротический точечный массаж — мастерство, о котором в двух словах не скажешь, и которому на Востоке девочек обучают с детства. Но некоторые секреты могут применять и «непрофессионалы» аромаэротики. Давайте только сразу отбросим советы из полупорнографической литературы, как и чем намазывать гениталии. Это как раз идет вразрез с принципами эротического массажа. Вместо тонкого оживления чувственности вам предлагают грубое стимулирование животной сексуальности. То, к чему это приведет, даже словом «секс» не назвать, в русском языке есть один аналог.

Зоны, нанесение на которые чувственной смеси поможет разбудить эмоции, — затылок, задняя поверхность шеи, плечи, руки, спина, кончики пальцев.

Найдите точку, которая находится на средней линии живота прямо над краем лобковой кости. Ритмичное легкое надавливание на эту точку может вызвать эрекцию. Женщины тоже очень чувствительны к воздействию на эту точку. Если ее простимулировать втиранием чувственной смеси, можно усилить оргазм. Средняя линия живота от этой точки до пупка вообще отличается чувствительностью. Используйте этот нехитрый секрет, и вы получите большее наслаждение от близости.

И еще один секрет. Вы наверняка слышали о том, что на стопах есть точки, которые являются проекциями всех органов организма. За зону головного мозга отвечают кончики пальцев стопы. Массируйте партнеру пальчики самыми разнообразными движениями — разминайте, сдавливайте пульсирующими движениями, вытягивайте, сгибайте и разгибайте. Поместите все пальцы между ладонями и растирайте. С особым вниманием отнеситесь к большому пальцу, это может вызвать прилив желаний. Зоны стопы, рефлекторно связанные с половой сферой, можно найти так: проведите большим пальцем от точки, расположенной чуть ниже внутренней лодыжки, вниз и вперед к середине стопы; положите палец на боковую

поверхность пятки чуть ниже наружной лодыжки. А также это зона, расположенная на средней линии ступни между центром ступни и концом пятки. Если вы будете, массируя партнеру ноги, не обходить вниманием эти волшебные места, то и ваши интимные отношения тоже превратятся в сказку.

Используйте смеси для чувственного массажа, комбинируйте эротические эфирные масла, выбирайте то, что вам нравится, — это настоящее творчество, причем всегда приносящее прекрасные плоды.

Глава 6 Эфирные масла на защите семьи и дома

Ароматы вашего дома

Вы никогда не задумывались, чем пахнет у вас дома? Все наши стандартные квартиры устроены так, что первое, с чем сталкивается ваш нос или нос ваших гостей на пороге — запах пищи, которая готовится или употребляется на кухне. Поэтому знакомые гости сразу приглашаются к столу, а перед малознакомыми или деловыми визитерами приходится извиняться. А вот ведь бывает: только-только накрошили вы чесночку на курочку, что млеет в духовке, аромат плывет по квартире, домашние ходят, слюнки сглатывают, сигнала ждут — когда бы на это великолепие наброситься, а тут звонок в дверь, сосед зашел за каким-нибудь разводным ключом. И сосед в это благоухание попадает, и слюнки у него тоже, а ключ этот никак не находится, стоит сосед, нюхает, нюхает... За стол не позовешь — с чего это, дома откушает, жена обидится, да и не принято. А перед человеком до чего неудобно. Попал в самое сердце кулинарных запахов, которые только для этой семьи уготованы. Запахи бывают предназначены только для узкого круга.

Все наши домашние праздники тоже сопровождаются приготовлением еды, запахом которой пропитывается квартира. А потом мы сокрушаемся: почему это гости только попить-поесть собрались, а где же веселье?

Причем запахи пищи — не самое страшное. В современных домах гораздо больше насилия над обонянием. Вот стандартный дом в стандартном районе. Во дворе разогревают моторы автолюбители, причем это беда не только первого этажа. До третьего явственно доносится «аромат» от «Газели» и «Гаврии», которые всегда чувствуются, в отличие от европейских машин. А 412-й «Москвич» на 76-м бензине добивает своими ароматами до пятого этажа. На нижних этажах несет затхлостью из подвалов, на черной лестнице стоит брутальный запах помойки — там живет мусоропровод. Среди всего этого великолепия плодятся кошки и учатся курить (да что там, давно научились!) подростки. Вся эта полифония запахов, стоит приоткрыть входную дверь, тут же проникает в квартиру. И в квартире свои прелести — запах проникает из сточных труб, грязное белье ждет своего часа — не будешь же машинку крутить ради пары носок, а вручную стирать и разучились, и некогда. Причем, чем чище в доме в целом, тем явственнее выделяется запах отдельного грязного пятна. Уборка принимает маниакальную фазу. Получается, что ни на что другое, кроме уборки, не остается времени. Но это же ненормально.

Единственный выход — создать свой собственный аромат в доме. Как все преображается, когда перед Новым годом в дом вносят елку. Какой аромат заполняет все пространство, когда хвоя отогревается с мороза. Заполнив дом ароматом, вы окажете фантастическое воздействие на своих домашних.

Вы можете экспериментировать сколько угодно с запахами для каждого члена семьи, предлагать им разные ароматы в зависимости от того, что с ними происходит, но запах дома постарайтесь обрести скорее и закрепить надолго. Это основа, та стена, на которую можно опереться, тот приют, в котором всегда можно набраться сил. Часто меняющийся запах дома не принесет спокойствия. Этот аромат должен быть неярким, фоновым, не притягивающим к себе внимания, он просто должен всегда присутствовать. И тогда, где бы ни находились вы или ваши домашние, ваш дом будет притягивать вас, напоминать о себе нотой, оттенком, легким дуновением похожего запаха. Попробуйте, — ведь на самом деле, очень здорово иметь свой дом, в который так приятно возвращаться. В английском языке есть такое выражение: «Let your house

be your home», буквально — «пусть твой дом будет твоим домом». Ерунда какая-то? Просто тут использованы два разных слова, которые мы переводим одним словом «дом»: дом как постройка, вместилище, и тот самый дом, о котором мы говорим, тот дом, куда — домой — возвращаются. Дом с душой.

Подберите свой запах сами, по вашему вкусу. Посоветуйтесь с домашними. Запахи ведь все воспринимают по-своему. У некоторых людей бывает «слепота» обоняния точно так же, как и слепота цветового зрения (дальтонизм). Они бывают способны определить большинство запахов, но не чувствительны к отдельным типам. Поэтому трудно рекомендовать конкретные ароматы.

Предпочтительно, чтобы в запах дома входили хвойные, умиротворяющие запахи, древесные или смолистые ноты и что-то непременно ваше. Не стоит делать сильный акцент на цитрусовом запахе, он более ситуативен. Хороший выбор для дома — масла имбиря, ветиверии, розмарина, шалфея, муската, лаванды, сосны.

Специалисты по фэн-шуй предлагают такой аромат для гармонии в доме: 5 капель ладана, 5 капель шалфея, 5 капель розмарина. Считается, что от несчастья дом защитит аромат кипариса.

Рецепты смесей эфирных масел для ароматизации воздуха

А вот несколько рецептов особых ароматических смесей. Используйте аромакурильницу или распыление пульверизатором.

Вы принимаете гостей.

Смесь-приветствие для прихожей: 3 капли корицы, 2 капли лимона, 1 капля эвкалипта.

Богемная смесь для гостиной: 3 капли имбиря, 3 капли ветиверии, 2 капли бергамота.

Для принужденного приема гостей: 3 капли имбиря, 3 капли бергамота, 2 капли жасмина.

Для ответственных приемов (юбилей, годовщины): 3 капли розы, 3 капли муската, 3 капли ветиверии.

Для молодежной компании (чтобы никто не потерял голову): 3 капли розы, 3 капли герани, 3 капли шалфея.

Для достойной оценки кулинарных шедевров хозяйки: 3 капли розмарина, 3 капли апельсина, 3 капли муската.

Для большого сытного обеда (чтобы никто не отказывался): 3 капли можжевельника, 3 капли лимона, 1 капля эвкалипта.

Ароматические смеси для спальни.

Эротические смеси для спальни мы уже подробно описали. Теперь разговор о другом — о покое.

Для полноценного отдыха после тяжелой работы: 3 капли ладана, 3 капли лимона, 2 капли иланг-иланга.

Для кратковременного сна (когда надо встать раньше обычного):

- 3 капли валерианы, 3 капли розы,
- 3 капли лаванды, 3 капли иланг-иланга, 2 капли лайма.

Ароматические смеси для детской комнаты.

Перед сном: 3 капли сандала, 3 капли лаванды, 2 капли иланг-иланга.

Перед сном после перевозбуждения (приема гостей, шумных игр): 3 капли валерианы, 3 капли иланг-иланга, 2 капли шалфея.

Против ночных страхов: 5 капель мирры, 4 капли петигрейн.

Профилактика простудных заболеваний: 3 капли розы, 3 капли апельсина, 2 капли сосны, 1 капля эвкалипта.

Для лучшего выполнения домашних заданий: 4 капли нероли, 4 капли лайма.

Эти смеси используются для ароматизации воздуха, и очень неплохой эффект дает контактное применение этих смесей: взять 1 дозу смеси на 1 столовую ложку масла-основы (авокадо, жожоба), нанести на стопы и слегка размять.

Ароматические смеси для работы

Кабинет: 3 капли розмарина, 3 капли нероли, 3 капли шалфея, 2 капли лимона.

Кроме этого, используйте следующие масла в произвольных сочетаниях или по отдельности.

Творческая активность: бергамот, ветивер, жасмин, имбирь, корица, мандарин, нероли, пачули, роза, розовое дерево.

Повышение работоспособности: имбирь, лимон, можжевельник, петигрейн, пихта, роза, сосна, чабрец, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

Повышение мыслительных способностей: гвоздика, герань, имбирь, кедр, кипарис, мелисса, можжевельник, мускат, розмарин, фенхель, цитронелла, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

Ароматические смеси для отпуска (оживите ваш номер в гостинице)

Легкая акклиматизация: иссоп, лимон, петигрейн, сосна, мелисса, роза.

Отдых после дороги: розовое дерево, мята, пальмароза, петигрейн.

Адаптация к новой воде и пище: грейпфрут, роза, розовое дерево.

Коммуникабельность: апельсин, грейпфрут, лаванда, мандарин, нероли, розовое дерево, фенхель.

Ароматы против курения

Запах дыма — бич современных квартир, где живут курильщики. Он пропитывает буквально все — стены, занавески, одежду, и, конечно же, — сам воздух. Мало того, что вредно, так еще и неприятно. И самому себе и окружающим, особенно если приходится бывать еще и в некурящей компании, либо впереди романтическое свидание.

Что для борьбы с дымом предлагает современная промышленность? Изобилие поглотителей и освежителей воздуха «Антитабак». Эффект от них, правда, какой-то странный. Поглотители, если и поглощают, то на удивление медленно. А дезодорант благоухает наравне с дымом — дым сам по себе, парфюмерная отдушка сама по себе.

Альтернативный совет — попробуйте аромасмеси, которые подавляют тягу к курению. Тогда дыма в квартире станет явно меньше. Здесь трудно предложить конкретный рецепт, так как ощущение запаха очень индивидуально, а воздействие запаха на психику вообще трудно детерминировать. Но за основу возьмите два масла — с цитрусовым и смолистым ароматом и добавьте к ним травяную ноту. «Поиграйте» с этим составом, чтобы выбрать оптимальное соотношение, для вас или любимого. Должно получиться!

Создавайте ароматы сами

Прочитали вы мои советы про эфирные масла, про аромакурительницы и задумались. Да, поняли, что когда в доме вкусно пахнет, то и жить там приятнее, и домой возвращаться хочется и пораньше и почаще. И попробовать хочется. Одно останавливает: слишком много этих самых эфирных масел, они недешевы, на экспериментах разориться можно. И как-то не по-нашему... Может, как-то попроще можно что-нибудь сделать для ароматизации воздуха?

Во-первых, совершенно необязательно тратить на дорогие экзотические масла, даже если название нравится. Основные масла, сделанные в нашей стране из нашего сырья, вполне доступны. Это лаванда, пихта, герань, розмарин. Их ведь требуются капли, то есть хватает надолго. Во-вторых, есть более простые, народные способы придать дому аромат.

Самое простое средство — ароматические подушечки или саше. Проще не придумать. Берем маленькие мешочки из хлопчатобумажной или льняной ткани, набиваем их высушенными травами, перевязываем ленточкой, и — именно такой товар отлично продается в разных лавках, торгующих натуральной продукцией. Ну зачем же тратить деньги на то, что так сказочно просто сделать самим?! Если нет времени шить эти самые мешочки, — просто набейте травами ненужный детский носочек (только из натуральных волокон, конечно). Выглядеть такое «саше», может быть, будет не очень импозантно, но, чтобы проложить белье в шкафах, вполне сойдет.

Какие взять травы? Кому как нравится, и каких целей вы хотите добиться. Лаванда (ее вы, правда, в наших краях не найдете, но из Крыма привезти такой ароматный сувенир вполне возможно), а также цветки пижмы и сушеные апельсиновые корочки защитят ваши вещи от моли. Розовое масло и редко, и дорого, а вот лепестки шиповника, который с июля в изобилии цветет повсюду, обладают приятным розовым ароматом.

Для предохранения вещей от повреждения молью, возьмите ароматическую подушечку, набитую цветками лаванды и капните на нее дополнительно 5 капель кедра, 5 капель кипариса. Если у вас нет такой подушечки, возьмите 4-5 ватных тампонов и смочите каждый 2 каплями лаванды, 2 каплями кедра или кипариса. Разместите их равномерно в ящиках бельевого шкафа. Через 2-3 недели повторите обработку эфирным маслом. Также против моли эффективны эфирные масла лимона и шалфея.

А можно набить сушеными травами подушку. Это ведь такое удовольствие — спать в аромате трав! Кому привелось спать на сеновале, наверняка помнит чарующий свежий аромат сена. Конечно, на травяной подушке спать не будешь, — она так скоро рассыплется в труху. Но если сделать маленькую подушечку и класть в изголовье, да еще перед сном слегка встряхивать для оживления аромата... Сама этим пользуюсь уже много лет, и не перестаю радоваться. Травы, конечно, со временем теряют свой аромат, а зима долгая, и в это темное время года так хочется летнего света и тепла. Оживите вашу подушечку несколькими каплями эфирных масел, они продлят воспоминание о лете.

Подушечку вы можете набить любыми травами — мятой, мелиссой, чабрецом, душицей, шалфеем. Для освежения аромата трав подойдут эфирные масла со смолистым или травяным запахом — розмарин, шалфей мускатный, пихта, можжевельник, полынь.

Эти ароматы улучшат ваш сон, помогут выспаться за меньшее количество времени, а утром ощутить бодрость. Это очень полезно и во время эпидемий гриппа, особенно, когда простужен кто-то из членов семьи. А для детей, посещающих детский сад, — первое средство профилактики. Прекрасное средство от бессонницы — подушечка с шишками хмеля. Моя старшая дочь часто страдает нарушениями сна — у нее все время какие-то сложности, стрессы: то экзамены, то влюбленности. Не будешь же подростку давать снотворное. И подушечка — в самый раз.

Если летом вы не запаслись травами, их, конечно, можно купить в аптеке, благо нынче это — не проблема. А можно легко насобирать «начинку» в домашнем хозяйстве. Подсушите корочки лимонов, апельсинов, мандаринов. Лучше срезать тонкий слой цедры и использовать только его, потому что белые части корок придают немного «пыльный» оттенок запаху. Сделать цитрусовый аромат богаче поможет пара капель цитрусовых эфирных масел — лимона, апельсина, бергамота. Аромат лимона освежает и бодрит, апельсина и бергамота — успокаивает, отгоняет неприятные мысли. Если набить подушечку лепестками розы, то облагородит аромат эфирное масло розы, лаванды или герани.

Подушка с ароматом гвоздики хорошо очищает воздух в помещении.

Аромат в постели

Ничто так не притягивает к дому, как теплая уютная постель. Как бы не было порой интересно переночевать в гостях, все равно, и с возрастом это чувствуется особенно — спать хочется дома. А если создать еще и свой собственный аромат в спальне, в постели, — они станут по-настоящему притягательны.

Этого довольно легко добиться, сообщая аромат постельному белью. Зачем нужны стиральные порошки или кондиционеры с резкими, неестественными отдушками типа «альпийской» или «морозной свежести»? Честно говоря, в Альпах не была, но если там так пахнет...

А ведь можно придать постельному белью легкий, скользящий, чуть уловимый запах, который сразу не поймать и не определить. Именно такой аромат притягивает.

Это очень просто — перед окончательным полосканием белья нужно добавить в воду несколько капель эфирного масла по вашему выбору. Можно добавить немного эфирного масла в воду для отпаривания при глажении белья.

Пропитать ваше постельное белье запахом можно, поставив на полку в шкафу флакончик со смесью масел, проложив белье бумажными салфетками, на которые капнуть несколько капель масла (а какая хорошая вещь для этих целей — промокашки из школьных тетрадей, жаль, их больше не выпускают!). Только не капайте масло непосредственно на белье, запах будет чересчур навязчивым. Кстати, бельевой шкаф — хорошее применение для пустых флакончиков из-под эфирного масла. По меньшей мере месяц-два они еще будут отдавать свой аромат. Этот секрет знают многие женщины и прекрасно им пользуются.

Делая сезонную уборку в шкафах, не поленитесь и протрите полки ароматизированной водой. Это придаст вещам приятный запах и дополнительно защитит вещи от моли. Наиболее эффективны для этого вполне доступные масла герани, розы, лаванды. Пропорция такая: на литр теплой воды добавьте 50 мл спирта, в котором разведете

- 5 капель лаванды, 5 капель герани — для постельного белья.
- 5 капель лаванды, 5 капель розмарина или другого масла с бодрящим смолистым запахом — для полочки с мужским бельем.
- 3 капли лаванды, 3 капли герани, 3 капли розы — для женского белья.
- 3 капли герани, 3 капли мандарина, 3 капли бергамота — для детского белья.

«Живая» ароматерапия

Мы используем эфирные масла, которые были выделены из растений. Но конечно можно наполнить воздух «живыми» маслами — украсить интерьер комнатными растениями, которые будут наполнять воздух живым ароматом. Существует много видов душистых растений, которые хорошо растут в помещении. Просты в выращивании и декоративны некоторые растения, богатые эфирными маслами. Вы можете обратиться к соответствующей литературе по комнатному садоводству, здесь же дадим лишь небольшие, проверенные временем, рекомендации.

Чудесное растение — пеларгония (герань). Ее порой считают старомодной, из тех, что бабушки выращивают, а потом с листиком пеларгонии чай пьют. Очень мудрые бабушки так поступают, и скорее, поступали раньше. Герань обладает очень декоративной листвой, но невзрачными цветами, поэтому рассчитывайте на нее как на зеленый акцент в интерьере. Герань из тех растений, запах которых исходит, когда до них дотронуться или случайно задеть, поэтому такие цветы надо размещать там, где их будут задевать, проходя мимо: в нишах или на окнах, на лестничных пролетах или на кухонном столе. Запах герани легкий, ненавязчивый, как раз из тех, что приносят уют, а не напрягают.

Растения с мощным запахом, например, гардении или гиацинты, могут иметь такую силу, что одно растение заполнит запахом всю комнату. Если вы решитесь выращивать такие растения, избегайте столкновения запахов двух или нескольких душистых растений; пусть они будут в разных комнатах, где каждое из них вы сможете оценить отдельно.

Ряд полезных трав — шалфей, базилик, эстрагон, майоран — можно выращивать на огороде, на балконе и даже на подоконнике. Они не вырастут в этих условиях сильными и мощными растениями, но всегда можно проходя мимо отщипнуть или потереть ароматный листочек, и в воздухе появится капелька тонкого бодрящего запаха. Эти растения не требуют особого ухода, создают уют в доме и вносят свою ноту в аромат вашего дома.

Сияющая чистота

Приятный аромат в нашем доме — это хорошо, но только в том случае, когда в доме чисто, а воздух свежий. С помощью эфирных масел можно многого добиться в целях оздоровления помещений.

Ароматизировать и оздоровить воздух в помещениях можно с помощью пульверизатора, ароматизационных ламп и специальных увлажнителей воздуха.

Флакон пульверизатора заполнить водой и эфирными маслами лаванды, герани и цитрусовых, и несколько раз его встряхнуть. Полученным раствором обрызгать помещение — воздух не только ароматизируется, но и очистится от пыли, которая осядет на пол вместе со связывающими ее частицами воды и масла.

Многие эфирные масла обладают не только приятным запахом, оказывающим положительное воздействие на наше самочувствие, но и противомикробными и дезинфекционными свойствами, что позволяет широко использовать их в домашнем хозяйстве.

К моющему средству, с которым вы делаете уборку, добавьте немного уксуса, несколько капель лаванды, чайного дерева, герани, пихты. Вымытые поверхности приобретут легкий приятный запах и будут продезинфицированы.

Если смешать 50 мл масла жожоба и 15 капель апельсина, получится прекрасная политура для мебели.

Эфирные масла применяйте и на кухне: добавьте несколько капель масла лаванды и герани к моющему средству для посуды. Для удаления затхлого запаха с кухонных полотенец и с посуды, добавьте к моющим средствам несколько капель герани, лимона, гвоздики, мяты, розмарина.

И на случай обычных кухонных травм — порезов, ожогов горячим паром, держите под рукой масла лаванды, гвоздики, чайного дерева.

Эфирные масла против насекомых

Для отпугивания насекомых обычно используют предлагаемые торговлей фумигаторы (жидкостные или с пластинами, пропитанными действующим веществом), а также различные спреи, свечи и пр. Из всего ассортимента абсолютно безопасными для человека можно считать только рулончики с липкой лентой, на которую прилипают мухи. Во всех остальных случаях в воздух выделяются химические вещества, которые губят насекомых, но и для человека они далеко не полезны. А если в доме маленькие дети, которые наиболее притягательны для летающих кровососов? А если у членов вашей семьи аллергия на состав для фумигатора? Да и эстетики в развешанных под потолком лентах с мушинными трупиками нет никакой, но что делать, если летом окно во двор не открыть ни в какую жару? Есть природные средства, использующие свойства некоторых растений выделять летучие вещества, отпугивающие насекомых. Многие из них издавна используются в народе.

Применение эфирных масел помогает безопасно избавиться от неприятных и назойливых соседей — насекомых.

Для отпугивания комаров применяйте смесь эфирных масел:

- 5 капель гвоздики,
- 5 капель герани,
- 5 капель лаванды,
- 5 капель туи.

Или

- 7 капель гвоздики,
- 5 капель герани.
- 5 капель розмарина.

Используйте состав в аромакурильнице или распыляйте в воздухе. Можно опрыскать раствором смеси масел занавески.

Насекомых отпугивает запах камфарного масла, масла полыни, ветиверии, пижмы, шалфея, чайного дерева и лимонный запах цитронеллы, лемонграсса, лимона.

При укусах насекомых можно справиться с болью и зудом, если смазывать пораженные места маслом иланг-иланга, ромашки, календулы, чабреца, можжевельника, пачули, чайного дерева.

Защита от муравьев

Избавиться от мелких домашних муравьев очень непросто. Сколько разных рецептов мы ни пробовали, вызывали коммерческие службы уничтожения насекомых, районную СЭС, но они все равно с переменным успехом уходили, а потом возвращались. При этом средства, которыми обрабатывали квартиру, далеко не безопасны. После одной обработки кошку у нас тошнило, и она еще несколько дней приходила в себя — по животным сразу видно, что они нездоровы. Людям эти вещества тоже не полезны. Муравьи же — очень неприятные соседи. В очередной раз выручили эфирные масла.

Взять 250 мл этилового спирта и добавить: 20 капель мяты, 10 капель лаванды. Развести холодной водой до объема 0,5 л. Смесь налить в пульверизатор и в течение недели каждый день опрыскивать муравьиные пути. Эту процедуру можно повторять сколь угодно часто, однако перед каждым употреблением раствор необходимо взбалтывать. У меня муравьи ушли через два дня, появлялись единичные «разведчики», а через десять дней я не встречала ни одного. И больше не встречаю. Когда соседи говорят, что гоняют муравьев, я на всякий случай тоже обрабатываю квартиру, чтобы случаев не зашли.

Полезные советы

Устранить неприятные запахи могут самодельные очистители воздуха.

Для поглощения неприятных запахов удобно использовать адсорбенты — твердые поглотители. В качестве адсорбентов чаще всего применяют активированный уголь (в виде таблеток или гранул), древесный уголь (очистить от золы и потолочь), силикагель и алюмогель, которые продаются в магазинах химических реактивов. Адсорбенты засыпать в полотняные или марлевые мешочки, можно взять картонные коробки, в стенках которых проколоть много дырочек. Поглотители запахов разместить в туалете, ванной комнате, в тумбе под мойкой.

Срок действия таких поглотителей запаха 2-3 недели, после чего их надо заменить или регенерировать (восстановить поглотительную способность). Это дело довольно хлопотное, зато есть экономический эффект. Адсорбенты надо рассыпать на чистый сухой противень, поставить в духовку, и, не закрывая дверцы, греть 3-4 часа при 250-300 градусах, при этом обязательно открыть окно, а дверь в кухню закрыть, детей не пускать, да и самим не ходить. Поглощенные вещества при регенерации выделяются в воздух.

Освежитель воздуха. Взять древесные опилки, кусочки древесного угля, остатки шерстяной пряжи или обычную кату, и пропитать их раствором недорогих эфирных масел в спирте, обернуть чистой хлопчатобумажной тканью и положить в коробку. Выбирайте масла с нейтральным хвойным ароматом (пихту, сосну) и антимикробные масла (эвкалипт, чайное дерево), усильте действие маслом лаванды. На 50 мл спирта добавьте в сумме 20 капель масел.

Не забудьте про дезинфицирующие и отгоняющие насекомых свойства эфирных масел, когда будете делать ремонт. Добавьте в ведро краски (около 10 кг) 20 мл масла лаванды, 10 мл герани. Это защитит стены **от плесени и грибков**, предохранит от поражения древесины.

Ароматы на кухне

Пряности в последнее время намного более доступны, чем раньше, и выбор их намного больше. А знаете ли вы, что человек научился использовать пряные растения в пищу раньше, чем соль и сахар? Пряности используются во всех кухнях мира. Они — древнейшее средство придания вкуса пище, а приобретают свои волшебные свойства благодаря содержащимся в них эфирным маслам. Так что умело приправленное пряностями блюдо — настоящий ароматерапевтический сеанс.

Пряности помогают разнообразить вкусовую гамму и полезны для здоровья. Микроэлементы, содержащиеся в специях, благотворно влияют на процесс пищеварения. Эфирные масла тимьяна, фенхеля, шалфея, чеснока и гвоздики обладают сильным дезинфицирующим действием.

Многие пряности действуют на людей возбуждающе — мак, корица, гвоздика, анис, кардамон. Их по традиции добавляют в рождественские пироги и печенье. Эти пряности содержат вещества, снижающие усталость и повышающие тонус, что особенно важно зимой, когда всем так не хватает света и тепла, и потому многие подвержены депрессивным состояниям.

Своеобразный вкус сладким блюдам, выпечке, многим мясным блюдам придает щепотка корицы. В больших количествах употреблять корицу не рекомендуется — она может вызвать бессонницу и расстройство желудка. Шафран и розмарин имеют интенсивный запах и своеобразный вкус, поэтому их рекомендуется использовать в небольших количествах.

Сегодня пряности можно купить почти в любом супермаркете. Даже экзотические пряности для китайской и индийской кухни теперь продаются не только в специализированных магазинах. Все чаще их можно встретить на полках продуктовых отделов крупных торговых центров. Пряности продаются либо в бумажных или полиэтиленовых пакетиках, либо в стеклянных баночках. Первый способ дешевле, второй — «серьезнее». Какой способ упаковки пряностей лучше сохраняет их аромат?

Немолотые семена и целые ягоды, как, например, перец горошком, в герметичной упаковке и темном месте могут храниться неограниченно долго. Перед покупкой следует проверить, не выцвели ли пряности, то есть сохранили ли они интенсивную окраску. Кроме того, важно, чтобы пряности обладали своим первоначальным ароматом. Поскольку большинство пряностей импортируется из стран третьего мира, неизменным условием является их хорошая упаковка, так как только в этом случае может быть действительно обеспечена их стопроцентная стерильность и чистота.

Как правило, приобрести можно как целые, так и молотые пряности. У целых пряностей имеется то преимущество, что они полностью сохраняют свой аромат и вкус. Перед использованием их либо перемалывают, либо раздавливают. Многие пряности, как, например, паприка или чили, продаются только в молотом виде. Правда, несмотря на это, они хорошо сохраняют свой аромат и вкус. Однако в любом случае приобретать все молотые специи лучше всего в небольших количествах и хранить их защищенными от света в плотно закрытых сосудах.

Обычно на кухне все пряности в стеклянных баночках выставлены в ряд на полке около плиты. Это не очень хороший метод хранения. Необходимо следить за тем, чтобы на пряности не попадали прямые солнечные лучи, поскольку на свету они очень быстро теряют свой аромат и выцветают. Кроме того, пряности не следует хранить очень близко от плит, так как из-за тепла и образующегося конденсата они быстро портятся. Лучше всего пряности хранятся в герметичных емкостях. Место хранения должно быть сухим, темным и прохладным, поэтому идеальными молено считать полку в кухонном шкафу или кладовую. Пряности очень легко выделяют в окружающее их пространство свои ароматические вещества, а сами вбирают посторонние запахи. Именно поэтому нельзя хранить различные пряности в одной емкости. Пряности в виде целых корневищ или клубней необходимо хранить в пропускающих воздух коробках или корзинках, так как в противном случае они просто загнивают. Для применения в кулинарии используются эфирные масла: базилик, гвоздика, корица, лаванда, перец, розмарин, чабер, чабрец.

Как подобрать пряный букет

К блюдам из зеленого кочанного салата: Лук-резанец, огуречная трава. Уксус, ароматизированный эстрагоном или другими пряными растениями.

К блюдам из свежих огурцов: Черный перец, красный перец сладкий или жгучий, лук зеленый, анис.

К блюдам из шпината: Чеснок, укроп, перец душистый, базилик, полынь.

К блюдам из свеклы: Тмин, корень хрена, эстрагон, перец черный, перец душистый, анис, полынь.

К блюдам из белокочанной капусты: Тмин, гвоздику, черный перец, перец красный сладкий или жгучий, майоран, кориандр, чеснок, лук, огуречную траву, полынь, аир.

К блюдам из квашеной капусты: Лук, чеснок, черный перец, грибы, красный перец сладкий или жгучий, майоран, любисток, лавровый лист, тмин, мускатный орех, хрен, базилик, эстрагон, фенхель, перец душистый, можжевельник.

К блюдам из цветной капусты: Базилик, чабер, эстрагон, мускатный цвет.

К блюдам из стручковой фасоли: Укроп, огуречную траву, пастернак, чабер, перец душистый.

К блюдам из бобовых: Чабер, имбирь, мускатный цвет, перец красный сладкий или жгучий, перец черный, белый или зеленый перец, немного майорана, лук и чеснок по вкусу.

К блюдам из риса: Эстрагон, имбирь, кардамон, куркума, чеснок, любисток, мускатный цвет, перец красный, петрушка, шафран, майоран, душица, кориандр, порошок из сушеного барбариса.

К блюдам из картофеля:

К гарнирам: Лук, сельдерей, черный перец, петрушка, майоран, мускатный орех, тмин, базилик, чабер, тимьян, укроп, лавровый лист, аир.

К жареному картофелю: Лук, черный перец, тмин, майоран, базилик, тимьян, чабер.

К картофельному пюре: Лук, черный перец, мускатный цвет, петрушка, свежая пряная зелень по вкусу.

Пряности для приготовления соусов и приправ: Лук, чеснок, черный перец, кайенский перец, красный жгучий перец, укроп, красный сладкий перец, эстрагон, имбирь, каперсы, лавровый лист, майоран, гвоздика, душица, душистый перец, тимьян, розмарин, грибы, петрушка, огуречная трава, кардамон, лаванда, мята перечная, куркума, шалфей, кресс-салат.

Пряности для изделий из теста:

Пряности для домашних изделий из дрожжевого теста: Ваниль, анис, имбирь, миндаль горький и сладкий, кардамон, кориандр, тмин, гвоздика, корица, перец душистый, бадьян. В изделия из соленого дрожжевого теста можно также добавить тмин, перец красный, чабер.

Пряности для праздничного домашнего печенья:

- 1.Корица, кардамон, имбирь, гвоздика.
- 2.Корица, имбирь, гвоздика, мускатный цвет.
- 3.Фенхель, кориандр, корица, апельсиновый сок.
- 4.Анис, перец душистый, мускатный цвет.

Пряности, используемые в сладкие начинки для пирогов или пирожков: Анис, имбирь, кардамон, мускатный цвет, шафран, ваниль, корица.

Пряности для приготовления блюд из молочных продуктов

Для блюд из домашнего творога: Анис, имбирь, ваниль, корица, кресс-салат, укроп тмин, мускатный цвет, хрен, перец красный сладкий, Melissa, тимьян, лук-резанец, базилик, огуречная трава, иссоп.

Для приготовления домашних сыров: Базилик, тимьян, укроп, мята перечная, мускатный цвет, душица, перец красный сладкий, шалфей, тимьян, розмарин, кресс-салат.

Для ароматизации различных блюд и десертов из фруктов можно использовать: Анис, кардамон, мускатный цвет, ваниль, можжевельник, корицу, имбирь, гвоздику, аир.

Пряности для приготовления запеченных яблок или различных начинок из яблок: Имбирь, мускатный цвет, ваниль, корица.

Пряности для ароматизации напитков:

Грог: анис, бадьян.

Пунш: мускатный цвет, корица.

Глинтвейн: мускатный цвет, гвоздика, корица, корки лимона и апельсина.

Кофе: миндаль, корица.

Какао: мускатный цвет, ваниль, корица.

Для приготовления ароматного столового уксуса: Базилик, эстрагон, укроп (семена и зелень), тимьян, розмарин, лавровый лист, любисток.

Пряности для маринования овощей:

Пряности придают маринованным овощам вкус, аромат, сохраняют крепость плодов и благодаря антисептическим свойствам эфирных масел, обеспечивают лучшую сохранность.

Для маринования овощей используют: базилик, огуречную траву, чабер, перец жгучий, листья винограда, хрен, эстрагон, фенхель, имбирь, чеснок, лавровый лист, мускатный цвет, перец душистый, перец черный, гвоздику, горчицу белую, кориандр, можжевельник.

Эфирные масла для ваших питомцев

Поскольку эфирные масла при наружном применении не ядовиты, их можно также использовать в качестве альтернативных средств для ухода за животными. Однако не всем животным это может понравиться, ведь они имеют гораздо более тонкое обоняние, чем человек.

Клещей можно легко удалить с помощью масла чайного дерева, лаванды или чабреца. Нанесите каплю неразбавленного масла на клеща и вытащите его круговыми движениями против часовой стрелки.

Лечение кожных заболеваний. Если животное болеет экземой или на коже имеются другие поражения — язвы, раны, осторожно протирайте больные места ватным тампоном, смоченным смесью эфирных масел лаванды и чайного дерева (по 5 капель на 50 мл масла-основы). Втирайте три раза в день до полного заживления ран. Запах этих масел отпугивает также клещей и блох, поэтому таким составом можно «надушить» здоровое животное: собаку — раз в неделю, если позволит, а кошек — перед летним выездом на дачу.

Также насекомых отпугивает запах камфарного масла, масла полыни, ветиверии, пижмы, шалфея, чайного дерева. Признанное средство для отпугивания блох — мята болотная.

С помощью эфирных масел можно решить небольшую, но не очень приятную проблему, которая возникает в доме, если у кота испортился характер, или просто животное нехорошо воспитано, то есть игнорирует свой туалет. Приготовьте ароматический раствор: вода — 50 мл, моющее средство — 20 мл, 2 столовые ложки уксуса и 5 капель эфирного масла лаванды. Встряхните и протирайте участки пола, которым не повезло. Животное вернется, справлять свои потребности в положенное место. Этот же раствор, но разведенный в 100 мл воды, используйте гигиены кошачьего туалета, и в вашем доме не будет следов кошачьего запаха.

Приложение 1. СПРАВОЧНИК ЭФИРНЫХ МАСЕЛ, ИХ СОСТАВ И ПРИМЕНЕНИЕ

Ажгон

Trachyspermum coticum

Семейство: Сельдереевые (*Apiaceae*) или зонтичные (*Umbelliferae*).

Синонимы: *T. ammi*, *Ammi coticum*, *Carum ajowan*, *C. coticum*, *Ptychosis ajowan*.

Общее описание: Однолетнее растение с серо-коричневыми семенами, похожее на петрушку.

Распространение: Индия, Афганистан, Египет, Западная Индия и Сейшельские острова.

Традиционное использование: Молотые семена добавляют в карри и применяют при нарушениях пищеварительного тракта. Настойку и ароматическое масло в индийской медицине используют в основном против холеры.

Действие: Сильный антисептик и противомикробный агент, вызывает отхождение газов.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из семян.

Характеристика: Желто-оранжевая или красноватая жидкость с травянисто-пряным лекарственным запахом, похожая на масло тимьяна.

Содержание: Тимол, пинен, цимин, дипентин, терпенен, карвакрол.

Меры безопасности: Может действовать раздражающе на кожу и слизистые оболочки.

Из-за высокого содержания тимола не следует применять во время беременности.

Уровень токсичности неизвестен.

Ароматерапия: В домашних условиях не рекомендуется.

Другое применение: Использовалось для выделения тимола, затем тимол начали синтезировать искусственно.

Аир

Acorus calamus var. angustatus

Семейство: Ароидные (Araceae).

Синонимы: *Calamus aromaticus*, аир тростниковый.

Описание: Водное растение, похожее на тростник, высотой до одного метра с острыми, длинными листьями и мелкими серо-зелеными цветками. Растет по краям озер и ручьев. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Происходит из Индии. Ароматическое масло производят в основном в Индии и России. Есть предприятия такого профиля и в Европе (в меньшем количестве), Китае, а также в Югославии и Польше.

Другие виды: Не путать с желтым ирисом, который внешне похож на аир, но относится к другому виду. Существуют еще несколько видов ароматического аира, например, индийский *Calamus odoratus*, который применяется в медицине и парфюмерии.

Традиционное использование: Ароматическое масло сконцентрировано в основном в корневище растения. Используется для лечения лихорадки (тифа), нервных расстройств, при головокружениях, головной боли, дизентерии и т.п. В Турции и Индии засушенные корни аира используют для лечения диспепсии, кашля и бронхита.

Действие: Антikonвульсивное, антисептическое, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, гипотензивное, инсектицидное, спазмолитическое, стимулирующее, желудочное, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней (иногда из листьев).

Характеристика: Густая, бледно-желтая жидкость с сильным теплым, древесно-пряным ароматом. Масло низкого качества имеет камфарную ноту. Хорошо смешивается с маслами корицы, пачули, кедра, амириса, ладаном, а также пряными и основными восточными маслами.

Содержание: Бета-азарон (6-80%, в зависимости от сырья), каламен, каламол, каламинин, евгенол, шиобунон.

Меры безопасности: Токсично при оральном приеме. Также обладает канцерогенными свойствами.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует употреблять ни внутрь, ни наружно.

Другое применение: Широко используется в косметике и парфюмерии. Запрещено в пищевой промышленности.

Альпиния

Alpinia officinarum

Семейство: Имбирные (Zingiberaceae).

Синонимы: *Radix galanga minoris* *Languas officinarum*, китайский имбирь.

Описание: Похожее на тростник растение высотой до одного метра с разветвленной корневой системой. Корни снаружи красного или коричневого цвета, внутри - оранжевого.

Распространение: Растет на юго-востоке Китая. Культивируется в Китае, Индонезии, Таиланде и Японии.

Другие виды: Близким родственником является имбирь (*Zingiber officinale* и *Galanga officinalis*). Похожие виды растут в Малайзии, на Яве и в Индии.

Традиционное использование: Популярен как приправа, особенно в карри. В Индии применяют в качестве духов. Корень помогает при диспепсии, метеоризме, коликах, тошноте и рвоте.

Действие: Антисептическое, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, стимулирующее, желудочное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней. Также в небольших количествах добывают живицу методом экстракции растворителями.

Характеристика: Зеленовато-желтая жидкость со свежим, пряно-камфарным ароматом. Хорошо смешивается с маслами марокканской ромашки, шалфея, корицы, гвоздичного перца, лаванды, сосны, розмарина, пачули, коммифоры, опопанакса, а также с цитрусовыми маслами.

Содержание: Пинен, цинеол, евгенол, сесквитерпены.

Меры безопасности: Данные отсутствуют.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Используется как ароматизатор, особенно в пряностях и мясных продуктах. Иногда находит применение в парфюмерии.

Амирис

Amyris balsamifera

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *Schimmelia oleifera*, западно-индийский сандал, западно-индийское розовое дерево.

Описание: Невысокое дерево с густыми ветвями, сложными листьями и белыми цветами. В диком виде очень распространено на острове Гаити.

Распространение: Главным образом - Гаити. В настоящее время встречается во всех тропических зонах мира, на Ямайке, в Южной и Центральной Америке.

Другие виды: Не путать с восточно-индийским сандаловым деревом (*Santalum album*).

Традиционное использование: Местные жители называют его <свечным деревом> - из-за высокого содержания масла в древесине, которая горит как свеча. Древесина используется для факелов рыбаками и ремесленниками, а также служит прекрасным материалом для изготовления мебели.

Действие: Антисептическое, бальзамическое, седативное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из расщепленной древесины и веток.

Характеристика: Бледно-желтая, слегка вязкая жидкость с древесным запахом. Очень летучая, хорошо смешивается с лавандой, цитронеллой, дубовым мхом, сассафрасом, мексиканским можжевельником и другими древесными маслами.

Содержание: Кариофиллен, кадинен и кадинол.

Меры безопасности: Не обладает раздражающим действием. Другая информация отсутствует.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется как парфюмерное средство.

Другое применение: Является дешевым заменителем сандалового дерева в парфюмерии и косметике. Часто используется при производстве мыла, иногда добавляется в ликер качестве ароматизатора.

Анис обыкновенный

Pimpinella anisum

Семейство: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синонимы: *Anisum officinalis*, *A. vulgare*, сладкий тмин.

Описание: Однолетнее травянистое растение с белыми цветами, достигает метровой высоты.

Распространение: В диком виде растет в Греции и Египте. В настоящее время культивируется в Индии, Китае, Мексике и Испании.

Другие виды: Существует несколько разновидностей аниса. Не путать с иллициумом,

который относится к другому семейству.

Традиционное использование: Широко применяется как пряность. Наличие летучих масел делает его полезным при сухом кашле и бронхитах. Семена аниса можно добавлять в курительный табак. Анис используют при детских простудных заболеваниях, метеоризме, коликах, а также для увеличения лактации. В Турции из аниса готовят популярный алкогольный напиток ракия.

Действие: Антисептическое, спазмолитическое, ветрогонное, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее, желудочное, увеличивает лактацию.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с теплым, пряным запахом.

Содержание: Транс-анетол (75-90%).

Меры безопасности: Главный компонент масла анетол вызывает у некоторых людей дерматит, поэтому не следует применять его при воспалительных и аллергических заболеваниях кожи. В больших дозах масло является наркотиком, замедляет кровообращение и может привести к церебральным нарушениям. Потому рекомендуется использовать в умеренных дозах.

Ароматерапия в домашних условиях: См. Иллициум настоящий.

Другое применение: Используется в фармакологии для маскировки неприятных запахов при приготовлении микстуры от кашля. Применяется как отдушка при изготовлении мыла, зубной пасты, дезодорантов, косметических средств и духов. Широко используется в пищевой промышленности.

Апельсин горький

Citrus aurantium var. *amara*

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *C. vulgaris*, *C. bigaradia*, померанец.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 10 метров с острыми шипами, гладкими овальными блестящими листьями и мелкими белыми, очень душистыми цветками. Плод мельче, чем у сладкого апельсина. Устойчив к заболеваниям, поэтому часто используется для подвоя к другим цитрусовым.

Распространение: Происходит из Индии и Китая. В настоящее время адаптирован в районе Средиземноморья. Также растет в США (Калифорния), Израиле и Южной Америке. Масло производят в Гвинее, Испании, Индии, Италии, Бразилии и США.

Другие виды: Существует очень большое количество разновидностей, в зависимости от места произрастания. Самыми качественными считаются масла из испанских и гвинейских апельсинов.

Традиционное использование: Апельсины и лимоны укрепляют сердечную мышцу, уменьшают коагуляцию (сворачиваемость) крови, полезны при учащенном сердцебиении, кровотечениях, желтухе, изжоге, диспепсии.

В китайской медицине сухие апельсиновые корки применяют при прободении язвы, поносе и кровотечениях. Однако при употреблении большого количества кожуры детьми отмечались случаи отравления.

Действие: Антисептическое, противомикробное, противоревматическое, антисклеротическое, желчегонное, антиоксидантное, дезодорирующее, заживляющее, обезболивающее, антидепрессивное, противовоспалительное, спазмолитическое, возбуждающее, ветрогонное, отхаркивающее, потогонное, стимулирующее, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом холодного отжима из свежей кожуры. Из листьев получают масло петигран, а из цветов - масло нероли.

Характеристика: Желтая или коричневая текучая жидкость со свежим, сладким, почти цветочным ароматом.

Содержание: Монотерпены (90%), спирты, альдегиды и кетоны.

Меры безопасности: Нетоксично, но может вызывать раздражение кожи, является фототоксичным. Не использовать на открытых участках кожи.

Ароматерапия в домашних условиях: См. Апельсин сладкий.

Другое применение: Используется в слабительных, ветрогонных и желудочных лекарственных препаратах. Применяется как отдушка при производстве лекарств, а также в косметике и парфюмерии. Находит широкое применение в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных (ликеры) и безалкогольных напитков. Из него получают природный лимонен.

Апельсин сладкий

Citrus sinensis

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *C. aurantium* var. *dulcis*, *C. aurantium* var. *sinensis*, китайский апельсин, португальский апельсин.

Описание: Вечнозеленое дерево меньшего размера, чем горький апельсин, с меньшим количеством шипов (или вообще без шипов). Мякоть фруктов сладкая, мембрана не имеет горького вкуса.

