

ароматерапия

от А до Я —

новейшее издание, содержащее исчерпывающие сведения о применении эфирных масел, позволяющее правильно использовать целебные ароматы для восстановления и поддержания здоровья.

Изысканный язык, интересные иллюстрации и уникальные рекомендации, отличающиеся стройностью форм, благодаря отточенной доступности авторских методик, принесут каждому истинное удовольствие и пользу от общения с этим изданием.

Книга содержит исчерпывающие сведения о методе ароматерапии. Детально описано 70 эфирных масел и 30 транспортных масел-основ, определены правила и способы применения целебных ароматов, приведены авторские рецепты для лечения более 200 заболеваний.

Требования к качеству эфирных масел
Составление ароматических смесей
Показания и противопоказания
Подбор эфирных масел

Обертывания
Благоухания
Компрессы
Ингаляции
Массаж
Ванны



ISBN 978-5-373-02283-5



9 785373 022835

интернет-магазин

bookshop

<http://www.bookshop.ua>

Тел.: (044)550-9050, 223-9050(60)

медицинский
семейный
справочник



ароматерапия

от А до Я



медицинский справочник

семейный

У ВэйСинь

ароматерапия



от А до Я

УДК 615.89
ББК 53.59
У 11

Авторские права защищены. Запрещается воспроизведение этой книги или любой ее части в любой форме в средствах массовой информации без разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

**Данная книга не является руководством для самолечения.
Необходим совет врача!**

У ВэйСинь

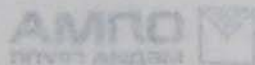
У 11 Ароматерапия. От А до Я. — М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009. — 640 с.: ил.

ISBN 978-5-373-02283-5

В ваших руках новейшее издание, содержащее исчерпывающие сведения о применении эфирных масел, позволяющее правильно использовать целебные ароматы для восстановления и поддержания здоровья. Справочник дает ясное представление о мудром познании своего организма, о правилах разумного и умелого ухода за своим телом, в основе которых лежат секреты медицины Древнего Востока. Детально описаны 70 эфирных масел и 30 транспортных (базисных) масел, определены правила и способы применения целебных ароматов, приведены авторские рецепты для лечения более 200 заболеваний.

Изысканный язык, интересные иллюстрации и уникальные рекомендации, отличающиеся стройностью форм, благодаря доступности авторских методик принесут каждому истинное удовольствие и пользу от общения с этим изданием.

УДК 615.89
ББК 53.59



ISBN 978-5-373-02283-5

© У ВэйСинь, 2008
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009

У ВЭЙСИНЬ



吴伟新

Родился в год Дракона в провинции Хубэй, уезд Гуанцзи. Образование получил в КНР и СССР.

Врач — Великий Целитель Мира. Учитель Дао. Философ и Поэт. Имеет высшее медицинское, экономическое, химическое, политическое и гуманитарное образование. Доктор медицинских наук по специальностям китайская медицина, фэншуй и цигун, академик.

Действительный член Академии энергоинформационных наук, Украинской стоматологической академии, Украинской ассоциации народной медицины Полтавского медицинского института, Международной академии безопасного развития человечества, Международной академии биоэнерготехнологий.

Профессор Института акупунктуры Университета Пэйли, профессор Международной академии по традиционной китайской медицине и чжэнь-цзю-терапии в г. Чжухай, профессор Сингапурского Института естественных методов лечения, профессор факультета цигун Института у-шу Китайской Республики, профессор факультета фэншуй Института фэншуй Китайской Республики, заместитель председателя правления Научного общества традиционной китайской медицины и фармакологии КНР, член Международного общества ЭСИВО биологии Норвегии.

Награжден дипломом за большой вклад в развитие мировой акупунктуры. За выдающийся вклад в развитие восточной медицины был награжден международными сертификатами США, Канады, Китая, Болгарии и Норвегии. Методы лечения, изложенные в научных книгах автора, отмечены золотой медалью «Золотой стандарт» Международной ассоциации традиционной китайской медицины США.

Автор ряда научных трудов. Его книги неоднократно издавались за рубежом.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ	12
Краткая история ароматерапии	12
Получение эфирных масел	20
Химический состав эфирных масел	30
Классификация ароматов	37
Свойства эфирных масел	40
Требования, предъявляемые к качеству эфирных масел, условиям их хранения и правилам приобретения	47
ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПОНЯТИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ	53
Концепция <i>инь-ян</i>	60
Учение об энергии <i>ци</i>	65
Субстанции организма — проявление жизненной силы энергии <i>ци</i>	73
Концепция <i>у син</i>	75
Учение о внутренних органах — <i>чжан-фу</i>	81
Учение о меридианах — <i>цзин-ло</i>	94
Физиологически активные зоны человеческого организма	105
Причины возникновения болезней	108
Способы диагностического обследования	131
Пульсовая диагностика	137
Классификация заболеваний в китайской медицине	148
Описание синдромов	150
Описание симптомов	156
Методы лечения	174
Средства лечения	178
ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ	182
Теория восточной медицины о механизме действия лечебных средств	182
Механизм действия ароматических веществ растений	188
Единство сенсорных систем человека как отражение его природной целостности	188
Воздействие запаха на организм человека	189

Воздействие цвета на организм человека	198
Воздействие вкуса на организм человека	203
Воздействие звука на организм человека	206
Основные характеристики эфирных масел растений	208
Воздействие на организм человека разных частей растения	209
Характер энергии эфирных масел	210
Направленность терапевтического действия эфирных масел ..	211
Концепция китайской терапии	213
ОПИСАНИЕ МЕДИКО-ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ	216
ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ	306
Подбор эфирных масел	306
Соблюдение правил безопасности при применении эфирных масел	309
Показания и противопоказания для применения метода ароматерапии	310
Составление ароматических смесей	313
Транспортные (базисные) масла	321
Основные источники получения, состав и физико-химические свойства	321
Производство и применение	323
Требования, предъявляемые к качеству и условиям хранения	325
Описание транспортных (базисных) масел	326
СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ	351
Массаж	351
Благоухания	357
Ингаляции	358
Ванны	360
Компрессы	371
Обертывания	374
Другие способы	376
ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК	378
Как пользоваться справочником	378
Часть I. Европейский вариант	381
Заболевания дыхательной системы	381

Заболевания сердечно-сосудистой системы	387
Заболевания пищеварительной системы	393
Заболевания нервной системы	408
Заболевания опорно-двигательной системы	438
Заболевания органов зрения	454
Заболевания ЛОР-органов	458
Заболевания полости рта	465
Заболевания кожи	467
Заболевания мочеполовой системы	475
Женские болезни	483
Болезни обмена веществ	491
Часть 2. Восточный вариант	496
Меридиан легких	496
Меридиан толстой кишки	499
Меридиан желудка	502
Меридиан селезенки – поджелудочной железы	504
Меридиан сердца	507
Меридиан тонкой кишки	509
Меридиан мочевого пузыря	512
Меридиан почек	515
Меридиан перикарда	518
Меридиан трех обогревателей	520
Меридиан желчного пузыря	530
Меридиан печени	533
Заднесрединный меридиан	536
Переднесрединный меридиан	538
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	540
ЛИТЕРАТУРА	545
ПРИЛОЖЕНИЕ	549
Методы определения локализации точек	549
Локализация активных точек тела: расположение, топографическая анатомия	552
Алфавитный указатель медико-фармакологических свойств эфирных масел	619
Латинский алфавитный указатель эфирноносных растений	628
Русский алфавитный указатель эфирноносных растений	630
Алфавитный указатель транспортных (базисных) масел	632

ВВЕДЕНИЕ

Если хочешь ты скрытые тайны узнать,
Если хочешь проникнуть в ничто, —
Ароматы цветов пусть расскажут тебе
О начале миров и вещей.

Насими

Современная цивилизация делает невозможным ежедневный контакт человека с природой, а окружающая среда постепенно становится патогенной для человека: воздух насыщен запахами гари и химикатов; продукты питания сдобрены изрядным количеством синтетических ароматических веществ; наш интерьер наполняют искусственные цветы и растения, отдушенные парфюмерными композициями. Условия и образ жизни современного человека приводят к серьезным расстройствам здоровья: сбоям в работе сердца, дыхательной и пищеварительной систем, нарушению гемодинамики, аллергиям, психическим расстройствам, а также другим серьезным нарушениям. Они вызывают преждевременное старение организма, ведут к появлению и развитию разных заболеваний. Надо признать, что мы живем в искусственно созданном нами мире, а потому имеем и «искусственное» здоровье (то есть его иллюзию), поддерживаемое растущим количеством химических лекарств, лечащих один недуг и вызывающий другой.