Распространение: Происходит из Китая. Широко культивируется в США (Калифорния, Флорида), в районе Средиземноморья (Франция, Испания, Италия). Масло производят в Израиле, на Кипре, в Бразилии и Северной Америке.

Другие виды: Существует много сортов сладкого апельсина, а также много подвидов, например, японский апельсин (*C. aurantium* var. *natsudaidai*). См. также Апельсин горький.

Традиционное использование: Содержит много витаминов (А, В, С). В китайской медицине сухую кожуру используют для лечения кашля, простуды, анорексии и злокачественных опухолей молочной железы.

Действие: Антидепрессивное, антисептическое, противоспазматическое, возбуждающее, бактерицидное, ветрогонное, сердечное, дезодорирующее, фунгицидное, гипотензивное, стимулирующее, тонизирующее (пищеварение, лимфатическая система), желудочное.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом холодного отжима из свежей кожуры. 2. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цедры. Масло очень быстро окисляется, поэтому в него часто добавляют антиоксидантные вещества.

Характеристика: 1. Желто-оранжевая текучая жидкость со сладким фруктовым ароматом. Хорошо смешивается практически со всеми маслами, в том числе ромашки, кориандра, герани, бензоина, мускатного шалфея, жасмина, лаванды, розы, мускатного ореха, иланг-иланга, лимона и других цитрусовых. 2. Масло представляет собой текучую бледно-желтую жидкость с легким фруктовым ароматом.

Содержание: Более 90% монотерпенов, в основном лимонен.

Меры безопасности: Нетоксично (однако известны случаи летального исхода у детей, съевших слишком много апельсиновых корок), не раздражает кожу и не вызывает аллергических реакций (хотя лимонен вызывает аллергию у некоторых людей).

Дистиллированное апельсиновое масло фототоксично.

Ароматерапия в домашних условиях: 1. Применяется как средство ухода за кожей, помогает при изъязвлении ротовой полости. 2. Полезно употреблять при нарушении кровообращения, ожирении, сердцебиении, отеках, а также при бронхите, простуде, запорах, диспепсии, гриппе и заболеваниях, вызванных стрессом.

Другое применение: Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, а также косметики и парфюмерии. Находит широкое применение в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Из него получают природный лимонен.

Апельсиновый цвет

Citrus aurantium var. *amara*

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *C. vulgaris*, *C. bigaradia*, нероли.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 10 метров с острыми шипами, гладкими

овальными блестящими листьями и мелкими белыми очень душистыми цветками. Цветы собирают два раза в год - в мае и октябре. См. также Апельсин горький. Распространение: Происходит из Индии и Китая. В настоящее время адаптирован в районе Средиземноморья. Масло производят в Тунисе, Испании, Марокко, Италии, Египте, США и во Франции.

Другие виды: Абсолют и масло нероли получают также из цветов сладкого апельсина, однако они менее ароматные и более низкого качества.

Традиционное использование: Это масло было названо в честь итальянской принцессы Неролы, которая любила использовать его в качестве духов. Апельсиновый цвет служит украшением свадебных букетов.

Настой сухих цветов используют для стимуляции нервной системы и очищения крови. Апельсиновую воду применяют в косметических целях.

Действие: Антидепрессивное, антисептическое, противоспазматическое, возбуждающее, бактерицидное, ветрогонное, сердечное, дезодорирующее, фунгицидное, гипнотическое, стимулирующее, тонизирующее (сердце, кровообращение).

Экстракция: 1. Конкрет и абсолют получают экстракцией свежих цветов. 2.

Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из свежих цветов. Апельсиновая вода является побочным продуктом дистилляции.

Характеристика: 1. Абсолют представляет собой темно-коричневую или оранжевую вязкую жидкость со свежим, насыщенным цветочным ароматом, напоминающим запах свежих цветов. Хорошо смешивается с маслами жасмина, бензоина, коммифоры и цитрусовых. 2. Масло представляет собой текучую бледно-желтую жидкость с легким цветочным ароматом. Хорошо смешивается практически со всеми маслами, в том числе ромашки, кориандра, герани, бензоина, мускатного шалфея, жасмина, лаванды, розы, иланг-иланга, лимона и других цитрусовых.

Содержание: Линалол (34%), линалилацетат (6-17%), лимонен (15%), пинен, неролидол, гераниол, индол, цитраль и др.

Меры безопасности: Не вызывает раздражения и аллергических реакций, нетоксично.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошее средство для ухода за кожей, разглаживает морщины, шрамы, растяжки, замедляет старение кожи. Улучшает кровообращение, помогает при хроническом поносе, несварении желудка, диспепсии, метеоризме, а также полезно при нарушениях работы нервной системы.

Другое применение: Масло нероли и апельсиновую воду используют для ароматизации лекарственных препаратов. Абсолют служит отдушкой и фиксатором для парфюмерных изделий высокого класса, особенно цветочного, восточного и цитрусового направлений. Используется при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Арника горная

Arnica montana

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *A. fulgens*, *A. sororia*.

Описание: Многолетнее растение с ползучим стеблем. Бледно-зеленые листья собраны в розетки. При цветении выбрасывает стрелку на высоту до 60 сантиметров с одним цветком ярко-желтого цвета, похожим на цветок маргаритки. Растение очень трудно поддается окультуриванию.

Распространение: В диком виде произрастает в северных и центральных областях Европы, а также в России, Скандинавии и на севере Индии. Основные предприятия по производству масла находятся в Бельгии, во Франции и в Германии.

Другие виды: Родственное растение *A. cordifolia* и другие виды арники растут в Северной Америке, где их называют горным табаком.

Традиционное использование: При наружном применении это растение стимулирует периферийное кровообращение и считается одним из лучших средств от синяков и кровоподтеков. Облегчает боли при ревматизме и воспалениях кожи (не применять при

ранах!). Никогда не используется внутрь из-за высокой токсичности.

Действие: Противовоспалительное, стимулирующее, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло добывают методом дистилляции с паром из цветов и корней. Выход масла очень небольшой. Так же получают абсолют и настой.

Характеристика: 1. Желто-оранжевая жидкость с зеленоватым оттенком и сильным горьковатым запахом, напоминающим запах хрена. 2. Темно-желтая или коричневая вязкая жидкость с сильным горьковатым запахом.

Содержание: Диметилэфир тимогидрохирина (примерно 80%), изобутилэфир флорола (примерно 20%) и небольшое количество других веществ.

Меры безопасности: Ароматическое масло очень токсично, поэтому его нельзя применять внутрь или при ранах наружно.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Настойка используется при производстве лекарственных препаратов для лечения кожных заболеваний. Ароматическое масло иногда служит компонентом духов с травяным запахом. Применяется и как отдушка в некоторых ликерах.

Бasilikum душистый

Ocimum basilicum

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: Сладкий базилик.

Описание: Относится к тому же типу, что и базилик французский, похож на него, но является более крупным растением и имеет более сильный запах.

Распространение: Выращивается на Коморских островах и Мадагаскаре.

Другие виды: Этот экзотический базилик является совсем иным хемотипом французского базилика и, вероятно, представляет собой особый подтип (скорее всего, он является формой *O. саpum*). Ароматическое масло производится в Марокко, Египте, Южной Африке, Бразилии и Индонезии из различных хемотипов базилика, которые содержат высокий процент тимола или евгенола. Другой вид базилика произрастает в Восточной Африке, а также в Индии и Южной Америке. Из него получают ароматическое масло с высоким содержанием метилциннамата или камфары.

Традиционное использование: см. Базилик французский.

Действие: см. Базилик французский.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев и верхних частей стебля с цветами.

Характеристика: Масло является желтой или бледно-зеленой жидкостью со сладковато-травянистым ароматом с легким оттенком камфары.

Содержание: Метилкавикол (70-88%), а также небольшое количество линалола, цинеола, камфары, евгенола, лимонена и цитронеллола.

Меры безопасности: Метилкавикол является среднетоксичным веществом с раздражающим действием. Есть подозрения, что он обладает и канцерогенным действием. Масло базилика не рекомендуется употреблять во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Это масло незаменимо при изготовлении духов высшего класса, а также мыла и зубной пасты. Используется при консервировании и в мясной кулинарии.

Бasilikum французский

Ocimum basilicum

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: Базилик обыкновенный, европейский базилик.

Описание: Однолетнее травянистое растение длиной до 60 сантиметров с темно-зелеными листьями, стебель прямой, четырехгранный, цветки розовато-белые, собраны в мутовки. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Растет в тропических районах Азии и Африки. В настоящее время культивируется в Европе, странах Средиземноморья, в Исландии, Северной и Южной

Америке. Масло из французского базилика производят во Франции, в Италии, Египте, Болгарии, Венгрии и США.

Другие виды: В мире существует множество разновидностей базилика, которые используют в медицине и кулинарии. Это *O. minimum*, *O. sanctum*, *O. kilimanjericum*, *O. viride*. Однако для экстракции ароматического масла более всего подходят два хемотипа: французский и экзотический базилик.

Традиционное использование: В восточной и особенно аюрведической медицине (его называют талси) используется при респираторных заболеваниях, например, бронхите, кашле, простуде, астме, гриппе и эмфиземе. Также применяется как противоядие при укусах ядовитых насекомых и змей. Базилик полезно употреблять во время эпидемий гриппа и малярии. Он усиливает циркуляцию крови, улучшает работу системы пищеварения. В Китае его применяют для лечения болезней желудка и почек. На Востоке его называют прохладной травой и пользуются им при лечении ревматизма, раздражений кожи и при нервных заболеваниях. В Италии и Франции его часто употребляют в кулинарии.

Действие: Антидепрессивное, антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, профилактическое, тонизирующее, стимулирует менструацию, лактацию и пищеварение.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветущего растения.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с легким, сладковато-пряным запахом. Хорошо смешивается с маслами бергамота, мускатного шалфея, лайма, опопанакса, дубового мха, цитронеллы, герани, иссопа и другими <зелеными нотами>.

Содержание: Линалол (40-45%), метилкавикол (23,8%) и небольшое количество евгенола и цитронеллола.

Меры безопасности: Относительно нетоксично, не раздражает кожу, но отмечены и аллергические реакции. Следует избегать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях используют как средство ухода за кожей и при укусах насекомых. Улучшает кровообращение, помогает при подагре, мышечных болях, ревматизме, бронхите, кашле, боли в ушах, синусите, простуде. Масло базилика рекомендуют употреблять при диспепсии, метеоризме, тошноте, спазмах, задержке менструации. Оно прекрасно тонизирует и укрепляет нервную систему.

Другое применение: Ароматическое масло используют при производстве мыла и духов, а в пищевой промышленности - при изготовлении пряностей.

Бальзам канадский

Abies balsamea

Семейство: Сосновые (*Pinaceae*).

Синонимы: *A. balsamifera*, *Pinus balsaamea*, бальзамовое дерево.

Описание: Вечнозеленое дерево до 20 метров высотой с прямым стволом и густыми ветвями, образующими почти правильный конус. Из надрезов в коре получают смолу, которую называют бальзамом. Однако дерево не дает настоящего бальзама, так как его смола не содержит бензойную или коричную кислоту.

Распространение: Растет в Северной Америке.

Другие виды: Похожую смолу дают *Tsuga canadensis*, а также другие виды сосновых.

Традиционное использование: Американские индейцы применяют эту смолу в ритуальных целях, а также наружно для лечения ожогов, язв, порезов, облегчения боли в груди и сердечной боли. Внутрь принимают при кашле.

Действие: Антисептическое (при инфекциях мочеполовой и дыхательной систем), противокашлевое, вяжущее, заживляющее, мочегонное, отхаркивающее, слабительное, тонизирующее.

Экстракция: 1. Смолу собирают, делая надрезы на коре. 2. Ароматическое масло получают из смолы (а также из хвои) методом дистилляции с паром.

Характеристика: 1. Смола представляет собой вязкую массу бледно-желтого цвета, которая легко застывает. Запах свежий и сладковатый, похожий на фруктовый. 2.

Бесцветная, легко текучая жидкость со сладким сосновым ароматом. Хорошо смешивается с маслами сосны, кипариса, сандалового дерева, можжевельника, бензоина и другими бальзамами.

Содержание: Монотерпены, пинен, фелландрен, эфиры и спирты.

Меры безопасности: Нетоксично, не раздражает кожу, но в больших дозах является сильным слабительным и может вызывать тошноту.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как средство ухода за кожей, помогает при ожогах, порезах, кровоподтеках, ранах. Бальзам рекомендуют при астме, заболеваниях горла, мочеполовых инфекциях и заболеваниях, вызванных стрессом.

Другое применение: Масло используется как антисептик, а также при изготовлении косметики и парфюмерии. Иногда применяется в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Смола иногда служит чем-то вроде цемента при изготовлении изделий из стекла.

Бальзамовое дерево толу

Myroxylon balsamum var. balsamum

Семейство: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

Синонимы: *Toluifera balsamum*, *Balsamum toluatanum*, *B. americanum*, *Myrospermum toluiferum*.

Описание: Высокое тропическое дерево, внешне похожее на мироксилон. Бальзам получают из надрезов на коре. Именно он является настоящим.

Распространение: Растет в Южной Америке, в основном в Венесуэле, Колумбии и на Кубе. Также культивируется на западе Индии.

Другие виды: В Южной Америке растет много деревьев родственных видов, которые тоже дают бальзам.

Традиционное применение: Бальзам влияет на работу слизистой оболочки дыхательных путей, поэтому его используют для лечения хронического катара, легочных воспалительных процессов и ларингита. Применяют при изготовлении микстуры от кашля. Тинктура (настойка) используется для лечения трещин сосков и губ, порезов, пролежней и т.п.

Действие: Рассасывающее, антисептическое, бальзамирующее, отхаркивающее, стимулирующее.

Экстракция: Бальзам собирается с деревьев. Сначала он жидкий, затем застывает, образуя оранжево-коричневую массу. Ароматическое масло получают из застывшего бальзама методом дистилляции с паром или сухой дистилляцией. Так же получают резиноид и абсолют.

Характеристика: 1. Желто-коричневая жидкость со сладким, цветочным ароматом и перечным тоном. 2. Янтарная жидкость с насыщенным цветочным ароматом. Медленно застывает, образуя кристаллическую массу. Бальзам толу смешивается с маслами мимозы, иланг-иланга, сандалового дерева, нероли, пачули, кедра, ладаном, когда необходимо создать основные ароматические ноты восточного, цветочного и пряного направлений.

Содержание: Смола - 80%, масло - 20%, примесь коричной и бензойной кислот, терпенов, евгенола и ванилина.

Меры безопасности: Нетоксично и не вызывает раздражения кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях служит прекрасным средством ухода за кожей, помогает заживать трещины, сыпь, язвы, раны, эффективен при экземе, а также при бронхите, катаре, ларингите. Используется для паровых ингаляций.

Другое применение: Применяется как фиксатор и отдушка в одеколоне, духах и при изготовлении косметических средств (особенно твердых или сухих). Используется и для приготовления микстуры от кашля, а также в кондитерском производстве.

Бензоин

Styrax benzoin

Семейство: *Styracaceae*.

Синоним: *Gum benzoin*.

Описание: Высокое тропическое дерево высотой до 20 метров с бледно-зелеными листьями округлой формы. Нижняя часть листа белая, плод приплюснутый, размером похож на мускатный орех. Бальзамовая смола выделяется из надрезов на коре, застывает на свету.

Распространение: Растет в тропических районах Азии, смола добывается главным образом на Суматре, Яве и в Малайзии, а также в Лаосе, во Вьетнаме, в Камбодже, Китае и Таиланде.

Другие виды: Существует много разновидностей растений семейства *Styrax*, которые тоже дают смолу. Главными представителями считаются *S. paralleloneurus* и *S. tonkinensis*.

Традиционное использование: В восточной медицине бензоин, или смола стиракса, тысячелетиями использовался как лекарство. Считалось, что он может отгонять злых духов. В китайской медицине ему приписывали свойства тепла и сухости, поэтому применяли для лечения инфекций мочеполовых органов и при несварении желудка. На Западе его чаще использовали в виде тинктуры для лечения респираторных заболеваний, а также при порезах и раздражениях кожи. Другое назначение - консервация жиров.

Действие: Противовоспалительное, антиоксидантное, антисептическое, вяжущее, ветрогонное, дезодорирующее, сердечное, мочегонное, отхаркивающее, седативное, заживляющее.

Экстракция: Смола бензоина собирается непосредственно с деревьев. Резиноид бензоина готовится из смолы экстракцией растворителями, например, бензолом или спиртом, которые затем выпариваются. Так же в небольших количествах получают абсолют. В продажу бензоин обычно поступает в виде раствора в этилгликоле или ином растворителе.

Характеристика: 1. Бензоин с Суматры представляет собой серо-коричневую хрупкую массу с красноватыми прожилками и характерным запахом. 2. Сиамский бензоин - это оранжево-коричневая масса со сладким ароматом, напоминающим ваниль.

Резиноид получают из обоих типов бензоина или из их смеси. Резиноид представляет собой оранжево-коричневую вязкую массу с насыщенным сладким ароматом. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, розы, жасмина, коммифоры, кипариса, можжевельника, лимона, кориандра, ладаном и другими пряными маслами.

Содержание: 1. Бензоин с Суматры: кониферилциннамат и сумарезиноловая кислота, а также бензойная кислота, коричная кислота, следы стирена, ванилина и бензальдегида. 2. Сиамский бензоин: кониферилбензоат (65-75%), а также бензойная кислота, ванилин, цинамилбензоат.

Меры безопасности: Нетоксичный, не обладает раздражающим действием. Однако тинктура может вызывать раздражение кожи у некоторых людей.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется как средство ухода за кожей, помогает при порезах, снимает раздражение. Полезно при артритах, подагре, ревматизме, астме, бронхите, простуде. Тонизирует работу сердца, согревает, улучшает циркуляцию крови, повышает настроение.

Другое применение: Тинктура используется для приготовления лекарственных препаратов, снимающих воспаление десен. Резиноид и абсолют применяются как фиксаторы и отдушки при изготовлении мыла, косметики и духов, а в пищевой промышленности - при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Бергамот настоящий

Citrus bergamia

Семейство: Рутовые (*Rutaceae*).

Синоним: *Citrus aurantium* subsp. *Bergamia*.

Описание: Невысокое дерево (до 4,5 м) с гладкими овальными листьями и круглыми плодами зелено-желтого цвета, внешне похожими на маленькие апельсины.

Распространение: Растет в тропических районах Азии. Культивируется на юге Италии.
Другие виды: Не путать с травой бергамота или монардой (*Monarda didyma*).

Традиционное использование: Названо в честь итальянского города Бергамо, где впервые начали продавать масло этого дерева. Масло бергамота использовалось в итальянской медицине в течение многих лет для лечения лихорадки (включая малярию) и как противоглистное средство. В других странах оно не применялось в народной медицине. По данным последних исследований, масло бергамота особенно эффективно при лечении инфекционных заболеваний полости рта, кожи, дыхательных и мочеполовых путей.

Действие: Обезболивающее, противоглистное, андидепрессивное, антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, мочегонное, дезодорирующее, заживляющее, стимулирующее, способствует увеличению лактации и стимулирует пищеварение.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом холодного отжима кожуры спелых плодов. Ректифицированное масло получают методом вакуумной дистилляции или экстракции растворителями.

Характеристика: Зеленовато-желтая жидкость со свежим фруктово-сладким ароматом и слегка пряным тоном. Со временем меняет цвет до оливково-коричневого. Хорошо смешивается с маслами лаванды, нероли, жасмина, кипариса, герани, лимона, ромашки, можжевельника, кориандра и фиалки.

Содержание: В его состав входит более 300 компонентов. Главные из них: линалилацетат (30-60%), линалол (11-22%) и другие спирты, терпены, алканы и фурукумарины (включая бергаптен, 0,3-0,39%).

Меры безопасности: Некоторые фурукумарины, особенно бергаптен, фототоксичны, поэтому вызывают пигментацию и раздражение кожи при контакте с солнечными лучами (как в концентрированном, так и в разбавленном виде). Необходимо соблюдать осторожность при наружном применении масла.

Ароматерапия: В домашних условиях маслом лечат акне, ожоги, герпес, экземы, укусы насекомых, псориаз, раны, варикозные язвы. Помогает устранить неприятный запах изо рта, полезно при инфекциях полости рта, боли в горле, тонзиллите, простуде.

Применяют его при метеоризме, цистите, молочнице, белях, генитальном зуде.

Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии. Является классическим ингредиентом одеколонов. Широко применяется в пищевой промышленности, а также при производстве чая (марка <Earl Grey>).

Береза белая

Betula alba

Семейство: Березовые (*Betulaceae*).

Синонимы: *B. alba* var. *pubescens*, *B. odorata*, *B. pendula*, европейская белая береза, береза серебристая.

Описание: Декоративное дерево высотой до 15-20 метров с гибкими ветвями. Кора белая, подобна пергаменту, листья зеленые, овальной формы с зубчатыми краями. Тычиночные соцветия образуют вислые сережки: женские длиной до 15 сантиметров, мужские - 2-5.

Распространение: Растет в северных регионах, в Восточной Европе, России, Германии, Швеции, Финляндии, на побережье Балтийского моря, на севере Китая и в Японии.

Другие виды: Существует много видов этого типа березы, в том числе *B. papyrifera* и *B. verrucosa*. Не путать с березой вишневой (*B. lenta*), масло которой потенциально ядовито.

Традиционное использование: Березовые почки всегда считались хорошим тонизирующим средством для волос. Березовый деготь использовался в Европе при всевозможных хронических заболеваниях кожи: псориазе, экземе и т.п. В Скандинавии и России из березовых веток вяжут веники и пользуются ими в сауне и бане - они отлично воздействуют на кожу и усиливают циркуляцию крови. Весной собирают березовый сок, который тоже обладает тонизирующим действием. Почки, листья и кора используются при лечении ревматизма и артрита и при мочеполовых инфекциях.

Действие: Противовоспалительное, антисептическое, желчегонное, потогонное, мочегонное, жаропонижающее, тонизирующее.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из почек. 2. Деготь получают при медленной перегонке из коры. Последующая дистилляция с паром дает масло из березового дегтя.

Характеристика: 1. Бледно-желтое вязкое масло с древесным ароматом.

Кристаллизуется при низкой температуре. 2. Деготь представляет собой почти черную густую маслянистую массу. Ректифицированное масло - это прозрачная коричнево-желтая маслянистая жидкость с ароматом дыма и кожи. Масло хорошо смешивается с древесными и бальзамическими маслами.

Содержание: 1. Бетулен, бетуллол и другие сесквитерпены. 2. В масле из дегтя содержатся фенол, крезол, ксиленол, креозол, пирокатекол, пиробетулен (придает запах кожи).

Меры безопасности: Нетоксично, не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при дерматите, вялости кожи, экземе, псориазе, кроме того это хорошее средство ухода за волосами.

Масло помогает также при мышечных болях и ревматизме.

Другое применение: Масло из березового дегтя используется в шампунях и в лечебной косметике. Деготь - один из компонентов некоторых лосьонов и мазей, употребляемых при кожных заболеваниях. Также применяется в производстве мыла и при выделке кож. Используется в духах и лосьонах после бритья, придавая им <кожаный> аромат.

Береза вишневая

Betula lenta

Семейство: Березовые (Betulaceae).

Синонимы: *B. carinefolia*, береза южная, береза сладкая.

Описание: Высокое дерево высотой до 25 метров пирамидальной формы с ярко-зелеными листьями и темной, красно-коричневой ароматной корой.

Распространение: Растет на юге Канады и на юго-востоке США. Масло производится в основном в Пенсильвании.

Другие виды: Существует множество видов березы в разных странах, например, черная береза (*B. nigra*) произрастает в Северной Америке. Не путать с европейской белой березой (*B. alba*), из древесины которой получают деготь.

Традиционное использование: Камбий (слой древесины, находящийся непосредственно под корой) едят весной, нарезая тонкими полосками. Настой коры используют как потогонное средство. Сироп из нее - хорошее тонизирующее средство, применяемое при дизентерии и воспалительных процессах мочеполовой системы. Чай из березовой коры был популярен у американских индейцев и европейских поселенцев.

Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, противоревматическое, антисептическое, вяжущее, заживляющее, мочегонное, тонизирующее, заживляет ожоги.

Экстракция: Ароматическое масло получают из коры, вымоченной в теплой воде, методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная жидкость с бледно-желтым или красноватым оттенком и сильным сладковато-древесным ароматом.

Содержание: Метилсалицилат (98%).

Меры безопасности: Метилсалицилат опасен в большой концентрации, так как легко впитывается кожей и может вызвать смертельное отравление.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Иногда используется для приготовления обезболивающих и противоревматических бальзамов, а также в косметике и парфюмерии. Широко применяется как отдушка в жевательной резинке, зубной пасте и т.п. (обычно в очень малых количествах).

Боб тонка

Dipteryx odorata

Семейство: Бобовые (Leguminosae).

Синонимы: Coumarouna odorata, тонка, английский боб.

Описание: Высокое тропическое дерево с крупными эллипсовидными листьями и фиолетовыми цветами, которые дают один плод - боб тонка. Бобы вымачивают в алкоголе, затем высушивают, после чего на их поверхности выступает белый налет кристаллического кумарина.

Распространение: Происходит из Южной Америки (Венесуэла, Гвиана, Бразилия), культивируется в Нигерии и на западе Африки. Бобы перерабатывают в США и Европе.

Другие виды: Существует много разновидностей *Dipteryx*, плоды которых пригодны для экстракции.

Традиционное использование: В Голландии это популярный инсектицид и средство для отпугивания моли. Жидкий экстракт ранее применяли для лечения лающего кашля, однако в больших дозах он парализует работу сердца.

Действие: Инсектицидное, наркотическое, тонизирующее.

Экстракция: Конкрет и абсолют получают из обработанных бобов.

Характеристика: Абсолют представляет собой полутвердую массу желтого или янтарного цвета с очень насыщенным, теплым ореховым ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, мускатного шалфея, стиракса, бергамота, дубового мха, гелихризума и цитронеллы.

Содержание: Кумарин (20-40%).

Меры безопасности: Очень токсично из-за содержания кумарина.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Используется как маскирующий агент в фармацевтической промышленности. Абсолют применяют как фиксатор и отдушку в духах восточного и шипрового направлений. Не используется в пищевой промышленности, но служит ароматизатором для табачных изделий.

Болдо, листья

Peumus boldus

Семейство: Monimiaceae.

Синонимы: Boldu boldus, Boldoa fragrans.

Описание: Вечнозеленый кустарник высотой до 6 метров с гибкими ветвями, шершавыми листьями и желто-зелеными плодами. При сушке листья становятся коричнево-красного цвета. Все растение обладает ароматом.

Распространение: Растет в Чили, натурализовано в Средиземноморье. Некоторое количество ароматического масла производится в Непале и Вьетнаме.

Другие виды: Похожее масло содержится в австралийском дереве *Monimia rotundifolia*, которое часто используют как заменитель болдо.

Традиционное использование: Кора идет на производство краски, из древесины получают уголь, а плоды употребляют в пищу местные жители. В Южной Америке им долгое время лечили гонорею. В западной медицине высушенные листья болдо применяли для лечения инфекции мочевыводящих путей, при желчекаменной болезни, болях в печени или желчном пузыре, цистите и ревматизме.

Действие: Антисептическое, желчегонное, потогонное, мочегонное, седативное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из листьев методом дистилляции с паром.

Характеристика: Желтая жидкость с сильным пряно-камфарным ароматом.

Содержание: Цимин, аскаридол, цинеол, линалол.

Меры безопасности: Очень токсично. Это масло опасно для человеческого организма даже в малых дозах. Не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Используется в минимальных количествах для приготовления лекарственных препаратов.

Борнеол

Dryobalanops aromatica

Семейство: Двукрылоплодные (Dipterocarpaceae).

Синонимы: *D. camphora*, восточно-индийская камфара.

Описание: Камфарное дерево достигает в высоту 25 метров, а диаметр ствола - до 2 метров. Борнеол образуется под корой у взрослых деревьев. Молодые деревья выделяют прозрачную желтоватую жидкость, которую называют жидкой камфарой.

Распространение: Растет на Борнео и Суматре.

Другие виды: Не путать с японской камфарой и *Formosa camphora*, которые являются относительно ядовитыми.

Традиционное использование: В восточных цивилизациях, особенно в древней Персии, Индии и Китае, борнеол долгое время считался панацеей от многих заболеваний. Он использовался как сильное средство от чумы и при разных инфекциях, а также при заболеваниях желудка и кишечника. В Китае борнеол употребляли для бальзамирования. В тринадцатом веке о нем писал Марко Поло, называя <бальзамом от всех болезней>. На Востоке его использовали при различных церемониях, а в Китае - в похоронном ритуале. Запах борнеола отпугивает насекомых, и потому древесина камфары незаменима при постройке зданий.

Действие: Обезболивающее, антидепрессивное, антисептическое, антиспазматическое, противовирусное, ветрогонное, заживляющее, стимулирующее (надпочечники), тонизирующее.

Экстракция: Борнеол собирают из-под коры деревьев в виде кристаллической массы.

Масло борнеола получают из древесины методом дистилляции с паром.

Характеристика: От белой жидкости до черной маслянистой вязкой массы, в зависимости от количества содержащейся камфары. Имеет специфический камфарный запах.

Содержание: Борнеол представляет собой спирт d-борнеол. Масло содержит терпены (35%), спирты (10%), сесквитерпены (20%) и смолы (35%).

Меры безопасности: Нетоксично, но в больших концентрациях может вызвать раздражение кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при порезах, синяках, укусах насекомых. Улучшает кровообращение, полезно при ревматизме, растяжении мышц, бронхите, кашле, простуде, лихорадке, гриппе и других инфекционных заболеваниях. Хорошо действует на нервную систему.

Другое применение: На Востоке используется как отдушка при производстве мыла, однако на Западе этот аромат до сих пор неизвестен в парфюмерии. В Китае и Японии ароматическое масло применяют при производстве чернил и как растворитель красок для рисования. В основном используется в ритуальных целях.

Борония

Boronia megastigma

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синоним: Борония коричневая.

Описание: Вечнозеленый кустарник высотой до 2 метров с душистыми цветами необычной окраски: лепестки с внешней стороны коричневого цвета, а с внутренней - желтого.

Распространение: Растет в Западной Австралии.

Другие виды: В Западной Австралии произрастает более 15 видов боронии, родственной цитрусовым.

Традиционное использование: В викторианскую эпоху было принято сажать этот кустарник на кладбищах из-за его темных цветов.

Действие: Ароматическое.

Экстракция: Методом анфлеража или экстракции петролейным эфиром из цветов получают конкрет и абсолют. Ароматическое масло также добывают в небольших

количествах методом дистилляции с паром.

Характеристика: Конкрет представляет собой темно-зеленую массу, похожую на сливочное масло с прекрасным теплым, древесно-сладким ароматом. Абсолют - это зеленая вязкая жидкость со свежим фруктово-пряным ароматом и цветочным тоном. Хорошо смешивается с маслами бергамота, мускатного шалфея, сандалового дерева, фиалки, гелихризума, костуса, мимозы и других цветов.

Содержание: Ионон, евгенол, триаконтан, фенолы, этиловый спирт.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как духи.

Другое применение: Абсолют - один из компонентов духов высшего класса.

Бучу

Agothosma betulina

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синоним: *Barosma betulina*.

Описание: Небольшой кустарник с морщинистыми листьями и цветками белого цвета.

Все растение обладает сильным запахом, похожим на аромат черной смородины.

Распространение: Растет в Южной Африке, сухие листья экспортируются в Голландию, Англию и Америку.

Другие виды: В Южной Африке произрастает двенадцать видов *Barosma*, из них <настоящими> бучу являются *B. crenulata*, *B. serratifolia* и *B. betulina*.

Традиционное использование: Листья являются хорошим антисептиком и отпугивают насекомых. В западной медицине препараты из листьев применяются для лечения мочеполовых инфекций, циститов, уретритов и простатита.

Действие: Антисептическое, мочегонное, инсектицидное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих листьев.

Характеристика: Темное, желтовато-коричневое масло с мятно-камфарным ароматом.

Содержание: Диосфенол (25-40%), лимонен, ментон.

Меры безопасности: Не применять во время беременности. Токсичность масла бучу не установлена.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Тинктура, экстракт и смола используются для производства лекарственных препаратов. Ограниченно употребляют в качестве отдушки с ароматом черной смородины в одеколоне с шипровым основанием.

Валериана

Valeriana fauriei

Семейство: Валериановые (Valerianaceae).

Синонимы: *V. officinalis*, *V. officinalis* var. *angustifolium*, *V. officinalis* var. *latifolia*, валериана лекарственная.

Описание: Многолетнее травянистое растение высотой до полутора метров с полым прямым стеблем, глубоко рассеченными темными листьями и многочисленными пурпурно-белыми цветами. Корни короткие, сероватые, обладают сильным запахом.

Распространение: Растет в Европе и некоторых регионах Азии, натурализовано в Северной Америке. Культивируется в Бельгии, Франции, Голландии, Англии, Скандинавии, Югославии, Венгрии, Китае и России.

Другие виды: Существует более 100 видов валерианы, которые растут в разных странах мира. Восточные разновидности немного отличаются от западных, их масло обладает более древесным или мускусным ароматом. Является родственницей нарда (*Nardostachis jatamansi*).

Традиционное использование: Это растение высоко ценилось в средние века и считалось панацеей от многих болезней. На Западе валерианой лечили нервные заболевания, бессонницу, дисменорею, колики, ревматизм и т.п. Масло применяли при холере, эпилепсии и кожных заболеваниях. В китайской медицине его использовали для лечения язв, болей в спине, простуды, при расстройствах менструального цикла.

Действие: Обезболивающее, мочегонное, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, гипнотическое, седативное, гипотензивное, регулирующее, желудочное, успокаивает центральную нервную систему.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней. 2. Конкрет и абсолют получают экстракцией растворителями из корней.

Характеристика: 1. Оливковая или коричневая текучая жидкость с сильным древесно-бальзамовым или мускусным ароматом. Медленно темнеет при хранении. 2. Абсолют - оливковая или коричневая вязкая жидкость с насыщенным горько-сладким, бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами пачули, костуса, дубового мха, сосны, лаванды, петиграна, мандарина.

Содержание: Борнилацетат, борнил-изовалерианат, кариофиллин, пинен, ионон, проазулен, борнеол, валерианол и др.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения. Однако бывают и аллергические реакции. Использовать умеренно.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при бессоннице, мигрени и заболеваниях, вызванных стрессами.

Другое применение: Используется как релаксирующий агент в фармацевтических препаратах и травяных чаях. Масло и абсолют применяются как отдушка при производстве мыла и создании ароматов <мха> и <леса>. Служит для ароматизации табачных изделий, безалкогольных напитков, ликеров.

Ваниль плосколистная

Vanilla planifolia

Семейство: Орхидные (Orchidaceae).

Синоним: *V. fragrans*.

Описание: Многолетняя вьющаяся лиана высотой до 25 метров с зелеными побегами и крупными белыми цветами. Зеленые стручки собирают после того, как они провисят на дереве в течение восьми-девяти месяцев, затем высушивают в течение шести месяцев, в результате чего на поверхности стручков выступает белый кристаллический налет.

Распространение: Растет в Центральной Америке и Мексике. Культивируется на Мадагаскаре, а также в Африке и Индонезии. Стручки чаще всего перерабатываются в Европе и США.

Другие виды: Существует несколько разновидностей ванили, например *V. tahitensis*, отличающаяся более мелкими стручками, или *V. pompona*, из которой производят масло низкого качества.

Традиционное использование: При культивировании ванили ее цветы необходимо опылять вручную. В Мексике же эту работу проделывают птицы.

Действие: Бальзамическое.

Экстракция: Резиноид получают экстракцией растворителями из обработанных стручков. Последующей экстракцией получают абсолют.

Характеристика: Темно-коричневая вязкая жидкость со сладким, бальзамово-ванильным ароматом. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, кус-куса, опопанакса, бензоина, а также бальзамовыми и пряными ароматами.

Содержание: Ванилин (1,3-2,9%) и более 150 других компонентов, среди которых присутствуют гидроксибензальдегид, уксусная кислота, еugenol, фурфурол и др.

Меры безопасности: Нетоксично, но вызывает аллергические реакции. Широко фальсифицируется.

Ароматерапия: В домашних условиях не используется.

Другое применение: Используется в фармацевтической промышленности как ароматизатор и в парфюмерии при создании духов восточного направления.

Используется для ароматизации кондитерских и табачных изделий, мороженого, йогуртов, шоколада.

Вербена лимонная

Aloysia triphylla

Семейство: Вербеновые (Verbenaceae).

Синонимы: *A. citriodora*, *Verbena triphylla*, *Lippia citriodora*, *L. triphylla*.

Описание: Многолетний кустарник высотой до 5 метров с очень ароматными ланцетовидными листьями и мелкими пурпурными цветами. Часто используется как зеленая изгородь.

Распространение: Происходит из Чили и Аргентины. Культивируется и растет в диком виде в странах Средиземноморья (Франция, Тунис, Алжир), а также в Кении и Китае.

Масло производят на юге Франции и в Северной Африке.

Другие виды: Является родственницей душицы. Не путать с так называемой испанской вербеной (*Thymus hiamalis*) и *Verbena officinalis*.

Традиционное использование: Лимонную вербену используют так же, как мяту, апельсиновый цвет или Melissa. Помогает при нервных расстройствах и нарушениях в системе пищеварения. Сухие листья применяют для заваривания чая, который обладает освежающим действием и способствует восстановлению печени после неумеренного употребления спиртных напитков.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из наземных частей растения.

Характеристика: Бледно-оливковая или бледно-желтая текучая жидкость со сладким, лимонно-фруктовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами нероли, пальмарозы, мироксилон, лимона и других цитрусовых.

Содержание: Цитраль (30-35%), нерол, гераниол и др.

Меры безопасности: Из-за высокого содержания цитраля возможны аллергические реакции и фототоксичность. Точные данные отсутствуют, однако настоящего масла вербены практически не существует. В основном так называемое <масло вербены> представляет собой смесь масел лимонной травы, лимона, цитронеллы или просто масло испанской вербены.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при спазмах, несварении желудка и застойных явлениях в печени. Полезно употреблять при бессоннице, нервном напряжении и заболеваниях, вызванных стрессом.

Другое применение: Используется в парфюмерии, в частности при изготовлении цитрусовых одеколонов, которые популярны в Европе и Америке.

Вербена экзотическая

Litsea cubeba

Семейство: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: *L. citrata*, вербена тропическая.

Описание: Невысокое тропическое дерево. Листья и цветы обладают сильным лимонным запахом. Плоды похожи на плоды перца.

Распространение: Растет на востоке Азии (Китай). Культивируется на Тайване и в Японии. Масло производится в основном в Китае, причем преимущественно для употребления внутри страны.

Другие виды: Не является родственником лимонной вербены (*Aloysia triphylla*).

Принадлежит к тому же семейству, что и лавр или корица.

Традиционное использование: В Китае эти деревья принято сажать для защиты от ветра.

Действие: Антисептическое, дезодорирующее, дезинфицирующее, инсектицидное, стимулирующее, налаживает работу желудка.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из плодов.

Характеристика: Бледно-желтая текучая жидкость с сильным лимонно-фруктовым ароматом.

Содержание: Цитраль (до 85%).

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения. У некоторых людей бывают, однако, аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют для ухода за кожей, при акне, дерматите, избыточном потоотделении, укусах насекомых. Полезно употреблять при

метеоризме, несварении желудка и в качестве профилактического средства при эпидемиях.

Другое применение: Используется как отдушка при производстве косметики и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности. Служит для получения цитраля.

Восковница

Pimenta racemosa

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Синонимы: *Murgia acris*, *Pimenta acris*, дикая корица, перец гвоздичный.

Описание: Дикорастущее тропическое вечнозеленое дерево высотой до 8 метров с крупными зелеными листьями и ароматными плодами.

Распространение: Растет в Западной Индии, где и производят ароматическое масло.

Другие виды: Существует несколько разновидностей восковницы, которые называют лавром (например, лавр с запахом аниса или с запахом лимона), их масла имеют иной химический состав. Не путать с лавром благородным.

Традиционное использование: В Западной Индии плоды восковницы употребляют как пряность, а из листьев изготавливают бальзам для волос.

Действие: Обезболивающее, антиконвульсивное, противоревматическое, антисептическое, вяжущее, отхаркивающее, стимулирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из листьев. Так же в небольших количествах производят смолы.

Характеристика: Темно-желтая текучая жидкость со свежей, пряной высокой нотой и сладким основным тоном. Хорошо смешивается с маслами герани, лаванды, розмарина, иланг-иланга, а также цитрусовыми и пряными маслами.

Содержание: Евгенол (до 56%), мирцин, кавикол, метилевгенол, линалол, лимонен.

Меры безопасности: Умеренно токсичное из-за наличия метилевгенола. Раздражает слизистую оболочку. Употреблять только в умеренных количествах.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется в качестве средства от перхоти и стимулирующего рост волос. Улучшает кровообращение, помогает при ревматизме, растяжениях, простуде, гриппе.

Другое применение: Широко используется как отдушка при изготовлении парфюмерии, а также в пищевой промышленности, при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Гардения жасминовая

Gardenia jasminoides

Семейство: Мареновые (Rubiaceae).

Синонимы: *G. grandiflora*, *G. radicans*, *florida*.

Описание: Декоративный кустарник с душистыми белыми цветами.

Распространение: Растет на Дальнем Востоке, в Индии и Китае. Попытки получения масла промышленным способом не увенчались успехом.

Другие виды: Существует несколько видов гардении в Японии и Индонезии, например, *G. citriodora* или *G. calyculata*.

Традиционное использование: Для ароматизации чая, как и цветы жасмина.

Действие: Антисептическое, возбуждающее.

Экстракция: Абсолют и конкрет получают экстракцией сухих цветов.

Характеристика: Темно-желтая маслянистая жидкость с насыщенным сладким, цветочным ароматом, похожим на запах жасмина. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, жасмина, туберозы, нероли, розы, а также пряными и цитрусовыми маслами.

Содержание: Бензилацетат, фенилацетат, линалол, линлилацетат, терпинеол, метилантранилат.

Меры безопасности: Данные отсутствуют. Масло гардении в настоящее время получают чаще всего синтетическим путем.

Ароматерапия: В домашних условиях масло используют как духи.

Другое применение: Один из компонентов парфюмерных изделий высшего класса, особенно духов восточного направления.

Гаультерия лежачая

Gaultheria procumbens

Семейство: Вересковые (Ericaceae).

Описание: Вечнозеленое растение высотой до 15 сантиметров с ползучим стеблем, прямостоячими побегами, кожистыми листочками и пониклыми белыми цветами, которые дают сочные алые ягоды.

Распространение: Происходит из Северной Америки (северо-восточные районы и Канада). Масло производится в США.

Другие виды: Существует несколько видов *Gaultheria*, из этих растений тоже получают ароматическое масло с похожими свойствами.

Традиционное использование: Применяют при хронических респираторных заболеваниях, а также люмбаго и невралгии. Высушенные листья и корни рекомендуют для лечения ревматоидного артрита.

Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, противоревматическое, рассасывающее, вяжущее, ветрогонное, мочегонное, стимулирующее, налаживает менструальный цикл, способствует лактации.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев, предварительно вымоченных в теплой воде. Само по себе растение не содержит ароматического масла - оно образуется в процессе разложения в теплой воде.

Характеристика: Бледно-желтая или розоватая жидкость с интенсивным, сладким древесно-фруктовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, нарцисса, ванили, мяты, тимьяна, душицы.

Содержание: Метилсалицилат (до 98%), формальдегид, гаултерилин.

Меры безопасности: Токсично, обладает раздражающим и аллергическим действием.

Природное масло практически не используется, его заменяют метилсалицилатом. См. также Береза вишневая.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Изредка используется в фармакологии и парфюмерии, особенно при создании <лесных> ароматов. Популярно в США как средство для ароматизации зубной пасты, жевательной резинки, кока-колы и других безалкогольных напитков.

Гваяковое дерево

Bulnesia sarmienti

Семейство: Zygophyllaceae.

Описание: Дикорастущее тропическое дерево высотой до 4 метров с плотной декоративной древесиной.

Распространение: Растет в Южной Америке (Парагвай, Аргентина). Масло получают в Европе и США.

Другие виды: Не путать с родственными деревьями *Guaiaacum officinale* и *G. sanctum*, которые обладают похожими свойствами.

Традиционное применение: Древесина используется для резьбы по дереву. Ранее ароматическое масло применяли при ревматизме и подагре. Также используется для лечения венерических заболеваний и как полоскание для рта.

Действие: Противовоспалительное, антиоксидантное, антисептическое, мочегонное, способствует усилению лактации.

Экстракция: Ароматическое масло получают из древесины методом дистилляции с паром.

Характеристика: Желтая, янтарная или зеленоватая вязкая жидкость с приятным ароматом чайной розы и несколько неприятным оттенком дыма. Хорошо смешивается с маслами герани, нероли, дубового мха, розы, костуса, сандалового дерева и амириса.

Содержание: Гваякол (42-72%), булнезол, булнизин, гваянин, пачулин, гваяоксид.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как средство, улучшающее кровообращение. Помогает при артрите, подагре.

Другое применение: Жидкий экстракт и тинктура применяются в фармакологии как диагностический реагент при исследовании крови. Также используется как фиксатор и отдушка при производстве косметики и парфюмерии.

Гвоздика

Syzygium aromaticum

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Синонимы: *Eugenia aromatica*, *E. caryophyllata*, *E. caryophyllus*.

Описание: Вечнозеленое дерево с гладким серым стволом высотой до 12 метров.

Листья ярко-зеленые, крупные. В начале сезона дождей на дереве появляются длинные почки с розовым венчиком на конце, чашечка которого медленно приобретает красный цвет. Собранные и высушенные чашечки и являются плодами гвоздичного дерева.

Распространение: Считается, что происходит из Индонезии. В настоящее время культивируется по всему миру, особенно на Филиппинах и Мадагаскаре. Масло производится в основном на Мадагаскаре, Молуккских островах и в Индонезии.