Попытка найти новые способы оздоровления организма человека и поддержания его в хорошей физической и психологической форме привела к известным с древних времен методам, один из которых — лечение с помощью ароматических масел.

Древнейшим письменным документом, сообщаящим о целебных свойствах масел, является клинописная табличка, найденная в Шумере (около 3000 лет до Р. Х.). В ней описаны разные способы пользования растительными лекарствами, а среди целительных средств упоминаются почки листьев, смола деревьев, масла мирта и чабреца (тимьяна ползучего). Лекарственными свойствами масел пользовались в Древнем Египте и средневековом Тибете (свойства и использование масел описаны в

трактате тибетской медицины «Чжуд-ши»). Рецепты с использованием масел оставили потомкам такие известные целители, как Гиппократ и Парацельс. Известны многочисленные исторические факты чудесных исцелений с помощью масел, а также «императорские» особо охраняемые древние рецепты, в состав которых входили масла.

Первым современным ученым, серьезно занявшимся изучением лечебных свойств ароматических масел, был французский химик Рене Морис Гаттефоссе. Его научные идеи на более профессиональном уровне развил французский врач Жан Вальне, который проводил систематические исследования целебных свойств масел. Гаттефоссе, Вальне и их преемники соединили древние источники о свойствах масел с современным знанием о физиологии человека. Так началось широкое развитие современной ароматерапии.

Однако ни один из исследователей нашего времени так и не смог превзойти опыт древних целителей. За много веков до этого о маслах было известно почти все. Клинописная табличка, найденная в Шумере, египетские папирусы, индийские Веды, Коран и знаменитый трактат «Чжуд-ши» содержат описания рецептов, в которые входят эфирные масла, и действия последних в самом широком диапазоне: от лечебного, эстетического и эмоционального до магического.

Чем дальше мы уходим от природы, тем сильнее в нас, созданных по ее образу и подобию, желание вернуться к ней и ощутить себя частицей огромного космоса, в котором все взаимосвязано, все дышит и живет по единым законам.

Восточная медицина рассматривает человека как единое целое, в котором всякое нарушение равновесия энергетических факторов, описанных в китайской медицине как *инь* и *ян*, проявляется недомоганиями, возникающими не обязательно в том месте, где было нарушено равновесие.

Ароматерапия, один из эффективных методов восточной терапии, способствует восстановлению общего равновесия организма и повышению уровня его жизненной энергии. Использование масел помогает вернуть человеку такое соотношение внутренних сил, какое нашим предкам давало общение с природой. Ароматерапия нормализует психическое состояние человека, улучшает циркуляцию крови и лимфатической жидкости, уравнивает процессы, протекающие в организме, тем

самым повышая его резистентность к вредным воздействиям. Главная цель ароматерапии — стимуляция защитных сил организма, укрепление его сопротивляемости к любым патогенным факторам. Сложная система, которой является организм человека, имеет огромные потенциальные возможности борьбы с любыми патогенными влияниями, поэтому *загачей* ароматерапии является высвобождение и приведение в действие его собственных сил.

Ароматерапия — метод лечения натуральными растительными эфирными маслами через дыхательные пути (обоняние, дыхание, ингаляции), орально (в качестве внутреннего лекарства) и через кожу (массаж, ванна, компресс). Компоненты масел, вводимых через дыхательные пути и кожу, поступают в организм в неизменной природной форме. При приеме масел внутрь на них начинают действовать пищеварительные компоненты, в результате чего происходит изменение их химического состава, а следовательно, и свойств.

Главной особенностью эфирных масел является разнородность их воздействия: нет масла, которое действовало бы только на одно заболевание либо только на один синдром (симптом). Широкое и разностороннее фармакологическое действие масел на организм человека объясняется их многокомпонентным, сложным составом.

По природе своей мягкие и влажные, масла действуют нежно и вкрадчиво, отличаясь от обычных лекарств, грубо вторгающихся в организм и нарушающих его равновесие. Масло можно также назвать великим дипломатом, поскольку его основная терапевтическая функция состоит в сбалансировании всех систем организма, что ведет в дальнейшем к ослаблению или устранению симптомов того или иного заболевания. Проникая в больной орган, масла постепенно размягчают болезнь (древние восточные целители именовали боль «внутренней жестокостью»). При мягком воздействии масла организм сам находит путь к восстановлению утраченного здоровья: жизненные силы направляются на борьбу с болезнью, происходит оздоровление организма за счет повышения иммунитета, восстановления нормального обмена веществ и его очищения от шлаков и токсинов.

С давних времен известно также влияние запахов на эмоциональное, психологическое и физическое состояние человека.

Современные исследователи доказали, что запахи помогают в лечении людей фактически с любыми проблемами.

Здоровье является главным достоянием человека. Количество болезней, известных современной медицине, составляет уже более 10000 нозологических единиц. Понятно, что лечить людей становится все трудней. Западная медицина все больше заходит в тупик, так как в ней в основе принципов лечения болезней заложено использование фармакологических препаратов — чужеродных по своей сути для организма химических веществ. Каждый год появляется огромное количество новых лекарственных средств, однако их применение порождает новые проблемы, так как безвредных для организма человека препаратов попросту не существует. В острый период болезни их применение, безусловно, оправдано, а вот для лечения хронических процессов такой подход не приносит желаемых результатов, при этом также страдает качество жизни больных. Выход из создавшейся ситуации необходимо искать в синтезе европейской и восточной медицины.

Опыт, накопленный восточной медициной, бесценен. Большинство ее постулатов выведено на основе опыта, интуиции, образного и символического мышления. В основе разных методов лечения лежит принцип использования колоссальных способностей организма к саморегуляции.

В основе принципов саморегуляции человека должно лежать стремление к улучшению качества как внешней, так и «личной» окружающей среды, то есть всего, что воздействует на наши органы чувств — зрение, слух, обоняние, осязание и вкус.

С запахом человека связано много загадок, которые предстоит решать ученым. Исследования в этой области могли бы помочь в понимании единства и взаимосвязанности физического и духовного мира человека. Известно, что каждое душевное, эмоциональное состояние производит особую химическую реакцию в организме, проявление которой можно обнаружить, например, в запахе пота. Этот запах является преобразованной энергией психологических состояний человека, реакцией на определенную ситуацию. Таким образом, существуют запахи, отражающие все известные человеческие эмоции, — запахи гнева, страха, грусти, сомнения, радости, ревности, обиды, любви и т. д.

Претворение энергии в аромат является несомненным фактом, так как тонкие энергии способны проявляться в физиче-

ском мире, питая его посредством многообразной палитры ароматов. Поэтому можно сказать, что запах человеческого тела является сенсорно ощутимым воплощением тонкого мира человеческого духа.

Данная книга уникальна тем, что проблемы здоровья человека рассматриваются с точки зрения принципов и методов традиционной китайской медицины. Она совершенствовалась на протяжении тысяч лет, обогатилась техническим арсеналом европейской научной медицины, ныне она превратилась в самую, пожалуй, строгую, совершенную и эффективную систему возвращения и поддержания гармонии в человеческом теле.

В книге даются практические рекомендации и советы, как сбалансировать организм человека через активацию собственных защитных механизмов при помощи натуральных природных ароматов, чтобы обрести здоровье, а с ним — жизненную силу и долголетие.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

■ КРАТКАЯ ИСТОРИЯ АРОМАТЕРАПИИ

Я спросил ученика, придя в обитель, —
Под сосной густой, зеленоглавой,
Он сказал мне, что ушел учитель
Собирать лекарственные травы.

Мэн Цзяо

Ароматерапия имеет длинную, богатую событиями и полную тайн историю.

Использование ароматических веществ началось вместе с появлением на Земле человека. В доисторические времена люди использовали для лечения естественные ароматы и благовония, находя их в окружающей природе практически в готовом виде. Можно предположить, что это были эфирноносные цветы, камеди, смолы, бальзамы и другие вещества.

Первобытные люди жили в естественной близости к природе. Познавая красоту и величие окружающего их многообразного животного и растительного мира, подражая ему, они научились удивительно тонко настраивать свои органы чувств на восприятие всех изменений, происходящих в нем. Обоняние играло исключительно важную роль в борьбе за выживание: с его помощью древний человек вовремя узнавал о приближении врага или опасного зверя, находил пищу и распознавал подходящих для себя половых партнеров.