Другие виды: Гвоздичное дерево культивируют на плантациях уже более двух тысяч лет. В диком виде гвоздика растет на Молуккских островах. В масле из этого дерева отсутствует евгенол.

Традиционное использование: Широко применяется как пряность. Тинктуру прописывают при инфекционных заболеваниях кожи, нарушениях пищеварения, для облегчения родов и снятия зубной боли. Гвоздичный чай помогает при тошноте.

В китайской медицине гвоздичное масло используется при поносе, грыже, бронхите, несвежем дыхании. В Индонезии популярны сигареты из смеси табака и гвоздики.

Действие: Обезболивающее, антигистаминное, противоревматическое, антиоксидантное, антиспазматическое, бактерицидное, дезодорирующее, потогонное, мочегонное, фунгицидное, инсектицидное, тонизирующее, заживляющее, налаживает работу желудка.

Экстракция: Ароматическое масло получают из почек, листьев и побегов методом дистилляции с паром. В небольших количествах так же добывают конкрет, абсолют и живицу.

Характеристика: 1. Масло из почек представляет собой бледно-желтую жидкость со сладковато-пряным ароматом и фруктовой высокой нотой. Оно чаще всего используется в парфюмерии и хорошо смешивается с маслами розы, лаванды, ванили, мускатного шалфея, бергамота, лавра, гвоздичного перца, иланг-иланга и кананги. 2. Масло из листьев представляет собой коричневую жидкость с резким запахом жженого дерева. 3. Масло из побегов - это бледно-желтая жидкость с сильным пряно-древесным ароматом.

Содержание: 1. Евгенол (60-90%), эвгенилацетат, кариофиллин. 2. Евгенол (82-88%). 3. Евгенол (90-95%).

Меры безопасности: Гвоздичное масло раздражающе действует на слизистую оболочку. Использовать умеренно и только в разведенном виде (концентрация не более 1%).

Ароматерапия: В домашних условиях используется только масло из почек. Оно полезно для ухода за кожей, хорошо заживляет ожоги, порезы, синяки, снимает зубную боль, отпугивает насекомых. Его рекомендуют при нарушении кровообращения, артрите, ревматизме, астме, бронхите.

Другое применение: Используется как отдушка при изготовлении косметики и парфюмерии, а также в пищевой промышленности, в том числе при производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Применяется для производства чернил. Из листьев получают евгенол.

Гелихризум

Helichrysum angustifolium

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: Бессмертник, цмин.

Описание: Растение с сильным ароматом высотой около 60 см и очень разветвленным стеблем. Цветы яркие, похожи на маргаритки. При высушивании сохраняют цвет и форму.

Распространение: Происходит из района Средиземноморья и восточной части Африки. Культивируется в Италии, Югославии, Испании и Франции.

Другие виды: Существует несколько видов *Helichrysum*, например, *H. arenarium*, *H. stoechas*, *H. orientale*, которые выращиваются для получения масла, абсолюта, а также в декоративных целях.

Традиционное использование: В Европе популярно как лечебное средство при респираторных заболеваниях, таких, как астма, хронический бронхит, лающий кашель, а также при головной боли. Помогает при ожогах, аллергии, псориазе. Чаще применяется в виде настоев.

Действие: Противоаллергическое, противовоспалительное, антиоксидантное, противоревматическое, антисептическое, мочегонное, желчегонное, отхаркивающее, фунгицидное.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают из свежих цветов методом дистилляции с паром. 2. Экстракцией растворителями получают конкрет и абсолют.

Характеристика: 1. Бледно-желтая или красноватая маслянистая жидкость с сильным ароматом меда и оттенком чайного дерева. 2. Желтая или коричневая вязкая жидкость с насыщенным ароматом чайной розы. Хорошо смешивается с маслами ромашки, боронии, лаванды, мимозы, герани, дубового мха, розы, мускатного шалфея, мироксилон, гвоздики, а также цитрусовых и ладаном.

Содержание: Нерол и нерилацетат (30-50%), гераниол, пинен, линалол, изовалериановый альдегид, сесквитерпены, фурфурол, евгенол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при акне, воспалительных процессах, аллергии, ожогах, порезах, дерматите, экземе. Улучшает кровообращение, снимает застойные явления в печени и селезенке, помогает при простуде, гриппе, лихорадке и заболеваниях нервной системы.

Другое применение: Используется как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии. Абсолют служит ароматизатором табачных смесей, а также из него получают природный анетол.

Герань розовая

Pelargonium graveolens

Семейство: Гераниевые (Geraniaceae).

Синоним: *Rose geranium*.

Описание: Многолетний кустарник высотой до 1 метра с ворсистыми округлыми листьями и небольшими розовыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Происходит из Южной Африки, широко культивируется в России, Египте, Конго, Японии, Центральной Америке и Европе (Испания, Италия, Франция).

Масло производится во Франции, в Египте, России и Китае.

Другие виды: Существует более 700 разновидностей герани и пеларгонии, многие из которых выращивают в декоративных целях. Масло получают из таких видов, как *P. odorantissimum* и *P. radens*.

Традиционное использование: Как лекарственное средство известно с античных времен, помогает при дизентерии, геморрое, воспалительных процессах, метроррагии, меноррагии.

Действие: Антидепрессивное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, дезодорирующее, мочегонное, фунгицидное, стимулирующее (надпочечники), тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев,

побегов и цветов. В Марокко так же производят конкрет и абсолют.

Характеристика: Зеленовато-оливковая жидкость со сладковатым мятным ароматом.

Хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота и цитрусовых.

Содержание: Цитронеллол, гераниол, линалол, изоментон, ментон, фелландрен, сабинен, лимонен.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи. Однако у некоторых людей бывают аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как эффективное средство для заживления ран, ожогов, порезов. Помогает при дерматите, экземе, педикулезе.

Улучшает общее состояние кожи.

Другое применение: Используется как отдушка во всех видах косметических и парфюмерных изделий: мыле, кремах, духах и т.п. Широко применяется как ароматизатор пищевых продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков.

Гиацинт

Hyacinthus orientalis

Семейство: Лилейные (Liliaceae).

Синоним: *Scilla nutans*.

Описание: Широко культивируемое растение, славится приятным запахом и красивыми цветками разнообразной окраски. Листья ланцетовидные.

Распространение: Считается, что происходит из Сирии. Культивируется в Голландии и на юге Франции.

Другие виды: Является близким родственником чеснока (*Allium sativum*), лука (*A. cepa*) и дикого гиацинта (*H. non scriptus*).

Традиционное использование: Луковицы дикого гиацинта ядовиты, однако их белый сок можно использовать вместо крахмала. Сушеные и измельченные луковицы обладают бальзамическими свойствами, которые еще не изучены.

Действие: Антисептическое, бальзамическое, седативное, вяжущее.

Экстракция: Методом жидкой экстракции из цветов получают конкрет и абсолют, из абсолюта - ароматическое масло.

Характеристика: Красноватая или зеленовато-коричневая вязкая жидкость со сладким цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами нарцисса, фиалки, иланг-иланга, стиракса, ферулы, жасмина и нероли.

Содержание: Фенилэтанол, бензальдегид, коричный альдегид, бензойная кислота, бензилацетат, бензилбензоат, евгенол, метилевгенол, гидрохиинин.

Меры безопасности: Данные отсутствуют. Большая часть гиацинтового масла в настоящее время вырабатывается синтетически.

Ароматерапия: В домашних условиях может применяться при заболеваниях, вызванных стрессом. Греки считали, что аромат гиацинта освежает и просветляет утомленный разум.

Другое применение: Используется в духах высшего класса, особенно восточного или цветочного направления.

Горчица черная

Brassica nigra

Семейство: Крестоцветные (Cruciferae).

Синонимы: *Sinapsis nigra*, *B. sinapioides*.

Описание: Однолетнее растение высотой до 3 метров с прямостоящим ветвящимся в верхней части стеблем. Нижние и средние листья лировидные. Цветки желтые, мелкие, плод - прижатый к стеблю вскрывающийся стручок, в обеих створках которого находится по 4-8 семян.

Распространение: Растет на юго-востоке Европы, юге Сибири, в Азии и Северной Африке. Натурализована горчица в Северной и Южной Америке. Масла и семена получают в Англии, Голландии, Дании, Германии и Италии.

Другие виды: Существует несколько разновидностей горчицы, в том числе русская горчица (*B. juncea*) и белая горчица (*B. alba*). Близким родственником является капуста (*B. napus*).

Традиционное использование: Семена горчицы ценятся довольно высоко из-за их вкусовых и целебных качеств. На Западе и Востоке их использовали для улучшения пищеварения, возбуждения аппетита, при простудах, обморожениях, ревматизме, артрите, люмбаго.

Действие: Антисептическое, мочегонное, заживляющее, стимулирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян, вымоченных в теплой воде.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с резким горьковатым запахом.

Содержание: Аллилизотиоцианат (99%). Семена горчицы не содержат этого вещества - оно образуется только при замачивании их в воде.

Меры безопасности: Токсично при наружном и внутреннем употреблении, раздражает слизистую оболочку. Считается одним из самых опасных ароматических масел.

Ароматерапия: В домашних условиях не существует.

Другое применение: Используется как добавка к мазям, способствующим заживлению и рубцеванию. Широко применяется в пищевой промышленности, особенно при консервировании овощей, в приправах и соусах. Используется как отдушка в репеллентах для кошек и собак.

Грейпфрут

Citrus paradisi

Семейство: Рутовые (*Rutaceae*).

Синонимы: *C. racemosa*, *C. maxima* var. *racemosa*.

Описание: Садовое дерево высотой более 10 метров с блестящими листьями и крупными желтыми плодами, похожими на апельсин, но крупнее.

Распространение: Растет в тропических районах Азии и Западной Индии, культивируется в Калифорнии, Флориде, Бразилии и Израиле. Масло производится в основном в Калифорнии.

Другие виды: *C. paradisi* является последним гибридом *C. maxima* и *C. sinensis*.

Существует много подобных гибридов, например, во Флориде выращивают грейпфрут <Дункан>.

Традиционное применение: Свойства такие же, как и у всех цитрусовых. Богат витамином С, защищает от инфекционных заболеваний.

Действие: Антисептическое, антитоксическое, вяжущее, бактерицидное, мочегонное, очищающее, стимулирующее (лимфатическая система, пищеварение), тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом холодного отжима из свежей кожуры. (Некоторое количество масла добывают из кожуры и мезги, оставшихся после получения сока, но оно худшего качества.)

Характеристика: Желтая или зеленоватая текучая жидкость со свежим, сладким цитрусовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами лимона, пальмарозы, бергамота, нероли, кипариса, лаванды, герани, кардамона и другими пряными маслами.

Содержание: Лимонен (90%), кадинен, парадизиол, нероль, гераниол, цитронеллаль, синесаль, эфиры, кумарины, фурукумарины.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи, не является фототоксичным. Хранится недолго из-за быстрого окисления.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется как эффективное средство ухода за кожей и волосами, тонизирует. Улучшает кровообращение, снимает отеки, усталость мышц, помогает при депрессии, головной боли и бессоннице.

Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии, широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Девясил высокий

Inula helenium

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *Helenium grangiflorum*, *Aster officinalis*, *A. helenium*, карандыз.

Описание: Многолетнее растение высотой до полутора метров с волосистым стеблем. Листья крупные, овальной формы, снизу ворсистые. Цветы крупные, желтые, похожие на маргаритки.

Распространение: Растет в Европе и Азии, натурализован в Северной Америке.

Культивируется в Бельгии, Франции, Германии, Китае и Индии. Масло производится в основном во Франции.

Другие виды: Существует несколько разновидностей *Inula*, например, *I. Crithmoides*, *I. Graveolens*, *I. Odora*, которые обладают похожими свойствами.

Традиционное использование: Растение с древних времен было известно как сладость (корневище), приправа и лекарство. Использовалось в восточной и западной медицине (в основном в виде чая) при астме, бронхите, кашле, также эффективно при нарушениях пищеварения и кожных заболеваниях.

Действие: Очищение организма, противовоспалительное, антисептическое, противоспазматическое, заживляющее, вяжущее, бактерицидное, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, фунгицидное, гипотензивное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из сухих корней методом дистилляции с паром. Так же в небольшом количестве получают абсолют и конкрет.

Характеристика: Вязкая темно-желтая или коричневая жидкость с мягким древесным ароматом, напоминающим запах меда. Хорошо смешивается с маслами корицы, лаванды, мимозы, касатика, туберозы, фиалки, кедра, пачули, сандалового дерева, кипариса, бергамота и ладаном.

Содержание: Алантолактон, изолактон, дигидроизоланталактон, дигидроланталактон, азулен.

Меры безопасности: Масло нетоксично, но вызывает сильнейшую аллергическую реакцию. Не рекомендуется к употреблению.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Используется как бактерицидное средство, а также как фиксатор и отдушка при производстве мыла, дезодорантов и духов. Применяется как ароматизатор в напитках и десертах.

Донник

Melilotus officinalis

Семейство: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

Синонимы: Сладкий клевер, королевский клевер.

Описание: Многолетнее растение высотой до одного метра с гладкими прямостоящими стеблями и мелкими белыми или желтоватыми цветами с запахом меда, листья - трилистники. При высушивании аромат цветов усиливается.

Распространение: Растет в Европе и Азии. Похожие виды произрастают в Америке и Африке. Цветы культивируются в Англии, Германии и России.

Другие виды: Существует несколько похожих видов (например, *M. arvensis*), масло которых также используется в парфюмерии.

Традиционное использование: Помогает при бессоннице, нервном напряжении, варикозном расширении вен, тромбозе, нарушении пищеварения, головной боли. В виде пластырей или мазей применяется при воспалении суставов, ревматических болях, синяках и порезах.

Действие: Противоревматическое, противовоспалительное, противоспазматическое, вяжущее, смягчающее, отхаркивающее, седативное, инсектицидное (отпугивает моль), налаживает работу желудка.

Экстракция: Конкрет получают экстракцией растворителями из сухих цветов.

Характеристика: Вязкая жидкость темно-зеленого цвета с насыщенным сладким, травянисто-медовым ароматом.

Содержание: В основном кумарины.

Меры безопасности: В 1953 году в некоторых странах, включая США, кумарины были запрещены к применению из-за их токсичности. Некоторые из них обладают и фототоксичностью.

Ароматерапия: В домашних условиях не существует.

Другое применение: Компонент парфюмерных изделий высокого класса. Используется для ароматизации табака в тех странах, где нет запрета на кумарин.

Дубовый мох

Evernia prunastri

Семейство: *Usneaceae*.

Описание: Светло-зеленый лишайник, растущий на дубах и (редко) других деревьях.

Распространение: Дуб черешчатый (*Quercus robur*) растет в Европе и Северной Америке. Лишайник, или дубовый мох, собирают во Франции, Югославии, Венгрии, Греции, Марокко, Алжире. Ароматические препараты изготавливают в США, Болгарии и Югославии.

Другие виды: Существует много видов ароматных лишайников, в частности *E. furfuracea*, *Usnea barbata*, *Stictis pulmonaceae*, *Lobaria pulmonaria*, *Ramalina*, *Alectoria*, *Parmelia*.

Традиционное использование: Североамериканские индейцы знают целебную силу ароматических лишайников и употребляют их при респираторных заболеваниях и для лечения ран. Многие лишайники применяются как растительные красители.

Действие: Антисептическое, закрепляющее, отхаркивающее, заживляющее.

Экстракция: Конкрет и абсолют получают экстракцией растворителями вымоченного в теплой воде мха. Абсолют еще добывают методом дистилляции в вакууме из конкрета. Смолы и резиноиды получают экстракцией мха. Самым важным продуктом является абсолют.

Характеристика: 1. Абсолют - темно-зеленая или коричневая очень вязкая жидкость с сильным запахом мха и земли. 2. Масло из абсолюта - бледно-желтая или оливковая жидкость с ароматом коры и земли. 3. Конкрет, смола и резиноиды - темные твердые или вязкие массы со стойким, тяжелым ароматом земли. Обладают сильными фиксирующими свойствами, широко применяются в парфюмерии для придания насыщенного природного тона всем типам духов.

Содержание: Кристаллическая масса так называемой <лишайниковой кислоты>.

Меры безопасности: Нетоксично, легко смешивается с другими ароматами (природными и синтетическими).

Ароматерапия: В домашних условиях служит как фиксатор.

Другое применение: Конкрет применяют при производстве мыла, абсолют используют в духах, одеколоне, лосьонах. Масло применяется в парфюмерии высокого класса.

Смолы и резиноиды годятся для изготовления мыла, средств ухода за волосами и дешевых духов.

Душица испанская

Thymus capitatus

Семейство: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

Синонимы: *T. capitatus*, *Coridothymus capitatus*, *Satureja capitata*, *Thymra capitata*, тимьян.

Описание: Многолетнее ползучее растение с древесным стеблем, мелкими зелеными листьями и розовыми или белыми цветками.

Распространение: Происходит со Среднего Востока. В диком виде растет в Испании.

Масло производят в Испании, Израиле, Ливане, Сирии и Турции.

Другие виды: Хотя это растение является тимьяном, получаемое из него масло называют маслом душицы. См. Душица обыкновенная, Тимьян обыкновенный, Майоран.

Традиционное использование: Свойства испанской душицы похожи на свойства тимьяна (*T. vulgaris*) и душицы обыкновенной (*Origanum vulgare*).

Действие: См. Душица обыкновенная.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов.

Характеристика: Красно-коричневая или пурпурная маслянистая жидкость с сильным кислотным и травянистым освежающим ароматом.

Содержание: Карвакрол, тимол, цимин, кариофиллин, пинен, линалол, борнеол, лимонен, линалилацетат, терпинен.

Меры безопасности: Токсично, вызывает раздражение кожи и слизистой оболочки. Избегать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях не используется.

Другое применение: См. Душица обыкновенная.

Душица обыкновенная

Origanum vulgare

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: Дикий майоран, пчелолоб, материнка.

Описание: Многолетнее растение высотой около метра с разветвленной корневой системой, овальными листьями и мелкими бледно-пурпурными цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Растет в Европе, культивируется по всему миру. Масло производят в России, Болгарии, Италии.

Другие виды: Существует около тридцати разновидностей душицы и майорана (наблюдается некоторая путаница в их ботанической классификации), из которых тоже получают ароматическое масло. Это *O. heracleoticum*, *O. grandulosum*, *Lippia graveolens*, *O. magi*.

Традиционное применение: Душица с давних времен использовалась в медицине, популярна как на Западе, так и на Востоке. Оказывает успокаивающее действие, усиливает секрецию пищеварительных желез, помогает при простудных заболеваниях. В Китае ее используют для лечения лихорадки, рвоты, поноса, желтухи и кожных высыпаний.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противоспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, желудочное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов.

Характеристика: Бледно-желтая жидкость (становится коричневой со временем) с теплым и свежим пряным ароматом, отдающим камфарой. Хорошо смешивается с маслами лаванды, эвкалипта, дубового мха, сосны, розмарина, кедра, камфары, бергамота и цитрусовых.

Содержание: Карвакрол, тимол, цимин, кариофиллин, пинен, линалол, борнеол, геранилацетат, линалилацетат, терпинен.

Меры безопасности: Токсично, вызывает раздражение кожи и слизистой оболочки. Избегать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях не рекомендуется.

Другое применение: Служит как отдушка при производстве мыла, зубной пасты, дезодорантов, одеколona, духов. Иногда используется как ароматизатор для мясных продуктов и пиццы.

Дягиль

Angelica archangelica

Семейство: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синонимы: *A. officinalis*, дягиль европейский, дягиль садовый, дудник.

Описание: Высокое, до 2 метров, растение с резными листьями и большим зонтиком желтовато-зеленоватых или белых мелких цветков. Обладает сильным ароматом и мощной корневой системой.

Распространение: В диком виде произрастает в Европе и Сибири, культивируется в Бельгии, Венгрии и Германии.

Другие виды: Существует более тридцати различных видов дягиля, но в медицинских целях используется в основном *Angelica archangelica*.

Традиционное использование: Дягель с древнейших времен считался лекарственным растением, которое укрепляет сердце, стимулирует кровообращение и положительно действует на иммунную систему. В Европе его использовали для лечения бронхита, простуды, кашля, несварения желудка и стимулирования аппетита. Дягель обладает свойствами антисептика, поэтому применяется при циститах и ревматических воспалительных процессах. В китайской медицине известно десять сортов дягиля, которым приписываются следующие свойства: борьба с бесплодием, укрепление духа, профилактика женских заболеваний. По своим достоинствам дягель уступает только женьшеню.

Действие: Антиспазматическое, ветрогонное, очистительное, потогонное, улучшает пищеварение, мочегонное, налаживает менструальный цикл, отхаркивающее, жаропонижающее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее. Обладает бактерицидными и противогрибковыми свойствами.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней и плодов или семян. Из корней в небольшом количестве получают еще и абсолют.

Характеристика: 1. Бесцветная или бледно-желтая жидкость, которая со временем приобретает желтовато-коричневый цвет. Обладает сильным травянистым запахом. 2. Масло из семян представляет собой бесцветную жидкость с пряным запахом (свежая верхняя нота). Хорошо смешивается с маслами пачули, опопанакса, мускатного шалфея, дубового мха, кус-куса и цитрусовых.

Содержание: Масло из корней и семян содержит альфа-фелландрен, альфа-пинен, лимонен, линалол и борнеол. Также содержит кумарины и растительные кислоты.

Меры безопасности: Масло нетоксично и не раздражает кожу. Масло из корней обладает фототоксичностью. Не следует употреблять во время беременности и при диабете.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при псориазе, увядании кожи, кожных раздражениях. Помогает при спазмах желудка и кишечника, а также при простудных заболеваниях. Полезно употреблять при анемии, нарушениях в работе нервной системы.

Другое применение: Высоко ценится как отдушка в косметике и парфюмерии, особенно в одеколоне и духах восточного направления. Применяется и как ароматизатор пищевых продуктов, алкогольных и безалкогольных напитков.

Жасмин

Jasminum officinale

Семейство: Маслиновые (Oleaceae).

Описание: Вечнозеленый кустарник или лиана высотой до 10 метров с ярко-зелеными листьями и очень душистыми белыми цветами.

Распространение: Растет в Китае, на севере Индии и западе Азии. Культивируется в Средиземноморье, Китае и Индии. Конкрет производят в Италии, Франции, Марокко, Египте, Китае, Японии, Алжире и Турции. Абсолют производится главным образом во Франции.

Другие виды: Существует много видов жасмина, которые используются в парфюмерии и медицине, в частности это *J. grandiflorum*, *J. officinale* var. *grandiflorum*, *J. auriculatum*. Традиционное применение: В Китае *J. officinale* var. *grandiflorum* лечат гепатит, цирроз печени и дизентерию. Из цветов изготавливают снадобья для лечения конъюнктивита, дизентерии, язвы и опухолей, а из корней - средства от головной боли, бессонницы, ревматизма.

На Западе жасмин применяли при родовспоможении, лечении кашля, затрудненного дыхания, простуды, нервных заболеваний и бесплодия.

Действие: Антисептическое, обезболивающее, антидепрессивное,

противовоспалительное, антиспазматическое, возбуждающее, ветрогонное, отхаркивающее, потогонное, стимулирующее (матка), регулирует менструальный цикл, усиливает лактацию.

Экстракция: Конкрет получают экстракцией растворителями. Абсолют добывают из конкрета экстракцией спиртами. Ароматическое масло получают из абсолюта дистилляцией с паром.

Характеристика: Абсолют представляет собой оранжево-коричневую вязкую жидкость с насыщенным цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розы, сандалового дерева, мускатного шалфея и цитрусовых. Обладает способностью смягчать любые резкие ароматические ноты.

Содержание: В масле присутствует более 100 компонентов, включая бензилацетат, линалол, фарнезол, метилантранилат.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи. Но у некоторых людей бывают аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях используют как средство ухода за сухой, жирной и чувствительной кожей. Улучшает кровообращение, помогает при заболеваниях дыхательной, мочеполовой и эндокринной систем. Способствует стабилизации состояния при нервном истощении, хроническом стрессе.

Другое применение: Используется как отдушка при производстве косметики и парфюмерии, особенно духов цветочного и восточного направлений. Масло и абсолют применяются при производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Из сухих цветков *J. sambac* изготавливают жасминовый чай.

Живица

Pinus palustris и другие виды *Pinus*

Семейство: Сосновые (*Pinaceae*).

Синонимы: Скипидар, терпентинное масло, живичный скипидар.

Описание: Живица или скипидар - общее название природных эксудатов, являющихся физиологическим продуктом хвойных деревьев. Живицей называют как смесь масла и смолы, так и ректифицированное ароматическое масло.

Распространение: По всему миру. Больше всего производится в США, Мексике, Франции, Португалии, Испании, Греции, Скандинавии, Новой Зеландии, Тасмании, Индии, Китае, России.

Другие виды: Основным источником является *Pinus palustris*. Кроме того, живицу получают из *P. elliotii*, *P. ayacahuite*, *P. roxburghii*, *P. contorta* var. *latifolia*, *P. massoniata*, *P. silvestris*, *P. pinaster* и других.

Традиционное использование: Известна со времен Галена и Гиппократов. Широко применялась для лечения легочных заболеваний, мочеполовых инфекций, нарушений пищеварения, ревматизма, кожных заболеваний. В Китае живицу на протяжении многих веков использовали (наружно и внутрь) при бронхите, ревматизме, зубной боли, ожогах, язвах и дерматите.

Скипидарный спирт в четыре раза активнее, чем сырая живица.

Действие: Обезболивающее, противомикробное, антиоксидантное, антисептическое, противовоспалительное, рассасывающее, бактерицидное, мочегонное, отхаркивающее, противоревматическое, заживляющее, желудочное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сырого эксудата с последующей ректификацией.

Характеристика: Бесцветная текучая жидкость с теплым бальзамовым ароматом.

Содержание: Альфапинен (около 50%), бетапинен (25-35%), карин (20-60%) (американское масло). В европейском масле альфапинен может составлять до 95% - в зависимости от сырья.

Меры безопасности: Отравляет окружающую среду. Относительно нетоксичное и не вызывает раздражения. У некоторых людей может вызывать аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях можно осторожно применять при порезах, экземе, сыпи, педикулезе, чесотке, артрите, подагре, мышечных болях. Необходимо

соблюдать умеренность.

Другое применение: Является компонентом многих мазей и лосьонов с обезболивающим действием, входит также в лекарственные препараты от кашля и простуды. Масло и спирт не используются в парфюмерии, однако смолистые производные применяются как фиксаторы в промышленных продуктах с сосновым запахом. Служит для смывания краски, как растворитель и инсектицид. Исходное сырье для производства терпинеола.

Иланг-иланг

Cananga odorata var. *genuina*

Семейство: Annonaceae.

Синонимы: *Unona odorantissimum*, артаботрис душистый.

Описание: Тропическое дерево высотой до 20 метров с крупными ароматными цветами, розовыми, голубыми или желтыми. Считается, что из желтых цветов получается самое лучшее масло.

Распространение: Растет в тропических районах Азии, на Филиппинах и в Индонезии.

Масло производят на Мадагаскаре и Коморских островах.

Другие виды: Родственно кананге (*C. odoratum* var. *macrophylla*), но масло иланг-иланга ценится намного выше.

Традиционное использование: В Индонезии цветами иланг-иланга покрывают брачное ложе молодоженов. На Молуккских островах мазь с использованием масла этого растения применяют для лечения инфекционных заболеваний, например, малярии, а также при различных кожных инфекциях.

В Викторианскую эпоху это масло входило в состав бальзама для роста волос. Оно снимает зуд при укусах насекомых, регулирует работу сердца и дыхательной системы.

Действие: Антисептическое, антидепрессивное, возбуждающее, гипотензивное, тонизирующее, седативное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из цветов дистилляцией с водой или паром. Первый дистиллят (около 40%) называют иланг-иланг экстра (высшее качество), а при трех последующих дистилляциях масло идет более низкого качества. Кроме того, получают экстракт и абсолют.

Характеристика: Масло иланг-иланг экстра представляет собой бледно-желтую маслянистую жидкость с интенсивным сладким, цветочно-бальзамовым ароматом и пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами розового дерева, жасмина, кус-куса, опопанакса, бергамота, мимозы, кассии, мироксилон, розы, туберозы, костуса и прочими. Последующие фракции менее насыщены и не так богаты оттенками.

Содержание: Метилбензоат, метилсалицилат, метилпаракретол, бензилацетат, евгенол, гераниол, линалол, пинен, кадинин.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием, но в больших количествах может вызвать головную боль, тошноту и аллергические реакции, поэтому рекомендуется использовать умеренно.

Ароматерапия: В домашних условиях чаще всего используют при укусах насекомых, акне, для ухода за кожей и в качестве духов.

Помогает при высоком кровяном давлении и тахикардии, хорошо влияет на состояние нервной системы, снимает депрессию.

Другое применение: Отдушка в изделиях косметики и парфюмерии, особенно восточного и цветочного направлений. Иланг-иланг экстра используется в парфюмерии высшего класса, а его третья фракция - при изготовлении мыла и дезодорантов. Иногда применяют в качестве ароматизатора пищевых продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков.

Иллициум настоящий

Illicium verum

Семейство: Illiciaceae.

Синоним: Китайский анис.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 12 метров с белым гладким стволом. В плодах, внешне напоминающих звездочку, содержится от 5 до 13 семян.

Распространение: В естественных условиях произрастает в Китае, Вьетнаме, Индии и Японии. Основное производство масла находится в Китае.

Другие виды: Имеется несколько родственных видов, среди которых японский анис, который очень ядовит.

Традиционное использование: Известен в китайской медицине более 1300 лет, считается, что он стимулирует пищеварение и полезен при респираторных заболеваниях. На Востоке применяется как снадобье при коликах и ревматизме.

Иллициум часто жуют после еды, чтобы очистить дыхание и облегчить процесс пищеварения. Является распространенной восточной пряностью.

Действие: Антисептическое, ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее. Хороший репеллент против насекомых.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из плодов (полностью или частично высушенных). В небольших количествах масло получают из листьев.

Характеристика: Бледно-желтая жидкость с теплым, пряным, сладковатым ароматом. Хорошо смешивается с маслами розы, лаванды, апельсина и сосны.

Содержание: Трансанетол (80-90%).

Меры безопасности: В отличие от аниса, не раздражает кожу. В больших дозах обладает наркотическим действием и замедляет циркуляцию крови, что чревато церебральными нарушениями. Использовать только в умеренных количествах.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется при бронхите, кашле, желудочных коликах и спазмах, метеоризме.

Другое применение: Используется в фармацевтической промышленности для приготовления микстуры от кашля, для маскировки неприятных запахов в лекарственных препаратах и как отдушка в косметике и парфюмерии. Широко применяется в качестве ароматизатора пищевых продуктов, особенно кондитерских изделий, алкогольных и безалкогольных напитков.

Имбирь лекарственный

Zingiber officinale

Семейство: Имбирные (Zingiberaceae).

Синоним: Имбирь обыкновенный.

Описание: Многолетнее травянистое растение высотой до одного метра с мясистым корневищем. Ежегодно выбрасывает цветочную стрелку с узкими листьями и белыми или желтыми цветами.

Распространение: Происходит из Южной Азии, широко культивируется в Нигерии, Индии, Китае, на Ямайке и в Японии. Масло получают в Англии, Китае и Индии.

Другие виды: Существует несколько разновидностей имбиря, масло которых меняется по составу в зависимости от места произрастания. Например, африканское масло более темного цвета, чем остальные.

Традиционное использование: Имбирь тысячелетиями применялся как пряность и лекарственное растение. Свежие корни имбиря используются в китайской медицине для лечения ревматизма, дизентерии, зубной боли, малярии, простуды, диареи.

На Западе популярно как средство, облегчающее процесс пищеварения. На Востоке и Западе засахаренный имбирь является распространенной сладостью.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противоспазматическое, рассасывающее, возбуждающее, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее и тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных и измельченных корней. Для парфюмерных целей так же получают абсолют и живицу.

Характеристика: Бледно-желтая, янтарная или зеленоватая жидкость с теплым, свежим, древесно-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули,

гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, цитрусовых и ладаном.

Содержание: Гингерин, гингенол, линалол, камфен, фелландрен, цитраль, цинеол, борнеол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи. У некоторых людей бывают все же аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при артрите, отеках, мышечных болях, ревматизме и растяжении. Помогает и при боли в горле, синусите, кашле, застойных явлениях в легких и нарушениях в системе пищеварения.

Другое применение: Живица из имбиря применяется для производства слабительных, ветрогонных и желудочных препаратов. Используется как отдушка в косметике и парфюмерии, особенно восточного направления. Широко используется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Иссоп

Hyssopus officinalis

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Описание: Многолетнее вечнозеленое кустарниковое растение высотой до 60 сантиметров с древесным стеблем, мелкими ланцетовидными листочками и красно-фиолетовыми цветами.

Распространение: Растет в Средиземноморье и Азии. В настоящее время распространен в Америке, России и Европе. Культивируется во Франции и Венгрии, а также в Албании и Югославии.

Другие виды: Существует четыре главных разновидности иссопа, однако именно *Hyssopus officinalis* в основном используется для получения ароматического масла.

Hyssopus officinalis var. *decumbens* менее ядовит, чем другие, и тоже применяется в ароматерапии. Не путать с *Gratiola officinalis*, который применяют в траволечении, - он принадлежит к другому семейству.

Традиционное использование: Иссоп упоминается в Библии, но, скорее всего, речь там идет не о данном растении, а о диком майоране или душице. Однако история иссопа довольно древняя. Его использовали для очищения священных мест. Ароматическое масло является главным лекарственным компонентом растения. Его применяют при респираторных заболеваниях, нарушениях пищеварения, наружно - при ревматизме, синяках, язвах, боли в ушах и зубной боли. Нормализует кровяное давление, а также достаточно эффективен при истерии или повышенном беспокойстве.

Действие: Антисептическое, антитоксическое, вяжущее, бактерицидное, мочегонное, противоспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, седативное, очищающее, стимулирующее, тонизирующее, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветов и листьев.

Характеристика: Бесцветная или желтовато-зеленая жидкость со сладковатым, камфарным ароматом и пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами лаванды, розмарина, мирта, лавра, шалфея, мускатного шалфея, герани и цитрусовых.

Содержание: Пинокамфон, изопинокамфон, эстрагол, борнеол, гераниол, лимонен, микрин, кариофиллин.

Меры безопасности: Не вызывает раздражения, но является умеренно токсичным из-за наличия пинокамфона. Использовать в малых дозах и вовсе избегать во время беременности и при эпилепсии.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошо помогает при воспалительных процессах, синяках, порезах, дерматите, экземе. Облегчает мышечные боли, нормализует кровяное давление. Отличное средство при простуде, катаре, кашле и тонзиллите.

Другое применение: Используется как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии (особенно восточного направления). Широко применяется как ароматизатор пищевых продуктов - в соусах, приправах и алкогольных напитках (ликеры типа шартрез).

Каепутовое дерево

Melaleuca cajuputi

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Синонимы: *M. minor*, белое чайное дерево, малалеука.

Описание: Высокое вечнозеленое дерево (высотой до 30 метров) с густой листвой и белыми цветами. Гибкий ствол покрыт белой корой, которая легко снимается. В Малайзии его называют <каджу-пути>, что означает <белое дерево>.

Распространение: В диком виде растет в Малайзии, Индонезии, на Филиппинах, во Вьетнаме, на Яве, в Австралии и Юго-Восточной Азии.

Другие виды: Существует несколько видов *Melaleuca*, из которых получают каепутовое масло, например, *M. quinquenervia*. Близкими родственниками являются эвкалипт, гвоздика и чайное дерево.

Традиционное использование: На Востоке популярно как средство для лечения простудных заболеваний, головной боли, зубной боли, при лихорадке, ревматизме и различных кожных болезнях. В западной медицине масло используется как разогревающее средство и для ускорения пульса. Также применяется при ларингите, бронхите, цистите, ревматизме и глистах.

Действие: Обезболивающее, противомикробное, антиспазматическое, антисептическое, противоглистное, потогонное, ветрогонное, отхаркивающее, заживляющее, инсектицидное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из свежих листьев и побегов.

Характеристика: Желто-зеленая легко текучая жидкость (зеленый оттенок объясняется присутствием в древесине соединений меди) с камфарным ароматом. По сравнению с маслом эвкалипта, отличается легкой фруктовой нотой.

Содержание: Цинеол (14-65%), терпенеол, терпенилацетат, пинен, неролидол.

Меры безопасности: Нетоксичное, но при больших концентрациях может вызвать раздражение кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошо помогает при укусах насекомых, артрите, мышечных болях и ревматизме. Полезно при инфекциях мочеполовой и дыхательной систем.

Другое применение: В фармацевтике используется как антисептик, отхаркивающее средство и тоник. Служит как отдушка для изделий косметики и парфюмерии. Иногда применяется в пищевой промышленности и при производстве безалкогольных напитков.

Календула лекарственная

Calendula officinalis

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: Календула обыкновенная, ноготки.

Описание: Однолетнее травянистое растение высотой до 60 сантиметров с овальными светло-зелеными листьями и ярко-оранжевыми цветами, похожими на маргаритки.

Распространение: Растет на юге Европы, в Египте и Средней Азии. Натурализована по всему миру. Культивируется как декоративное и лекарственное растение. Абсолют получают во Франции.

Другие виды: Существует несколько видов календулы, однако в лекарственных целях используется только календула обыкновенная. Не путать с тагетесом (*Tagetes minuta*) или африканской календулой (*T. erecta*), масло которых часто называют маслом календулы.

Традиционное использование: Растение издавна известно своими целебными свойствами. Оно использовалось для <успокоения сердца и духа>, а также при кожных заболеваниях, нарушениях менструального цикла, варикозном расширении вен, геморрое и конъюнктивите. Из цветков готовят снадобье для лечения язвы и воспаления лимфатических узлов. Масло используется в основном при кожных заболеваниях.

Действие: Противогеморраидальное, противовоспалительное, антисептическое, противоспазматическое, вяжущее, потогонное, желчегонное, заживляющее, фунгицидное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.
Экстракция: Абсолют получают из цветов экстракцией растворителями.
Характеристика: Темная вязкая жидкость зеленовато-коричневого цвета с острым травяным ароматом. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, гиацинта, а также цветочными и цитрусовыми.
Содержание: Календулин, воск и летучее масло.
Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергии.
Ароматерапия: В домашних условиях эффективно используется при ожогах, порезах, экземе, воспалительных процессах, укусах насекомых, ранах.
Другое применение: Компонент изделия парфюмерии высокого класса.

Кананга

Cananga odorata

Семейство: Annonaceae.

Синоним: *C. odoratum* var. *macrophylla*.

Описание: Тропическое дерево высотой до 30 метров, цветет круглый год. Цветы нежно-желтые, ароматные, внешне похожи на цветы иланг-иланга.

Распространение: Растет в тропических районах Азии, на Яве, в Малайзии и Филиппинах.

Другие виды: Родственно дереву *C. odorata* var. *genuina*, то есть иланг-илангу. Масло кананги более тяжелое и менее нежное, чем у иланг-иланга, однако оно получается сразу, и нет необходимости в нескольких дистилляциях.

Традиционное использование: Эффективно при лечении инфекционных заболеваний, например, малярии. Цветы очень декоративны.

Действие: Антисептическое, антидепрессивное, возбуждающее, гипотензивное, тонизирующее, седативное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из цветов дистилляцией с водой.

Характеристика: Зеленовато-желтая или оранжевая вязкая жидкость со сладким, цветочно-бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами копаиферы, аира, нероли, дубового мха, жасмина, ладаном, а также с маслами, ароматы которых несут восточную низкую ноту.

Содержание: Кариофиллин, бензилацетат, фарнезол, терпинеол, борнеол, геранилацетат, сафрол, линалол, лимонен, метилсалицилат и еще около 100 компонентов.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как средство ухода за кожей, духи и при укусах насекомых. Успокаивает, снимает нервное напряжение.

Другое применение: Отдушка в изделиях косметики и парфюмерии. Иногда служит ароматизатором для пищевых продуктов, а также для алкогольных и безалкогольных напитков.

Кардамон

Elettaria cardamomum

Семейство: Имбирные (Zingiberaceae).

Синоним: *Elettaria cardamomum* var. *cardamomum*.

Описание: Многолетнее растение, похожее на тростник, высотой до 4 метров с длинными, шелковистыми листьями. Стебли увенчаны желтоватыми цветками с красными кончиками. Семена овальные, красно-коричневого цвета.

Распространение: Растет в тропических районах Азии, особенно на юге Индии. Широко культивируется в Индии, Шри-Ланке, Лаосе, Камбодже, Гватемале и Чили. Масло производят в Индии, Шри-Ланке и Гватемале и европейских странах.

Другие виды: Существует множество родственных видов, например, *Amomum cardamomum* и *E. cardamomum* var. *major*, из которых тоже получают ароматическое

масло.

Традиционное использование: Широко применяется как пряность, особенно в Индии, Латинской Америке и средневосточных и европейских странах. В традиционной медицине Китая и Индии известно более 3000 лет как средство для лечения респираторных заболеваний, лихорадки, болезней мочеполовой и пищеварительной систем. Гиппократ рекомендовал применять кардамон при кашле, болях в животе, спазмах, нервных расстройствах, задержке мочи и укусах кровососущих насекомых. **Действие:** Антисептическое, антиспазматическое, возбуждающее, ветрогонное, мочегонное, стимулирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих плодов (семян). В небольших количествах так же получают живицу.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость со сладковатым, пряным ароматом и древесным тоном. Смешивается с маслами розы, апельсина, бергамота, корицы, гвоздики, тмина, иланг-иланга, кедра, нероли и ладаном.

Содержание: Терпенилацетат и цинеол (до 50% каждого компонента), лимонен, сабинен, линалол, линалилацетат, пинен, зингиберин.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при нарушениях в системе пищеварения, помогает при диспепсии, метеоризме, изжоге, устраняет неприятный запах изо рта.

Другое применение: Один из компонентов ветрогонных и слабительных препаратов, а также применяется в качестве отдушки для некоторых лекарств. С этой же целью его используют при изготовлении мыла, косметики и духов, особенно восточного направления. Важный ингредиент карри и других восточных пряностей.

Касатик

Iris pallida

Семейство: Ирисовые (Iridaceae).

Синоним: Ирис.

Описание: Декоративное многолетнее растение высотой до полутора метров с мечевидными листьями, ползучим мясистым корневищем и нежными ароматными цветами фиолетового цвета.

Распространение: Происходит из района Средиземноморья. Растет в Индии, Китае и Италии. Масло производят во Франции и Марокко, а также в США и Италии.

Другие виды: Существует много видов и сортов ириса, например, *I. Florentina*, *I. Germanica*, *I. Versicolor*, *I. Pseudacorus* и др.

Традиционное использование: В Древней Греции и Древнем Риме корни касатика, или ириса, использовали в парфюмерии и медицине. Сок из корней применялся в косметике. Настой корней в вине использовали при водянке, бронхите, кашле, хроническом поносе и головной боли. В России из корней готовили тонизирующий напиток с добавлением меда и имбиря.

В настоящее время касатик редко используется в медицинских целях.

Действие: Сухие корни - закрепляющее, смягчающее, отхаркивающее средство. Свежие корни используются как мочегонное, рвотное и слабительное.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней, которые предварительно очищают, высушивают и измельчают в порошок.

Корни следует хранить не менее трех лет, иначе у них не появляется аромат. 2.

Абсолют добывают промыванием конкмата в этиловом эфире с щелочью - для удаления миристиновой кислоты. 3. Смолу или резиноиды получают экстракцией очищенных корней этиловым спиртом.

Характеристика: 1. Масло застывает при комнатной температуре, превращаясь в кремовую массу с древесным ароматом и оттенком фиалки. 2. Абсолют представляет собой молочно-белую или бледно-желтую жидкость с нежным древесно-цветочным ароматом. 3. Смола - это коричневая или темно-оранжевая вязкая масса с глубоким, сладковато-древесным ароматом и табачным оттенком.

Масло касатика хорошо смешивается с маслами кедра, сандалового дерева, кус-куса, кипариса, мимозы, ладанной камедью, бергамота, мускатного шалфея, розы и фиалки. Содержание: Миристиновая кислота (85-90%) - вещество без запаха, альфа-ирион, масляная кислота.

Меры безопасности: Свежие корни в больших дозах вызывают тошноту и рвоту. Масло и абсолют большей частью являются синтетическими. Настоящее масло стоит в три раза дороже масла жасмина.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется. Однако порошок касатика можно использовать как сухой шампунь, присыпку, фиксатор для саше и для ароматизации белья.

Другое применение: Порошок служит для ароматизации пудры. Смола используется при производстве мыла, одеколона и духов. Абсолют и масло применяются только в духах высшего класса. Иногда применяют при изготовлении конфет и сладостей.

Кассия

Acacia farnesiana

Семейство: Мимозовые (Mimosaceae).

Синонимы: *Cassia ancienne*, сладкая акация.

Описание: Ветвистый кустарник высотой до 10 метров. Внешне похож на мимозу, цветки пушистые, желтого цвета.

Распространение: Происходит из Западной Индии. В настоящее время широко культивируется в тропических и субтропических регионах по всему миру.

Другие виды: Существует более 400 видов акации, близкой родственницы мимозы и кассии. К ним относятся *A. dealbata*, *A. savenia*, из которых тоже получают ароматические масла. Не путать с опопанаксом или *Commiphora erythrea*.

Традиционное использование: В Индии из кассии изготавливают духи. Свежие цветки применяют для ванн при повышенной сухости кожи. В Венесуэле корни используют для лечения рака желудка. В Китае кассия известна как средство для лечения ревматоидного артрита и туберкулеза легких.

Действие: Противоревматическое, антисептическое, антиспазматическое, возбуждающее, бальзамирующее, инсектицидное.

Экстракция: Абсолют получают жидкой экстракцией цветов.

Характеристика: Темно-желтая или коричневая вязкая жидкость с теплым, цветочно-пряным ароматом и насыщенным бальзамовым тоном. Хорошо смешивается с маслами бергамота, мимозы, ладаном, иланг-иланга, фиалки, касатика, костуса.

Содержание: Абсолют содержит около 25% летучих компонентов, в основном бензилалкоголь, метилсалицилат, фарнезол, гераниол, линалол.

Меры безопасности: Данные о токсичности отсутствуют.

Ароматерапия: В домашних условиях рекомендуется применять для ухода за сухой, чувствительной кожей. Помогает при депрессии, нервном истощении и заболеваниях, вызванных стрессом. Следует, однако, соблюдать осторожность.

Другое применение: Компонент духов высшего класса, особенно восточного направления. Используется как отдушка в пищевых продуктах, в алкогольных и безалкогольных напитках.

Кассия коричная

Cinnamomum cassia

Семейство: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: *C. aromaticum*, *Laurus cassia*, китайская корица.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 20 метров с кожистыми листьями и мелкими белыми цветами. Чаще всего его обрезают, формируя кусты и живые изгороди.

Распространение: Растет в юго-восточных провинциях Китая, а также в Индии и Вьетнаме.

Другие виды: Не путать с цейлонской корицей (*C. verum*). Есть также родственные

виды, из которых тоже получают ароматические масла, например, *C. pendunculata*.
Традиционное использование: Широко применяется как пряность. В медицине используется так же, как цейлонская корица, - для лечения желудочно-кишечных заболеваний, простуды, ревматизма и при воспалительных процессах в почках.
Действие: Закрепляющее, противомикробное, вяжущее, ветрогонное, спазмолитическое.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из листьев и водой из коры, листьев, побегов и веток.

Характеристика: 1. Масло из листьев представляет собой коричнево-желтую жидкость со сладким, пряно-древесным ароматом. 2. Масло из коры - темно-коричневая жидкость с сильным смолянистым, пряно-сладковатым ароматом.

Содержание: Масло из листьев и коры содержит коричный альдегид (75-90%), немного метилевгенола, салицилового альдегида и метилсалицилальдегида.

Меры безопасности: Токсично, раздражающе действует на кожу и слизистые оболочки.
Ароматерапия: В домашних условиях не используется, поскольку это одно из самых ядовитых масел.

Другое применение: Из-за бактерицидных свойств масла кассии коричной его применяют в фармацевтике. Используется при изготовлении жидкости для полосканий рта, зубной пасты, а также тонизирующих и ветрогонных препаратов. Широко применяется как ароматизатор пищевых продуктов. В косметике и парфюмерии почти непригоден из-за темного цвета.

Кедр атласский

Cedrus atlantica

Семейство: Сосновые (*Pinaceae*).

Синоним: Кедр африканский.

Описание: Пирамидальное вечнозеленое дерево высотой до 40 метров. Древесина плотная и обладает сильным ароматом из-за высокого содержания ароматических масел.

Распространение: Растет в Атласских горах в Алжире. Масло производится в основном в Марокко.

Другие виды: Предполагается, что происходит от ливанского кедра (*C. libani*), который растет на острове Кипр и в Ливане. Также находится в родстве с гималайским кедром (*C. deodorata*), который дает похожее ароматическое масло.

Традиционное использование: Масло ливанского кедра было, скорее всего, первым полученным человеком ароматическим маслом. Древние египтяне использовали его для бальзамирования, а также в парфюмерии и косметике. Это масло входило и в состав противоядия, которое известно с тех времен. Ливанский кедр высоко ценился как материал для построек. Его запах отпугивал муравьев, москитов и других насекомых. То же самое относится и к атласскому кедру.

Масло кедра в восточной медицине известно как эффективное средство при бронхите, инфекции мочеполовой системы. В тибетской медицине эта практика сохранилась и в наши дни.

Действие: Антисептическое, противозудное, возбуждающее, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, фунгицидное, седативное, стимулирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины. В небольших количествах так же получают резиноиды и абсолюты.

Характеристика: Желтая, оранжевая или янтарная вязкая жидкость с теплым, камфарным запахом и сладкой древесной нотой. Хорошо смешивается с маслами розового дерева, бергамота, борони, кипариса, аира, кассии, костуса, жасмина, можжевельника, нероли, мимозы, мускатного шалфея, кус-куса, розмарина, иланг-иланга.

Содержание: Атлантон, кариофиллин, цедрол, кадинен.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием. Однако в период беременности лучше избегать.

Ароматерапия: В домашних условиях обычно применяют как средство против перхоти, дерматита, экземы, грибковых инфекций. Помогает при выпадении волос, заживляет трещины на коже.

Другое применение: Используется как отдушка и фиксатор при производстве косметики и парфюмерии.

Кервель

Anthriscus cerefolium

Семейство: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синонимы: *A. longirostris*, купырь.

Описание: Однолетнее травянистое растение высотой до 30 сантиметров с тонким, сильно разветвленным стеблем и ярко-зелеными резными листьями, напоминающими листья папоротника. Цветы белые, мелкие, собраны в корзинки. Все растение обладает сильным приятным ароматом.

Распространение: Растет в Европе и Западной Азии, натурализовано в Америке, Австралии и Новой Зеландии. Широко культивируется на юге Европы и в Америке.

Другие виды: Существует культурная форма кервеля - *A. sylvestris*, которая обладает похожими свойствами. Не путать с *Myrrhis odorata* - его называют сладким кервелем.

Традиционное использование: Название <кервель> происходит от греческого слова, обозначающего радость. Это объяснимо - растение имеет очень приятный запах.

Листья его используются как приправа, а также в салатах, омлетах, соусах и при выпечке хлеба. Народная медицина рекомендует чай из кервеля для повышения тонуса и успокоения нервной системы. Помогает при потере памяти и нервной депрессии, положительно влияет на систему пищеварения.

Сок кервеля эффективен для лечения кожных заболеваний, например, экземы, воспалительных процессов, медленно заживающих ран. Можно применять при водянке, подагре и артрите.

Действие: Антисептическое, ветрогонное, заживляющее, потогонное, мочегонное, восстановительное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из семян дистилляцией с паром.

Характеристика: Бледно-желтая жидкость со сладковато-травяным и анисовым ароматом.

Содержание: Метилкавикол, 1-аллил-2,4-диметоксибензен.

Меры безопасности: Метилкавикол обладает токсичными, раздражающими и канцерогенными свойствами, поэтому масло не рекомендуется применять в терапевтических целях.

Ароматерапия: В домашних условиях исключена.

Другое применение: Широко применяется как ароматизатор в пищевой промышленности, особенно при производстве мясных продуктов, алкогольных и безалкогольных напитков.

Кипарис вечнозеленый

Cupressus sempervirens

Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Синоним: Кипарис итальянский.

Описание: Высокое вечнозеленое дерево конической формы. Цветки мелкие, плоды или шишки круглые, коричнево-зеленого цвета.

Распространение: Растет в районе Средиземноморья, на Балканах, в Северной Африке и Англии. Культивируется во Франции, Испании и Марокко (там же получают масло).

Другие виды: Существует много видов кипариса, из которых тоже получают ароматическое масло, например, *C. lusitanica*.

Традиционное использование: Кипарисовое масло издавна считалось очень ценным, а на Тибете до сих пор используется как очищающее средство. Применяется при поносе, обильной менструации и повышенном потоотделении. В китайской медицине плоды употребляли для стимулирования работы печени.

Действие: Противоревматическое, антисептическое, противоспазматическое, вяжущее, дезодорирующее, мочегонное, тонизирующее, сосудосужающее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из хвои и побегов методом дистилляции с паром. В небольших количествах так же получают конкрет и абсолют.

Характеристика: Бледно-желтая или оливково-зеленая текучая жидкость со сладковатым ароматом бальзама и дыма. Хорошо смешивается с маслами кедра, сосны, лаванды, мандарина, мускатного шалфея, лимона, кардамона, марокканской ромашки, просвирника, можжевельника, стиракса, бергамота, апельсина, майорана, сандалового дерева и ладаном.

Содержание: Пинен, камфен, цимин, сабинол.

Меры безопасности: Нетоксично, но обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях обычно применяют при кровоизлияниях, кровоточащих деснах, варикозном расширении вен, мышечных судорогах.

Другое применение: Компонент некоторых лекарственных препаратов, а также используется в косметике и парфюмерии.

Клиноног

Calamintha officinalis

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: *C. clinopodium*, *Melissa calamintha*, горный бальзам, горная мята.

Описание: Многолетнее кустистое растение высотой до одного метра с прямым четырехгранным стеблем, мягкими овальными листьями и мелкими пурпурными цветами. Все растение обладает сильным ароматом, особенно привлекательным для кошек.

Распространение: Произрастает в Европе и Азии (Гималаи), а также в Северной Америке и Южной Африке. Культивируется в районе Средиземноморья, Югославии, Польше и США.

Другие виды: Существует множество родственных видов по всему миру, например, *C. nepeta*, *Nepeta cataria* и другие. Не путать с чабером садовым и чабером горным (*Satureja hortensis*, *S. montana*).

Традиционное использование: Имеет давние традиции использования как лекарственного средства от нервных и желудочных заболеваний, менструальных болей, простуды, судорог, колик у детей.

Действие: Обезболивающее, противоревматическое, антиспазматическое, вяжущее, ветрогонное, потогонное, заживляющее, успокаивающее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветущих верхних частей растения.

Характеристика: Бледно-желтая жидкость с древесно-травянистым ароматом, напоминающим запах болотной мяты.

Содержание: Цитраль, нерол, цитронеллол, лимонен, гераниол. Активным компонентом, который привлекает кошек, является метабиллацетон (3-5%).

Меры безопасности: Не обладает раздражающим действием. Использовать умеренно, не применять во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях помогает при ознобе, переохлаждении, боли в мышцах, ревматизме. Хорошее средство от желудочных колик, метеоризма и диспепсии. Рекомендуют при бессоннице, нервном напряжении и заболеваниях, вызванных стрессом.

Другое применение: Иногда используется при производстве духов. В США применяют как приманку в охоте на диких кошек.

Кмин тминовый

Cuminum cuminum

Семейство: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синоним: *C. odorum*.

Описание: Однолетнее растение высотой до 50 сантиметров с темно-зелеными

перистыми листьями, мелкими розоватыми или белыми цветками и небольшими овальными семенами.

Распространение: Происходит из Египта, однако с давних времен культивируется в районе Средиземноморья, в Испании, во Франции и в Марокко, а также в Индии и России. В небольших количествах производится в Индии, Испании и Франции.

Другие виды: Родствен кориандру (*Coriandrum sativum*) и обладает похожими свойствами.

Традиционное использование: Один из главных ингредиентов карри, широко применяется как пряность. В аюрведической медицине применяется как стимулирующее средство, особенно при коликах, вялом пищеварении и диспепсии.

Действие: Антиоксидантное, противовоспалительное, возбуждающее, фунгицидное, антисептическое, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка, регулирует менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают из семян методом дистилляции с паром.

Характеристика: Зеленоватая или бледно-желтая жидкость с теплым, мускусно-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, розмарина, розового дерева и кардамона.

Содержание: Альдегиды (до 60%) и монотерпены (до 53%).

Меры безопасности: Нетоксично и не вызывает раздражения, но фототоксичное, поэтому нельзя использовать на открытых свету участках кожи. Избегать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется при желудочных коликах, диспепсии, геморрое, вялом пищеварении и спазмах. Помогает при нервном истощении и мигрени.

Другое применение: В ветеринарии - налаживает работу желудочно-кишечного тракта. Используется как отдушка в косметике и парфюмерии и как ароматизатор в пищевой промышленности.

Коммифора

Commiphora myrrha

Семейство: Бурзеровые.

Синонимы: *Balsamodendrom myrrha*, мирра.

Описание: Виды коммифоры, которые дают мирру, представляют собой невысокие деревья или кустарники высотой до 10 метров с узловатыми ветвями, ароматными листьями и мелкими белыми цветками. Ствол выделяет природную живицу бледно-желтого цвета, которая застывает в виде красно-коричневых капель. Собиратели мирры надсекают кору, чтобы увеличить выход продукта.

Распространение: Растет на северо-востоке Африки, особенно в южной части Аравийского полуострова.

Другие виды: Существует несколько видов *Commiphora*, выделяющих живицу, или мирру, это *C. molmol*, *C. abyssinica*, *C. erthraea*.

Традиционное использование: В западной и восточной медицине мирра применяется с античных времен. Первые упоминания о ней отмечены около 3700 лет назад. Египтяне использовали ее при бальзамировании, а также в парфюмерии и косметике. В Китае мирра применялась для лечения артрита, менструальных расстройств, язв и геморроя. На Западе ею лечили астму, простудные заболевания, болезни десен, язвы и нарывы. Мирра также применялась для лечения проказы.

Действие: Противовоспалительное, противомикробное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, бальзамическое, ветрогонное, отхаркивающее, фунгицидное, восстанавливающее, седативное, стимулирующее, тонизирующее, регулирующее менструальный цикл.

Экстракция: Резиноид получают из сырой мирры экстракцией растворителями, а ароматическое масло - дистилляцией с паром.

Характеристика: 1. Резиноид - красно-коричневая вязкая масса с насыщенным, теплым,пряно-бальзамовым ароматом. 2. Масло - бледно-желтая или янтарная маслянистая

жидкость с теплым, сладковато-бальзамовым ароматом и немного пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, бензоина, дубового мха, кипариса, можжевельника, мандарина, герани, пачули, тимьяна, мяты, лаванды, сосны и ладаном. Содержание: Сырая мирра содержит смолы и около 8% ароматического масла, состоящего из лимонена, дипентина, пинена, евгенола, коричневого альдегида, кодеина и др.

Меры безопасности: Не вызывает раздражения и аллергических реакций. В концентрированном виде может быть токсичным. Не применять во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется как средство ухода за кожей: помогает при растрескивании кожи, экземе, ранах, морщинах, дерматомикозе.

Эффективна при астме, бронхите, кашле, боли в горле и геморрое.

Другое применение: Масло, резиноид и тинктура применяются в фармацевтических изделиях, включая полоскания для рта и зубную пасту. Масло и резиноид широко применяются в пищевой промышленности, а также при производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Используются как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии.

Копайфера лекарственная

Soraiifera officinalis

Семейство: Бобовые (Fabaceae) или (Leguminosae).

Синоним: Бальзам копайба.

Описание: Дикорастущее тропическое дерево до 18 метров высотой с густой листвой. Многие деревья этого вида дают смолу, но она не является настоящим бальзамом.

Распространение: Южная Америка (центральная и восточная части). Масло производят в Бразилии, Венесуэле, Гвиане, Суринаме и Колумбии.

Другие виды: *S. cogicea*, *S. guyanensis*, *S. martii*, *S. multijuga*.

Традиционное использование: В Центральной Европе применяют для лечения хронических циститов и бронхита, а также при хроническом поносе и нарушениях в системе пищеварения.

Действие: Бактерицидное, бальзамическое, дезинфицирующее, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее.

Экстракция: 1. Бальзам собирают, просверливая отверстия в стволе дерева. 2.

Ароматическое масло получают из этого бальзама методом дистилляции с паром.

Характеристика: 1. Бальзам является вязкой жидкостью желто-коричневого цвета, которая застывает на воздухе. Обладает древесным, пряным ароматом. 2. Масло - это легкотекучая желтоватая или зеленоватая жидкость со сладким запахом. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, ванили, жасмина, фиалки и другими цветочными маслами.

Содержание: В основном состоит из кариофиллина.

Меры безопасности: Масло относительно нетоксично, но в больших дозах вызывает тошноту и понос.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется при бронхите, простуде, кашле, цистите.

Другое применение: Смола используется в фармацевтической промышленности при изготовлении лекарственных препаратов от кашля и цистита. Масло и бальзам служат фиксаторами в производстве духов, мыла, косметики. Бальзам также применяется для росписи фарфора.

Копытень канадский

Asarum canadense

Семейство: Кирказоновые (Aristolochiaceae).

Синонимы: Дикий имбирь, индийский имбирь.

Описание: Невзрачное растение высотой до 35 сантиметров с волосистым стеблем, двумя фасолевидными листьями и ползучим корнем. Цветок один, коричнево-

пурпурного цвета, с кремовой сердцевинкой. Все растение обладает сильным ароматом. Распространение: Происходит из Северной Америки. Растет в штатах Канзас и Северная Каролина, а также в Канаде. Масло производится в США в основном из дикорастущих растений.

Другие виды: Не путать с маслом из копытеня виргинского (*Aristolochia serpentaria*), который принадлежит к тому же семейству, но содержит азарон и считается токсичным.

Традиционное использование: Это растение веками использовалось в народной медицине при хронических респираторных заболеваниях, водянке, ревматизме и спазмах кишечника. Так же эффективно при аменорее. Является противоядием при укусах некоторых ядовитых змей.

Действие: Противовоспалительное, противоспазматическое, ветрогонное, мочегонное, потогонное, заживляющее, стимулирующее, желудочное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих корней.

Характеристика: Янтарная или желто-коричневая жидкость со сладковато-пряным ароматом и с оттенками дерева и имбиря. Хорошо смешивается с маслами бергамота, костуса, дубового мха, пачули, сосны, мускатного шалфея, мимозы, кассии и другими цветочными маслами.

Содержание: Пинен, линалол, борнеол, терпинеол, гераниол, евгенол и метилевгенол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций. Не применять во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях может использоваться как антиспазматическое средство, например, при периодических болях или несварении желудка.

Другое применение: Иногда применяется в парфюмерии. В основном служит ароматизатором вместе с другими пряностями.

Кориандр

Coriandrum sativum

Семейство: Сельдереевые (*Ariaceae*) или зонтичные (*Umbelliferae*).

Синонимы: Кинза, китайская петрушка.

Описание: Однолетнее растение с сильным ароматом высотой до одного метра с ярко-зелеными листьями, похожими на листья петрушки. Цветки мелкие, собраны в зонтики.

Плоды мелкие, круглые, коричневого цвета.

Распространение: Растет в Европе и Западной Азии, натурализован в Северной Америке. Культивируется по всему миру. Масло в основном производится в России, Югославии и Румынии.

Другие виды: Существуют различные хемотипы этого растения в разных географических регионах.

Традиционное использование: Семена кориандра были обнаружены в гробнице египетского фараона Рамзеса II. Кориандр широко применяется как пряность, например, в карри. В лечебных целях употребим при поносе у детей, при расстройстве пищеварения, анорексии, метеоризме, болях в кишечнике. Известен и в китайской медицине: используется при дизентерии, геморрое, зубной боли и грыже.

Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, возбуждающее, фунгицидное, антисептическое, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка.

Экстракция: Ароматическое масло получают из семян методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость со сладковатым, древесно-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами мускатного шалфея, бергамота, жасмина, нероли, апельсина, цитронеллы, сандалового дерева, кипариса, сосны, имбиря, корицы и другими пряными маслами.

Содержание: Линалол (55-75%), децилальдегид, борнеол, гераниол, карвон.

Меры безопасности: Нетоксично и не вызывает раздражения. Использовать умеренно.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при ревматизме и подагре.

Налаживает работу желудочно-кишечного тракта.

Другое применение: Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, мыла, туалетной воды, парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности. Служит ароматизатором при производстве ликеров шартрез и бенедиктин. Добавляется в табачные смеси.

Коричник камфарный

Cinnamomum camphora

Семейство: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: *Laugus camphora*, лавр камфарный, японская камфара.

Описание: Высокое вечнозеленое дерево (до 30 метров). На ветвях распускаются кисти мелких белых цветов, которые затем дают красные ягоды. Выделяет белое кристаллическое вещество, называемое камфарой.

Распространение: Растет в Японии, на Тайване и в Китае. Культивируется в Индии, на Цейлоне, в Египте, Мадагаскаре, Южной Европе и Америке.

Другие виды: Существует много видов камфарных деревьев, но они принадлежат к иному ботаническому типу.

Традиционное использование: С давних пор известно как профилактическое средство от разного рода инфекций, помогает при расстройствах нервной и дыхательной систем, а также при остановке сердца. Однако в больших дозах камфара является ядовитой.

Действие: Противовоспалительное, антисептическое, бактерицидное, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее.

Экстракция: Сырая камфара собирается с деревьев. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины, корней и веток. Затем подвергают ректификации в вакууме для получения трех фракций: белой, коричневой и желтой камфары.

Характеристика: Белая камфара является самой легкокипящей фракцией. Это бесцветная или бледно-желтая жидкость с сильным камфарным ароматом. Коричневая камфара является средней фракцией, а желтая (самая тяжелая) представляет собой сине-зеленую или желтую жидкость.

Содержание: 1. Белая камфара содержит цинеол, пинен, терпинеол, тимол и не содержит сафрол. 2. Коричневая камфара содержит до 80% сафрола и немного терпинеола. 3. В состав желтой камфары в основном входит сафрол, а также сесквитерпены.

Меры безопасности: Желтая и коричневая камфара высокотоксичны и обладают канцерогенными свойствами. Они запрещены для наружного или внутреннего использования. Белая камфара не содержит сафрол, поэтому почти нетоксична и не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях белая камфара может применяться для ухода за кожей и для отпугивания насекомых. Улучшает кровообращение, помогает при артрите, мышечных болях, ревматизме, растяжении. Эффективно действует при бронхите и простудных заболеваниях.

Другое применение: Белая и коричневая камфара используются для получения ароматических веществ, в первую очередь сафрола и цинеола. Белая камфара служит растворителем при производстве лаков и красок, а также целлулоида. Фракции белой камфары входят как отдушки в средства дезинфекции и изделия бытовой химии.

Коричное дерево

Cinnamomum zeylanicum

Семейство: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: *C. verum*, *Laugus cinnamomum*, цейлонская корица.

Описание: Тропическое вечнозеленое дерево высотой до 15 метров с толстой корой. Листья ярко-зеленые, кожистые, цветы мелкие, белые, плоды представляют собой голубовато-белые ягоды. Листья обладают пряным запахом.

Распространение: Растет на о. Шри-Ланка, Мадагаскаре, на Коморских островах, в

Южной Индии, Бирме и Индокитае. Культивируется в Африке, Индии и Ямайке. Другие виды: Мадагаскарское коричневое дерево считается лучше других аналогичных, например, *C. loureirii* или *C. burmanii*.

Традиционное применение: Кора коричневого дерева продается в виде палочек и используется как пряность. На Востоке ее использовали в течение тысячелетий для лечения различных недомоганий, например, простуды, гриппа, ревматизма, болезней почек, при нарушениях менструального цикла.

Действие: Закрепляющее, противомикробное, антисептическое, антиспазматическое, заживляющее, стимулирующее сердечную деятельность, налаживающее менструации.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из листьев, побегов и высушенной коры.

Характеристика: Из листьев и побегов получается желтая или коричневая жидкость с теплым, пряным ароматом, а из коры - желтая жидкость с таким же ароматом. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, апельсина, мандарина, стиракса и мироксилонна.

Содержание: 1. Листья - евгенол (80-96%), евгенолацетат, коричный альдегид (3%), бензилбензоат, линалол, сафрол. 2. Кора - коричный альдегид (40-50%), евгенол (4-10%), бензальдегид, пинен, цинеол, фелландрен, фурфурол, линалол.

Меры безопасности: 1. Масло из листьев нетоксично, но обладает раздражающим действием. Применять умеренно. 2. Масло из коры токсично для кожи, раздражает слизистые оболочки. Не применять наружно (одно из самых опасных масел).

Ароматерапия: В домашних условиях масло из коры не используется, а масло из листьев служит отличным средством ухода за кожей, за зубами и деснами, помогает при дерматомикозе и укусах ос. Его применяют при чесотке, педикулезе, а также при нарушениях в системе пищеварения. Надо знать, что это масло часто используют при родовспоможении (стимулирует схватки).

Другое применение: Масло из коры и листьев используется при производстве зубной пасты, полосканий для рта, сиропов от кашля. Масло из листьев применяется как отдушка для мыла и туалетной воды, с этой же целью - в пищевой промышленности, особенно в алкогольных и безалкогольных напитках, включая кока-колу.

Костус

Saussurea costus

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *S. lappa*, *Aucklandia costus*, *Aplotaxis lappa*, *A. auriculata*.

Описание: Многолетнее растение высотой до 2 метров с толстым корневищем и большим количеством черных цветков.

Распространение: Растет на севере Индии, культивируется в Индии и Китае. Масло производится в основном в Индии.

Другие виды: Родствен с девясилом (*Inula helenium*), из корней которого тоже получают ароматическое масло.

Традиционное использование: В китайской и индийской медицине корни костуса в течение тысячелетий применяются при нарушениях пищеварения, респираторных заболеваниях, а также при инфекционных заболеваниях, таких, как тиф и холера.

Действие: Противовоспалительное, гипотензивное, отхаркивающее, тонизирующее, антисептическое, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка.

Экстракция: Высушенные корни вымачивают в теплой воде, затем подвергают дистилляции с паром и экстрагируют растворителями. В небольших количествах так же получают абсолют.

Характеристика: Бледно-желтая или коричневая вязкая жидкость с мягким древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами пачули, опопанакса, иланг-иланга.

Содержание: Дигидрокостуслактон и костунолид (вместе до 50%), костол, кариофиллин, селинин, масляная кислота.

Меры безопасности: Нетоксично, не обладает раздражающим действием. Может использоваться регулярно.

Ароматерапия: В домашних условиях используется при астме, бронхите, кашле, желудочно-кишечных недомоганиях. Это масло также может служить духами.
Другое применение: Фиксатор и отдушка в косметике и парфюмерии. Используется как ароматизатор в пищевой промышленности, особенно в кондитерском деле, а также при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Кротон, кора

Croton eluteria

Семейство: Euphorbiaceae.

Синонимы: Сладкая кора, ароматное хинное дерево, ложное хинное дерево, каскарилла.

Описание: Раскидистый кустарник высотой до 12 метров с овальными, серебристо-бронзовыми листьями, бледно-желтой корой и маленькими ароматными цветами.

Приносит ягоды и цветет круглый год.

Распространение: Растет в Западной Индии, в Мексике, Колумбии и Эквадоре. Масло в основном производится на Багамах и Кубе. Дистилляция также осуществляется в Америке, во Франции и в Англии.

Другие виды: Ароматическое масло получают и из других видов *Croton*. Существует красный, черный и белый кротон.

Традиционное использование: Кора - отличное средство при диспепсии, поносе, дизентерии, метеоризме и хроническом бронхите. Листья используют для приготовления желудочного чая, а также добавляют в табачную смесь. Из коры также получается стойкий краситель.

Действие: Вяжущее, противомикробное, антисептическое, ветрогонное, отхаркивающее, тонизирующее, налаживает работу желудка и пищеварительного тракта.

Экстракция: Ароматическое масло получают из сухой коры дистилляцией с паром (выход 1,5-3%).

Характеристика: Бледно-желтая, зеленоватая или янтарная жидкость с пряным, теплым, древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами мускатного ореха, перца, шалфея, дубового мха.

Содержание: Цимин, дитерпен, лимонен, кариофиллин, терпинеол, еugenol.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим эффектом. В больших дозах может оказывать наркотическое действие.

Ароматерапия: В домашних условиях помогает при бронхите, кашле и простуде.

Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии.

Применяется как ароматизатор в пищевой промышленности, при производстве алкогольных (вермутов и горьких настоек) и безалкогольных напитков.

Куркума длинная

Curcuma longa

Семейство: Имбирные (Zingiberaceae).

Синонимы: *C. domestica*, *Amomum curcuma*, индийский желтый корень.

Описание: Многолетнее тропическое травянистое растение высотой до одного метра с мясистым корнем (оранжевый внутри), ланцетовидными прикорневыми листьями и желтыми цветами.

Распространение: Происходит из Южной Азии. Широко культивируется в Индии, Китае, Индонезии, Ямайке и на Гаити. Масло производят в Индии, Китае и Японии, а также в США и Европе (из экспортируемого сырья).

Другие виды: Является близкой родственницей имбиря (*Zingiber officinale*). Не путать с американским желтым корнем (*Hydratis canadensis*).

Традиционное использование: Распространенная приправа, является компонентом карри. Содержит много минеральных веществ и витаминов, особенно витамина С.

Широко применяется в народной медицине.

В Китае ее используют для лечения синяков, язв, дерматомикоза, при зубной боли и

нарушениях менструального цикла. Одно время применялась против желтухи.
Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противоспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, желчегонное, заживляющее, желудочное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней, которые предварительно вываривают, очищают и высушивают на солнце. Экстракцией растворителями получают живицу, конкрет и абсолют.

Характеристика: Оранжево-желтая жидкость с синеватым оттенком и свежим пряно-древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами кананги, ладанной камеди, девясила, имбиря, касатика, кассии, мускатного шалфея и мимозы.

Содержание: Тумерон (60%), атлантоны, цинеол, борнеол, сабинен, фелландрен и др.

Меры безопасности: Умеренно токсично. При высоких концентрациях оказывает раздражающее действие. Использовать осторожно и в течение недолгого времени.

Ароматерапия: В домашних условиях может использоваться при артрите, мышечных болях, ревматизме. Хорошо влияет на пищеварительную систему.

Другое применение: Компонент духов, особенно восточного и фантазийного направлений. Живица применяется для ароматизации продуктов питания, особенно мясных, добавляется в карри и другие приправы.

Кус-кус

Vetiveria zizanoides

Семейство: Мятликовые (Poaceae) или злаковые (Gramineae).

Синоним: *Andropogon muricatus*.

Описание: Высокая многолетняя трава с узкими листьями и сильно разветвленной корневой системой. Растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Происходит из Южной Индии, Индонезии и Шри-Ланки.

Культивируется на Филиппинах, Коморских островах, в Японии, Западной Африке и Южной Америке. Масло вырабатывают на Яве, Гаити и Реюньоне, а также в Европе и США.

Другие виды: Является родственником лимонной травы, цитронеллы, экзотической вербены.

Традиционное использование: Корни использовались на Востоке как благовоние с античных времен. Травой набивали матрасы, а из корней изготавливали мази для лечения животных от паразитов. В Индии его выращивают для защиты почвы от эрозии во время сезона дождей. В Индии и Шри-Ланке масло кус-куса называют <маслом умиротворения>.

Действие: Противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, дезодорирующее, стимулирующее, седативное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из промытых, измельченных и высушенных корней. Резиноид добывают методом экстракции растворителями для парфюмерных целей.

Характеристика: Янтарная или темно-коричневая жидкость с древесным ароматом и оттенком земли и дыма. Хорошо смешивается с маслами лаванды, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, опопанакса, мускатного шалфея, мимозы, иланг-иланга, фиалки и кассии.

Содержание: Ветиверол, витивон, терпены и др.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется как средство ухода за кожей, помогает при артрите, мышечных болях, ревматизме. Кус-кус обладает сильным расслабляющим действием, поэтому незаменим для массажа и ванн.

Другое применение: Используется как отдушка и фиксатор во всех видах косметических продуктов: мыле, кремах, духах (особенно восточного направления). В пищевой промышленности масло служит природным консервантом, особенно для спаржи.

Лаванда гибридная

Lavandula intermedia

Семейство: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

Синонимы: *Lavandula hybrida*, *L. hortensis*.

Описание: Гибридное растение, полученное от скрещивания лаванды остролистной (*L. angustifolia*) и лаванды широколистной (*L. latifolia*). Гибридная лаванда является более крупным растением, чем обычная, но имеет такой же древесный стебель и цветы.

Распространение: В естественном виде гибридная лаванда встречается в горных районах на юге Франции. Культивируется во Франции, а также в Югославии, Испании, Венгрии и Аргентине.

Другие виды: Существует много видов культурной и садовой лаванды. См. Лаванда широколистная и Лаванда остролистная.

Традиционное использование: У гибридной лаванды нет давней целительной истории, но она сочетает в себе свойства лаванды остролистной (*L. angustifolia*) и лаванды широколистной (*L. latifolia*).

Действие: См. Лаванда остролистная.

Экстракция: Ароматическое масло получают из свежих цветов методом дистилляции с паром, экстракцией растворителями - конкрет и абсолют.

Характеристика: Бледно-желтая или бесцветная жидкость с сильным ароматом камфары. Хорошо смешивается с маслами гвоздики, лавра, корицы, цитронеллы, кипариса, сосны, герани, пачули, розы, мускатного шалфея, розмарина, а также цитрусовых.

Содержание: Линалилацетат (30-32%), линалол, цинеол, камфен, пинен.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия.

Ароматерапия: В домашних условиях используется так же, как остролистная лаванда.

Помогает при респираторных заболеваниях и мышечных болях.

Другое применение: Используется как отдушка при производстве мыла, освежителей воздуха, косметики и духов. Применяется в пищевой промышленности, из него получают линалол и линалилацетат.

Лаванда остролистная

Lavandula angustifolia

Семейство: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

Синонимы: *L. vera*, *L. officinalis*, садовая лаванда, лаванда обыкновенная.

Описание: Вечнозеленый кустарник высотой до одного метра с бледно-зелеными узкими листьями и цветами красивого фиолетового цвета. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: В естественном виде встречается в районе Средиземноморья.

Культивируется по всему миру. Ароматическое масло получают во Франции, Испании, Италии, Югославии, Англии, Австралии, Тасмании, Турции, России, Болгарии, Греции.

Другие виды: Существует много хемотипов лаванды. *Lavandula angustifolia* подразделяется на два подвида - *L. delphinensis* и *L. fragrans*. Французская лаванда (*L. stoechas*) представляет собой более мелкий кустарник с ярко-фиолетовыми цветами. Не путать с так называемыми хлопковой лавандой (*Santolina chamaecyparissus*) и морской лавандой (*Statice caroliniana*), которые относятся к другим семействам.

Традиционное использование: Лаванда снискала давнюю известность как лекарственное растение. Ее запах знаком практически всем. Лавандой отпугивают насекомых и лечат некоторые болезни, например, невралгию, ревматизм, зубную боль, истерию, припадки и т.п. Ею хорошо ароматизировать белье.

Действие: Антисептическое, антиконвульсивное, противоревматическое, желчегонное, антитоксическое, дезодорирующее, заживляющее, обезболивающее, антидепрессивное, противовоспалительное, антиспазматическое.

Экстракция: Ароматическое масло получают из свежих цветов методом дистилляции с паром, а экстракцией растворителями - конкрет и абсолют.

Характеристика: 1. Бледно-желтая или бесцветная жидкость с сильным цветочным ароматом и древесным оттенком. Хорошо смешивается с маслами гвоздики, лавра, корицы, цитронеллы, кипариса, сосны, герани, пачули, розы, мускатного шалфея, розмарина, кус-куса и практически со всеми маслами цитрусовых. 2. Абсолют представляет собой темно-зеленую вязкую жидкость с очень сладким травянистым ароматом и цветочным оттенком.

Содержание: Более 100 компонентов, среди которых линалилацетат (до 40%), линалол, цинеол, лимонен, лавандулилацетат, кариофиллин. Состав зависит от сырья.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия.

Ароматерапия: В домашних условиях им пользуются довольно часто, поскольку лавандовое масло считается одним из самых эффективных ароматических масел.

Синяки, порезы, дерматит, экзема, жирная кожа, стареющая кожа, язвы, раны, аллергия, педикулез, псориаз, дерматомироз, солнечные ожоги хорошо лечатся лавандовым маслом. Оно помогает при астме, бронхите, катаре, снимает желудочные спазмы и колики, головную боль и головокружение, устраняет неприятный запах изо рта.

Другое применение: Используется как отдушка в лекарственных антисептических препаратах. В этом же качестве применяют при производстве мыла, освежителей воздуха, дезодорантов, средств бытовой химии, косметики и духов. Используется в пищевой промышленности, а также при изготовлении алкогольных и безалкогольных напитков.

Лаванда широколистная

Lavandula latifolia

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: *L. spica*.

Описание: Ароматный вечнозеленый кустарник высотой до одного метра с ланцетовидными листьями и серо-голубыми цветами.

Распространение: В естественном виде встречается в горных районах на юге Франции, в Испании, Северной Африке, Италии, Югославии и в восточных районах

Средиземноморья. Культивируется по всему миру. Ароматическое масло получают во Франции и Испании.

Другие виды: Существует много хемотипов лаванды, однако масло лаванды широколистной отличается более нежным ароматом.

Традиционное использование: Лаванду используют при водянке, простуде, судорогах, головокружении. Смесь из 1/4 лавандового масла и 3/4 живицы применяют при лечении парализованных конечностей и растяжениях.

Действие: См. Лаванда остролистная.

Экстракция: Ароматическое масло получают из свежих цветов методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бледно-желтая или бесцветная жидкость с сильным ароматом травы и оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами розмарина, лавра, корицы, цитронеллы, кипариса, сосны, герани, пачули, розы, мускатного шалфея, розмарина, а также пряными маслами, особенно гвоздичным.

Содержание: Цинеол и камфор (40-60%), а также линалол и линалилацетат.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется так же, как и лаванда остролистная.

Другое применение: Используется при приготовлении лекарственных препаратов, а также в ветеринарии как профилактическое средство. Применяется при параличе, ревматизме, артрите и педикулезе. Используется как отдушка для мыла, освежителей воздуха, дезодорантов, средств бытовой химии, косметики и духов, в пищевой промышленности, а также при производстве лаков.

Лавр благородный

Laurus nobilis

Семейство: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: Сладкий лавр, греческий лавр, средиземноморский лавр, лавровый лист.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 20 метров с темно-зелеными блестящими листьями и черными ягодами.

Распространение: Растет в странах Средиземноморья, широко культивируется (в основном из-за ягод) во Франции, в Испании, Италии, Марокко, Югославии, Китае, Израиле, Турции и России. Ароматическое масло производится в основном в Югославии.

Другие виды: Существует несколько родственных видов, которые называют лаврами. Это калифорнийский лавр (*Umbellularia californica*), западно-индийский лавр, или восковница (*Pimenta racemosa*), и вишневый лавр (*Prunus laurocerasus*), который является ядовитым растением.

Традиционное использование: Лавр - популярная приправа во многих странах Европы. Листьями лавра древние греки и римляне украшали головы победителей. Листья и ягоды использовались для лечения истерии, колик, при несварении желудка, простуде, а также для стимулирования менструации. Из-за присущих ему наркотических свойств мало используется в наши дни. Лавровое масло применяют для лечения боли в ушах, синяков, растяжений и т.п.

Действие: Противоревматическое, антисептическое, бактерицидное, мочегонное, стимулирует менструацию и пищеварение, фунгицидное, гипотензивное, седативное, желудочное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих листьев и веток. (Из ягод масло получают в очень малом количестве.)

Характеристика: Зеленовато-желтая жидкость с сильным пряным запахом. Хорошо смешивается с маслом сосны, кипариса, можжевельника, мускатного шалфея, розмарина, лаванды, цитрусовыми и пряными маслами, а также ладаном.

Содержание: Цинеол (30-50 %), пинен, линалол, терпинеолацетат, следы метилевгенола.

Меры безопасности: Нетоксично и не раздражает кожу, но у некоторых людей может вызвать дерматит. Использовать умеренно, так как обладает наркотическими свойствами из-за наличия метилевгенола. Не применять во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях традиционно используется при диспепсии, метеоризме, потере аппетита. Помогает при задержке менструации, хорошее средство от простуды и вирусных инфекций.

Другое применение: Используется как отдушка для туалетной воды, духов, лосьонов после бритья. Широко применяется в пищевой промышленности, а также при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Ладан

Boswellia carteri

Семейство: Бурзеровые.

Описание: Красивое невысокое дерево или кустарник с обильной листвой и белыми или бледно-розовыми цветами. Из надразов на коре выделяется смолистое вещество, которое на воздухе густеет и застывает в виде крупных капель янтарного или оранжево-коричневого цвета размером со сливу.

Распространение: Растет в районе Красного моря и на северо-востоке Африки. Смолу добывают в Сомали, Эфиопии, Китае. Ароматическое масло получают в Европе и Индии.

Другие виды: Другие виды *Boswellia* также дают ароматическую смолу, состав которой зависит от места произрастания.

Традиционное использование: С античных времен применяется как благовоние в Индии, Китае, а также во время христианских богослужений. Древние египтяне использовали ладан для приготовления омолаживающих масок для лица. В медицинских целях диапазон применения достаточно широк: как средство для лечения сифилиса, ревматизма, респираторных заболеваний, инфекции мочевыводящих путей,

кожных заболеваний, нервных расстройств, нарушений пищеварения.

Действие: Противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, ветрогонное, мочегонное, отхаркивающее, седативное, налаживает работу желудка, регулирует менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло добывают из смолы методом перегонки с паром. Так же получают абсолют (используется как фиксатор).

Характеристика: Бледно-желтая или зеленоватая жидкость с теплым, сладким, бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, кус-куса, герани, мимозы, нероли, апельсина, бергамота, сосны, розмарина, лаванды, шалфея и корицы.

Содержание: пинен, дипентин, лимонен, фелландрин, цимин, тепинен, октилацетат, октанол.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях обычно применяют при порезах, ранах, воспалениях, инфекциях. Отмечен положительный эффект при бронхите, катаре, кашле, ларингите, цистите.

Другое применение: Масло и смола используются как фиксатор и отдушка при изготовлении мыла, дезодорантов и духов, особенно мужских, а также восточного ипряного направлений. Широко применяются для производства благовоний. Иногда служит ароматизатором для продуктов питания и напитков.

Ладанная камедь

Cistus ladaniferus

Семейство: Ладанниковые (Cistaceae).

Синоним: Европейская каменная роза.

Описание: Густой кустарник высотой до 3 метров с ланцетовидными листьями, снизу покрытыми белым пухом. Цветы белые, ароматные. Ладанная камедь представляет собой темно-коричневую твердую массу, которая является природной живицей и получается при выварке растительного материала в воде.

Распространение: Растет в Средиземноморье и на Среднем Востоке. Масло производится главным образом в Испании.

Другие виды: Ладанную камедь получают также из *C. incanus* и других растений этого семейства.

Традиционное использование: Одно из древнейших ароматических веществ. Смолу применяли при катаре, диарее, дизентерии, задержке менструации. Наружно использовалась в виде пластырей. Маслом родственного растения *Helianthemum canadense* лечили кожные заболевания и опухоли, в том числе злокачественные.

Действие: Противомикробное, антисептическое, рассасывающее, вяжущее, бальзамическое, отхаркивающее, тонизирующее.

Экстракция: Резиноид, конкрет и абсолют получают экстракцией растворителями из сырой смолы. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сырой смолы, абсолюта или листьев и веток растения.

Характеристика: 1. Абсолют - полутвердая зеленая или янтарная масса с насыщенным сладким, травянисто-бальзамовым ароматом. 2. Масло - темно-желтая или янтарная вязкая жидкость с теплым, сладким, травянисто-мускусным ароматом. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, мускатного шалфея, сосны, можжевельника, опопанакса, лаванды, бергамота, кипариса, кус-куса, сандалового дерева, пачули и марокканской ромашки.

Содержание: Содержит более 170 пиненов, включая камфин, сабинен, микрин, фелландрен, лимонен, цинеол, борнеол, нерол, гераниол, фенхон. Состав варьируется в зависимости от сырья.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия. Однако рекомендуется использовать осторожно, особенно во время беременности, так как может спровоцировать выкидыш.

Ароматерапия: В домашних условиях используют для ухода за кожей (стареющая кожа,

морщины). Помогает при простуде, кашле, бронхите.

Другое применение: Используется как фиксатор и отдушка при производстве мыла, туалетной воды, косметики и духов, особенно цветочного и восточного направлений. Масло применяется в пищевой промышленности, а также при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Лайм

Citrus aurantifolia

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *C. medica* var. *acida*, *C. latifolia*, мексиканский лайм, западноиндийский лайм.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой около 4,5 метров с острыми шипами, гладкими овальными листьями и мелкими белыми цветками. Плод размером с небольшой лимон, бледно-зеленого цвета.

Распространение: Происходит, скорее всего, из Южной Азии. Натурализован в тропических и субтропических регионах. Культивируется на юге Флориды, Кубе, в Мексике и Италии.

Другие виды: Существует несколько видов лайма, например, итальянский лайм (*C. limetta*) или *C. hystrix*, из которых тоже получают ароматическое масло.

Традиционное использование: Этот фрукт часто используют вместо лимона, так как у них похожие свойства. Применяется при лечении лихорадки, инфекционных заболеваний, боли в горле, простуды и т.п.

Действие: Противоревматическое, антисептическое, антивирусное, бактерицидное, заживляющее, восстанавливающее, тонизирующее.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом холодного отжима из кожуры (это масло чаще всего используется в парфюмерии). 2. Дистилляцией с паром отжатых плодов (отходы после получения сока).

Характеристика: 1. Бледно-желтая или оливково-зеленая жидкость со свежим, сладким цитрусовым ароматом. 2. Молочно-белая или бледно-желтая жидкость со свежим, острым, фруктово-цитрусовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами нероли, цитронеллы, лаванды, розмарина, мускатного шалфея и всех цитрусовых.

Содержание: Лимонен, пинен, камфин, сабинен, цитраль, цинеол, линалол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения. Однако масло из кожуры (но не из целых фруктов) обладает фототоксичностью.

Ароматерапия: См. Лимон.

Другое применение: Оба типа масел используются как отдушка при производстве косметики и парфюмерии. Сок используется для получения лимонной кислоты. Масло применяют как ароматизатор при производстве безалкогольных напитков.

Лиатрис пахучая

Liatris odoratissima

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *Carphephorus odoratissimus*, *Trilisa odoratissima*, *Frasera speciosa*.

Описание: Травянистое многолетнее растение с голым цветоложем и пушистой летучкой. Листья крупные, мясистые, собраны у корней. Свежие листья обладают слабым ароматом. В высушенном виде издают ванильный запах из-за кумарина, который выделяется в виде кристаллов на поверхности листьев.

Распространение: Растет на востоке США, собирают в саванне между Северной Каролиной и Флоридой.

Другие виды: Существует несколько видов, например, *Liatris squarrosa* или *L. spicata*.

Не путать с ванилью (*Vanilla planifolia*) или *Cynoglossum officinale*.

Традиционное использование: Снадобье из корней является хорошим мочегонным средством, а также помогает при гонорее. Применяется и для лечения малярии. В народной медицине употребляется как средство контрацепции и стерилизации женщин.

Действие: Антисептическое, потогонное, противозудное, мочегонное, тонизирующее,

заживляющее.

Экстракция: Живица получается методом экстракции растворителями из сухих листьев.

Характеристика: Темно-зеленая вязкая жидкость с насыщенным травяным ароматом.

Хорошо смешивается с маслами дубового мха, лаванды, гвоздики, пачули и ладаном.

Содержание: Кумарин (1,6%), дигидрокумарин, терпены, альдегиды, кетоны.

Меры безопасности: Кумарин является токсичным и фототоксичным веществом.

Возможно раздражение кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Живица используется как фиксатор и отдушка для мыла, дезодорантов и духов. Добавляется в табачные смеси.

Лимон

Citrus limon

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синоним: *C. limonum*.

Описание: Вечнозеленое растение высотой до 6 метров с овальными листьями и очень душистыми цветами. Плоды зелено-желтого цвета, в зависимости от стадии созревания.

Распространение: Растет в Азии, культивируется по всему миру, в том числе в Италии, на Кипре, в Гвинее, Израиле, Южной и Северной Америке (Флорида и Калифорния).

Другие виды: Существует сорок семь разновидностей лимона, которые также культивируются, например, *C. javanica*. Лимон является близким родственником лайма, цитрона и бергамота.

Традиционное использование: Сок и цедра лимона широко применяются в домашней кулинарии. Лимон богат витаминами А, В и С. Им лечат инфекционные заболевания, лихорадку (малярия, тиф). Сок принимают внутрь при нарушении кислотности, артрите, ревматизме, дизентерии и застойных явлениях в печени.

Действие: Антисептическое, противомикробное, противоревматическое, противосклеротическое, желчегонное, антитоксическое, дезодорирующее, заживляющее, обезболивающее, антидепрессивное, противовоспалительное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом холодного отжима из свежей кожуры.

Характеристика: Желтая или зеленоватая текучая жидкость со свежим, сладким цитрусовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами пальмарозы, бергамота, нероли, кипариса, лаванды, герани, кардамона, элеми и других цитрусовых.

Содержание: Лимонен (70%), терпены, пинены, сабинен, микрин, цитраль, линалол, гераниол, цитронеллаль, октанол, ноналол, фелландрен.

Меры безопасности: Нетоксично, но может вызывать раздражения кожи, является фототоксичным. Не использовать на открытых участках кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют для ухода за кожей, при ожогах, язвах, порезах, укусах насекомых, варикозном расширении вен. Снимает отеки, усталость, понижает кровяное давление. Хорошо действует при инфекции горла, бронхите, катаре.

Другое применение: Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, а также в косметике и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Лимонная трава

Cymbopogon citratus

Семейство: Мятликовые (Poaceae) или злаковые (Gramineae).

Синонимы: 1. *Andropogon citratus*, или западноиндийская лимонная трава. 2.

Andropogon flexuosus, *Cymbopogon flexuosus*, или восточноиндийская лимонная трава.

Описание: Быстрорастущая многолетняя трава высотой до полутора метров с мощной корневой системой. Очень быстро истощает почву.

Распространение: Растет в Азии. Существует два основных типа: 1. Западноиндийская

лимонная трава происходит, скорее всего, из Шри-Ланки. В настоящее время культивируется в Западной Индии, Африке и тропических районах Азии. Масло производится в основном в Гватемале. 2. Восточноиндийская лимонная трава происходит из восточных районов Индии, где и культивируется в настоящее время. Другие виды: Существует несколько видов и хемотипов этого растения. Традиционное использование: В традиционной индийской медицине применяют при инфекционных заболеваниях и лихорадке. Современные исследования, проведенные в Индии, показали, что это растение обладает седативным действием. Эффективный инсектицид. Используется, как пищевая добавка. После дистилляции трава идет на корм скоту. Действие: Обезболивающее, антидепрессивное, противомикробное, антиоксидантное, антисептическое, вяжущее, бактерицидное, ветрогонное, дезодорирующее, заживляющее, фунгицидное, инсектицидное, седативное. Экстракция: Ароматическое масло получают из сухой травы методом дистилляции с паром. Характеристика: 1. Желтая, янтарная или красно-коричневая жидкость со свежим травянисто-лимонным ароматом и оттенком свежей земли. 2. Желтая или янтарная жидкость со свежим травянисто-лимонным ароматом, более легким, чем у западноиндийской травы. Содержание: 1. Цитраль (65-85%), микрин (12-25%), дипинен, метилгептенон, линалол, гераниол, нерол, цитронеллол, фарнезол. 2. Цитраль (до 85%), гераниол, метилевгенол, борнеол, дипинен. Меры безопасности: Нетоксично, но у некоторых людей может вызывать раздражение кожи. Использовать умеренно. Ароматерапия: В домашних условиях используют при акне, эпидермофитии, избыточном потоотделении, педикулезе. Хорошо тонизирует кожу и ткани, помогает при мышечных болях, диспепсии, колите, гастроэнтерите, облегчает течение инфекционных заболеваний. Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Из него выделяют цитраль, служит и заменителем масел Melissa и вербены.

Линалое

Bursera glabrifolia

Семейство: Бурзеровые.

Синоним: *B. delpechiana*.

Описание: Высокий тропический кустарник или дерево с гладкой корой и мясистыми плодами. Древесину используют для дистилляции, когда дерево достигает двадцати- или тридцатилетнего возраста. Для получения масла ствол дерева необходимо надсечь, причем сделать это нужно в ночь полнолуния.

Распространение: Растет в Центральной и Южной Америке. Культивируется на Дальнем Востоке. Масло из древесины получают в Мексике, а из семян - в Индии.

Другие виды: Существует несколько видов этого растения, среди которых *B. penicillata*, *B. aoechylon*, *B. fagaroides*.

Традиционное использование: Масло из семян в Индии используется как духи и ингредиент в парфюмерных изделиях. В Мексике масло из древесины находит то же применение, что и масло розового дерева.

Действие: Антikonвульсивное, противовоспалительное, антисептическое, бактерицидное, дезодорирующее, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины и семян (иногда из листьев и побегов).

Характеристика: Бледно-желтая жидкость со сладким, древесно-цветочным ароматом, похожим на запах розового дерева. Хорошо смешивается с маслами розы, сандалового дерева, кедра, розового дерева, ладана, а также цветочными и древесными ароматами.

А из семян получается бесцветная жидкость с запахом живицы.

Содержание: Масло из древесины содержит в основном линалол и немного линалилацетата. В масле из семян больше линалилацетата и совсем немного линалола.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения.

Ароматерапия: В домашних условиях эффективно при лечении акне, дерматита и ран.

Подходит для ухода за кожей любого типа. Помогает при нервных напряжениях и заболеваниях, вызванных стрессом.

Другое применение: Масло из древесины используется как отдушка в косметике и парфюмерии. Также применяется для выделения природного линалола, хотя в последнее время это вещество все больше получают синтетически.

Липа обыкновенная

Tilia vulgaris

Семейство: Липовые (*Tiliaceae*).

Синоним: *T. europaea*.

Описание: Ветвистое дерево высотой до 30 метров с гладкой корой, ярко-зелеными сердцевидными листьями и кистями желтых цветов с сильным ароматом.

Распространение: Растет в Европе и северном полушарии.

Другие виды: Существует несколько родственных видов липы, например, *T. platyphylla* или *T. cordata*.

Традиционное использование: Липовый чай обладает расслабляющим действием.

Липовый цвет используется при несварении, учащенном сердцебиении, тошноте, простуде. Мед из цветов ценится очень высоко и используется в медицине.

Действие: Вяжущее, противоспазматическое, ветрогонное, потогонное, мочегонное, седативное, тонизирующее.

Экстракция: Конкрет и абсолют получают экстракцией из сухих цветов.

Характеристика: Конкрет представляет собой хрупкую массу темно-зеленого цвета с травянисто-медовым ароматом. Абсолют - полутвердая масса желтого цвета с сухим травянистым ароматом.

Содержание: В основном - фарнезол. Конкрет содержит большое количество воска.

Меры безопасности: Большая часть продуктов ныне является синтетической. Данные о токсичности отсутствуют.

Ароматерапия: В домашних условиях полезно применять при нарушениях в системе пищеварения, боли в печени и головной боли, а также при бессоннице и мигрени.

Другое применение: Иногда используется в духах высшего класса.

Лук репчатый

Allium cepa

Семейство: Лилейные (*Liliaceae*).

Синоним: Лук обыкновенный.

Описание: Многолетнее или двухлетнее растение высотой до одного метра с полыми листьями, мясистым цветоносом и округлой сочной луковицей.

Распространение: Происходит с запада Азии и Среднего Востока. С давних пор культивируется по всему миру, в основном для кулинарных целей. Ароматическое масло получают во Франции, Германии и Египте.

Другие виды: Существует огромное количество видов лука, например, *A. fistulosum*, *A. kurrat*, *A. sativum*, *A. schoenoprasum*, *A. tuberosum* и др.

Традиционное использование: С давних пор лук высоко ценится за его лечебные свойства. Лук почитали Гален и Гиппократ. В нем много витаминов А, В и С, а свойства похожи на свойства чеснока. Тысячелетиями использовался в медицинских целях, в частности для лечения инфекции дыхательных и мочевыводящих путей, нарушений пищеварения, кожных заболеваний, болезней сердца, при высоком кровяном давлении, атеросклерозе, лихорадке. Лук укрепляет кости, очищает кровь, регулирует вес тела, улучшает обмен лимфы.

Действие: Противомикробное, антисептическое, противораковое, антитоксическое,

антивирусное, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, заживляющее, фунгицидное, гипотензивное, желудочное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из свежих луковиц методом дистилляции с паром. В небольших количествах выделяют и живицу.

Характеристика: Бледно-желтая или коричневая текучая жидкость с сильным неприятным луковым запахом. Обладает свойствами лакриматора (вызывает слезы).

Содержание: Дипропилдисульфид, метилпропилдисульфид, дипропилтрисульфид, метилпропилтрисульфид, аллилпропилдисульфид.

Меры безопасности: Данные отсутствуют, но, скорее всего, действие его схоже с действием чеснока - нетоксично, но может вызывать раздражение желудка и аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях из-за неприятного запаха масло не употребляют наружно.

Другое применение: Из лукового масла готовят сиропы от кашля, простуды и т.п.

Широко применяется в пищевой промышленности, особенно в соусах и приправах, а также при изготовлении алкогольных и безалкогольных напитков. В парфюмерии не применяется.

Любисток лекарственный

Levisticum officinale

Семейство: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синонимы: *Angelica levisticum*, *Legusticum levisticum*.

Описание: Многолетнее растение с сильным ароматом высотой до 2 метров с ярко-зелеными листьями, похожими на листья сельдерея. Цветки мелкие, собраны в зонтики.

Плоды мелкие, круглые, коричневого цвета.

Распространение: Растет в Европе и Западной Азии, натурализован в Северной Америке. Культивируется в центральной и южной части Европы, в основном во Франции, Югославии, Чехии, Германии, Бельгии, Венгрии.

Другие виды: Существуют различные хемотипы этого растения в разных географических регионах. Из них тоже получают ароматические масла, например, из *Legusticum scoticum* или *L. multellina*.

Традиционное использование: Растение имеет давние целебные традиции. Применяется при расстройстве пищеварения, анорексии, отеках, проблемах с кожей, нарушениях менструации. Листья используют в салатах (предварительно их бланшируют в кипятке).

Действие: Противовоспалительное, фунгицидное, антисептическое, антиспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка, регулирует менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из корней и свежих листьев и побегов.

Характеристика: Янтарная или оливково-зеленая жидкость с насыщенным пряным ароматом получается из корней. Бледно-желтая легкотекучая жидкость со сладковатым цветочным ароматом - из листьев и побегов. Хорошо смешивается с маслами розы, ферулы, костуса, опопанакса, дубового мха и лавра.

Содержание: Фталиды (до 70%), терпеноиды, летучие кислоты, кумарины и фурукумарины.

Меры безопасности: Нетоксично и не вызывает раздражения. Может вызывать аллергию, обладает фототоксичностью. Не применять во время беременности.

Использовать умеренно.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при ревматизме, подагре и отеках. Помогает при анемии, метеоризме, диспепсии, желудочных спазмах.

Другое применение: Используется как отдушка при производстве мыла, туалетной воды и духов. Широко применяется в пищевой промышленности. Служит ароматизатором при производстве ликеров. Добавляется в табачные смеси.

Майоран

Origanum majorana

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: *Marjorana hortensis*.

Описание: Нежное кустистое многолетнее растение (в холодных климатических зонах культивируется как однолетнее) высотой до 60 сантиметров с темно-зелеными овальными листьями и кистями серо-белых цветков. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Растет в Средиземноморье, Египте и Северной Африке. Масло производят во Франции, в Тунисе, Марокко, Египте, Болгарии, Венгрии и Германии.

Другие виды: Существует некоторая путаница относительно видов майорана и орегано. Наиболее распространенными типами являются французский майоран (*Origanum onites* или *Marjorana onites*), испанский майоран (*Thymus mastichina*) и дикий майоран, или орегано (*Origanum vulgare*).

Традиционное использование: Растение традиционно применяют в кулинарии и медицине. Древние греки ценили его в косметике, духах и лекарственных препаратах. Обладает смягчающим и согревающим действием, налаживает пищеварение, менструальный цикл. Помогает при нервных расстройствах и простудных заболеваниях, а также ревматизме и растяжениях.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, антиспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов. Для парфюмерных целей выделяют и живицу.

Характеристика: Бледно-желтая или янтарная жидкость с теплым, свежим, древесно-пряным ароматом с оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами лаванды, пачули, кипариса, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота и цитрусовых.

Содержание: Терпинены, терпинеол, сабинены, линалол, карвакол, линалилацетат, кадинин, геранилацетат, цитраль, евгенол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергии. Однако не следует использовать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при обморожениях, синяках, отеках, артрите, мышечных болях, ревматизме, растяжении. Помогает при астме, бронхите, кашле. Эффективно употреблять при запорах, коликах и спазмах в желудке.

Другое применение: Живица и масло служат как отдушка в косметике и парфюмерии. Широко применяются в пищевой промышленности (мясные продукты, соусы, приправы), а также в производстве алкогольных (вермут, горькие настойки) и безалкогольных напитков.

Мандарин

Citrus reticulata

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *C. nobilis*, *C. madurensis*, *C. unshiu*, *C. deliciosa*, европейский мандарин, тангерин.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 6 метров с блестящими листьями, ароматными цветами и сочными плодами. Тангерин больше, чем мандарин, и обладает более округлой формой.

Распространение: Растет на юге Китая и Дальнем Востоке. Завезен в Европу в 1805 году, в Америку - в 1845 году, где и был переименован в тангерин. Мандарины выращивают в основном в Италии, Испании, Алжире, на Кипре, в Греции, на Среднем Востоке и в Бразилии. Тангерины культивируются в Техасе, во Флориде, в Калифорнии и Гвинее.

Другие виды: Существует много видов этого растения, которые относятся к различным

хемотипам.

Традиционное использование: Эти фрукты считались традиционным подарком китайским мандаринам, откуда и пошло их название. Во Франции мандарины считаются самым эффективным средством при несварении желудка и икоте у детей. Укрепляют пищеварительную функцию и печень.

Действие: Антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, мочегонное, седативное, стимулирующее. Налаживает работу желудка, увеличивает лактацию.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом холодного отжима из кожуры. Так же в небольших количествах получают мандариновое масло петигран из листьев и побегов методом дистилляции с паром.

Характеристика: Мандариновое масло представляет собой желто-оранжевую текучую жидкость с сине-фиолетовым оттенком. Обладает насыщенным сладковатым, фруктово-цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами других цитрусовых, особенно нероли, а также пряными маслами, например, мускатного ореха, корицы и гвоздики. Тангериновое масло - оранжевая текучая жидкость со свежим, сладким ароматом, похожим на запах апельсина. Это масло меньше используется в парфюмерии, чем мандариновое.

Содержание: Лимонен, метилантаранилат, гераниол, цитраль, цитронеллал.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергии, является фототоксичным. Не использовать на открытых участках кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях средство ухода за кожей, рекомендуется употреблять при акне, жирной коже, шрамах, растяжках, пигментации, отеках.

Помогает при диспепсии, икоте, проблемах с пищеварением. Часто рекомендуется детям и беременным женщинам как отдельно, так и в сочетании с другими цитрусовыми маслами.

Другое применение: Используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, а также в косметике и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Марь

Chenopodium ambrosioides var. *anthelminticum*

Семейство: Маревые.

Синонимы: *C. anthelminticum*, мексиканский чай.

Описание: Жесткая многолетняя придорожная трава или полукустарник высотой до одного метра с прямостоячим стеблем, ланцетовидными листьями и многочисленными зеленовато-желтыми цветками.

Распространение: Происходит из Южной Америки. Культивируется преимущественно на востоке и юго-востоке США, в диком виде растет в Индии, Венгрии и России.

Другие виды: Родительское или исходное растение *C. ambrosioides* тоже используется для получения ароматического масла с похожими свойствами. Существует много представителей семейства маревых, например, *C. bonus-henricus*, листья которого употребляются в пищу подобно шпинату. Некоторые виды мари ошибочно называют лебедой.

Так называемое <русское масло> получают из *Artemisia cina*. Оно сильно отличается от американского, хотя тоже используется как противоглистное средство и является сильным токсином из-за высокого содержания цинеола.

Традиционное использование: В течение многих лет было известно американским индейцам как противоглистное средство. Многие племена применяли настой травы при болезненных менструациях и других женских недомоганиях.

Растение также эффективно при астме, катаре и нервных заболеваниях. В Китае им лечат ревматизм суставов. В концентрированном виде вызывает рвоту и головокружение.

Действие: Противоглистное, противоревматическое, антиспазматическое, отхаркивающее, гипотензивное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из наземной части растения или семян

методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с очень сладким, древесно-камфарным, тяжелым и тошнотворным запахом.

Содержание: Аскаридол (60-80%), цимин, лимонен, терпинин, микрин.

Меры безопасности: Очень токсично. Даже небольшие дозы приводят к летальному исходу. Накапливается в организме. Из-за высокого содержания аскаридола масло может взрываться при нагревании или контакте с кислотами.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь. Одно из самых токсичных ароматических масел.

Другое применение: В фармакологии как противоглистное средство было заменено синтетическими аналогами. Используется как отдушка в косметике и парфюмерии.

Масло мари запрещено к употреблению в пищевой промышленности.

Мелалеука

Melaleuca viridiflora

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Синоним: *M. quinquenervia*.

Описание: Вечнозеленое дерево с пористой корой, пятнистыми листьями и гроздьями желтоватых цветов. Листья обладают сильным ароматом.

Распространение: Растет в Австралии, Новой Каледонии и на французских островах Тихого океана. Масло производится в Австралии и Тасмании.

Другие виды: Типичный представитель масел типа <чайного дерева>.

Традиционное использование: У аборигенов популярное средство для лечения большого количества заболеваний, в том числе респираторных, а также при инфекциях, порезах. Применяется для очистки воды.

Действие: Обезболивающее, противокашлевое, антисептическое, вяжущее, бальзамическое, потогонное, бактерицидное, отхаркивающее, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из листьев и побегов методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бледно-желтая, бесцветная или зеленоватая жидкость с сильным сладким ароматом и оттенком камфары.

Содержание: Цинеол (50-65%), терпинеол, пинен, лимонен, цитрин, валериановый эфир, уксусный эфир, бутиловый эфир.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия, не вызывает аллергии.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при ожогах, порезах, укусах насекомых, язвах. Хорошо заживляет раны, помогает при цистите, разных инфекционных и простудных заболеваниях.

Другое применение: Используется для приготовления капель от кашля, зубной пасты, полосканий для рта и т.п.

Мелисса лекарственная

Melissa officinalis

Семейство: Губоцветные (Labiatae) или яснотковые (Lamiaceae).

Синоним: Лимонная мята.

Описание: Многолетнее травянистое растение, достигающее в высоту 60 сантиметров, обладает сладковатым запахом. Листья ярко-зеленые, с зубчатыми краями, стебель прямой, четырехгранный, сильно ветвистый, цветки мелкие, белого или розоватого цвета.

Распространение: Растет в странах Средиземноморья, а также по всей Европе, в Средней Азии, Северной Америке, Северной Африке и в Сибири. Культивируется во Франции, в Испании, Германии и России.

Другие виды: Существует несколько разновидностей, отличающихся в основном формой листьев.

Традиционное использование: Одно из древнейших лекарственных растений.

Парацельс называл его <эликсиром жизни>. Помогает при заболеваниях сердца, нервных и эмоциональных расстройствах и меланхолии. Также применяется при болезнях дыхательной и пищеварительной систем, вызванных нервными расстройствами: астме, несварении желудка, метеоризме. Это растение регулирует менструальный цикл и налаживает работу детородных органов. Эффективное средство при укусах пчел и ос. Во Франции листья Melissa широко используются в фармацевтической промышленности и при изготовлении травяных сборов.

Действие: Антидепрессивное, антигистаминное, антиспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, укрепляет сердечную мышцу, потогонное, налаживает менструальный цикл, жаропонижающее, гипертензивное, репеллент против насекомых, успокаивающее, желудочное, тонизирующее, мочегонное, противоглистное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром листьев и верхушек стеблей с цветами.

Характеристика: Бледно-желтая жидкость с легким лимонным запахом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, герани, другими цветочными и цитрусовыми маслами.

Содержание: Цитраль, цитронеллол, эвгенол, гераниол, линалилацетат.

Меры безопасности: Растение нетоксично, но может вызывать раздражение кожи, поэтому масло следует применять только в разбавленном виде. Масло Melissa очень часто подделывают или готовят из смеси масел лимона, лимонной травы и цитронеллы.

Ароматерапия: В домашних условиях часто используется при аллергии, укусах насекомых, экземе, астме, бронхите, желудочных коликах и спазмах. Помогает при нарушении менструального цикла. Эффективно в случае мигрени, головной боли.

Другое применение: Иногда служит компонентом лекарственных препаратов. Широко применяется при изготовлении духов и туалетной воды. Используется в пищевой промышленности как отдушка, а также при изготовлении алкогольных и безалкогольных напитков.

Метельник прутьевидный

Spartium juniceum

Семейство: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

Синонимы: *Genista juncea*, ракичник.

Описание: Декоративное растение до 3 метров высотой с прямыми ветвями, ярко-зелеными листьями и желтыми душистыми цветами.

Распространение: Растет в южных районах Европы, в Испании и Франции.

Культивируется в Испании, США, Франции и Италии. Абсолют производят на юге Франции.

Другие виды: Родствен с *Genista tinctoria*, *Sarothamnus scoparius* и *Cytisus scoparium*.

Существует несколько видов метельника, которые широко применяются в народной медицине.

Традиционное использование: Побеги и кора растения с древнейших времен служили сырьем для выделки волокна, из которого изготавливалось грубое полотно или веревки. Из ветвей плели корзины, делали мебель и, конечно, метлы. В лекарственных целях растение использовалось для лечения сердечных болезней и профузных менструаций. Однако метельник прутьевидный обладает в пять раз большей активностью, чем метельник обыкновенный, и бывали случаи отравления при замене одного растения другим.

Действие: Кровоостанавливающее, мочегонное, отхаркивающее, наркотическое, сосудосуживающее.

Экстракция: Абсолют получают жидкой экстракцией из сухих цветов.

Характеристика: Темно-коричневая вязкая жидкость с интенсивным цветочным, сладким ароматом и травянистым тоном. Хорошо смешивается с розой, туберозой, кассией, мимозой, фиалкой.

Содержание: Каприловая кислота, фенолы, алифатические соединения, терпены, эфиры, скопарин, спартеин и воск.

Меры безопасности: Спартеин является главным активным компонентом абсолюта, он обладает токсическими свойствами. В больших дозах вызывает тошноту, слабость сердца, подавляюще действует на нервные клетки, снижает кровяное давление.

Неумеренное потребление может привести к смертельному исходу.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии высшего класса, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Мимоза

Acacia dealbata

Семейство: Мимозовые (Mimosaceae).

Синонимы: *A. decurrens* var. *dealbata*, акация.

Описание: Красивое дерево высотой до 12 метров с серо-зеленой корой, перистыми листьями и гроздьями пушистых желтых цветков, похожих на шарики.

Распространение: Происходит из Австралии, натурализовано в Северной и Центральной Африке. В начале девятнадцатого века завезено в Европу как декоративное растение, но в настоящее время растет как дикое. Конкрет и абсолют получают на юге Франции и в Италии.

Другие виды: Существует много видов *Acacia*, например, восточноафриканская (*A. arabica*), цветочная (*A. floribunda*), бразильская мимоза, или недотрога (*Mimosa humilis*). Является близкой родственницей кассии.

Традиционное использование: Кора мимозы содержит до 42% танинов и используется в дубильном деле. В медицине применяется так же, как кора дуба (при поносе и как дубильное вещество в мазях).

Действие: Антисептическое и вяжущее.

Экстракция: Конкрет и абсолют получают методом экстракции растворителями из цветов.

Характеристика: 1. Конкрет - воскообразная масса желтого цвета со сладковато-древесным, цветочным ароматом. 2. Абсолют - янтарная вязкая жидкость с древесно-цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, иланг-иланга, фиалки, стиракса, цитронеллы, мироксилон и кассии.

Содержание: В основном углеводороды, пальмовый ангидрид, анисовая кислота, фенолы.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергии.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как средство ухода за жирной и чувствительной кожей. Помогает снять нервное напряжение, стресс.

Миндаль горький

Prunus dulcis var. *amara*

Семейство: Розоцветные (Rosaceae).

Общее описание: Миндальное дерево с розово-белыми цветками вырастает в высоту до 7 метров и является популярным садовым деревом. Тип плода классифицируется как костянка.

Распространение: Происходит из Западной Азии и Северной Африки, в настоящее время широко культивируется в районе Средиземноморья, в Израиле и Калифорнии.

Другие виды: Существует два основных типа - горький и сладкий миндаль. Сладкий миндаль не дает ароматического масла.

Традиционное использование: Основное масло получают как из горького, так и из сладкого миндаля при помощи прессования. В отличие от ароматического масла, в основном нет бензальдегида, и оно широко используется в медицине и косметологии.

Его применяют как слабительное средство и как лекарство при бронхите, кашле, изжоге, болезнях почек и мочевого пузыря, желчных протоков. Оно помогает уменьшить боли в мышцах и смягчающе действует на кожу.

Действие: Обезболивающее, антиспазматическое, наркотическое, противоглистное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из плодов методом дистилляции с паром.

Орехи сначала прессуют и замачивают в теплой воде на 12-24 часа. Именно в это время образуется цианисто-водородная кислота, которая не содержится в сырых орехах.

Большая часть коммерческого миндального масла подвергается ректификации, чтобы избавиться от цианисто-водородной кислоты.

Характеристика: Легкая бесцветная жидкость с характерным <марципановым> запахом.

Содержание: Бензальдегид (95%) и синильная кислота (5%).

Меры безопасности: Синильная кислота, или цианид, является известным ядом.

Бензальдегид также обладает некоторой токсичностью.

Ароматерапия: В домашних условиях не рекомендуется использовать в лечебных целях ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Масло горького миндаля больше не используется в лечебных целях. Ректифицированное миндальное масло применяется в пищевой, главным образом кондитерской, промышленности. При ароматизации пищевых продуктов природное масло все чаще заменяют синтетическим бензальдегидом.

Мирокарпус

Mycocarpus fastigiatus

Семейство: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

Описание: Тропическое дерево высотой до 12-15 метров с очень плотной древесиной. Устойчиво к влаге. При повреждении коры и древесины выделяет бальзам.

Распространение: Растет в Бразилии, Парагвае, Чили и на севере Аргентины.

Другие виды: Ароматическое масло дают многие виды *Mycocarpus*, например, *M. frondosus*. Оно родственно бальзамовому дереву толу и мироксилону.

Традиционное использование: Древесина высоко ценится и применяется для резьбы по дереву и производства мебели. Местные жители бальзамом лечат раны, язвы и шрамы.

Действие: Антисептическое, бальзамическое, способствует рубцеванию.

Экстракция: Ароматическое масло получают из древесины методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бледно-желтая вязкая жидкость со сладким, древесно-цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розы, кассии, мимозы, кедра, а также основными маслами с ароматами древесного и восточного направлений.

Содержание: Неролидол (80%), фарнезол, бисаболол.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошо заживляет порезы, шрамы, раны.

Помогает при простуде.

Другое применение: Отдушка и фиксатор при производстве косметики и парфюмерии высокого класса. Используется в духах цветочного, древесного и восточного направлений. Ранее из него выделяли неролидол, который в настоящее время получают синтетическим путем.

Мироксилон

Mucoxylon balsamum var. *pereirae*

Семейство: Бобовые (Fabaceae) или Leguminosae.

Синонимы: *Toluifera pereira*, *Mycosperum pereira*, *Mucoxylon pereirae*, перуанский бальзам, индийский бальзам, черный бальзам.

Описание: Тропическое дерево до 25 метров высотой с прямым гладким стволом, обильной листвой и очень душистыми цветами. Все части растения содержат смолистый сок. Бальзам получают из надрезов на коре. Этот бальзам является настоящим. Его собирают, когда он застывает в виде густой массы.

Распространение: Растет в Центральной Америке. Основное производство бальзама находится в Сан-Сальвадоре.

Другие виды: Родственными являются *Mucoxylon frutescens* и бальзамовое дерево толу.

Традиционное использование: Стимулирует работу сердца, повышает кровяное давление, уменьшает секрецию слизи. Применяется при астме, хроническом кашле и

бронхите. Облегчает ревматические боли, используется при лечении чесотки, сыпи, пролежней, экземы, ран. Уничтожает клещей и их яйца.

Действие: Противовоспалительное, антисептическое, бальзамическое, отхаркивающее, стимулирующее, уничтожает паразитов, способствует росту клеток эпителия.

Экстракция: Ароматическое масло получают из бальзама методом сухой дистилляции в глубоком вакууме. (Масло получают также из древесины и плодов методом дистилляции с паром.)

Характеристика: Масло - коричневая вязкая жидкость с насыщенным сладким запахом, похожим на запах ванили. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, пачули, сандалового дерева, апельсина, розы.

Содержание: Эфиры бензойной и коричной кислот: бензилбензоат, бензилциннамат и циннамилциннамат. Бальзам содержит примерно 50-64% масла и 20-28% смолы.

Меры безопасности: Масло нетоксично, не оказывает раздражающего действия.

Бальзам же является аллергеном и может вызывать дерматит. Масло часто разбавляют растворителями, например, бензилалкоголем.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при сухости кожи, экземе, сыпи, язве и для заживления ран.

Помогает при низком кровяном давлении, ревматизме, простуде.

Другое применение: Бальзам используется в тропической медицине и при производстве сиропа от кашля. Служит фиксатором и отдушкой при производстве косметики и парфюмерии. Используется при изготовлении алкогольных и безалкогольных напитков.

Мирт обыкновенный

Mirtus communis

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Синоним: Корсиканский перец.

Описание: Большой кустарник или невысокое дерево с гибкими ветвями, красно-коричневой корой, мелкими зелеными листьями и белыми цветами. Плод - маленькая черная ягода. Листья и цветы обладают сильным ароматом.

Распространение: Происходит из Северной Африки. В настоящее время растет в районе Средиземноморья и культивируется в Европе. Масло производят на Корсике, в Испании, Тунисе, Марокко, Италии, Югославии и во Франции.

Другие виды: Является частью семейства, в которое входят эвкалипт, чайное дерево, а также *Mirtus cerifera*, *Mirtus gale*, датский мирт. Не путать с ирисом, который часто называют миртовым цветком, и айром.

Традиционное использование: Листья и ягоды применяют при поносе, дизентерии, кровотечениях. Диоскорид рекомендовал при инфекциях легких и мочевого пузыря употреблять настой листьев и ягод в вине. Листья и цветы использовали при приготовлении популярного в шестнадцатом веке лосьона для ухода за кожей под названием <ангельская вода>.

Действие: Антисептическое, вяжущее, бальзамическое, бактерицидное, отхаркивающее, седативное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из листьев и побегов методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бледно-желтая или оранжевая жидкость с сильным ароматом травы и оттенком камфары, напоминает запах кипариса. Хорошо смешивается с маслами розмарина, лавра, корицы, цитронеллы, кипариса, сосны, герани, пачули, розы, мускатного шалфея, розмарина, а также пряными маслами, особенно гвоздики.

Содержание: Цинеол, миртенол, пинен, гераниол, линалол, камфинт.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия, не вызывает аллергии.

Ароматерапия: В домашних условиях это отличное средство для ухода за жирной угреватой кожей. Помогает при болезнях дыхательной системы, астме, бронхите, кашле, туберкулезе.

Другое применение: Служит отдушкой для одеколона и туалетной воды. Используется как ароматизатор и добавка к мясным соусам и приправам.

Можжевельник виргинский

Juniperus virginiana

Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Синоним: Красный кедр.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 33 метров с густой пирамидальной кроной и красной древесиной. Диаметр ствола достигает полутора метров.

Распространение: Растет в Северной Америке, особенно в районе Скалистых гор.

Другие виды: Существует много родственных видов, например, *J. sabina* и *J. procera*.

Традиционное использование: Североамериканские индейцы употребляют его при респираторных заболеваниях. Настой можжевельника помогает при задержке менструации, ревматизме, артрите, кожной сыпи, гонорее, инфекции почек. Прекрасно отпугивает насекомых, вместе с цитронеллой использовался как инсектицид.

Действие: Антисептическое, вяжущее, бальзамическое, мочегонное, отхаркивающее, антиспазматическое, инсектицидное, седативное, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины, для этого лучше всего подходят деревья старше двадцати лет.

Характеристика: Бледно-желтая или оранжевая жидкость со сладким, древесно-бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, розы, кипариса, кус-куса, пачули и бензоина.

Содержание: Цидрин (до 80%), цидрол (3-14%), цидронол.

Меры безопасности: Масло нетоксично, но у некоторых людей может вызывать раздражение кожи. Использовать умеренно и только в разбавленном виде. Избегать во время беременности, так как может спровоцировать выкидыш. Это масло более безопасно, чем масло атласского кедра.

Ароматерапия: В домашних условиях очень эффективное средство против перхоти, экземы, псориаза, укусов насекомых. Помогает при артрите и ревматизме, а также бронхите, катаре и застойных явлениях в легких.

Другое применение: Широко используется при производстве освежителей воздуха и репеллентов. Применяется как отдушка в изделиях косметики и парфюмерии.

Используется для выделения цидрина.

Можжевельник казацкий

Juniperus sabina

Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Синоним: *Sabina casumina*.

Описание: Вечнозеленый кустарник высотой до одного метра, который растет практически горизонтально. Кора бледно-зеленого цвета, темно-зеленые листья и черные ягоды, в которых содержится по три косточки.

Распространение: Растет в Северной Америке, а также в Центральной и Южной Европе. Масло производится в Австрии, Франции и Югославии.

Другие виды: Является близким родственником можжевельника обыкновенного (*J. communis*) и других представителей этого семейства.

Традиционное использование: Ранее масло применялось для лечения нарывов и кожных заболеваний. В настоящее время почти не применяется из-за его токсичности.

Действие: Сильно ускоряет менструацию, заживляет, стимулирует.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из побегов и листьев.

Характеристика: Бледно-желтая или оливковая маслянистая жидкость с горьковатым ароматом, похожим на запах живицы.

Содержание: Сабинол, сабинилацетат, пинен, сабинен, децилальдегид, цитронеллол, гераниол, кадинин и др.

Меры безопасности: Очень токсично. Раздражает слизистую оболочку, провоцирует выкидыши. Масло запрещено к продаже во многих странах.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Очень редко используется в парфюмерии.

Можжевельник колючий

Juniperus oxycedrus

Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Синоним: Можжевельник.

Описание: Большой вечнозеленый кустарник высотой до 4 метров с длинными темно-зелеными иголками и коричнево-черными ягодами размером с орех.

Распространение: Растет в Южной Франции. В настоящее время распространен в Европе и Северной Африке. Деготь производят в основном в Испании и Югославии.

Другие виды: Существует много видов можжевельника, которые отличаются от можжевельника колючего, в частности, *J. communis*, *J. virginiana* и *J. smreka*.

Традиционное использование: Для лечения кожных заболеваний, таких, как экзема, паразиты, выпадение волос на голове и т.п. Применяется и как антисептик.

Действие: Обезболивающее, противомикробное, противозудное, антисептическое, дезинфицирующее, заживляющее.

Экстракция: Масло или деготь получают методом деструктивной дистилляции из веток и древесины. Ректифицированное масло получают из дегтя методом вакуумной или паровой дистилляции. Масло также иногда добывают из ягод методом дистилляции с паром.

Характеристика: Оранжево-коричневая маслянистая жидкость с ароматом дерева, дыма и кожи. Хорошо смешивается с маслами тмина, душицы, гвоздики, кассии, чайного дерева, сосны.

Содержание: Кадинин, кадинол, р-крезол, гуаиакол.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия.

Использовать осторожно, особенно при лечении воспалительных или аллергических заболеваний кожи. Живицу применять предпочтительнее, так как она реже вызывает аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях рекомендуют при перхоти, дерматите, экземе, пигментации и т.п.

Другое применение: Широко используется в фармацевтической промышленности как растворитель для химических лекарственных препаратов, для приготовления кремов, а также в ветеринарии. Ректифицированное масло в косметике и парфюмерии служит отдушкой для лосьонов, кремов и духов.

Можжевельник мексиканский

Juniperus ashei

Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Синонимы: *S. mexicana*, горный кедр.

Описание: Небольшое вечнозеленое дерево высотой до 7 метров с жесткими зелеными иголками. Ствол и ветви растут неравномерно, закручиваются и перегибаются.

Древесина хрупкая, поэтому не используется в столярном деле.

Распространение: Растет в юго-восточных штатах США, в Мексике и Центральной Америке. Масло производится в основном в Техасе.

Другие виды: Не путать с родственными *J. virginiana* и *J. procata*.

Традиционное использование: Индейцы Нью-Мексико употребляют масло можжевельника при лечении кожной сыпи. Оно также полезно при артрите и ревматизме.

Действие: Антисептическое, антиспазматическое, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, седативное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из древесины.

Характеристика: Сырое масло представляет собой темно-оранжевую вязкую жидкость с ароматом дыма и древесины. Ректифицированное масло - это бледно-желтая жидкость со сладким ароматом, похожим на аромат масла виргинского можжевельника, но более резким. Хорошо смешивается с маслом пачули, тсуги, кус-куса, сосны.

Содержание: Цидрин, цидрол (больше, чем в масле виргинского можжевельника), сабинен.

Меры безопасности: См. Можжевельник виргинский.

Ароматерапия: См. Можжевельник виргинский.

Другое применение: См. Можжевельник виргинский.

Можжевельник обыкновенный

Juniperus communis

Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Описание: Вечнозеленый кустарник или дерево высотой до 6 метров с голубовато-зелеными длинными иглами. Цветки мелкие, плод - небольшая круглая ягода, в первый год зеленого цвета, на второй и третий год чернеет.

Распространение: Растет в северном полушарии: Скандинавии, Европе, на севере Азии, в Сибири, Канаде. Масло получают во Франции, Италии, Югославии, Австрии, Чехии, Испании, Германии и Канаде.

Другие виды: Существует много видов можжевельника, которые отличаются от можжевельника обыкновенного, - это *J. oxicedrus*, *J. virginiana* и *J. smreka*, *J. sabina*.

Традиционное использование: Иглы и ягоды можжевельника издавна употребляют в лечебных целях, в частности, при цистите, уретрите, бронхите, коликах и инфекции мочеполовой системы.

Действие: Противоревматическое, антиспазматическое, возбуждающее, антитоксическое, ветрогонное, мочегонное, противомикробное, противозудное, антисептическое, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из: 1. Ягод и 2. Хвои и древесины. В небольшом количестве так же получают резиноид, конкрет и абсолют.

Характеристика: 1. Молочно-белая жидкость со свежим ароматом дерева. Хорошо смешивается с маслами кус-куса, сандалового дерева, кедра, дубового мха, ферулы, элеми, кипариса, мускатного шалфея, сосны, герани и цитрусовых. 2. Молочно-белая или желтоватая жидкость со свежим, сладким ароматом живицы.

Содержание: В основном монотерпены: пинен, микрин, сабинен, лимонен, терпинен, камфен.

Меры безопасности: Нетоксично и не оказывает раздражающего действия. Однако использовать следует осторожно, особенно во время беременности, так как может спровоцировать выкидыш. Не рекомендуется также применять при заболеваниях почек.

Ароматерапия: В домашних условиях используется для ухода за угреватой, жирной кожей, при порезах, дерматите, экземе, язвах и ранах. Выводит из организма токсины, снимает отеки, помогает при подагре, атеросклерозе и ревматизме.

Другое применение: Широко используется в фармацевтической промышленности для изготовления мочегонных и слабительных средств, а также в ветеринарии. В парфюмерии и косметике - как отдушка. Находит применение и в пищевой промышленности, и в производстве алкогольных напитков - ягоды можжевельника используют для ароматизации джина.

Морковь, семена

Daucus carota

Семейство: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синоним: Дикая морковь.

Описание: Однолетнее или двухлетнее растение с небольшим корнем беловатого цвета. Стебель ветвистый, высотой до полутора метров с пушистыми листьями и белыми

мелкими цветками, собранными в зонтики.

Распространение: Растет в Европе, Азии и Северной Африке. Натурализована в Северной Америке. Ароматическое масло главным образом производится во Франции. Другие виды: Масло также получают из свежих корнеплодов съедобной моркови (*D. carota subspecies sativus*) экстракцией растворителями. Оно используется преимущественно как пищевой краситель.

Традиционное использование: Растение с высокими питательными свойствами, богато витаминами А, С, В1 и В2. Корни содержат тонизирующие вещества, хорошо влияющие на печень и желчный пузырь. Используются для лечения желтухи. Семена применяются при задержке мочи, коликах, нарушениях работы почек и пищеварительного тракта, а также при задержке менструации. В китайской медицине известно как противодизентерийное и противоглистное средство.

Действие: Противоглистное, антисептическое, ветрогонное, мочегонное, тонизирующее, сосудорасширяющее, стимулирует менструацию.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих семян.

Характеристика: Желтая или янтарного цвета жидкость с теплым, сухим, древесно-земляным запахом. Хорошо смешивается с маслами кассии, мимозы, кедра, герани, а также цитрусовых и пряных растений.

Содержание: Пинен, каротол, даукол, лимонен, бисаболин, елемин, гераниол, геранилацетат, кариофиллин.

Меры безопасности: Нетоксично, не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях очень эффективно при дерматите, экземе, псориазе, разглаживает морщины, замедляет старение кожи. Помогает при лечении подагры, ревматизма, артрита, а также нарушений в системе пищеварения. Выводит токсины из организма.

Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии.

Ароматизатор многих продуктов питания, особенно приправ и соусов.

Мускатный орех

Myristica fragrans

Семейство: *Myristicaceae*.

Синонимы: *M. officinalis*, *M. aromata*, *Nux moschata*.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 20 метров с серо-коричневой гладкой корой, густой листвой и мелкими желтоватыми цветками. Плод - орех с белым ядром.

Распространение: Происходит с Молуккских островов, культивируется в Индонезии, Шри-Ланке и Западной Индии. Масло получают в Европе и США.

Другие виды: Существует несколько разновидностей растения, в зависимости от места произрастания.

Традиционное применение: Популярная пряность. В течение многих веков используется также для лечения заболеваний желудка и почек. В Малайзии его употребляют во время беременности - для укрепления мышц матки. Масло мускатного ореха используют для ароматизации свечей и мыла.

Действие: Обезболивающее, противорвотное, антиоксидантное, противовоспалительное, противомикробное, антисептическое, вяжущее, заживляющее, противоревматическое.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из орехов, съеденных червями (черви выедают крахмал и жиры), и сухой шелухи. В небольших количествах выделяют живицу экстракцией растворителями из шелухи.

Характеристика: 1. Бледно-желтая или молочно-белая текучая жидкость с насыщенным, теплым, пряным или сладким ароматом. Живица - янтарная вязкая масса с теплым, сладковато-бальзамовым ароматом и немного пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, бензоина, дубового мха, кипариса, можжевельника, мандарина, герани, пачули, тимьяна, мяты, лаванды и ладаном.

Содержание: Монотерпены (88%).

Меры безопасности: Не вызывает раздражения и аллергических реакций. В концентрированном виде может быть токсичным. Не применять во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при артрите, подагре, мышечных болях, несварении желудка, метеоризме, бактериальных инфекциях. Употребляют и как средство от импотенции.

Другое применение: Компонент фармацевтических препаратов обезболивающего и тонизирующего действия. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Служит отдушкой и фиксатором при изготовлении мыла, дезодорантов, одеколona, духов, особенно мужских.

Мята болотная

Mentha pulegium

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Описание: Многолетнее растение высотой до 50 сантиметров с гладкими округлыми стеблями, мелкими пурпурными цветами и очень душистыми серо-зелеными овальными листьями. Как у всех представителей вида, у болотной мяты очень разветвленная корневая система.

Распространение: Растет в Европе и некоторых районах Азии, культивируется в Испании, Марокко, Тунисе, Португалии, Италии, Югославии и Турции.

Другие виды: Существует несколько разновидностей болотной мяты, в зависимости от места произрастания. Североамериканская болотная мята (*Hedeoma pulegoides*) принадлежит к другому виду, но обладает теми же свойствами, что и европейская болотная мята.

Традиционное использование: С древнейших времен была известна целебная сила болотной мяты. Считалось, что она способна очищать кровь и может передавать свои очищающие свойства воде, которая в свою очередь использовалась для лечения спазмов и нервных заболеваний.

Действие: Очищающее, антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее, налаживает работу желудка, отпугивает насекомых.

Экстракция: Ароматическое масло получают из цветущих растений (свежих или слегка подсушенных) методом дистилляции с паром.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным, свежим, горьковато-сладким ментоловым ароматом.

Хорошо смешивается с маслами герани, розмарина, лаванды, шалфея и цитронеллы.

Содержание: Пулегон, ментон, изоментон, октанол и др. Состав зависит от сырья.

Марокканское масло содержит до 96% пулегона.

Меры безопасности: Сильный токсин, провоцирует выкидыши из-за присутствия пулегона. В больших дозах приводит к летальному исходу.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Используется как отдушка в дезодорантах и дешевой парфюмерии. В основном служит источником природного пулегона.

Мята колосовая

Mentha spicata

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: *M. viridis*, зеленая мята.

Описание: Сильно разветвленное многолетнее травянистое растение с ланцетовидными ярко-зелеными листьями, ползучими корнями и розовыми или лиловыми цветками, образующими цилиндрические конусы.

Распространение: Растет в Средиземноморье, в настоящее время распространилась по всей Европе, Западной Азии и Среднему Востоку. Завезена в США. Масло производят в США, Венгрии, Испании, Югославии, России и Китае.

Другие виды: Существует несколько типов колосовой мяты, например, американская

Mentha spicata var. *crispa* и русская *M. verticellata*.

Традиционное использование: Популярна в кулинарии. Использовалась древними греками как восстанавливающее средство и ароматизатор для ванн. Водная настойка помогает при икоте, коликах, тошноте, несварении желудка и метеоризме. Облегчает головную боль и применяется при различных кожных заболеваниях.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, противоспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов.

Характеристика: Бледно-желтая или зеленоватая текучая жидкость с теплым, свежим, мятным ароматом и оттенком травы. Хорошо смешивается с маслами лаванды, эвкалипта, базилика, жасмина.

Содержание: L-карвон (50-70%), дигидрокарвон, ментол, ментон, лимонен, цинеол, линалол, пинены, фелландрен.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи (в разбавленном виде).

Ароматерапия: В домашних условиях рекомендуется применять это масло при различных заболеваниях у детей: астме, бронхите, кашле, желудочных коликах, спазмах, метеоризме, рвоте, нарушении работы желчного пузыря и печени. Помогает при простуде, гриппе, лихорадке и нервном истощении.

Другое применение: В пищевой промышленности (жевательная резинка, конфеты), а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Используется для ароматизации зубной пасты и как отдушка для мыла, дезодорантов, одеколona.

Мята перечная

Mentha piperita

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: Мята холодная.

Описание: Многолетнее растение высотой до одного метра с разветвленной корневой системой, овальными листьями и мелкими лиловыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Является культурным гибридом *M. viridis* и *M. aquatica*, выведенным в Англии в конце шестнадцатого века. Натурализовано в Европе и Америке, культивируется по всему миру. Масло производят во Франции, Англии, Америке, России, Болгарии, Италии, Венгрии, Марокко и Китае.

Другие виды: Существует несколько видов и хемотипов перечной мяты, из них тоже производят ароматическое масло.

Традиционное применение: Мята с древнейших времен культивировалась в Китае и Японии. Мятю находили в египетских гробницах, построенных за тысячу лет до нашей эры. Она широко применяется в западной и восточной медицинах для лечения различных заболеваний.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, антиспазматическое, рассасывающее, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, усиливает лактацию, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов (выход примерно 3-4%).

Характеристика: Бледно-желтая или зеленоватая жидкость с теплым, свежим, мятным ароматом и оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами лаванды, эвкалипта, бергамота и цитрусовыми маслами.

Содержание: Ментол (29-48%), ментон (20-31%), метилацетат, ментофуран, лимонен, цинеол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи (в разбавленном

виде). Возможны аллергические реакции из-за присутствия ментола. Использовать умеренно.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при дерматите, чесотке и зубной боли. Помогает при невралгии, мышечных болях, учащенном сердцебиении. Снимает спазмы и колики в желудке. Хорошо воздействует при головной боли, простуде, лихорадке, устраняет неприятный запах изо рта.

Другое применение: Используется как отдушка при изготовлении сиропов от кашля, простуды и желудочных расстройств, а также в косметике и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности (жевательная резинка, конфеты), а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Служит для ароматизации табака.

Мята полевая

Mentha arvensis

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: Мята японская.

Описание: Травянистое растение высотой до 60 сантиметров с ланцетовидными листьями и лиловыми цветами.

Распространение: Растет в Европе, Японии и Китае, натурализовано в Северной Америке. Масло производится в основном в Китае, Бразилии, Аргентине, Индии и во Вьетнаме.

Другие виды: Существует много видов и хемотипов этого растения, из которых тоже получают ароматическое масло, например, *M. arvensis* var. *glabrata*, *M. arvensis* var. *pergrascens*.

Традиционное использование: То же, что и мяты перечной. На Востоке применяют для лечения головной боли, ревматизма, невралгии, зубной боли, ларингита, несварения желудка, простуды и бронхита. В китайской медицине - популярное средство от боли в ушах, против опухолей, а также при кожных заболеваниях.

Действие: Очищающее, антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее, налаживает работу желудка.

Экстракция: Ароматическое масло получают из цветущих растений методом дистилляции с паром. Масло обычно диментолизуют, так как большое количество ментола делает его твердым при комнатной температуре.

Характеристика: Диментолизованное масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим, горьковато-сладким ментоловым ароматом, похожим на запах мяты перечной.

Содержание: Ментол (70-95%), ментон (10-20%), пинен, метилацетат, изоментон, туйон, фелландрен и др.

Меры безопасности: Нетоксично и не вызывает раздражения (в разбавленном виде). У некоторых людей могут быть аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях обычно вместо него используют масло перечной мяты.

Другое применение: Используется в фармакологии для приготовления сиропов от кашля и травяных чаев. Повсеместно применяется при изготовлении мыла, зубной пасты, дезодорантов. В пищевой промышленности служит ароматизатором.

Используется для выделения природного ментола.

Нард

Nardostachys jatamansi

Семейство: Валериановые (Valerianaceae).

Описание: Нежное ароматное растение с разветвленной корневой системой.

Распространение: Происходит из горных районов Северной Индии. Растет также в Китае и Японии. Масло получают в основном в Европе и США.

Другие виды: Является близким родственником валерианы лекарственной (*Valeriana officinalis*) и индийской валерианы (*V. wallichii*), обладает похожими свойствами.

Существует несколько похожих разновидностей, например, китайский нарцисс (*N. chinensis*), из него тоже получают ароматическое масло. Не путать с лавандой широколистной (*Lavandula latifolia*) и маслом из *Ferula sumbul*, которое производится в том же регионе.

Традиционное использование: Это растение ценили еще древние египтяне. Оно упоминается в Библии. Маслом из нарда Мария умащивала ноги Христа перед Тайной Вечерей.

Римляне использовали его для приготовления духов. Диоскорид считал это растение <согревающим и осушающим>, полезным при тошноте, несварении желудка, нарушениях менструаций, воспалительных процессах и конъюнктивите.

Действие: Противовоспалительное, жаропонижающее, бактерицидное, дезодорирующее, фунгицидное, седативное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из измельченных сухих корней.

Характеристика: Янтарная или бледно-желтая жидкость со сладковато-пряным ароматом и оттенками дерева и валерианы. Хорошо смешивается с маслами ладанной камеди, лаванды, дубового мха, пачули, сосны, кус-куса и другими пряными маслами.

Содержание: Борнилацетат, борнилизовалерианат, борнеол, пачулиевый спирт, терпинилвалерионат, терпинеол, евгенол и пинены.

Меры безопасности: Как и масло из валерианы, нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при аллергии, воспалительных процессах на коже и сыпи. Помогает при бессоннице, нервном напряжении, мигрени.

Другое применение: В настоящее время используется очень мало, обычно как заменитель валерианового масла.

Нарцисс

Narcissus poeticus

Семейство: Амариллисовые (*Amaryllidaceae*).

Описание: Известный садовый цветок высотой до 50 сантиметров с мечевидными листьями и очень ароматным белым цветком с красно-желтой сердцевинкой.

Распространение: Происходит со Среднего Востока или из восточной части Средиземноморья. Натурализован на юге Франции. Культивируется из-за цветов.

Конкрет и абсолют производят во Франции и в Голландии.

Другие виды: Во Франции выращивается два основных вида нарциссов - горный и долинный. Нарциссы являются близкими родственниками *N. odoratus*, *N. jonquilla*, *N. pseudonarcissus*.

Традиционное использование: Название происходит от греческого слова *narkao*, что значит онемение. Это обусловлено наркотическими свойствами цветка. Римляне использовали нарциссы для приготовления духов. Во Франции цветы применяли для лечения истерии и эпилепсии. В Индии маслом нарцисса умащивают тело перед молитвой в храме (используется смесь из масел нарцисса, сандалового дерева, розы и жасмина). Арабы считают его средством от облысения и сильным возбуждающим.

Действие: Антиспазматическое, возбуждающее, наркотическое, седативное, рвотное.

Экстракция: Конкрет и абсолют получают из цветов экстракцией растворителями.

Характеристика: Конкрет представляет собой темно-оранжевую, оливковую или зеленую вязкую жидкость со сладким травянистым ароматом и сильным цветочным оттенком. Хорошо смешивается с маслами гвоздики, жасмина, нероли, иланг-иланга, розы, мимозы и сандалового дерева.

Содержание: Кверцитин и нарциссин (алкалоид, вызывающий тошноту).

Меры безопасности: Все представители семейства *Amaryllidaceae* воздействуют на нервную систему, вызывая паралич и даже смерть. Если держать большое количество цветов в непроветриваемом помещении, у некоторых людей возникают тошнота и головная боль.

Ароматерапия: В домашних условиях может использоваться как духи.

Другое применение: Абсолют и конкрет - компонент духов высокого класса с наркотическим и цветочным оттенком.

Опопанакс

Commiphora erythaea

Семейство: Бурзеровые.

Синонимы: *C. erythaea* var. *glabrascens*, сладкий мирр.

Описание: Высокое тропическое дерево, похожее на коммифору (является родственником). Между корой и стволом находится смола, которую получают, делая надрезы на дереве. Сырая смола застывает в виде красно-коричневых подтеков, обладающих сладковато-древесным ароматом.

Распространение: Растет в Восточной Африке и Эфиопии. Ароматическое масло получают в США и Европе.

Другие виды: Современный опопанакс был выведен из *Ororanah chironium*, который в настоящее время не используется для получения ароматического масла. Не путать с кассией (*Acacia farnesiana*), которую тоже часто называют опопанаксом.

Традиционное использование: Обладает антиспазматическим, отхаркивающим и антисептическим действием. Налаживает менструальный цикл. Помогает при астме и истерии. На Востоке смолу применяют как добавку к благовониям.

Действие: Антисептическое, антиспазматическое, бальзамическое, отхаркивающее.

Экстракция: 1. Резиноид получают экстракцией растворителями из сырой смолы. 2.

Ароматическое масло - дистилляцией с паром из сырой смолы.

Характеристика: 1. Твердая масса с насыщенным, теплым, пряно-бальзамовым ароматом. 2. Оливковая, желтая или янтарная маслянистая жидкость с теплым, сладковато-бальзамовым ароматом и немного пряным оттенком. Хорошо смешивается с маслами сандалового дерева, бензоина, дубового мха, кипариса, можжевельника, мандарина, герани, пачули, тимьяна, мяты, лаванды, мимозы, тсуги, сосны, ладаном и пряными маслами.

Содержание: Сырая смола (50-80%) содержит около 10-20% ароматического масла, состоящего из сесквитерпенов.

Меры безопасности: Не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как заживляющее средство при растрескивании кожи, экземе, ранах, разглаживает морщины, замедляет старение кожи.

Эффективно при лечении артрита, бронхита, кашля, изъязвлении ротовой полости, боли в горле, а также при геморрое, поносе и несварении желудка.

Другое применение: Используется как отдушка и фиксатор в парфюмерии высокого класса. Добавляется в ликеры для придания винного оттенка.

Пальмароза

Cymbopogon martinii var. *martinii*

Семейство: Злаковые (Gramineae).

Синонимы: *Andropogon martinii*, *A. martinii* var. *motia*, восточноиндийская герань, турецкая герань.

Описание: Дикорастущее травянистое растение с длинными гибкими стеблями и цветущими макушками. Листья растения очень ароматные.

Распространение: Происходит из Индии и Пакистана. В настоящее время растет в Бразилии, Африке, Индонезии и на Коморских островах.

Другие виды: Принадлежит к тому же семейству, что лимонная трава и цитронелла. Близкородственна имбирной траве, которая, однако, относится к другому хемотипу, известному как *C. martinii* var. *sofia*. В некоторых областях Индии эти две травы дистиллируют вместе.

Традиционное использование: Раньше масло пальмарозы называли маслом индийской или турецкой герани. Это масло привозили из Бомбея морским путем в порты Красного моря, оттуда отправляли в Константинополь и Болгарию, где его часто использовали для замены розового масла.

Действие: Антисептическое, бактерицидное, заживляющее, увлажняющее, стимулирующее пищеварение, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром или водой из свежей или сухой травы.

Характеристика: Бледно-желтая или оливковая жидкость со сладким, цветочным ароматом, похожим на запах розы и герани. Хорошо смешивается с маслами кананги, герани, дубового мха, розового дерева, амириса, сандалового дерева, гваякового дерева и кедра.

Содержание: Гераниол, геранилацетат, фарнезол, цитраль, дипентен и др. Состав зависит от хемотипа и места произрастания. Более высоко ценится масло культивируемых растений.

Меры безопасности: Не вызывает раздражения и аллергических реакций, нетоксично.

Ароматерапия: В домашних условиях используют как средство ухода за кожей лица, шеи, рук, стоп. Эффективно воздействует на патогенную флору кишечника, налаживая его работу. Помогает при нервных заболеваниях.

Другое применение: Отдушка при производстве косметики и парфюмерии, особенно мыла. Служит ароматизатором табака. Применяется для выделения природного гераниола.

Пачули

Pogostemon cablin

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: *P. patchouly*.

Описание: Многолетнее кустистое травянистое растение высотой до одного метра с жестким волосистым стеблем, крупными перистыми ароматными листьями и белыми с пурпурными крапинками цветами.

Распространение: Происходит из тропических районов Азии (Индонезия, Филиппины).

Культивируется в Индии, Китае, Малайзии, Южной Америке. Масло получают из сухих листьев в Европе и Америке.

Другие виды: Является близким родственником пачулей, растущих на Яве, или ложной пачули (*P. heupneanus*), из которой тоже получают ароматическое масло.

Традиционное использование: На Востоке масло применяют для ароматизации постельного белья и одежды. Считается, что оно предотвращает распространение инфекции. В Китае, Японии и Малайзии растение используют при простуде, головной боли, рвоте, поносе, боли в животе и для удаления неприятного запаха изо рта. В Японии и Малайзии применяется как противоядие при укусах ядовитых змей.

Действие: Антидепрессивное, противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, противорвотное, антитоксическое, противовирусное, возбуждающее, заживляющее, дезодорирующее, мочегонное, фунгицидное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих листьев. Резиноид служит в качестве фиксатора.

Характеристика: Янтарная или темно-оранжевая жидкость со сладковато-травяным ароматом и оттенком земли. Выдержанное масло отличается более тонким ароматом.

Хорошо смешивается с маслами лаванды, кус-куса, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, нероли, бергамота, опопанакса и мускатного шалфея.

Содержание: Спирт (около 40%), погостол, булнезол, нор-пачуленол, пачулин.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях рекомендуется применять при нервных заболеваниях, а также как средство ухода за кожей, особенно жирной и стареющей.

Другое применение: Используется как отдушка и фиксатор во всех видах косметических продуктов: мыле, кремах, духах и т.п. Служит ароматизатором пищевых продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков. Прекрасно маскирует неприятный вкус и запах.

Перец гвоздичный

Pimenta dioica

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Синонимы: *P. officinalis*, пименто, ямайский перец.

Общее описание: Вечнозеленое дерево, достигающее в высоту 10 метров. Начинает плодоносить на третий год жизни. Плод содержит два зеленых семечка, по форме похожих на горошины, которые становятся черными, когда созревают.

Распространение: В естественных условиях растет в Западной Индии и Южной Африке, широко культивируется на Ямайке, Кубе и в Центральной Америке.

Импортируемые плоды подвергаются дистилляции в Европе и Америке.

Другие виды: Еще четыре разновидности перца найдены в Венесуэле, Гвиане и Западной Индии, где они используются как приправа.

Традиционное применение: Используется при несварении желудка и наружно при невралгических или ревматических болях. Перечная вода - компонент лекарственных препаратов для лечения диспепсии и запоров, так как помогает снять боли. Популярная приправа, так как сочетает в себе вкус гвоздики, можжевеловых ягод, корицы и перца.

Действие: Анестезирующее, антиоксидантное, антисептическое, местно раздражающее средство, стимулирующее и тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев и плодов. В зеленых горошинах содержится больше масла, чем в зрелых, но еще больше - в кожуре плода. Из плодов также получают смолу в небольших количествах.

Характеристика: 1. Масло из листьев гвоздичного перца представляет собой желтовато-красную жидкость с сильным сладко-пряным ароматом, похожим на запах гвоздики. 2. Масло из плодов гвоздичного перца - бледно-желтая жидкость со сладким и пряным ароматом (свежая верхняя нота). Хорошо смешивается с маслом имбиря, герани, лаванды, опопанакса, иланг-иланга, пачулей и нероли.

Содержание: В основном евгенол, меньше в плодах (60-80%), чем в листьях (до 96%), а также метилевгенол, цинеол, фелладрен и кариофиллин.

Меры безопасности: Евгенол действует раздражающе на слизистые оболочки и кожу.

Масло из листьев и плодов гвоздичного перца следует применять с осторожностью и только в разбавленном виде.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при мышечных судорогах, ревматизме, ригидности мышц. В небольших количествах используют для массажа при невралгиях, инфекционных заболеваниях дыхательных путей и простудах.

Другое применение: Компонент духов и косметических средств, а также пряных духов.

Масло из листьев и плодов служит приправой к блюдам и ароматизатором быстрозамороженных продуктов, алкогольных и безалкогольных напитков.

Перец кубеба

Piper cubeba

Семейство: Перцовые (Piperaceae).

Синонимы: *Cubeba officinalis*, хвостатый перец, ложный перец.

Описание: Вечнозеленая лиана высотой до 6 метров с сердцевидными листьями. Похож на черный перец, но плоды сохраняют плодоножки - отсюда и название <хвостатый перец>.

Распространение: Растет в Индонезии, культивируется на юго-востоке Африки. Масло производится в основном в Индонезии.

Другие виды: Родствен черному перцу (*P. nigrum*) и южноамериканскому (*P. augustifolium*).

Традиционное использование: Семена этого растения - популярная пряность.

Традиционно применяется для лечения мочеполовых инфекций, таких, как гонорея, цистит, уретрит, бели и простатит. Эффективно помогает при расстройстве пищеварения и хроническом бронхите, а также при дизентерии.

Действие: Антисептическое, антиспазматическое, антивирусное, бактерицидное, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из плодов методом дистилляции с паром. В небольшом количестве выделяют и живицу.

Характеристика: Бледно-зеленая или голубоватая вязкая жидкость с теплым, древесно-пряным и немного камфарным ароматом. Хорошо смешивается с маслами кананги, ферулы, лаванды, розмарина, черного перца, гвоздичного перца и другими пряными маслами.

Содержание: Кариофиллин, кадинен, сабинен.

Меры безопасности: Нетоксично, не обладает раздражающим действием. Может использоваться регулярно.

Ароматерапия: В домашних условиях используется при заболеваниях верхних дыхательных путей - бронхите, кашле, катаре, синусите, инфекции горла. Помогает при вялом пищеварении, цистите, белях, уретрите.

Другое применение: Компонент некоторых лекарственных препаратов, служит отдушкой при изготовлении мыла, дезодорантов и туалетной воды. Используется как ароматизатор пищевых продуктов, добавляется в табачные смеси.

Перец перуанский

Schinus molle

Семейство: Сумаховые (Anacardiaceae).

Синонимы: Перуанская фисташка, калифорнийское перечное дерево.

Описание: Тропическое вечнозеленое дерево высотой до 20 метров с красивыми плакучими ветвями, кожистыми листьями и душистыми желтыми цветами. Плоды - ягоды, обладают запахом перца.

Распространение: Происходит из Южной Америки. В диком виде растет в Мексике, Перу, Гватемале и других странах тропического региона. Завезен в Африку и Средиземноморье. Ароматическое масло из плодов получают в Испании, Гватемале и Мексике.

Другие виды: Является близким родственником фисташки (*Pistacia lentiscus*). См. Фисташка мастиковая.

Традиционное использование: В Греции и других странах Средиземноморья из плодов дерева готовят опьяняющий напиток. Эти плоды также используют вместо горького перца. Во время второй мировой войны масло черного перца было недоступно и его заменяли маслом перуанского перца.

Действие: Антисептическое, антивирусное, бактерицидное, ветрогонное, стимулирующее, желудочное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из плодов. В небольшом количестве таким же образом получают масло из листьев.

Характеристика: Бледно-зеленая или оливковая маслянистая жидкость с теплым, древесно-перечным ароматом и оттенком дыма. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, гвоздики, мускатного ореха, корицы, черного перца и эвкалипта.

Содержание: Фелландрен, кариофиллин, пинен, карвакрол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций. Ароматерапия: См. Перец черный.

Другое применение: Используется как заменитель черного перца в парфюмерии и как ароматизатор.

Перец черный

Piper nigrum

Семейство: Перцовые (Piperaceae).

Синоним: Перец горький.

Описание: Многолетняя лиана с древесным стеблем высотой до 5 метров, сердцевидными листьями и мелкими белыми цветками. Плоды меняют цвет от красного до черного по мере созревания.

Распространение: Растет на юго-западе Индии, культивируется в тропических странах. Масло производят в Индии, Индонезии, Малайзии, Китае, на Мадагаскаре, а также в

Европе и Америке из импортируемого сырья.

Другие виды: Так называемый белый перец не что иное, как очищенный от верхней оболочки спелый черный перец. Не путать с кайенским перцем и паприкой, из которых получают живицу.

Традиционное использование: На Востоке черный и белый перец использовали еще 4000 лет назад, чаще всего в кулинарии и медицине. В китайской медицине белый перец используется для лечения малярии, холеры, дизентерии, поноса, желудочно-кишечных расстройств. Древние греки применяли его при простудных и желудочных заболеваниях.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, антиспазматическое, рассасывающее, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, усиливает лактацию.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных и измельченных плодов. Для пищевых целей так же получают живицу.

Характеристика: Бледно-оливковая или белесая текучая жидкость с теплым, свежим, древесно-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, ладаном, пачулями, маслом кипариса, гвоздики, розы, сандалового дерева, жасмина, можжевельника, а также цветочными и пряными маслами.

Содержание: Монотерпены (70-80%) и сесквитерпены (20-30%).

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает аллергии. Однако бывает раздражение кожи у отдельных людей. Использовать в умеренных количествах.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как эффективное средство при обморожениях. Помогает при простуде и инфекционных заболеваниях. С его помощью лечат артрит, ревматизм, запор, колики и спазмы.

Другое применение: Компонент в тонизирующих и заживляющих препаратах.

Используется в экстравагантных духах, например, в сочетании с розой или гвоздикой в духах восточного или цветочного направления. Широко применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных напитков.

Петигран

Citrus aurantium var. *amara*

Семейство: Рутовые.

Синонимы: *C. bigaradia*, см. также Апельсин горький.

Описание: Масло петигран получают из листьев и побегов того же дерева, что и масло апельсина горького и апельсинового цвета.

Распространение: Происходит из Южного Китая и с северо-запада Индии. Лучшее масло петигран получают во Франции, а достаточно хорошего качества - в Северной Африке, Парагвае и Гаити из полудиких растений.

Другие виды: Масло петигран в небольших количествах получают из листьев, побегов и мелких недозрелых плодов лимона, сладкого апельсина и бергамотовых деревьев.

Традиционное использование: Одно время масло экстрагировали из незрелых апельсинов, когда плоды были размером с ягоду вишни. Отсюда произошло название *petitgraines*, которое переводится с французского как <маленькие зерна>. Один из классических ингредиентов одеколона.

Действие: Антисептическое, противоспазматическое, дезодорирующее, стимулирующее, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев и побегов. Так же получают апельсиновый абсолют из листьев и цветов, который известен как *petitgrain sur fleurs*.

Характеристика: Бледно-желтая или янтарная жидкость со свежим, цветочно-цитрусовым ароматом и древесным оттенком. Хорошо смешивается с маслами розмарина, лаванды, герани, бергамота, горького апельсина, нероли, ладанной камеди, дубового мха, мускатного шалфея, жасмина, бензоина, пальмарозы, гвоздики.

Содержание: Эфиры (40-80%), в основном линалилацетат и геранилацетат, а также линалол, нерол, гераниол, неролидол, фарнезол, лимонен.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях - средство ухода за кожей, эффективно действует при диспепсии, помогает при бессоннице и нервном истощении.

Другое применение: Отдушка для изделий косметики и парфюмерии. Применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Петрушка огородная

Petroselinum sativum

Семейство: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синонимы: *P. hortense*, *Apium petroselinum*, *Carum petroselinum*, петрушка обыкновенная.

Описание: Двухлетнее или многолетнее травянистое растение высотой до 70 сантиметров с морщинистыми, резными ярко-зелеными листьями, небольшими желто-зелеными цветками и мелкими коричневыми семенами.

Распространение: Происходит из района Средиземноморья (Греция), в настоящее время широко культивируется, особенно в США, Германии, Франции, Бельгии, Венгрии и некоторых районах Азии. Масло производится в основном во Франции, в Германии, Голландии и Венгрии.

Другие виды: Существует около сорока различных видов петрушки - например, петрушка кудрявая (*P. crispum*), - из которых тоже получают ароматическое масло.

Традиционное применение: Растение издавна используется в медицине и кулинарии как в свежем, так и в сухом виде. Петрушка богата витаминами А и С, хорошо освежает дыхание. Эффективное средство при нарушении работы почек и мочевого пузыря, расстройстве пищеварения, анорексии, отеках, проблемах с кожей, нарушениях менструации и ревматизме. Стимулирует рост волос.

Действие: Противовоспалительное, возбуждающее, фунгицидное, антисептическое, антиспазматическое, бактерицидное, желчегонное, заживляющее, налаживает работу желудка, регулирует менструальный цикл, усиливает лактацию.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян и свежих листьев, побегов (иногда из корней).

Характеристика: 1. Из семян получается желтая, янтарная или коричневая жидкость с насыщенным древесно-пряным ароматом. 2. Бледно-желтая или зеленоватая легкотекучая жидкость со сладковатым, пряным ароматом - из листьев и побегов.

Хорошо смешивается с маслами розы, нероли, кананги, чайного дерева, мускатного шалфея, дубового мха, лавра и пряными маслами.

Содержание: 1. Апиол, аллилтетраметоксибензол, миристицин, пинен и летучие жирные кислоты. 2. Миристицин (до 85%), фелландрен, микрин, апиол, терпенолен, ментатрин, пинен.

Меры безопасности: Оба вида масел умеренно токсичны и обладают раздражающим действием. Не применять во время беременности. Использовать умеренно.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при нарушении кровообращения, ревматизме, интоксикации и подагре. Помогает при желудочных коликах, метеоризме, диспепсии, инфекции мочевыводящих путей и родовспоможении.

Другое применение: Используется в желудочных лекарственных препаратах. Масло из семян применяют при производстве мыла, дезодорантов, одеколona и духов, особенно мужского направления. Масло из листьев и семян служит пищевым ароматизатором, особенно мясных продуктов, консервированных овощей, соусов, алкогольных и безалкогольных напитков.

Пижма

Tanacetum vulgare

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *Chrysanthemum vulgare*, *C. tanacetum*.

Описание: Многолетнее придорожное растение высотой до одного метра с гладким стеблем, перистыми листьями и мелкими цветками ярко-желтого цвета. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Происходит из Центральной Европы, натурализовано в Северной Америке. В настоящее время растет в умеренной климатической зоне по всему миру. Масло производится в США, Франции, Германии, Венгрии и Польше.

Другие виды: Является близким родственником *Tanacetum parthenium*, которое используется в медицине и относится к тому же семейству, что и маргаритки.

Традиционное использование: С давних времен известно как целебное средство, особенно среди цыган, которые считают пижму лекарством от всех болезней.

Используется как противоглистное, для облегчения диспепсии и сжимающих болей.

Водная настойка применялась для отбеливания кожи лица, а размятые листья помогали от чесотки, синяков, растяжений и ревматизма. Запаха пижмы боятся мухи и слепни.

Действие: Противоглистное, ветрогонное, потогонное, заживляющее, успокаивающее, тонизирующее, антиспазматическое, налаживает работу желудка и менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из наземных частей растения.

Характеристика: Желтая, оранжевая или оливковая маслянистая жидкость (темнеет со временем) с теплым, пряным, травяным ароматом.

Содержание: Туйон (66-81%), камфара, борнеол и др.

Меры безопасности: Сильный токсин из-за присутствия туйона провоцирует выкидыши.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Изредка служит компонентом духов травяного направления.

Раньше масло использовали для ароматизации алкогольных напитков. В настоящее время масло в этом качестве больше не применяется.

Пихта цельнолистная

Abies alba

Семейство: Сосновые (Pinaceae).

Синоним: *A. pectinata*.

Описание: Небольшое дерево пирамидальной формы с серебристо-белой корой.

Распространение: Растет в горах на севере Европы, культивируется в Польше, Швейцарии, Германии, Франции, Австрии и Югославии, России.

Другие виды: Масло получают из хвои и побегов многих видов - *Abies*, *Larix*, *Picea*, *Pinus* и *Tsuga*. Наиболее популярными являются масла, получаемые из *A. balsamifera* и *A. sibirica*.

Традиционное использование: Высоко ценится за целебные свойства пихты и аромат.

Применяется для лечения респираторных заболеваний, лихорадки, мышечных и ревматических болей.

Действие: Антисептическое, дезодорирующее, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из хвои и молодых побегов, а также из расщепленных шишек.

Характеристика: 1. Бесцветная или бледно-желтая жидкость с приятным насыщенным сладковато-бальзамовым ароматом. 2. Из шишек получается похожее масло, но с апельсиновым ароматом. Хорошо смешивается с маслами фенхеля, розмарина, лимона, сосны и майорана.

Содержание: 1. Сантин, пинен, лимонен, борнилацетат, лавральдегид. 2. Пинен, лимонен, борнилацетат, борнеол.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях рекомендуется применять при артрите, мышечных болях, ревматизме, бронхите, кашле, простуде, гриппе.

Полынь горькая

Artemisia absinthium

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синоним: Полынь обыкновенная.

Описание: Многолетнее ветвистое растение высотой до полутора метров с белесым стеблем, мягкими резными листьями серебристо-зеленого цвета и многочисленными мелкими бледно-желтыми цветками.

Распространение: Считается, что происходит из Европы, Северной Африки и с запада Азии. Натурализована в Северной Америке. Широко культивируется в Южной Европе, России, Северной Африке и США, где и производится масло.

Другие виды: Существует много различных видов *Artemisia*, в том числе полынь и эстрагон. К типам полыни относятся *A. arborescens*, *A. моха*, *A. sinensis*.

Традиционное использование: Полезно применять при нарушениях работы печени, желудка, желчного пузыря. Обычно употребляют в виде разбавленного экстракта.

Стимулирует менструацию, снижает температуру тела, изгоняет глистов. В свое время было известно как лекарство от эпилепсии.

Действие: Антиспазматическое, дезодорирующее, смягчающее, заживляющее, наркотическое, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов и листьев (экстракцией растворителями получают абсолют).

Характеристика: Темно-зеленая или синеватая маслянистая жидкость с сильным горьковато-свежим ароматом и пряным оттенком. Хорошо смешивается (после удаления туйона) с маслами дубового мха, жасмина, нероли, лаванды, гиацинта.

Содержание: Туйон (до 71%), азулены, терпены.

Меры безопасности: Сильный токсин из-за присутствия туйона. Провоцирует выкидыши. При постоянном употреблении вызывает ночные кошмары, повышенное беспокойство, конвульсии и тошноту. В 1915 году во Франции был запрещен из-за наркотических свойств алкогольный напиток абсент, который готовили с использованием этого растения.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Иногда используется в лекарственных препаратах заживляющего действия, а также в косметике и парфюмерии. Популярный ароматизатор (в очень малых дозах) алкогольных напитков (горькие настойки и вермуты), а также безалкогольных напитков и сладостей.

Полынь обыкновенная

Artemisia vulgaris

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синоним: Чернобыльник.

Описание: Многолетнее ветвистое растение высотой до полутора метров с мягкими резными листьями (сверху светло-зеленые, снизу белесые) и многочисленными мелкими коричневатыми или желтыми цветками.

Распространение: Считается, что происходит с востока Европы и запада Азии. В настоящее время распространена в умеренной климатической зоне по всему миру. Масло получают во Франции, в Марокко, Германии, Венгрии, Индии, Китае и Японии.

Другие виды: Существует много различных видов *Artemisia*, в которые входят полынь и эстрагон. К типам полыни относятся *A. arborescens*, *A. моха*, *A. sinensis*.

Традиционное использование: В Европе этому растению приписывали способность отгонять зло и опасности. Полынь считается женским растением, так как стимулирует матку, регулирует менструальный цикл, а также помогает при истерии и эпилепсии.

Эффективное противоглистное средство, налаживает работу желудка и помогает при лихорадке.

На Востоке полынь используют при иглоукалывании, лечат комбинированным воздействием тепла, выделяемого тлеющей травой, и прижиганиями. Специальные

палочки мокса, сделанные из полыни, поджигают и в тлеющем виде подносят к коже так близко, как может вытерпеть пациент.

Действие: Антиспазматическое, заживляющее, мочегонное, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенных цветов и листьев.

Характеристика: Бледно-желтая или бесцветная жидкость с сильным, горьковато-сладким ароматом и оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, пачулей, розмарина, лаванды, сосны, шалфея и кедра.

Содержание: Туйон, цинеол, пинены.

Меры безопасности: Является сильным токсином из-за присутствия туйона.

Провоцирует выкидыши.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Отдушка для косметических и парфюмерных изделий.

Ограниченное применение из-за токсичности.

Просвирник

Abelmoschus moschatus

Семейство: Мальвовые (Malvaceae).

Синонимы: *Hibiscus abelmoschus*, гибискус.

Общее описание: Вечнозеленый кустарник высотой до полутора метров с крупными желтыми цветами с пурпурной сердцевинкой. Плодовые коробочки, представляющие собой пятиугольные пирамидки, содержат серо-коричневые семена с мускусным запахом.

Распространение: Происходит из Индии, широко культивируется в тропических странах, включая Индонезию, Африку, Египет, Китай, Мадагаскар. Дистилляция масла обычно производится в Европе и Америке.

Другие виды: Разновидность просвирника - *H. esculentus* - произрастает в Турции, другая разновидность растет на Мартинике, и семена этого растения обладают более тонким запахом.

Традиционное использование: Чаще всего служит стимулирующим средством, помогает при несварении желудка, спазмах и нервной диспепсии. В китайской медицине применяется для лечения головной боли. В Египте семена использовали для очищения дыхания, а эмульсию масла с молоком - для снятия зуда. Арабы смешивали семена просвирника с кофе. На Востоке семена употребляют в качестве приправы к пище.

Действие: Антиспазматическое, возбуждающее, ветрогонное, стимулирующее и желудочное.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией семян с паром. Перед использованием готовое масло выдерживают в течение нескольких месяцев. Методом жидкой экстракции получают конкрет и абсолют.

Характеристика: Желтовато-красная очень вязкая жидкость с насыщенным сладким, мускусно-цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розы, нероли, сандалового дерева, мускатного шалфея, кипариса и пачулей.

Содержание: Амбреттолид, амбреттоловая кислота, пальмовая кислота и фарнезол.

Меры безопасности: Масло нетоксично и не раздражает кожу.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при судорогах, мышечных болях и усталости. Помогает при лечении депрессии, нервных заболеваний.

Другое применение: Является компонентом изделий косметики и парфюмерии. Часто используется как заменитель мускуса. Служит ароматизатором для алкогольных и безалкогольных напитков, с этой же целью применяется в кондитерском производстве.

Пулавка благородная

Chamaemelum nobile

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *Anthemis nobilis*, английская ромашка, сладкая ромашка.

Описание: Кустистое многолетнее растение высотой до 25 сантиметров с разветвленным волосистым стеблем. Листья перистые, цветки похожи на цветки ромашки аптечной, но крупнее. Все растение обладает ароматом, напоминающим запах яблока.

Распространение: Растет на юге и западе Европы, натурализовано в Северной Америке. Культивируется в Англии, Бельгии, Венгрии, США, Италии и во Франции.

Другие виды: Существует много видов пупавки по всему миру, но только один - *S. pobile* - используется в лекарственных целях.

Традиционное применение: Это растение известно в народной медицине в Европе, а особенно в Средиземноморье, более 2000 лет. Его ценили еще древние египтяне.

Пупавка благородная входила в <десять священных трав> у саксонцев. Ее называют <растительным доктором>, так как она целительно действует на окружающие растения. Пупавку применяют для лечения диспепсии, тошноты, анорексии, дисменореи.

Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, антисептическое, противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, успокаивает нервы, налаживает работу желудка.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветов.

Характеристика: Темно-синяя жидкость (желтеет со временем) с теплым фруктовым, сладковато-травянистым ароматом. Хорошо смешивается с маслами герани, лаванды, розы, нероли, бергамота, жасмина, мускатного шалфея и дубового мха.

Содержание: Эфиры ангеликовой и тигликовой кислот (около 85%), пинен, фарнезол, неролидол, хамазулен, цинеол.

Меры безопасности: Нетоксично, но у некоторых людей может вызывать раздражение кожи.

Ароматерапия: См. Ромашка аптечная.

Другое применение: См. Ромашка аптечная.

Роза дамасская

Rosa damascena

Семейство: Розоцветные (*Rosaceae*).

Синонимы: Болгарская роза, турецкая роза.

Описание: Колючий кустарник высотой от одного до двух метров с очень ароматными цветами розового цвета и тридцатью шестью лепестками. Требуется специфической почвы и особых климатических условий.

Распространение: Считается, что происходит с Востока. В настоящее время культивируется в Болгарии, Турции и Франции. Похожие виды растут в Китае, Индии и России, однако в Индии производятся только розовая вода и айтар - смесь розового и сандалового масел.

Другие виды: Существует много подвидов, например, белая болгарская роза (*R. damascena* var. *alba*) или мускусная роза (*R. muscata*). См. также Роза столетняя.

Традиционное использование: Дамасская роза регулирует работу надпочечников, обладает отхаркивающим действием, снижает температуру тела, снимает отеки, лечит кожные заболевания.

В лепестках розы много витамина С, а также витаминов А и В.

Действие: См. Роза столетняя.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из свежих лепестков. 2. Конкрет и абсолют - экстракцией растворителями из свежих лепестков.

Характеристика: 1. Бледно-желтая или оливковая текучая жидкость с сильным сладким, цветочно-розовым, немного пряным ароматом. 2. Абсолют - красно-оранжевая или оливковая вязкая жидкость с насыщенным пряно-розовым ароматом. Хорошо смешивается с различными маслами.

Содержание: Цитронеллол (34-55%), фенилэтинол (1,5-3%), гераниол и нерол (30-40%), стеароптен (16-22%), фарнезол (0,2-2%) и др.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.
Ароматерапия: См. Роза столитная.
Другое применение: См. Роза столитная.

Роза столитная

Rosa centifolia

Семейство: Розоцветные (Rosaceae).

Синонимы: Роза марокканская, роза французская, роза прованская.

Описание: Строго говоря, роза, из которой обычно получают масло, является гибридом розовой розы *R. centifolia* и темно-красной розы *R. gallica*. Эта разновидность вырастает в высоту до 2,5 метров и дает огромное количество крупных розово-красных цветов, собранных в гроздь. Существует два подвида, один из которых обладает большим количеством шипов, чем другой.

Распространение: Считается, что окультуренные розы зародились в древней Персии. В настоящее время культивируются в Марокко, Тунисе, Италии, Франции, Югославии и Китае. Масло, конкрет и абсолют получают в Марокко, Франции, Италии и Китае.

Другие виды: Существует более десяти тысяч типов культурной розы. В зависимости от страны произрастания они делятся также на несколько подтипов *R. centifolia*. Сорты розы, которые традиционно используются в западной медицине, являются подтипами красной розы, или розы аптечной (*R. gallica*). В целебных целях также используются восточная, или чайная, роза (*R. indica*), китайская, или японская, роза (*R. rugosa*), а также турецкая, или болгарская, роза (*R. damascena*). Последние исследования показали, что масло из семян *R. rubiginosa* очень эффективно для лечения кожи, регенерации ткани, избавления от шрамов, ожогов и морщин.

Традиционное использование: Целебные свойства розы были известны с античных времен. В настоящее время западная медицина мало использует розу. Однако на Востоке отношение к ней другое. В средние века розой лечили огромное количество заболеваний: нарушения менструального цикла, головную боль, желудочные расстройства, застойные явления в печени, лихорадку (чуму), глазные инфекции и кожные заболевания.

Пожалуй, ни с одним другим растением не связано столько ассоциаций, как с розой, считающейся спутником греческой богини любви Венеры. Розовое масло (по большей части синтетическое) входит в состав 46% мужской и 98% женской парфюмерии. Французская, или марокканская, роза обладает наркотическими свойствами, поэтому снискала репутацию возбуждающего средства. Вероятно, это обусловлено присутствием в ее масле фенилэтинола.

Действие: Антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, противотуберкулезное, дезодорирующее, антиспазматическое, заживляющее, седативное, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из свежих лепестков. 2. Конкрет и абсолют - экстракцией растворителями из свежих лепестков.

Характеристика: 1. Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость с сильным сладким, цветочно-розовым ароматом. 2. Абсолют - красно-оранжевая вязкая жидкость с насыщенным пряно-розовым ароматом с оттенком меда. Хорошо смешивается с маслами жасмина, кассии, мимозы, нероли, герани, бергамота, лаванды, мускатного шалфея, сандалового дерева, гваякового дерева, пачулей, бензоина, ромашки, мироксилон, гвоздики и пальмарозы.

Содержание: В масле более 300 компонентов, среди которых цитронеллол (18-22%), фенилэтинол (63%), гераниол и нерол (10-15%), стеароптен (8%), фарнезол (0,2-2%) и др.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.
Ароматерапия: В домашних условиях служит прекрасным средством ухода за кожей: хрупкие капилляры, сухая кожа, конъюнктивит (розовая вода), герпес, морщины. Тонизирует кожу и ткани. Помогает при тахикардии, астме, сенной лихорадке,

холецистите, аменорее, дисменорее, бессоннице и даже импотенции.

Другое применение: Розовую воду используют как косметическое средство, а также в кулинарии (особенно в персидской кухне). Ароматическое масло, конкрет и абсолю широко применяют в самых различных косметических и парфюмерных изделиях. Иногда масло служит ароматизатором фруктовых десертов и табачных изделий.

Розмарин лекарственный

Rosmarinus officinalis

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: *R. coronarium*.

Описание: Вечнозеленый кустарник высотой до 2 метров с игольчатыми серебристо-зелеными листьями и бледно-голубыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Происходит из района Средиземноморья, в настоящее время широко культивируется в Калифорнии (США), России, Среднем Востоке, Англии, Франции, Югославии, Испании, Португалии, Марокко, Китае и других странах. Масло производят во Франции, Испании и Тунисе.

Другие виды: Масло производят в основном из *R. officinalis*, хотя используют и другие виды, например, *R. officinalis* var. *angustifolius*.

Традиционное использование: Одно из древнейших растений, применяемых в пищу, для лечения и совершения магических ритуалов. У многих цивилизаций оно считалось священным. В Древней Греции побеги розмарина сжигали в храмах, в средние века их дымом отгоняли злых духов и спасались от чумы и инфекционных заболеваний.

Розмарином лечат респираторные заболевания, нарушения кровообращения, застойные явления в печени, желудочные и нервные расстройства, мышечные и ревматические боли, кожные заболевания.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, противоревматическое, бальзамическое, мочегонное, гипотензивное, бактерицидное, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим, травянисто-мятным ароматом и древесно-бальзамовым оттенком. Хорошо смешивается с маслами душицы, сосны, тимьяна, базилика, кедра, петиграны, корицы, герани, лаванды, шалфея, цитронеллы и пряными маслами.

Содержание: Лимонен, пинены, камфин, борнилацетат, цинеол, борнеол, камфара, линалол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения (в разбавленном виде). У некоторых людей бывают аллергические реакции. Избегать во время беременности и при эпилепсии.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошее средство ухода за кожей, помогает при атеросклерозе, ревматоидном артрите, ревматизме и подагре. Употребляют при астме, бронхите, колите, диспепсии, желтухе, цистите и других инфекционных заболеваниях, а также при головной боли и невралгии.

Другое применение: Отдушка в косметике и парфюмерии. Применяется в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных и безалкогольных напитков. Используется как источник природных антиоксидантов.

Розовое дерево

Aniba rosaeodora

Семейство: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: *A. rosaeodora* var. *amazonica*, дальбергия.

Описание: Средних размеров вечнозеленое тропическое дерево с корой и древесиной

красноватого цвета и желтыми цветами. Используется для изготовления мебели. Это дерево активно вырубается в джунглях Южной Америки. Бесконтрольное производство масла розового дерева наносит ущерб природе.

Распространение: Растет в джунглях реки Амазонки. Масло производят в Перу и Бразилии.

Другие виды: Существует несколько видов деревьев, из которых получают розовую древесину, однако ароматическое масло выделяют только из *A. rosaeodora* и кайенского розового дерева (*Ocotea caudata*), которое растет во Французской Гвиане.

Традиционное использование: Для строительства, резьбы по дереву и производства мебели. В настоящее время большая часть древесины экспортируется в Японию для изготовления палочек для еды.

Действие: Обезболивающее, противоконвульсивное, антидепрессивное, антисептическое, возбуждающее, бактерицидное, дезодорирующее, стимулирующее, регенерирует ткани, тонизирует.

Экстракция: Ароматическое масло получают из стружки методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с очень сладким древесно-цветочным ароматом и пряным оттенком. Хорошо смешивается с большинством масел, особенно цитрусовыми, древесными и цветочными.

Содержание: Линалол (90-97% в кайенском розовом дереве и 80-90% в бразильском), а также цинеол, терпинеол, гераниол, цитранеллаль, лимонен, пинен.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как косметическое средство.

Подходит для любого типа кожи, безопасно в применении. Помогает при простуде, лихорадке, инфекции, нервных заболеваниях.

Другое применение: Источник природного линалола, который, однако, в настоящее время все больше заменяется синтетическим. Ацелированное масло розового дерева используется в парфюмерии и косметике, а также в пищевой промышленности (алкогольные и безалкогольные напитки).

Ромашка аптечная

Matricaria recutita

Семейство: Астровые (*Asteraceae*) или сложноцветные (*Compositae*).

Синоним: *M. chamomilla*.

Описание: Однолетнее травянистое растение высотой до 60 сантиметров с прямым голым стеблем, листья рассеченные, перистые. Цветки похожи на маргаритки.

Распространение: Растет в Европе и Западной Азии, натурализована в Северной Америке и Австралии. Широко культивируется, особенно в Венгрии и Восточной Европе, где и производится масло.

Другие виды: Существует много видов ромашки, например, *Camomailium suaveolens* или *C. pobile*, из которых тоже получают ароматическое масло.

Традиционное применение: Это растение издавна используется в народной медицине для лечения различных заболеваний, в том числе диспепсии, головной боли, бессонницы. Хорошее успокоительное средство для маленьких детей. Помогает при различных кожных заболеваниях.

Действие: Обезболивающее, антиаллергическое, противовоспалительное, противоспазматическое, бактерицидное, желчегонное, противогрибковое, заживляющее, стимулирует выработку лейкоцитов, успокаивает нервы, налаживает работу желудка.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции паром из цветов (выход до 1,9%). В небольших количествах так же получают абсолют.

Характеристика: Темно-синяя вязкая жидкость с сильным сладковато-травянистым ароматом. Хорошо смешивается с маслами герани, лаванды, пачулей, розы, бензоина, нероли, бергамота, майорана, лимона, иланг-иланга, жасмина, мускатного шалфея и ладаном.

Содержание: Хамазулен, фарнизен, бисабалолоксид. (Хамазулен отсутствует в свежих цветах и образуется только в процессе дистилляции.)

Меры безопасности: Нетоксично, но может вызывать дерматит у некоторых людей.

Ароматерапия: В домашних условиях используется при ожогах, порезах, экземе, укусах насекомых, сыпи, зубной боли. Помогает при артрите, боли в мышцах, невралгии, ревматизме. Его употребляют для лечения желудочных коликов, головной боли, бессонницы и мигрени.

Другое применение: Используется в фармацевтике для изготовления антисептических, ветрогонных, антиспазматических и тонизирующих препаратов. Широко применяется в косметике и парфюмерии, при изготовлении духов высшего класса. Служит ароматизатором в пищевой промышленности, в том числе для алкогольных и безалкогольных напитков.

Ромашка марокканская

Ormenis multicaulis

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *O. mixta*, *Anthemis mixta*.

Описание: Травянистое растение высотой от 90 до 125 сантиметров с перистыми листьями и круглыми желтыми соцветиями, окруженными белыми лепестками.

Распространение: Растет на северо-западе Африки и юге Испании. Скорее всего, происходит от вида *Ormenis*, который произрастает в районе Средиземноморья.

Культивируется в Израиле. Масло производят в Марокко.

Другие виды: В ботаническом понимании отдаленно родственна ромашке аптечной и пупавке, хотя внешне на них не похожа.

Традиционное использование: Масло этого растения недавно появилось на рынке, поэтому у него нет длинной истории. Его часто путают с маслом ромашки аптечной, хотя оно сильно отличается по составу и не может употребляться вместо него.

Действие: Антиспазматическое, желчегонное, седативное, налаживает менструальный цикл и работу печени.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из цветов.

Характеристика: Бледно-желтая или коричневая легкотекучая жидкость со свежим травяным ароматом и сладким бальзамовым тоном. Хорошо смешивается с маслами кипариса, лаванды, кус-куса, кедр, дубового мха и артемизии.

Содержание: Неизвестно.

Меры безопасности: В принципе нетоксично и не обладает раздражающим действием. Более точной информации нет.

Ароматерапия: В домашних условиях его можно применять при коликах, колитах, головной боли, бессоннице, мигрени, аменорее, дисменорее, застойных явлениях в печени, хотя о терапевтическом использовании масла ромашки марокканской известно мало.

Другое применение: Широко используется в парфюмерии, особенно в производстве одеколона.

Рута душистая

Ruta graveolens

Семейство: Рутовые.

Описание: Невысокое многолетнее растение с древесным стеблем и ветвями, мелкими зелеными листьями и желтыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Растет в районе Средиземноморья, а также в Испании, Марокко, Алжире, на Корсике и Сардинии. Культивируется в Испании, Франции, Италии и Югославии.

Другие виды: Существует несколько видов руты: например, рута летняя (*R. montana*), рута зимняя (*R. chalepensis*) и рута сардинская (*R. angustifolia*), которые тоже используются для получения ароматического масла.

Традиционное использование: Одно из самых популярных снадобий с древних времен.

Руту считали противоядием, ею защищались от злых сил. Эффективна при лечении нервной системы, конвульсий и желудочных расстройств.

Действие: Антитоксическое, рассасывающее, антисептическое, антиспазматическое, мочегонное, инсектицидное, заживляющее, стимулирующее, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из свежего растения.

Характеристика: Желтая или оранжевая вязкая масса, застывающая на воздухе, с острым, горьковатым, травянисто-фруктовым ароматом.

Содержание: Метилнонилкетон (90%).

Меры безопасности: Сильный токсин, провоцирует выкидыши из-за присутствия метилнонилкетона. Раздражает слизистые оболочки.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Источник метилнонилкетона.

Сандаловое дерево

Santalum album

Семейство: Santalaceae.

Синонимы: Белое сандаловое дерево, желтое сандаловое дерево, восточноиндийское сандаловое дерево.

Описание: Вечнозеленое паразитическое дерево высотой до 9 метров с коричнево-серым стволом и большим количеством гладких и гибких ветвей. Листья кожистые, цветы мелкие, пурпурно-розового цвета. Для получения ароматического масла используют деревья старше тридцати лет.

Распространение: Происходит из тропических районов Азии. Ароматическое масло производится в основном в Индии, некоторое количество масла получают в США и Европе.

Другие виды: Похожее масло, но с горьковатым оттенком получают из австралийского сандалового дерева (*S. spicatum*). Так называемое западноиндийское сандаловое дерево, или амирис (*Amyris balsamifera*), не является родственным и дает иное масло.

Традиционное использование: Известно в парфюмерии более 4000 лет во всех восточных странах. Является популярным материалом для изготовления мебели.

В китайской медицине им лечат боль в желудке, тошноту, гонорею, болезни печени и кожные заболевания. В аюрведической медицине масло сандалового дерева считается целительным при инфекциях мочеполовой и дыхательной систем, а также при хроническом поносе.

В Индии его применяют для приготовления благовония айтар в смеси с розовым маслом.

Действие: Антидепрессивное, антисептическое, дезодорирующее, антиспазматическое, отхаркивающее, мочегонное, гипотензивное, бактерицидное, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из измельченных корней и древесины.

Характеристика: Бледно-желтая, зеленоватая или коричневая вязкая жидкость с глубоким, мягким, древесно-бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами фиалки, розы, туберозы, гвоздики, лаванды, черного перца, бергамота, розового дерева, герани, ладанной камеди, дубового мха, бензоина, кус-куса, пачулей, мимозы, кассии, костуса, коммифоры и жасмина.

Содержание: Около 90% сантанолов, 6% сесквитерпеновых углеводов и др.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях используется как средство ухода за кожей.

Помогает при бронхите, кашле, поносе, тошноте, цистите, депрессии и бессоннице.

Другое применение: В фармакологии ранее применялось как средство дезинфекции, в настоящее время запрещено. Используется как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии, а также для изготовления благовоний. Применяется в пищевой

промышленности, в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Сантолина кипарисовниковидная

Santolina chamaecyparissus

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *Lavandula taemina*, хлопковая лаванда.

Описание: Вечнозеленый древовидный кустарник с беловато-серой листвой и мелкими круглыми желтыми цветочками. Все растение обладает сильным ароматом, похожим на запах ромашки.

Распространение: Растет в Италии и других странах Средиземноморья.

Другие виды: Существует несколько разновидностей, например, *S. fragrantissima*. Не имеет отношения к лаванде.

Традиционное использование: Использовалась как противоядие и противоглистное средство. Также помогает при нарушениях работы печени, желтухе и нарушениях менструального цикла. Известна как средство от моли. Арабы применяют сок растения для промывания глаз.

Действие: Противоспазматическое, антитоксическое, противоглистное, инсектицидное, стимулирующее, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян.

Характеристика: Бледно-желтая жидкость с сильным, горьковато-травяным запахом.

Содержание: Сантолинон.

Меры безопасности: Сильный токсин. Точные данные отсутствуют, но имеются предположения, что сантолинон очень опасен.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Мало используется из-за токсичности.

Сассафрас

Sassafras albidum

Семейство: Лавровые (Lauraceae).

Синонимы: *S. officinale*, *Laurus sassafras*, *S. variifolium*, сассафрас обыкновенный, сассафрас североамериканский, сассафрас.

Описание: Лиственное дерево высотой до 40 метров с пористой оранжево-коричневой корой и мелкими зеленовато-зелеными цветами. Кора и древесина обладают ароматом.

Распространение: Растет на востоке США. Масло производится во Флориде, Канаде и Мексике.

Другие виды: Существует несколько видов, среди которых выделяется бразильский сассафрас (*Ocotea prtiosa*), масло которого является сильнейшим токсином.

Традиционное использование: Используется для лечения гипертонии, ревматизма, артрита, подагры, нарушения менструального цикла, болезней почек и кожных заболеваний. Из коры и древесины получают краситель ярко-желтого цвета.

Действие: Антивирусное, потогонное, мочегонное, ветрогонное, стимулирующее, избавляет от вшей.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухой коры.

Характеристика: Желто-коричневая маслянистая жидкость со свежим, сладким, пряно-древесным ароматом и оттенком камфары.

Содержание: Сафрол (80-90%), пинены, фелландрен, азарон, камфара, туйон, миристицин, ментон.

Меры безопасности: Очень токсично. Даже небольшие дозы приводят к летальному исходу. Канцероген, раздражает слизистую оболочку, провоцирует выкидыши.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Масло сассафраса запрещено к употреблению в пищевой промышленности. Сафрол используется как исходный материал для получения ароматизатора <гелиотропин>.

Сельдерей

Arium graveolens

Семейство: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Описание: Двухлетнее растение высотой 30-60 сантиметров с прямым стеблем, ярко-зелеными резными листьями и зонтиком белых цветков.

Распространение: Растет на юге Европы, широко культивируется как огородное растение. Масло производится в Индии, а также Голландии, Китае, Венгрии и США.

Другие виды: Существует много родственных видов, например, сельдерей корневой (*A. graveolens* var. *rapaceum*) и сельдерей салатный (*A. graveolens* var. *dulce*).

Традиционное использование: Семена сельдерея применяются как пряность, их также используют для лечения болезней почек, мочевого пузыря, пищеварительной системы и при нарушениях менструального цикла. Листья используют для лечения кожных заболеваний. Сельдерей обладает мочегонным действием. Он полезен при подагре, невралгии, ревматоидном артрите. Оказывает восстанавливающее действие на печень.

Действие: Антиоксидантное, противоревматическое, антисептическое, антиспазматическое, заживляющее, мочегонное, ветрогонное, желчегонное, седативное, стимулирующее (матка), тонизирующее, увеличивает лактацию, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из семян, а экстракт и масло в небольших количествах - из листьев растения.

Характеристика: Бледно-желтая или оранжевая жидкость с теплым, сладким, пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, сосны, опопанакса, чайного дерева, любистока, дубового мха, кориандра и других пряностей.

Содержание: Лимонен (60%), апиол, селинен, санталол, седанолид и ангидрид седаноловой кислоты.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения. Избегать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при артрите, накоплении токсинов в крови, подагре, ревматизме. Полезно при диспепсии, метеоризме, застойных явлениях в печени и желтухе. Положительно воздействует на железы внутренней секреции, увеличивает количество грудного молока.

Другое применение: Используется в седативных, тонизирующих и ветрогонных лекарственных препаратах, а также как отдушка при производстве косметики и духов.

Широко применяется как ароматизатор в пищевой промышленности, особенно в приправах, соусах, алкогольных и безалкогольных напитках.

Смолоносца

Ferula asa-foetida

Семейство: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синонимы: Ферула, пища богов, гигантский фенхель.

Описание: Высокое многолетнее растение, достигающее в высоту 3 метров, с разветвленной корневой системой и невзрачными желто-зелеными цветками.

Распространение: Растет в Афганистане, Иране и других регионах Юго-Западной Азии.

Другие виды: Существует несколько других видов *Ferula*, из которых получают смолу, называемую асафетидой или тибетской асафетидой.

Традиционное использование: В китайской медицине растение известно с седьмого века - им лечили неврастению. Также широко применяется в индийской медицине - для стимуляции работы мозга. Растение эффективно при лечении астмы, бронхита, кашля, запоров, метеоризма и истерии. Листья растения употребляют в пищу.

Действие: Антиспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, гипотензивное, стимулирующее. Запах этого растения отпугивает животных.

Экстракция: Смолу получают, надрезая корни и наземные части растения.

Выделяющееся молочко оставляют застывать, затем собирают и подвергают дистилляции с паром для получения масла. Так же добывают абсолют, резиноид и настой.

Характеристика: Желто-оранжевое масло обладает горьким вкусом и сильным запахом, похожим на запах чеснока, в котором, однако, прослеживается теплая, сладкая нота.

Содержание: Дисульфиды (в основном 2-бутилпропенилдисульфид), монотерпены, феруловая кислота, следы ванилина.

Меры безопасности: Растение является нетоксичным и не оказывает раздражающего действия. Однако оно имеет репутацию наркотика.

Ароматерапия: В домашних условиях применяется при астме, бронхите, лающем кашле и т.п. Помогает при повышенной утомляемости и нервном истощении.

Другое применение: В настоящее время масло редко используется в фармацевтике.

Ранее оно применялось для локального воздействия на слизистую оболочку. Иногда используется как фиксатор при изготовлении духов, особенно с основным запахом розы и восточным запахом. Компонент некоторых продуктов пищевой промышленности, особенно соусов.

Сосна болотная

Pinus palustris

Семейство: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: Южная желтая сосна.

Описание: Высокое вечнозеленое дерево с длинными иглами и прямым стволом.

Выделяет смолу, из которой в Америке получают живицу. См. Живица.

Распространение: Растет на юго-востоке США, где и производится большая часть ароматического масла.

Другие виды: В мире существует большое количество видов сосны, из которых получают ароматическое масло и живицу. К ним относятся *P. ayacahuite*, *P. elliotii*, *P. halepensis*, *P. insularis*, *P. koraiensis* и др.

Традиционное использование: Сосновые опилки на протяжении многих веков считались надежным домашним средством от многих заболеваний. Это мягкое, но эффективное антисептическое средство, которое применяли для лечения ревматизма, злокачественных опухолей, боли в суставах, заболеваний костной ткани, люмбаго и др.

Действие: Обезболивающее, противоревматическое, антисептическое, бактерицидное, отхаркивающее, инсектицидное, стимулирующее.

Экстракция: Сырое масло получают методом дистилляции с паром из опилок и древесных стружек, а затем подвергают фракционной перегонке под давлением для получения чистого ароматического масла.

Характеристика: Молочно-белая или бледно-желтая жидкость со сладким, бальзамовым, хвойным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розмарина, кедра, цитронеллы, розового дерева и дубового мха.

Содержание: Терпинеол, эстрагол, фенхон, фенцилол, борнеол.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения (в разбавленном виде). У некоторых людей бывают аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях помогает при артрите, астении, люмбаго, мышечных болях, ревматизме. Эффективно при лечении астмы, бронхита, катара, синусита.

Другое применение: Широко используется в медицине, особенно в ветеринарии (антисептические и дезинфицирующие средства, детергенты, инсектициды). Служит отдушкой для мыла, туалетной воды, пены для ванн и парфюмерии. Используется в производстве красок.

Сосна кедровая

Pinus mugo var. pumilio

Семейство: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: *P. mugo*, *P. montana*, *P. pumilio*, горная сосна.

Описание: Пирамидальный кустарник или дерево высотой до 12 метров с черной корой, жесткими иглами, собранными в кластеры, и коричневыми шишками.

Распространение: Растет в горах Центральной и Южной Европы. Масло производят в

Австрии, Югославии, Дании и Италии.

Другие виды: Существует много видов сосны, из хвои и древесины которых получают ароматическое масло или живицу. См. также Сосна обыкновенная.

Традиционное использование: Препараты из хвои употребляют внутрь при заболеваниях мочевого пузыря и почек, ревматизме. Мазями лечат ревматизм, мышечные боли, а ингаляциями - бронхит, катар, простуду и т.п.

Действие: Обезболивающее, антисептическое, рассасывающее, бальзамирующее, мочегонное, отхаркивающее, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из хвои методом дистилляции с паром.

Характеристика: Молочно-белая жидкость с приятным сладким бальзамовым, пряно-древесным ароматом. Из-за тонкого запаха считается лучшим сосновым маслом для парфюмерии. Оно хорошо смешивается с маслами кедра, лаванды, розмарина, шалфея, кананги, ладанной камеди, можжевельника.

Содержание: Монотерпеновые углеводороды, лимонен, пинены, фелландрен, дипентин, камфен, микрил, борнилацетат. Необычный запах объясняется присутствием альдегидов.

Меры безопасности: Нетоксично, но обладает раздражающим и аллергическим действием. Лучше не применять в терапевтических целях.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Компонент лекарственных препаратов от кашля, простуды, насморка, обезболивающих мазей. Широко применяется в косметике и парфюмерии.

Используется в пищевой промышленности и при производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Сосна обыкновенная

Pinus sylvestris

Семейство: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: Сосна лесная, сосна шотландская, сосна норвежская.

Описание: Высокое (до 40 метров) вечнозеленое дерево с плоской кроной. Кора коричнево-красная, иголки длинные, спаренные, шишки коричневые.

Распространение: Происходит из Евразии, культивируется на востоке США, в Европе, России, странах Балтии и Скандинавии, особенно в Финляндии.

Другие виды: В мире существует большое количество видов сосны, из которых получают ароматическое масло и живицу. Однако масло из хвои сосны обыкновенной является самым полезным и безопасным. К другим видам относятся *P. ayacahuite*, *P. elliotii*, *P. halepensis*, *P. insularis*, *P. koraiensis* и прочие. Кроме того, масло, называемое маслом сибирской сосны, получают из *Abies sibirica*.

Традиционное использование: Молодая хвоя используется как добавка в ванны при нервном истощении, нарушениях кровообращения, медленно заживающих ранах, артрите, ревматизме и кожных заболеваниях. Американские индейцы употребляли ее для предотвращения цинги и набивали ею матрасы, дабы изгнать вшей и блох. В виде ингаляции помогает при бронхите, астме и насморке. Сосновые шишки (орешки) считаются прекрасным восстанавливающим средством после затяжной болезни.

Действие: Обезболивающее, антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, рассасывающее, противовирусное, противоревматическое, бальзамическое, отхаркивающее, мочегонное, гипотензивное, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом сухой дистилляции из хвои. 2. Смолу скипидара получают методом дистилляции с паром из живицы.

Характеристика: 1. Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость с сильным хвойно-бальзамовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами кедра, розмарина, чайного дерева, шалфея, лаванды, можжевельника, лимона, мелалеуки, эвкалипта и майорана. 2. См. Живица.

Содержание: Монотерпеновые углеводороды (50-90%), а также борнилацетат, цинеол, цитраль, хамазулен.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения (в разбавленном виде). У некоторых людей бывают аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при порезах и язвах. Помогает при педикулезе и избыточном потоотделении, чесотке. Рекомендуются для лечения артрита, астении, подагры, мышечных болей, ревматизма, астмы, бронхита, цистита, инфекции мочевыводящих путей. Снимает усталость, положительно действует при нервном истощении и невралгии.

Другое применение: Отдушка для мыла, туалетной воды, пены для ванн, немного используется и в парфюмерии. Применяется как ароматизатор пищевых продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков.

Стиракс

Liquidambar orientalis

Семейство: Hamamelidaceae.

Синоним: *Balsam styracis*.

Описание: Ветвистое дерево высотой до 15 метров с красно-коричневой корой, трехдольными листьями и белыми цветами. Выделения из-под коры называют стираксом. Застывая, он превращается в полутвердую зеленовато-коричневую массу со сладким бальзамовым ароматом.

Распространение: Происходит из Азии. В некоторых провинциях Турции образует лесные заросли.

Другие виды: Очень похож на американский стиракс (*L. styraciflua*), который производит похожий экссудат. Существует еще несколько разновидностей стиракса, например, *Styrax officinale*. *Styrax benzoin* (ботаническое название бензоина) обладает похожими свойствами.

Традиционное использование: В Китае применяется при кашле, простудных заболеваниях, эпилепсии, а также порезах, ранах и чесотке. На Западе рекомендуется как средство от кашля, дифтерии, гонореи, дерматомикоза и т.п. Сироп из коры американского стиракса на западе США употребляют при поносе и дизентерии.

Действие: Противомикробное, противовоспалительное, антисептическое, рассасывающее, бальзамическое, отхаркивающее, успокоительное, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из экссудата. Экстракцией растворителями - резиноид и абсолют.

Характеристика: Молочно-белая или бледно-желтая жидкость с приятным сладким бальзамовым,пряно-древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами иланг-иланга, жасмина, мимозы, розы, лаванды, гвоздики, фиалки, кассии и пряными маслами.

Содержание: Стирен, ванилин, фенилпропиол, коричный спирт, этанол и др.

Меры безопасности: Нетоксично, не обладает раздражающим действием. У некоторых людей может вызывать аллергические реакции. Часто подделывается.

Ароматерапия: В домашних условиях используют при порезах, дерматомикозе, чесотке, ранах. Помогает при бронхите, катаре, заболеваниях, вызванных стрессом.

Другое применение: Используется вместе с бензоином в тинктуре от кашля. Масло и резиноид служат отдушкой и фиксатором для духов цветочного и восточного направлений. Резиноид и абсолют применяют в пищевой промышленности, в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Тагетес

Tagetes minuta

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синонимы: *T. glandulifera*, календула, бархатцы (масло ошибочно называют маслом календулы).

Описание: Однолетнее растение высотой около 30 сантиметров с ярко-оранжевыми

цветами, похожими на маргаритки, и овальными светло-зелеными листьями. Все растение обладает сильным ароматом.

Распространение: Происходит из Южной Америки и Мексики. В настоящее время растет в диком виде в Африке, Европе, Азии и Северной Америке. Масло производят в Южной Африке, Франции, Аргентине и Египте, абсолют - в Нигерии и Франции.

Другие виды: Существует несколько разновидностей тагетеса, обладающих схожими свойствами и дающими ароматическое масло. К ним относятся *T. patula*, *T. erecta* и др. Не путать с настоящей календулой, которая обладает другими свойствами, ее масло отличается иным составом. См. Календула лекарственная.

Традиционное использование: В Индии из смеси масел тагетеса и сандалового дерева изготавливают популярные духи. В Китае его применяют для лечения лающего кашля, простуды, колик, мастита и других недомоганий.

Действие: Противоглистное, антиспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, потогонное, фунгицидное, желудочное, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: 1. Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из свежих цветущих растений. 2. Конкрет и абсолют - экстракцией растворителями из свежих цветущих растений.

Характеристика: 1. Темно-оранжевая или желтая текучая жидкость с сильным горьковатым цветочным ароматом. Медленно застывает на воздухе. 2. Абсолют - красно-оранжевая оливковая или коричневая вязкая жидкость с насыщенным сладким, фруктовым ароматом. Хорошо смешивается с маслами жасмина, кассии, мимозы, герани, бергамота, лаванды, мускатного шалфея и цитрусовых.

Содержание: Тагетоны, оцимин, микрин, линалол, лимонен, пинены, карвон, цитраль, камфен, валериановая кислота и салициловый альдегид.

Меры безопасности: Точные данные неизвестны. Скорее всего, нетоксично. Имеются сообщения о случаях дерматита при применении масла тагетеса. Использовать умеренно и осторожно.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошо лечит мозоли, наросты, обморожения, грибковые инфекции.

Другое применение: Используется в фармацевтической промышленности. Абсолют и ароматическое масло изредка применяются при создании духов травяного и цветочного направлений. Служит ароматизатором табачных изделий, используется в пищевой промышленности, в том числе в алкогольных и безалкогольных напитках.

Тимьян обыкновенный

Thymus vulgaris

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: *T. aestivus*, *T. ibericus*, *T. webbianus*, *T. valentianus*, тимьян садовый.

Описание: Многолетний вечнозеленый кустарник высотой до 45 сантиметров с древесным основанием и сильно разветвленным стеблем. Листья мелкие, серо-зеленые, цветы бледно-красные или белые.

Распространение: Происходит из Испании и района Средиземноморья, в настоящее время распространен в Азии, Алжире, Турции, Тунисе, Израиле, США, России, Китае и Центральной Европе. Масло производят в Испании, Франции, Израиле, Греции, Марокко, Алжире, Германии и США.

Другие виды: Существует много разновидностей тимьяна, из которых тоже получают ароматические масла, используемые в медицине. Это *T. serpyllum*, *T. zygis*, *T. citriodorus* и др.

Традиционное использование: Одно из первых лечебных растений, используемых в Средиземноморье. О нем писали Гиппократ и Диоскорид. Египтяне применяли его при бальзамировании, а древние греки - при инфекционных заболеваниях. Название <тимьян> происходит от греческого *thymos*, что значит <аромат>. Его употребляли и в кулинарии, особенно для сохранения мяса и мясных продуктов.

В западной медицине тимьян применяли при респираторных заболеваниях, нарушениях пищеварения и для предотвращения распространения инфекции.

Действие: Противоглистное, антисептическое, дезодорирующее, противоспазматическое, возбуждающее, противомикробное, рассасывающее, отхаркивающее, мочегонное, гипотензивное, бактерицидное, ветрогонное, заживляющее, стимулирующее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. 1. Красное тимьяновое масло является сырым дистиллятом. 2. Белое тимьяновое масло - продукт повторной дистилляции или ректификации. Для парфюмерных целей во Франции производят абсолют экстракцией растворителями.

Характеристика: 1. Красная, коричневая или оранжевая жидкость с теплым, пряно-травянистым ароматом. 2. Прозрачная бледно-желтая жидкость со сладким, свежим ароматом зелени. Хорошо смешивается с маслами бергамота, лимона, розмарина, мяты, лаванды, майорана, мироксилон и сосны.

Содержание: Тимол и карвакрол (до 60%), цимин, терпинен, камфен, борнеол, линалол. В зависимости от сырья масло может содержать также гераниол, цитраль и другие вещества.

Меры безопасности: Красное масло содержит большое количество токсичных фенолов (карвакрол и тимол). Оно может оказывать раздражающее действие на слизистую оболочку и кожные покровы, а также вызывать аллергические реакции. Использовать умеренно и только в разведенном виде. Избегать во время беременности.

Белое масло менее токсично, не вызывает раздражения. Его можно использовать наружно и для лечения детей.

Ароматерапия: В домашних условиях эффективно помогает лечить порезы, экзему, сыпь, воспалительные процессы, шрамы, тонизирует кожу и ткани. Применяют при артрите, целлюлите, подагре, отеках, ревматизме и спортивных травмах. Полезно использовать при астме, бронхите, катаре, кашле, простуде и инфекциях мочеполовой системы.

Другое применение: Компонент полосканий для рта и зубной пасты. Служит источником тимола, который необходим в фармацевтической промышленности.

Отдушка для мыла, туалетной воды, лосьонов, духов. Широко используется в пищевой промышленности, особенно при изготовлении мясных продуктов, а также алкогольных и безалкогольных напитков.

Тмин обыкновенный

Carum carvi

Семейство: Сельдереевые (Ariaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синоним: *Arium carvi*.

Описание: Двухлетнее травянистое растение высотой до 75 сантиметров с разветвленным стеблем, резными листьями и зонтичными белыми цветками. Семена мелкие, овальные, с пятью продольными полосами.

Распространение: Растет в Европе и Западной Азии, натурализован в Северной Америке. В настоящее время широко культивируется в Германии, Голландии, Скандинавии и России.

Другие виды: Существует несколько разновидностей, их называют по происхождению: английский, датский, немецкий, русский, скандинавский. Северные растения дают больше ароматического масла.

Традиционное использование: Популярно как пряность, более всего используют при выпечке хлеба и изготовлении сыра. Традиционное средство от диспепсии, кишечных колик, менструальных болей, плохого аппетита, ларингита и бронхита. Способствует лактации, а также является хорошим ветрогонным средством для младенцев.

Действие: Антигистаминное, антимикробное, антисептическое, аппетитовозбуждающее, ветрогонное, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее, спазмолитическое, тонизирующее, заживляющее, способствует лактации, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из сухих

семян (выход примерно 2-8%).

Характеристика: Сырое масло тмина выглядит как желтовато-коричневая жидкость с резким пряным ароматом. После повторной дистилляции масло становится бледно-желтым. Его запах приобретает теплый, сладковатый оттенок, подобный аромату ржаного хлеба. Хорошо смешивается с маслами жасмина, корицы, кассии и других пряностей. Обладает способностью забивать другие запахи.

Меры безопасности: Нетоксично, но в больших концентрациях может вызывать раздражение кожи.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при бронхите, ларингите, диспепсии, коликах, спазмах кишечника, простуде и плохом аппетите. См. также Фенхель и Укроп.

Другое применение: Используется как слабительное и ветрогонное средство, а также как отдушка при изготовлении лекарственных препаратов. Компонент зубной пасты, ополаскивателей для рта, изделий косметики и парфюмерии. Широко применяется в пищевой промышленности. Из семян тмина изготавливается немецкое бренди Kummel.

Тсуга канадская

Tsuga canadensis

Семейство: Сосновые (Pinaceae).

Синонимы: *Pinus canadensis*, *Abies canadensis*.

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 50 метров с гибкими горизонтальными ветвями, зубчатыми листьями и коричневыми смолистыми шишками.

Распространение: Растет на западном побережье США. Масло производится в Вермонте, Нью-Йорке, Нью-Гемпшире, Виргинии и Висконсине.

Другие виды: Существует много разновидностей этого вида. Ароматическое масло часто готовят из смеси различных типов масел. Похожее масло получают из черной тсуги (*Picea nigra*), норвежской тсуги (*P. abies*) и белой канадской тсуги (*P. glauca*).

Ароматическое масло из западной тсуги (*Tsuga heterophylla*) отличается другим составом. Является близкой родственницей датской сосны (*Pseudotsuga taxifolia*), из которой тоже получают ароматическое масло и бальзам.

Традиционное использование: Древесина тсуги, содержащая танины и летучие масла, рекомендуется при поносе, цистите, колите, белях, прободении матки, фарингите, стоматите и гингивите. Экстракт из коры используется в дубильном деле.

Действие: Противомикробное, антисептическое, рассасывающее, вяжущее, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, успокоительное, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из хвои.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость с сильным хвойно-бальзамовым ароматом и фруктовым оттенком. Хорошо смешивается с маслами кедра, розмарина, чайного дерева, шалфея, лаванды, можжевельника, лимона, бензоина, дубового мха, эвкалипта и майорана.

Содержание: Пинены, лимонен, борнилацетат, трициклин, фелландрен, микрин, туйон, дипентин, кадинен. Состав зависит от сырья.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях эффективно при мышечных болях, ревматизме, астме, бронхите, катаре, простуде, гриппе и инфекционных заболеваниях. Прекрасно подходит для занятий йогой и медитирования.

Другое применение: Компонент мазей, используемых в ветеринарии. Отдушка для мыла, туалетной воды, средств бытовой химии и парфюмерии (в основном в США).

Тубероза

Polygonatum tuberosum

Семейство: Agavaceae.

Синоним: Полиантес.

Описание: Нежное многолетнее растение высотой до 50 сантиметров с длинными листьями и клубневидным корнем. Цветы крупные, душистые, похожи на цветы лилии.

Распространение: Происходит из Центральной Америки. Культивируется на юге

Франции, в Марокко, Китае, на Тайване и в Египте.

Другие виды: Является родственницей нарцисса. Китайская разновидность внешне отличается от европейской, хотя обладает таким же запахом.

Традиционное использование: Употребляют в декоративных целях и на срезку. Чистый абсолют туберозы является одним из самых дорогих цветочных масел в современной парфюмерии.

Действие: Наркотическое.

Экстракция: Конкрет и абсолют получают экстракцией растворителями из свежих бутонов, ароматическое масло - дистилляцией конкрета.

Характеристика: Абсолют - красно-оранжевая или коричневая паста с насыщенным, тяжелым, сладким цветочным ароматом. Хорошо смешивается с маслами гардении, фиалки, опопанакса, розы, жасмина, мироксилон, гвоздики, нероли и иланг-иланга.

Содержание: Метилбензоат, метилантралинат, еugenol, нерол, фарнезол, гераниол.

Меры безопасности: Данные отсутствуют. Часто фальсифицируется.

Ароматерапия: В домашних условиях используют как духи.

Другое применение: Компонент духов высшего класса, особенно восточного, цветочного и фантазийного направлений. Изредка применяется для ароматизации сладостей и напитков.

Туя

Thuja occidentalis

Семейство: Кипарисовые (Cupressaceae).

Синонимы: Белый кедр, дерево жизни.

Описание: Красивое дерево пирамидальной формы высотой до 20 метров с плоскими листьями и широко разведенными стволами. Ароматическое масло получают из деревьев старше пятнадцати лет.

Распространение: Произрастает на северо-востоке Северной Америки, культивируется во Франции. Масло производят в Канаде и США.

Другие виды: Существует много форм и культивируемых разновидностей этого дерева, например, *T. plicata*, *T. orientalis*, *Biota orientalis*, *T. articulata*, *Thuiopsis dolobrata*.

Традиционное применение: В древние времена использовалось как благовоние для ритуальных целей. Настой из листьев применяли при кашле, лихорадке, кишечных паразитах, цистите и венерических заболеваниях. Мазями лечили ревматизм, подагру, варикозное расширение вен, бородавки, псориаз и другие заболевания.

Действие: Противовоспалительное, смягчающее, противоревматическое, антисептическое, заживляющее, вяжущее, ветрогонное, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, тонизирующее, налаживает пищеварение и менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев, побегов и коры.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим камфарным ароматом.

Содержание: Туйон (до 60%), фенхон, камфара, сабинен, пинен и др.

Меры безопасности: Сильный токсин, что объясняется присутствием туйона.

Провоцирует выкидыши.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять ни наружно, ни внутрь.

Другое применение: Используется в фармакологии при изготовлении средств дезинфекции, а также мазей со смягчающим действием. Служит отдушкой в парфюмерии и ароматизатором для пищевых продуктов.

Тысячелистник

Achillea millefolium

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Описание: Многолетнее растение высотой до одного метра с перистыми листьями, придающими растению вид кружева, и мелкими, собранными в зонтики белыми или розоватыми цветками.

Распространение: Происходит из Евразии, натурализован в Северной Америке. В настоящее время растет в умеренной климатической зоне по всему миру. Масло производят в Германии, Венгрии, во Франции, в Югославии, США и Африке.

Другие виды: Существует большое количество видов, например, *A. ligustica*, *A. moschata* и др.

Традиционное использование: Целительная сила этого растения известна с давних пор, им лечили лихорадку, инфекции дыхательных путей, нарушения пищеварения, нервное напряжение, язвы, сыпь, раны. Считается, что еще Ахиллес врачевал им свои раны. В Китае его применяют в основном при нарушениях менструального цикла и при кровотечениях. В Норвегии - популярное средство от ревматизма.

Действие: Противовоспалительное, смягчающее, противоревматическое, антисептическое, антиспазматическое, заживляющее, вяжущее, ветрогонное, потогонное, отхаркивающее, гипотензивное, тонизирующее, налаживает пищеварение.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения.

Характеристика: Темно-синяя или оливково-зеленая жидкость со сладким, горьковато-свежим ароматом и камфарным оттенком. Хорошо смешивается с маслами дубового мха, кедра, сосны, ромашки, валерианы, кус-куса.

Содержание: Азулен (до 51%), пинены, кариофиллин, борнеол, терпинеол, цинеол, борнилацетат, камфара, сабинен, туйон. Состав зависит от сырья.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения. У некоторых людей могут быть аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях применение достаточно широкое: уход за кожей, атеросклероз, гипертония, ревматоидный артрит, тромбоз, используют также при запорах, спазмах, геморрое, цистите и других инфекционных заболеваниях. Помогает при простуде, гриппе, лихорадке и бессоннице.

Другое применение: Иногда используется для лечебных ванн (при кожных заболеваниях). Изредка применяется в духах и лосьонах, служит ароматизатором в вермутах и горьких настойках.

Укроп огородный

Anethum graveolens

Семейство: Сельдереевые (*Apiaceae*) или зонтичные (*Umbelliferae*).

Синонимы: *Peucedanum graveolens*, *Fructus anethi*.

Описание: Однолетнее или двухлетнее растение высотой до одного метра с перистыми листьями. Цветки мелкие, желтые, собраны в зонтики. Семена приплюснутые, овальные.

Распространение: Происходит из района Средиземноморья и с побережья Черного моря. В настоящее время культивируется по всему миру, особенно в Европе, США, Индии и Китае. Масло производится в основном в Европе (Франция, Германия, Венгрия, Англия, Испания).

Другие виды: На Востоке широко культивируется *A. sowa*, из которого получают ароматическое масло другого химического состава.

Традиционное использование: Известно с древнейших времен, находит применение в кулинарии и медицине. В Германии и Скандинавии используется при приготовлении рыбы и консервировании огурцов, а также при выпечке хлеба. Рекомендуется употреблять при нарушениях в системе пищеварения, особенно у детей.

Действие: Противоспазматическое, бактерицидное, ветрогонное, гипотензивное, стимулирующее, налаживает работу желудка, регулирует пищеварение и менструальный цикл, увеличивает лактацию.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из семян или листьев и стеблей (свежих и подсушенных).

Характеристика: 1. Бесцветная или светло-желтая текучая жидкость со свежим тепловато-пряным ароматом. 2. Бесцветная или светло-желтая текучая жидкость с сильным сладковато-пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами элемеи, мяты,

тмина, мускатного ореха, а также цитрусовых и пряными маслами.

Содержание: 1. Карвон (30-60%), лимонен, фелландрен, евгенол, пинен. 2. Карвон, лимонен, пинен, терпен. Существует несколько хемотипов укропа, например, фелландрен присутствует в английском и испанском масле, но отсутствует в немецком. Меры безопасности: Нетоксично, но обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях эффективно действует при коликах, диспепсии, метеоризме, несварении желудка. Помогает при лечении мочеполовой и эндокринной систем, нарушениях менструального цикла. Способствует лактации.

Другое применение: Используется в фармацевтике (например, укропная вода для младенцев). Служит отдушкой в косметике и парфюмерии, особенно при изготовлении мыла. Широко применяется в пищевой промышленности.

Фенхель обыкновенный

Foeniculum vulgare

Семейство: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синонимы: *F. officinale*, *F. capillaceum*, *Anethum foeniculum*, сладкий укроп.

Описание: Однолетнее или двухлетнее растение высотой до 2 метров с перистыми листьями. Цветки мелкие, желтые, собраны в зонтики. Семена приплюснутые, овальные.

Распространение: Происходит из района Средиземноморья, в диком виде растет во Франции, Испании, Португалии и Северной Африке. В настоящее время культивируется по всему миру. Масло производится в основном в Европе (Франция, Германия, Венгрия, Болгария, Испания), а также в Индии.

Другие виды: Существует много культивируемых видов фенхеля, из которых получают ароматическое масло несколько иного химического состава.

Традиционное использование: Известен с древнейших времен, употребляется в кулинарии и медицине. Считается, что фенхель продлевает жизнь и увеличивает силы, а также изгоняет злых духов. В западной и восточной медицине его рекомендуют как целебное средство при заболеваниях печени, селезенки и желчного пузыря.

Применяется при нарушениях в системе пищеварения, особенно у детей.

Традиционно используется для лечения ожирения, а также для увеличения лактации.

Действие: Противовоспалительное, бактерицидное, ветрогонное, мочегонное, стимулирующее, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают дистилляцией с паром из семян или листьев и стеблей (свежих или подсушенных, горькое масло).

Характеристика: 1. Бесцветная или светло-желтая текучая жидкость с очень сладким, немного перечным ароматом, похожим на запах аниса. Хорошо смешивается с маслами герани, лаванды, розы и сандалового дерева. 2. Бесцветная или светло-желтая текучая жидкость с острым камфарным ароматом.

Содержание: Анетол (50-60%), лимонен, фелландрен, пинен, анисовая кислота, анисовый альдегид, камфен. Горькое масло содержит еще и фенхон (18-22%).

Меры безопасности: Нетоксично, но обладает раздражающим действием. В больших дозах действует наркотически. Горькое масло может вызывать аллергию. Не использовать при эпилепсии и во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях горькое масло не используется. Масло из семян применяют для ухода за кожей, при ожирении, отеках, ревматизме, астме и бронхите. Хорошо влияет на систему пищеварения. Помогает при нарушениях менструального цикла, способствует лактации.

Другое применение: Используется в фармацевтической промышленности для изготовления отхаркивающих и слабительных препаратов. В качестве отдушки применяют в косметике и парфюмерии. Активно используется в пищевой промышленности, особенно при производстве алкогольных напитков - бренди и ликеров.

Ферула

Ferula galbaniflua

Семейство: Сельдереевые (Apiaceae) или зонтичные (Umbelliferae).

Синоним: *F. gummosa*.

Описание: Высокая многолетняя трава с гладким стеблем, блестящими листьями и мелкими цветками. Выделяет млечный сок, который является природной живицей.

Распространение: Растет в Центральной и Западной Азии. Культивируется в Иране, Турции, Афганистане, Ливане. Дистилляцию производят в Европе и США.

Другие виды: Существует два вида молочайного сока ферулы - ливанский (жидкий или мягкий) и персидский (твердый). К другим видам растения относятся *F. asa-foetida*, *F. diversitata*, *F. foetida*, *F. moschata*.

Традиционное применение: В древности использовалась как благовоние. Египтяне ценили масло ферулы в косметике и при бальзамировании. Используется для лечения ран, воспалений кожи, заболеваний дыхательных путей, пищеварительного тракта и нервных расстройств.

Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, противомикробное, противоспазматическое, возбуждающее, бальзамическое, ветрогонное, мочегонное, желудочное, отхаркивающее, гипотензивное, тонизирующее, восстанавливающее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из живицы ливанского (мягкого) типа.

Характеристика: Сырое масло представляет собой янтарную или коричневую вязкую жидкость с древесно-бальзамовым ароматом. Очищенное масло - бесцветная или бледно-желтая жидкость со свежей зеленой высокой нотой и древесным тоном.

Хорошо смешивается с маслами гиацинта, фиалки, нарцисса, лаванды, герани, дубового мха, опопанакса, сосны и стиракса.

Содержание: Пинен, кадиол, кадинен, микрин.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях служит средством ухода за кожей, помогает при мышечных болях, ревматизме. Эффективно действует при бронхите, катаре, ларингите и нарушениях в системе пищеварения.

Другое применение: Масло и резиноид используются как фиксатор и отдушка в косметике и парфюмерии. Служит ароматизатором некоторых продуктов питания, алкогольных и безалкогольных напитков.

Фиалка душистая

Viola odorata

Семейство: Фиалковые (Violaceae).

Синонимы: Английская фиалка, садовая фиалка.

Описание: Невысокое нежное многолетнее растение с темно-зелеными сердцевидными листьями и душистыми фиолетово-голубыми цветами.

Распространение: Растет в Европе и некоторых регионах Азии. Культивируется как декоративное растение по всему миру. Больше всего выращивается во Франции, а также в Италии и Китае.

Другие виды: Существует более 200 видов фиалок. Для получения ароматического масла обычно выращивают сорта <Парма> и <Виктория>.

Традиционное использование: Листья и цветы издавна ценились в траволечении, особенно эффективно их действие при застойных явлениях в легких, повышенной чувствительности кожи, хрупкости сосудов. Листьями лечили цистит и использовали их для полоскания рта и горла. Из-за наличия салициловой кислоты (т.е. аспирин) обладает легким обезболивающим действием.

Из цветов до сих пор приготавливают <фиалковый сироп>, который используется как слабительное и природный краситель.

Действие: Обезболивающее, противовоспалительное, противоревматическое, антисептическое, рассасывающее, очищающее, мочегонное, отхаркивающее, слабительное, стимулирующее.

Экстракция: Конкрет и абсолют получают из свежих листьев и цветов.

Характеристика: 1. Интенсивно-зеленая вязкая жидкость с сильным запахом зелени и мягким цветочным оттенком получается из листьев. 2. Желто-зеленая вязкая жидкость со сладким, насыщенным цветочным ароматом - из цветов. Хорошо смешивается с маслами туберозы, мускатного шалфея, эстрагона, тмина, укропа, базилика, гиацинта и другими цветочными маслами.

Содержание: Оба масла содержат надиеналь, пармон, гексанол, бензиловый спирт, ионон и виоланквирцитин.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошо очищает поры, лечит вены, улучшает кровообращение. Помогает при лечении бронхита, катара, инфекций ротовой полости. Снимает головную боль и головокружение. Считается, что аромат фиалки успокаивает и укрепляет сердце.

Другое применение: Используется в духах высшего класса. Изредка применяется для ароматизации сладостей и напитков.

Фисташка мастиковая

Pistacia lentiscus

Семейство: Сумаховые (Anacardiaceae).

Синоним: Мастиковое дерево.

Описание: Дерево или кустарник высотой до 3 метров, ствол которого выделяет природную живицу - ее собирают, делая надрезы на коре.

Распространение: Растет в Средиземноморье (Франция, Испания, Португалия, Греция, Турция) и Северной Африке. Мастика производится в Греции, Алжире, Марокко и на Канарских островах.

Другие виды: Принадлежит к тому же семейству, что и перуанский перец (*Schinus molle*). Мастика напоминает смолу и при жевании остается вязкой.

Традиционное использование: На Востоке использовалась для производства сладостей, средств для освежения дыхания, а также при поносе у детей. На Западе масло употребляли так же, как и живицу.

Действие: Противомикробное, антисептическое, антиспазматическое, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, стимулирующее.

Экстракция: 1. Резиноид получают экстракцией растворителями из живицы. 2.

Ароматическое масло выделяют методом дистилляции с паром из живицы или листьев.

Характеристика: 1. Янтарная или зеленоватая вязкая масса с ароматом бальзама и живицы. 2. Бледно-желтая текучая жидкость со свежим бальзамовым ароматом и оттенком живицы. Хорошо смешивается с маслами мимозы, лаванды, а также цитрусовыми и цветочными маслами.

Содержание: В основном пинены.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения. У некоторых людей могут быть аллергические реакции.

Ароматерапия: См. Живица.

Другое применение: Используется как загуститель. Применяется в производстве лаков. Резиноид и ароматическое масло являются компонентом духов и одеколонов высшего класса, служат отдушкой в ликерах.

Хмель

Humulus lupulus

Семейство: Тутовые (Moraceae).

Синонимы: Хмель обыкновенный, хмель европейский.

Описание: Многолетнее вьющееся растение высотой до 8 метров, мужские и женские цветки расположены отдельно. Листья темно-зеленые, сердцевидные, цветы зеленовато-желтые. Летучее масло, которое называется лупулин, образуется у основания чешуйчатых листиков обертки пестичных цветков.

Распространение: Растет в Европе и Северной Америке, культивируется по всему миру, особенно в США (Калифорния и Вашингтон), Югославии и Германии. Масло производится главным образом во Франции, в Германии и Англии.

Другие виды: Родственными видами являются *Urtica dioica* и *Ficus carica*.

Традиционное использование: Средство от бессонницы, нервного перенапряжения и невралгии. Применяется при аменорее (способствует выработке эстрогена), сердечных заболеваниях, бактериальной дизентерии, болезней печени и желудка.

В Китае им лечат туберкулез легких и цистит.

Действие: Возбуждающее, противомикробное, антиспазматическое, вяжущее, бактерицидное, ветрогонное, мочегонное, гипнотическое, нервное, седативное.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из шишек.

Для косметических целей так же выделяют абсолют.

Характеристика: Бледно-желтая или красноватая жидкость с насыщенным пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами сосны, гиацинта, мускатного ореха, а также цитрусовыми и пряными маслами.

Содержание: Гумулон, микрин, кариофиллин, фарнизин и еще более 100 компонентов.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения кожи. Могут быть аллергические реакции у некоторых людей. Избегать во время депрессии.

Ароматерапия: В домашних условиях помогает при дерматите и огрубении кожи.

Применяют при астме, хроническом кашле, несварении желудка, нервной диспепсии.

Снимает боли при менструации и сексуальное перевозбуждение. Успокаивающе действует на нервную систему.

Другое применение: Используется как отдушка в духах, особенно восточного направления. Применяется для ароматизации табака, а также соусов, приправ и пива.

Хрен

Armoracia rusticana

Семейство: Крестоцветные (Brassicaceae).

Синонимы: *Cochlearia armoracia*, *A. lapatifolia*.

Описание: Многолетнее растение с крупными листьями длиной до 50 сантиметров, белыми цветами и мясистым белым корнем.

Распространение: Происхождение неизвестно, скорее всего, из восточных районов Европы. В настоящее время растет в России, Европе и Скандинавии.

Другие виды: Культурная форма *Cochlearia mascosa*, произрастает в Венгрии.

Традиционное использование: Растение обладает сильными стимулирующими свойствами. Действие схоже с действием семян горчицы. Используется при лихорадке, нарушениях пищеварения, инфекции мочевыводящих путей, для стимулирования циркуляции крови. Помогает при артрите и ревматизме. Применяется как приправа.

Действие: Антибиотик, антисептическое, мочегонное, ветрогонное, отхаркивающее, заживляющее, стимулирующее, способствует усилению лактации.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром или водой из измельченных и вымоченных в воде корней. Резиноид и конкрет выделяют экстракцией растворителями.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая легкотекучая жидкость с острым запахом, вызывающим слезы.

Содержание: Изотиоцианистый аллил (75%), фенилэтилизотиоцианат (получается при измельчении корня).

Меры безопасности: Масло токсично, раздражает слизистую оболочку. Одно из самых опасных ароматических масел. Нельзя применять ни внутрь, ни наружно.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: В небольших количествах используется в соусах, приправах, салатах и консервах.

Цитронелла

Cymbopogon nardus

Семейство: Мятликовые (Poaceae) или злаковые (Gramineae).

Синоним: *Andropogon nardus*.

Описание: Высокая ароматная многолетняя трава.

Распространение: Растет на Шри-Ланке.

Другие виды: Ароматическое масло также получают из *C. winterianus*, которая культивируется в тропических регионах по всему миру, особенно на Яве, во Вьетнаме, в Африке, Аргентине и Центральной Америке. Существует множество видов ароматических трав этого семейства.

Традиционное использование: Листья цитронеллы применяют при лихорадке, проблемах с пищеварением, нарушениях менструации. В китайской медицине - средство от ревматизма.

Действие: Обезболивающее, антиспазматическое, бактерицидное, дезодорирующее, потогонное, мочегонное, фунгицидное, инсектицидное, тонизирующее, заживляющее, налаживает работу желудка и менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают из сухой травы методом дистилляции с паром. (Цитронелла, произрастающая на Яве, дает в два раза больший выход масла, чем цитронелла с Шри-Ланки.)

Характеристика: Желтовато-коричневая текучая жидкость со свежим лимонным ароматом. Масло цитронеллы, произрастающей на Яве, предпочитают при изготовлении духов. Хорошо смешивается с маслами герани, лимона, бергамота, апельсина, кедра и сосны.

Содержание: Гераниол (до 45%), цитронеллаль (до 50%), геранилацетат, лимонен, камфен.

Меры предосторожности: Нетоксично, но может вызывать дерматит у некоторых людей. Избегать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях смесь этого масла с маслом кедра издавна использовалась как средство для отпугивания насекомых. Помогает при простуде, гриппе, инфекционных заболеваниях. Рекомендуются при головной боли и невралгии.

Другое применение: Служит отдушкой в косметике и парфюмерии, а также в производстве средств бытовой химии. Применяется в пищевой промышленности, сырье для получения гераниола и цитронеллала.

Чабер горный

Satureja montana

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: *Satureia obovata*, *Calamintha montana*.

Описание: Однолетний кустарник высотой до 40 сантиметров с древесными стеблями, тонкими листьями и мелкими, бледно-лиловыми цветками.

Распространение: Происходит из района Средиземноморья, в настоящее время распространен по всей Европе, а также в Турции и России. Масло производят в Испании, Марокко и Югославии.

Другие виды: Популярным садовым растением является ползучая разновидность чабера - *S. montana subspicata*. Кроме того, к этому семейству относятся *S. douglasii* и *S. thymbra*.

Традиционное применение: С античных времен используется в кулинарии, как и чабер садовый. Лекарство при коликах и поносе. По данным последних исследований, обладает более сильным противомикробным действием, чем тимьян, розмарин и лаванда.

Действие: См. Чабер садовый.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. Экстракцией растворителями выделяют живицу.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным травяным ароматом.

Содержание: Карвакрол, цимин, тимол, пинены, лимонен, цинеол, борнеол и терпинеол.

Меры безопасности: См. Чабер садовый.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять наружно.

Другое применение: Очень редко используется в парфюмерии. Масло и живица служат ароматизатором продуктов, особенно мясных и приправ.

Чабер садовый

Satureja hortensis

Семейство: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

Синонимы: *Satureia hortensis*, *Calamintha hortensis*.

Описание: Однолетнее травянистое растение высотой до 45 сантиметров с прямыми ворсистыми стеблями, тонкими листьями и мелкими, бледно-лиловыми цветками.

Распространение: Растет в Европе, натурализован в Северной Америке. Широко культивируется во многих странах, в том числе в Испании, Франции, Югославии и США.

Другие виды: Является близким родственником тимьяна, обладает похожими свойствами. См. Чабер горный.

Традиционное использование: Это растение часто применяют в кулинарии. В лечебных целях чаще всего рекомендуют чай из чабера для лечения нарушений пищеварения, расстройств менструального цикла, респираторных заболеваний. Свежие листья используют наружно для снятия зуда и боли после укуса насекомых, особенно ос и пчел.

Действие: Противокашлевое, антиспазматическое, возбуждающее, вяжущее, бактерицидное, ветрогонное, заживляющее, отхаркивающее, фунгицидное, стимулирующее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. Экстракцией растворителями выделяют живицу.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным, свежим пряно-травяным ароматом. Хорошо смешивается с маслами розмарина, сосны, тимьяна, базилика, кедра, лаванды, цитронеллы и цитрусовыми маслами.

Содержание: Карвакрол, пинен, цимин, камфен, лимонен, фелландрен, борнеол и др.

Меры безопасности: Токсично. Раздражает слизистую оболочку и кожные покровы. Не применять во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях не следует применять наружно.

Другое применение: Очень редко используется в парфюмерии. Масло и живица служат ароматизатором продуктов, особенно мясных и консервов.

Чайное дерево

Melaleuca alternifolia

Семейство: Миртовые (*Myrtaceae*).

Описание: Невысокое дерево или кустарник с игольчатыми листьями, похожими на листья кипариса и бесчерешковыми желтыми или пурпурными цветами.

Распространение: Происходит из Австралии. Другие разновидности культивируются в разных странах, но *Melaleuca alternifolia* производится только в Австралии, преимущественно в Новом Южном Уэльсе.

Другие виды: Чайное дерево является общим названием представителей семейства *Melaleuca*, которые существуют во многих физиологических формах. К ним относятся капутовое дерево (*M. cajuputi*), мелалеука (*M. viridiflora*), а также *M. bracteata*, *M. linariifolia* и др.

Традиционное использование: Название объясняется тем, что из листьев растения готовят травяной чай. Современные знания о свойствах чайного дерева основываются на многовековой истории использования его аборигенами Австралии. Научные исследования выявили следующие качества: 1. Масло обладает способностью противостоять сразу трем разновидностям инфекционных организмов - бактериям, грибкам и вирусам. 2. Является мощным стимулятором иммунной системы.

Действие: Противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, противорвотное, антитоксическое, противовирусное, бальзамирующее, потогонное, заживляющее, фунгицидное, стимулирующее (иммунная система).

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из листьев и побегов.

Характеристика: Бледно-желтая или оливковая текучая жидкость с теплым, свежим камфарным и немного пряным ароматом. Хорошо смешивается с маслами лаванды, мускатного шалфея, розмарина, дубового мха, сосны, кананги, герани, майорана и пряными маслами, особенно гвоздики и мускатного ореха.

Содержание: Терпинен-4-ол (до 30%), цинеол, пинен, терпинины, цимин, сесквитерпины и др.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения. У некоторых людей могут быть аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях рекомендуется использовать при бронхите, кашле, катаре, туберкулезе. Помогает при лечении молочницы, цистита и других инфекционных заболеваний.

Другое применение: Отдушка для косметических средств.

Чеснок полевой

Allium sativum

Семейство: Лилейные (Liliaceae).

Описание: Многолетнее травянистое растение высотой более метра с сильным, резким запахом. Листья длинные, узкие, плотные, стебель мясистый, цветки мелкие, белые.

Луковица состоит из нескольких зубчиков, стянутых вместе белой кожицей.

Распространение: Происходит из Юго-Западной Сибири, распространен по Европе и Центральной Азии. Натурализован в Северной Америке, культивируется по всему миру. Масло производят в Египте, Болгарии, Франции, Китае, Германии и Японии.

Другие виды: Родствен с диким чесноком (*A. ursinum*). Существует много видов чеснока с аналогичными свойствами.

Традиционное использование: С древних времен известны целебные свойства чеснока. Применяется для лечения инфекции дыхательных и мочевыводящих путей, нарушений пищеварения, кожных заболеваний, болезней сердца, гипертонии, атеросклероза, лихорадки. Во время первой мировой войны им лечили гангрену и сепсис.

В Китае используется при поносе, дизентерии, туберкулезе, гепатите, тифе.

Действие: Противомикробное, антисептическое, противораковое, антитоксическое, противовирусное, бактерицидное, ветрогонное, желчегонное, фунгицидное, гипотензивное, желудочное, тонизирующее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из свежих луковиц методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость с сильным неприятным чесночным запахом.

Содержание: Аллицин, аллилпропилдисульфид, диаллилдисульфид, диаллилтрисульфид, цитраль, гераниол, линалол, фелландрен.

Меры безопасности: Нетоксично, но может вызывать раздражение желудка и аллергические реакции.

Ароматерапия: В домашних условиях из-за неприятного запаха масло не употребляют наружно. Внутрь принимают в капсулах при респираторных и желудочных заболеваниях, цистите, болезнях сердца, а также для борьбы с инфекционными заболеваниями.

Другое применение: Масло снижает кровяное давление и служит профилактическим средством от сердечных заболеваний. Широко применяется в пищевой промышленности.

Шалфей испанский

Salvia lavendulaefolia

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синонимы: Шалфей лавандоволистный.

Описание: Вечнозеленый кустарник, похожий на садовый шалфей, но с более узкими листьями и мелкими пурпурными цветами. Все растение обладает сильным ароматом, похожим на запах лаванды.

Распространение: Растет в горах Испании, а также на западе Франции и в Югославии. Масло производится в основном в Испании.

Другие виды: Похожее масло получают в Турции из греческой разновидности *S. triloba*, которое используют и в фармакологии. См. также Шалфей лекарственный и Шалфей мускатный.

Традиционное использование: В Испании его считают своего рода универсальным лекарством. Говорят, что он продлевает жизнь и защищает от любых инфекций.

Используется для лечения ревматизма, нарушений пищеварения, гинекологических и нервных заболеваний.

Действие: Антидепрессивное, антисептическое, дезодорирующее, антиспазматическое, противомикробное, рассасывающее, противовирусное, гипотензивное, бактерицидное, желудочное, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бледно-желтую жидкость с сильным свежим пряно-травяным ароматом и оттенком камфары и сосны. Хорошо смешивается с маслами розмарина, сосны, тимьяна, базилика, кедр, лаванды, цитронеллы и цитрусовыми маслами.

Содержание: Камфара (до 34%), цинеол (до 35%), лимонен (до 41%), камфен (до 21%), пинен (до 20%) и др.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций (в разбавленном виде). Избегать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют при экземе, язвах, ожогах. Полезно при артрите, астме, ларингите, помогает при лечении желтухи, дисменорее, бесплодии, невралгии.

Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии и как ароматизатор в пищевой промышленности и в производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Шалфей лекарственный

Salvia officinalis

Семейство: Яснотковые (Lamiaceae) или губоцветные (Labiatae).

Синоним: Шалфей садовый.

Описание: Вечнозеленое многолетнее кустарниковое растение высотой до 80 сантиметров с древесным стволом, мягкими овальными серебристыми листьями и большим количеством темно-синих или фиолетовых цветов.

Распространение: Происходит из района Средиземноморья, широко культивируется по всему миру, особенно в Албании, Югославии, Греции, Италии, Турции, Франции, Китае и США.

Другие виды: Существует несколько видов шалфея, которые используются в медицине, например, мексиканский шалфей (*S. azurea grandiflora*) или красный шалфей (*S. colorata*). См. также Шалфей мускатный и Шалфей испанский.

Традиционное использование: Священная трава древних римлян. С давних времен применяется в медицине и кулинарии. Помогает при респираторных заболеваниях, задержке менструации и нарушениях пищеварения. Считается, что шалфей укрепляет память.

Действие: Антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, противовирусное, отхаркивающее, гипотензивное, бактерицидное, ветрогонное, заживляющее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. В небольшом количестве добывают живицу.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бледно-желтую жидкость с сильным свежим пряно-травяным ароматом и оттенком камфары. Хорошо смешивается с маслами душицы, сосны, тимьяна, базилика, кедра, петиграна, корицы, герани, лаванды, цитронеллы и цитрусовых. Масло лекарственного шалфея - компонент некоторых парфюмерных изделий.

Содержание: Туйон (до 42%), цинеол, борнеол, кариофиллин и другие терпены.

Меры безопасности: Сильный токсин, что объясняется присутствием туйона.

Провоцирует выкидыши. Не применять при эпилепсии. Более приемлемыми для употребления являются мускатный и испанский шалфей.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется.

Другое применение: Используется в лекарственных препаратах, в полоскании для рта, зубной пасте и т.п. Отдушка для мыла, шампуня, дезодорантов, одеколona и духов, особенно мужских. Ароматическое масло и живица широко применяются в производстве продуктов питания (особенно мясных продуктов), безалкогольных напитков и вермутов. Является источником природных антиоксидантов.

Шалфей мускатный

Salvia sclarea

Семейство: Яснотковые (*Lamiaceae*) или губоцветные (*Labiatae*).

Описание: Двухлетнее или многолетнее травянистое растение высотой до одного метра с крупными ворсистыми листьями и мелкими голубыми цветами.

Распространение: Растет на юге Европы, культивируется по всему миру, особенно в Средиземноморье, России, США, Англии, Марокко. Лучшими маслами для парфюмерии считаются французское, марокканское и английское.

Другие виды: Является близким родственником садового шалфея (*S. officinalis*) и испанского шалфея (*S. lavendulaefolia*), из которых тоже получают ароматическое масло. К другим видам шалфея относятся шалфей луговой (*S. pratensis*) и шалфей вербеновый (*S. verbenaca*).

Традиционное использование: Это растение высоко ценилось в средние века. Его применяли при расстройстве пищеварения, болезнях почек, нарушениях менструации, язвах и нервных расстройствах. Шалфей мускатный очень полезен при простудах и респираторных инфекциях.

Действие: Обезболивающее, противомикробное, антиоксидантное, антисептическое, желчегонное, дезодорирующее, антиспазматическое, противовирусное, противоревматическое, бальзамическое, отхаркивающее, гипотензивное, бактерицидное, заживляющее, желудочное, тонизирующее, налаживает менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из высушенного растения. В небольшом количестве добывают конкрет и абсолют.

Характеристика: Ароматическое масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим орехово-травяным ароматом. Хорошо смешивается с маслами душицы, сосны, тимьяна, базилика, кедра, петиграна, корицы, герани, лаванды, цитронеллы и цитрусовых.

Содержание: Линалилацетат (до 75%), пинены, линалол, микрин, фелландрен. Состав зависит от места произрастания.

Меры безопасности: Нетоксично, не вызывает раздражения и аллергических реакций (в разбавленном виде). Избегать во время беременности. Не используйте масло мускатного шалфея одновременно со спиртными напитками, так как оно оказывает наркотическое действие и провоцирует привыкание к алкоголю.

Ароматерапия: В домашних условиях применяют для ухода за кожей, при гипертонии, желудочных коликах, желтухе и родовспоможении. Снимает нервное напряжение, облегчает головную боль и невралгию.

Другое применение: Используется как отдушка и фиксатор в косметике и парфюмерии.

Служит ароматизатором в пищевой промышленности, а также в производстве алкогольных (для придания вину мускатного оттенка) и безалкогольных напитков.

Эвкалипт

Eucalyptus globulus var. *globulus*

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Описание: Вечнозеленое дерево высотой до 90 метров. У молодых деревьев голубовато-зеленые овальные листья. У взрослых деревьев листья длинные и узкие, желтоватые. Цветы белые, кора покрыта белым налетом.

Распространение: Растет в Тасмании и Австралии. Культивируется в Испании, Португалии, Бразилии, Калифорнии, России и Китае.

Другие виды: Существует более 700 различных видов эвкалипта, из которых около 500 дают ароматическое масло. Среди них *E. polybractea*, *E. radiata* var. *austaliana*, *E. smithii*, *E. piperita*, *E. radiata* var. *phellandra*, *E. citriodora*.

Традиционное использование: Издавна в Австралии считался целебным. Масло и листья применяются при респираторных заболеваниях, например, бронхите и крупе.

Сушеные листья курят при астме как табак. Также помогает при лихорадках (холера, малярия, тиф), кожных заболеваниях (ожоги, язвы, раны). Водные настои употребляют при болях в суставах, дизентерии, глистах, туберкулезе.

Действие: Обезболивающее, противоревматическое, антисептическое, антиспазматическое, антивирусное, бальзамическое, дезодорирующее, отхаркивающее, заживляющее.

Экстракция: Ароматическое масло получают из листьев методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная текучая жидкость (желтеет со временем) с камфарным и древесным ароматом. Хорошо смешивается с маслами тмина, розмарина, лаванды, майорана, сосны, кедра и лимона.

Содержание: Цинеол (70-85%), пинен, лимонен, цимин, фелландрен, терпинен.

Меры безопасности: Токсично только при внутреннем употреблении. (Смертельной дозой считается прием более 3,5 мл.)

Ароматерапия: В домашних условиях помогает при ожогах и кожных инфекциях.

Рекомендуется применять при болях в мышцах, ревматоидном артрите, астме, бронхите, катаре, цистите. Эффективно при ветрянке, простуде, невралгии.

Другое применение: Используется для приготовления сиропа от кашля, мазей, ингаляций, зубной пасты. Отдушка для мыла, дезодорантов и туалетной воды. В духах используется мало. Зато широко используется в пищевой промышленности. Служит источником цинеола.

Эвкалипт душистый

Eucalyptus dives var. *type*

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Описание: Среднего размера эвкалиптовое дерево с коротким стволом, раскидистыми ветвями и серой шероховатой корой. Листья очень ароматные, толстые, заостренные с обоих концов.

Распространение: Растет в Тасмании и Австралии. Масло производят также в Северной Африке.

Другие виды: см. Эвкалипт.

Традиционное использование: Аборигены сжигали листья для лечения их дымом лихорадки.

Действие: см. Эвкалипт.

Экстракция: Ароматическое масло получают из листьев методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость со свежим, камфарно-мятным ароматом.

Содержание: Пиперитон (40-50%), фелландрин (20-30%), камфин, цимин, терпинен.

Меры безопасности: Токсично при приеме внутрь. См. Эвкалипт.

Ароматерапия: В домашних условиях хорошо лечит порезы, раны, кожные инфекции.

Помогает при артрите, мышечных болях и ревматизме. Эффективно при простуде, гриппе, головной боли и невралгии.

Другое применение: Практически не используется в лекарственных формах.

Используется как отдушка при производстве дезодорантов, полосканий для рта, бытовой химии и средств от насекомых. Источник получения ментола и тимола.

Эвкалипт лимонный

Eucalyptus citriodora

Семейство: Миртовые (Myrtaceae).

Описание: Вечнозеленое высокое дерево с гладкой корой и острыми листьями.

Распространение: Растет в Австралии, культивируется в Бразилии и Китае.

Другие виды: см. Эвкалипт.

Традиционное использование: Для ароматизации белья и в саше, а также как средство для отпугивания насекомых.

Действие: Дезодорирующее, отхаркивающее, фунгицидное, инсектицидное.

Экстракция: Ароматическое масло получают из листьев методом дистилляции с паром.

Характеристика: Бесцветная текучая жидкость с сильным ароматом, похожим на запах цитронеллы, со сладким бальзамовым тоном.

Содержание: Цитронеллаль (80-95%), цитронеллол, гераниол, пинен.

Меры безопасности: Токсично при приеме внутрь. См. Эвкалипт.

Ароматерапия: В домашних условиях им лечат ожоги, порезы, раны, кожные инфекции. Помогает при ларингите, инфекции горла, ветрянке, простуде, гриппе.

Эффективно при головной боли и невралгии.

Другое применение: Используется как отдушка для мыла, дезодорантов и как средство от насекомых. Служит источником цитронеллала.

Элеми

Canarium luzonicum

Семейство: Бурзеровые.

Синоним: *C. commune*.

Описание: Тропическое дерево высотой до 30 метров, которое выделяет смолистое вещество с травянистым ароматом.

Распространение: Растет на Филиппинах и Молуккских островах, где и культивируется.

Масло получают там же.

Другие виды: Существует несколько видов *Canarium*, они произрастают на Филиппинах и выделяют смолу. Родственны с опопанаксом, ладаном и коммифорой.

Традиционное применение: Смола применяется для ухода за кожей и респираторных заболеваниях. Египтяне пользовались элеми при бальзамировании.

Действие: Антисептическое, бальзамическое, отхаркивающее, регулирующее, стимулирующее, налаживает работу желудка.

Экстракция: Ароматическое масло получают из смолы дистилляцией с паром. В небольших количествах так же получают резиноид.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая жидкость с легким, свежим, пряно-бальзамовым ароматом, немного похожим на запах лимона. Хорошо смешивается с маслами коммифоры, розмарина, лаванды, шалфея, корицы и других пряностей.

Содержание: В смоле 10-25% ароматического масла, которое состоит из фелландрена, дипентина, елемола, елимицина, терпинеола, кавона и терпенолена.

Меры безопасности: Нетоксично и не обладает раздражающим действием.

Ароматерапия: В домашних условиях помогает при порезах, ранах и воспалениях.

Полезно употреблять при бронхите, катаре, нервном истощении и заболеваниях, вызванных стрессом.

Другое применение: Резиноид и масло используются как фиксатор и отдушка в косметике и парфюмерии. Иногда служит ароматизатор для продуктов питания и напитков.

Эстрагон

Artemisia dracunculus

Семейство: Астровые (Asteraceae) или сложноцветные (Compositae).

Синоним: Тархун.

Описание: Многолетнее травянистое растение с узкими нежными листьями, прямым стеблем высотой более метра и мелкими желто-зелеными цветками.

Распространение: Растет в Европе, на юге России и западе Азии. В настоящее время культивируется по всему миру, особенно в Европе и США. Масло производят во Франции, в Голландии, Венгрии и США.

Другие виды: Так называемый французский эстрагон, который культивируется как огородное растение, меньше, чем русский эстрагон, и обладает более слабым ароматом. Французский эстрагон является стерильной разновидностью, полученной из дикорастущего эстрагона.

Традиционное использование: Листья применяют как приправу, особенно к блюдам из курицы и рыбы, а также для ароматизации уксуса. Эстрагон особенно почитали индийские раджи, которым готовили из него питательный отвар, а также персы - они использовали его для возбуждения аппетита.

Листья растения употребляли при нарушении менструального цикла и расстройстве пищеварения, а корни считались великолепным средством от зубной боли.

Действие: Противоглистное, противовоспалительное, антиспазматическое, ветрогонное, мочегонное, заживляющее, успокаивающее, тонизирующее, налаживает работу желудка и менструальный цикл.

Экстракция: Ароматическое масло получают методом дистилляции с паром из наземных частей растения.

Характеристика: Бесцветная или бледно-желтая текучая жидкость со сладким, пряным ароматом и оттенком аниса. Хорошо смешивается с маслами ладанной камеди, лаванды, ванили, дубового мха, сосны и базилика.

Содержание: Эстрагол (до 70%), капиллен, оцимин, нерол, фелландрен, туйон и цинеол.

Меры безопасности: Умеренно токсично, использовать только в небольших количествах. Возможно, обладает канцерогенными свойствами. Не вызывает раздражения кожи и аллергических реакций. Избегать во время беременности.

Ароматерапия: В домашних условиях употребляют при диспепсии, метеоризме, икоте, спазмах кишечника, вялом пищеварении.

Другое применение: Используется как отдушка в косметике и парфюмерии и как ароматизатор в пищевой промышленности, производстве алкогольных и безалкогольных напитков.

Яборанди

Pilocarpus jaborandi

Семейство: Рутовые (Rutaceae).

Синонимы: *Pernambuco jaborandi*, *P. pennatifolius*.

Описание: Древоподобный кустарник высотой до 2 метров с гладкой корой серого цвета, крупными кожистыми зеленовато-коричневыми листьями и пурпурными цветами.

Распространение: Растет в Бразилии, другие виды обнаружены в Парагвае, на Кубе, в Западной Индии и Центральной Америке.

Другие виды: Существует много видов семейств рутовых и перцовых, которые называют яборанди. К ним относятся *Piper jaborandi*, *P. microphyllum*, *P. trachylophus*, *P. spicatus*.

Традиционное использование: Яборанди усиливает отделение слюны и активизирует работу желез внутренней секреции. Его также применяют для ускорения роста волос. Полезен при псориазе, глухоте, хроническом катаре, тонзиллите и водянке.

Действие: Антисептическое, потогонное, стимулирующее нервную систему, регулирующее менструальный цикл, усиливающее лактацию.

Экстракция: Ароматическое масло получают из сухих листьев методом дистилляции с

паром.

Характеристика: Оранжевая или желтая жидкость со сладковато-травяным, фруктовым ароматом.

Содержание: Пинокарпин, изопинокарпин, метилнонинкетон, дипенетен и другие углеводороды.

Меры безопасности: Токсично, раздражает кожу, провоцирует выкидыши.

Ароматерапия: В домашних условиях не применяется

Другое применение: В сыром виде масло употребляется редко, чаще всего из него делают растворы пинокарпина. Из-за токсичности использование ограничено (парфюмерия).

Приложение 2. Перечень заболеваний, для лечения которых в европейской традиции применяют методы ароматерапии

(по книге одного из первооткрывателей лечения при помощи эфирных масел Ж. Вальнэ «Ароматерапия»)

Адениты (острые и хронические): пихта, розмарин, сосна, шалфей.

Ангины: лимон, роза, герань, шалфей, эвкалипт.

Анемия: лимон.

Антисептики: аир, пихта, эвкалипт, можжевельник, сосна, туя, розмарин, лаванда, кориандр, полынь.

Атеросклероз: лимон, можжевельник, шалфей.

Астении: пихта, лимон, эвкалипт, можжевельник, герань, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей.

Астения нервная: базилик.

Астма: анис, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей, эвкалипт, лимон.

Атония желудка: лаванда, шалфей.

Аэрофагия (метеоризм): анис, лимон, кориандр, укроп, мята.

Бели: можжевельник, лаванда, розмарин, шалфей.

Бесплодие: можжевельник, герань, шалфей.

Бессилие половое: аир, можжевельник, мята, розмарин.

Беспокойство, страхи: базилик, лаванда.

Бессонница: базилик, лаванда, роза.

Бородавки: лимон, туя.

Брожение гнилостное: можжевельник, роза, аир.

Бронхит гриппозный: лимон, эвкалипт, пихта, роза, анис.

Бронхит острый: лимон, эвкалипт, лаванда, сосна, анис.

Бронхит хронический: аир, лимон, эвкалипт, пихта, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей, кориандр, роза.

Веки (воспаление): лимон, роза.

Вены (расширенные): лимон, кипарис.

Возбудимость сердечно-сосудистая: аир, анис, роза.

Возбуждающие средства: для коры надпочечников: пихта, герань, сосна, шалфей.

Для нервной системы: аир, базилик, розмарин, шалфей.

Волосы (ломкость): лимон.

Волосы (уход): роза, розмарин.

Гастралгин: аир, укроп, герань, мята, сосна, розмарин, роза.

Гастрит: лимон, лаванда, шалфей.

Геморроидальные шишки: роза.

Гепатиты: лимон, мята, розмарин, шалфей, роза.

Герпес слизистых оболочек: лимон, лаванда.

Гингивит: лимон, шалфей.

Гипотензия: розмарин, шалфей.
Глоссит: лимон, герань, шалфей.
Глухота: укроп.
Головокружение: базилик, лаванда, мята, розмарин, шалфей.
Головная боль: лимон, лаванда, мята, роза.
Грипп: пихта, роза, лимон, кипарис, эвкалипт, укроп, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей.
Грудная жаба (ложная): анис.
Грудь (закупорка, припухание): укроп, герань.

Дебилизм детский: лаванда, сосна, розмарин, шалфей.
Дезинфекция жилища: лаванда, сосна, пихта, розмарин, эвкалипт, можжевельник, полынь, шалфей.
Дезинфекция питьевой воды: аир, лимон.
Депрессия нервная: пихта, лаванда.
Дерматозы: можжевельник, герань, шалфей, роза.
Десна (уход, укрепление): аир, роза, лимон, укроп, шалфей, сосна.
Диабет простой: эвкалипт, можжевельник, герань, лимон.
Диареи: лимон, можжевельник, герань, лаванда, мята, розмарин, шалфей.
Дизентерия: лимон, эвкалипт.
Диспепсии: анис, базилик, лимон, роза, кориандр, укроп, можжевельник, лаванда, мята, розмарин, шалфей.
Диспепсии атонические: укроп, лаванда, мята, розмарин, шалфей, роза.
Диспепсии нервные: анис, кориандр.
Дистании нейровегетативные: розмарин, лаванда.
Дыхательные пути: аир, эвкалипт, укроп, анис, лаванда, мята, сосна, пихта, шалфей.
Диуретики: аир, кипарис, можжевельник, розмарин, шалфей, сосна.

Желтуха: лимон, герань, розмарин, роза.
Желудочные спазмы: базилик, лаванда, мята.
Желчекаменная болезнь: лимон, сосна, розмарин, роза, аир.

Заживляющие: лаванда, розмарин, шалфей, роза.
Заразные болезни (профилактика и лечение): эвкалипт, можжевельник, лаванда, аир.
Засорение желудка: мята, розмарин.
Запор: розмарин, роза, сосна.
Зрение (слабость): аир, розмарин.
Зубы (уход): аир, роза, лимон.

Изжога: мята, лимон.
Инфекции мочевых путей: лимон, эвкалипт, укроп, можжевельник, герань, лаванда, сосна, шалфей.
Инфекции мочеполовой системы: можжевельник, лаванда, сосна, туя.
Инфекционные болезни (профилактика и лечение): пихта, лимон, эвкалипт, лаванда.

Камни в желчном и мочевом пузырях: аир, роза, сосна, розмарин, лимон.
Кашель: анис, роза, эвкалипт, пихта.
Кишечник (инфекции, энтериты, колиты): базилик, роза, мята, герань, лаванда, сосна.
Климакс: кипарис, шалфей.
Коклюш: базилик, кипарис, лаванда, розмарин, сосна.
Колика кишечная: анис, мята, роза.

Комары (отпугивание): эвкалипт, герань, мята.
Конъюнктивит: роза, лимон.
Кормление грудью (недостаток молока): анис, укроп.
Корь: эвкалипт.
Кровообращение (расстройство): кипарис, лимон.
Кровохарканье: лимон, сосна, роза, кипарис, можжевельник, герань.

Ларингит хронический: роза, шалфей.
Лимфатизм: лаванда, розмарин, шалфей.
Лихорадочные состояния: лимон, эвкалипт, полынь.
Лицо (уход за кожей): лимон, роза, розмарин, лаванда.
Лишай: лимон, герань.

Малярия: эвкалипт.
Маточные кровотечения: кипарис, можжевельник, герань.
Месячные (болезненные): анис, кипарис, можжевельник, мята, розмарин, шалфей, лавр благородный.
Месячные (затруднение): можжевельник, полынь.
Месячные (недостаточные): базилик, роза, укроп, лаванда, мята, шалфей.
Месячные (отсутствие): кипарис, мята, шалфей, роза.
Метеоризм: анис, базилик, лимон, кориандр, укроп, лаванда, мята, розмарин, шалфей, сосна, пихта, эвкалипт.
Мигрени: базилик, лимон, эвкалипт, лаванда, мята, розмарин, сосна.
Моль (отпугивание): лимон, лаванда.
Морщины: лимон, роза, розмарин, лаванда.
Мочевые пути: эвкалипт, укроп, можжевельник, герань, роза, лавр благородный.
Мочекаменная болезнь: роза, лимон, укроп, можжевельник, сосна, герань.
Муравьи (отпугивание): лимон.

Насморк хронический: базилик.
Невралгии ревматические: кориандр, лаванда, сосна.
Невралгия зубная: мята, шалфей.
Невралгия межреберная: мята.
Неврастения: лаванда, шалфей.
Недержание мочи: кипарис.
Недостаточность дыхательная: анис.
Нервная система (восстановители): лаванда, рис, розмарин.
Нервность: лаванда, роза, лавр.
Нервный припадок: лаванда.
Ногти (ломкость): лимон.

Облысение: шалфей, розмарин.
Ожирение: лимон.
Ожоги 2-й и 1-й степени: лаванда, роза, эвкалипт, герань, розмарин, шалфей.
Олигурия: анис, укроп, можжевельник, лаванда, шалфей, сосна.
Отиты: лимон.
Отморожения: лимон.

Паразиты кишечные: лимон, эвкалипт, укроп, лаванда, мята, сосна, роза, полынь.
• *Аскариды*: эвкалипт
• *Солитер*: сосна.
Папиллома: туя.
Параличи: базилик, мята, шалфей.
Параличи (последствия): шалфей, можжевельник, лаванда, розмарин.
Педикулез: лимон, эвкалипт, герань, лаванда, розмарин, сосна.

Переутомление умственное: базилик, розмарин, роза.

Пиелит: сосна.

Пневмония: лимон, эвкалипт, роза, лаванда, сосна, пихта.

Повышенная вязкость крови: лимон.

Повышенная свертываемость крови: лимон.

Повышенное артериальное давление: лимон, лаванда, роза.

Подагра: базилик, лимон, укроп, можжевельник, сосна, пихта, розмарин.

Полипы: туя.

Потеря аппетита: лимон, кориандр, укроп, можжевельник, шалфей, айр, роза.

Потеря памяти: базилик, розмарин.

Потливость (чрезмерная), туберкулез (после болезни): шалфей.

Потогонные: кипарис, можжевельник, пихта.

Простатит: сосна, туя.

Почки (воспаление): роза.

Раздражительность: роза, кипарис, лаванда.

Рак матки: можжевельник, герань.

Рак (предупреждение и лечение): кипарис, герань, лаванда, розмарин, шалфей, эвкалипт, лавр благородный.

Расстройство пищеварения: лаванда, мята, розмарин, роза.

Рахит: сосна, пихта, шалфей.

Рвота: мята, лимон.

Ревматизм хронический: лимон, можжевельник, эвкалипт, пихта, сосна, кипарис, лаванда, розмарин, лавр благородный.

Сердцебиение: анис, мята, розмарин, роза.

Сердце (невроты): розмарин, анис, лаванда, мята, роза.

Скарлатина: эвкалипт, роза.

Скрофулез: лаванда, шалфей.

Спазмы: кориандр, кипарис, лаванда, сосна.

Спазмы пищеварительного тракта: анис, кориандр, роза, лавр благородный.

Сперматорея: лаванда.

Стоматиты: роза, лимон, герань, шалфей, сосна, пихта, эвкалипт.

Тиф брюшной: лимон, лаванда.

Тиф сыпной: эвкалипт, лаванда.

Трахеит: пихта, сосна, роза.

Трещины на коже: лаванда, роза, лимон.

Туберкулез легких: лимон, роза, эвкалипт, можжевельник, лаванда, сосна, пихта, шалфей.

Угри: можжевельник, лаванда.

Укусы: лаванда, шалфей.

Укусы змей: базилик, лимон, лаванда.

Укусы насекомых: лимон, лаванда, шалфей.

Уретрит: сосна, туя.

Успокаивающее: лаванда, кипарис, шалфей.

Фистулы (анальные): лаванда.

Холецистит: сосна, розмарин, роза.

Холера: эвкалипт, мята, шалфей.

Холестерин (избыток): розмарин.

Цирроз: можжевельник, розмарин.

Циститы: эвкалипт, можжевельник, лаванда, сосна, туя, укроп.

Чесотка: лимон, лаванда, мята, розмарин, сосна, лавр благородный.

Экзема: шалфей.

Экзема мокнущая: можжевельник.

Экзема сухая: герань, лаванда.

Эмфизема легких: кипарис.

Эпилепсия: базилик, розмарин, сосна.

Язвы желудка: лимон, роза, лаванда.

Язвы: лаванда, роза, эвкалипт.

Язвы застойные: можжевельник, лаванда, розмарин, шалфей.

Язвы инфицированные: лимон, эвкалипт, лаванда, розмарин.

Яичники (тягость): кипарис, шалфей.

Приложение 3. ФЭН-ШУЙ И АРОМАТЕРАПИЯ

А теперь несколько слов об искусстве фэн-шуй, что столь популярно сегодня стало в России. Многовековой опыт фэн-шуй, когда-то хранившийся в глубокой тайне святыми и мистиками Китая, сегодня доступен всем. Использование современных методов фэн-шуй позволит вам изменить обстоятельства своей жизни и жизнь в целом.

Для начала встаньте в центр комнаты и по компасу определите стороны горизонта.

Каждому из восьми направлений компаса соответствует определённая сфера жизни.

Север: успех в бизнесе или карьере.

Юг: слава и удача.

Восток: семейная жизнь и здоровье.

Запад: дети и их слава.

Северо-запад: полезные люди и путешествия.

Северо-восток: знания и интеллект.

Юго-восток: богатство

Юго-запад: брак, взаимоотношения с людьми и материнство

Эти направления связаны также с символами, цветами, животными и стихиями.

Север: чёрный, один, вода, черепаха;

Юг: красный, девять, огонь, птица;

Восток: зелёный, три, дерево, дракон;

Запад: белый, семь, металл, тигр;

Северо-запад: серый, шесть,

Северо-восток: бирюзовый, восемь,

Юго-восток: пурпур, четыре,

Юго-запад: жёлтый, два.

Станьте богаче.

С богатством связаны четыре направления: север — с карьерой и успехом в бизнесе, восток — с удачей, юг — с процветанием и юго-восток — непосредственно с богатством.

В северной части комнаты можете поместить один предмет чёрного цвета; что-нибудь, представляющее воду или поставьте статуэтку чёрной черепахи.

Усилите восток добавлением трёх зелёных растений.

На юге вы можете поместить коллекцию из девяти красных птиц.

На юго-востоке разместите увеличивающие богатство пурпурные сатиновые подушки.

Постарайтесь выбирать предметы так, чтобы они были символически связаны с тем, чего вы хотите достичь.

Улучшите взаимоотношения с людьми.

Если вы хотите улучшить свои взаимоотношения с людьми (в том числе найти спутника жизни) или завести ребёнка, сконцентрируйтесь на юго-западной области комнаты. Поместите в этом углу жёлтые цветы — ирисы, подсолнухи. Можно использовать различные сувениры и изображения, связанные со свадьбами, юбилеями или любящей парой. Хорошим дополнением станет любой символ плодородия.

Если вы устали от одиночества, поставьте на юго-западе высокий торшер и включайте его каждый вечер, пока не достигните желаемого результата.

Живописное или скульптурное изображение уток-мандаринок в юго-западном углу спальни даёт **удачливость в любви**. Уточки символизируют верность и счастье.

Вы можете применять фэн-шуй как в одной, так и во всех комнатах вашего дома. Вы можете изменить всё сразу или делать это постепенно, давая себе время привыкнуть к переменам.

Дом — это нечто большее, чем просто конструкция из дерева и металла, кирпича и бетона. Он говорит о том, кто вы и кем надеетесь стать. Ваш дом — это ваше большое тело. Держите в своём доме только то, что вы считаете полезным или красивым. Лозунгом ваших трудов может быть следующая фраза, которая в переводе с китайского звучит приблизительно так. **Делай то, что можешь, с помощью того, что имеешь, там, где находишься**. И всегда помните, что сначала мы обустроиваем наши жилища, а потом они обустроивают нас.

Ароматерапия — неотъемлемая часть искусства фэн-шуй и особенно популярная сегодня. Эфирные масла — это природные компоненты, преобразованные в жидкое состояние. Эти капли цветов обладают жизненной силой растений, из которых они получены. Вы можете использовать силу природы в своих домах. Окружите себя запахами. Купите несколько разных масел в небольших бутылочках из темного стекла и храните их в холодном темном месте. Если у вас нет возможности купить ароматические масла, попробуйте использовать благовония, но только качественные и чистые. Впустите ароматы в свой дом! Результаты не заставят себя ждать.

МЯТА. Прохладный, освежающий аромат мяты давно известен в качестве отличного средства от эмоционального стресса и усталости. В области друзей (северо-запад) или знания (северо-восток) мята поможет улучшить отношения с друзьями и получить помощь от других людей.

Масло мяты не рекомендуется использовать во время беременности.

БАЗИЛИК. Он обычно прячется в коробке со специями на кухне. В Древнем Китае базилик превозносили за его волшебное свойство усиливать уважение человека к самому себе. Базилик, расположенный в области карьеры (северная часть дома, комнаты), поможет развить в себе силу и лучше знать своих врагов. Он является также символом индивидуальности, успешного труда в одиночестве и единоличных проектов. Запах базилика проясняет голову, поэтому, когда вам нужно будет быстро выполнить большой объем работы интеллектуального характера, измельчите свежие листья базилика и разотрите между пальцами. Можете также нанести несколько капель базиликового масла на лампу на своем рабочем столе. И производительность вашего труда возрастет. Помните только, что запах базилика противопоказан беременным.

ЛАДАН. Масло или свечи с этим ароматом — необходимый атрибут дома. Ладан очищает воздух от ненависти и предвзятости. Уникальный, сладкий запах ладана уже многие века используется для очищения домов и храмов.

РОМАШКА. С астрологической точки зрения ромашка управляется Солнцем. Если вы поместите ромашку (масло, благовония) в область взаимоотношений (юго-запад) или в область семьи (запад), она принесет спокойствие, гармонию и любовь членам семьи. Букет из свежесорванной ромашки в области здоровья (восток) снимает беспокойство и панику, устраняет душевную сумятицу. Такое же действие окажет ромашковый чай.

ЭВКАЛИПТ. Острый запах эвкалипта широко применяется в медицине для лечения насморка и простуды. Свежий запах эвкалипта в области знаний (северо-восток комнат вашего дома) стимулирует ясность мышления, которая так необходима вашим детям (ученикам и студентам). Поместите эвкалипт в северо-западном углу — это обеспечит вам ясность ума во время путешествий и поможет отделить настоящих друзей от ненастоящих. Если у вас проблемы на работе, примите вечером ванну с несколькими каплями эвкалиптового масла. Эвкалипт смывает накопившееся раздражение и разочарование, а также даст возможность трезво оценить ситуацию и найти решение.

Поэкспериментируйте с эфирными маслами, чтобы улучшить фэн-шуй вашего дома. Базилик, лаванда, лайм улучшают гармонию вашего дома. Бергамот, апельсин, мята, жасмин, лимон, можжевельник и роза избавляют от усталости. Базилик и мята избавляют от душевной усталости и стресса, вызванного денежными проблемами. Ромашка, ладан, лаванда, сосна, роза и мандарин помогают расслабиться.