Любознательность человека, особенности окружавшей его природы, зависимость от нее и чувство самосохранения заставляли изучать целебные свойства ароматических веществ. Знания о лечебных свойствах благовоний накапливались и анализировались, проверялись на практике и передавались из поколения в поколение.

Исторические источники повествуют о применении ароматических веществ, которыми пользовались в разные эпохи и в разных странах. Археологические раскопки, относящиеся к неолиту и мезолиту, свидетельствуют об использовании ароматических веществ уже в те далекие доисторические времена. Наскальные рисунки, сохранившиеся на стенах пещеры Ласко

во Франции (французская провинция Дордонь) и имеющие возраст около 20 тысяч лет, изображают лекарственные растения и способы их применения.

Древние письменные источники (индийские ведические рукописи, египетские папирусы, Библия, Коран), а также археологические памятники (например, пирамиды с царскими захоронениями) указывают на широкое распространение ароматических веществ.

Эфирные масла стали получать лишь в V—IV тысячелетии до Р. Х. Обычно открытие процесса дистилляции приписывается арабским врачевателям X века от Р. Х. Однако специалистам по истории медицины очень трудно отдать приоритет тому, кто первым получил экстракцию из ароматных растений. Данные археологических раскопок в долине Инда у подножия Гималаев свидетельствуют о том, что дистилляция могла быть известна уже 5000 лет назад. Видимо, впервые эфирные масла для лечения недугов были выделены в Древнем Египте, Ханаане и в Древней Индии.

Ценные практические, исторические, художественные сведения о применении эфирных масел содержатся в исторических трудах древних мыслителей и врачей (Гиппократ, Диоскорида, Галена, Авиценны, Геродота, Флавия др.), а также в древних мифах, легендах, сказаниях, поэмах.

Ароматы служили человеку в течение всей его жизни: облегчали и стимулировали роды, поддерживали здоровье тела и духа, сохраняли красоту и молодость, являлись неотъемлемой частью искусства любви, сопровождали религиозные служения, провожали в последний путь. Во все исторические периоды ароматические вещества использовали в профилактических и лечебных, оккультных и религиозных целях, были прекрасными эротическими и косметическими средствами.

От здорового человека исходит чистый и свежий аромат, поэтому дурные запахи всегда ассоциировались с недомоганиями и болезнями. Человек, следуя своему обонянию и накапливая опыт, постепенно обрел знания о том, что некоторые растения могут возратить здоровье и силу. Разгадывая сокровенные тайны ароматических веществ, человек научился не только собирать, бережно хранить или почитать их как божественный дар природы, но в процессе занятия земледелием стал выращивать эфирноносные растения наряду с теми, которые применял в пищу.

К началу III тысячелетия до Р. Х. вдоль больших рек стали возникать первые цивилизации: Китайская (в бассейне рек Хуанхэ и Янцзы), Шумерская (вдоль рек Тигр и Евфрат), Древнеегипетская (вдоль реки Нил), Хараппская (в бассейне реки Инд). В этих регионах мира появились большие города, величественные сооружения, зародились письменность, медицина.

Народы Древней Месопотамии, Индии и Китая не только торговали растительными продуктами и ароматическими веществами, но и распространяли знания об их применении. Наука об использовании лекарственных трав и ароматических веществ стала важной частью философии врачевания. Применялись как эфирные масла, так и свежие травы, чай из сухих трав, смеси порошков из свежих или сухих растений (из них делали пилюли).

Китай. Ароматические вещества в Китае использовали уже 5 тысяч лет назад. Сведения об этом содержат древние медицинские трактаты: «Шэнь Нун» («Трактат о лекарственных средствах императора Шэнь Нуна»), который датируется приблизительно 2700 годом до Р. Х., «Хуан-ди нэй цзин» («Трактат о внутреннем Желтого императора Хуан-ди»), который был написан приблизительно в 2600 году до Р. Х.

Китайские врачи развили свою уникальную систему оздоровления. Сочетая разные методы и средства лечения между собой, они добивались поразительных результатов. Часто лечение травами и ароматами применялось совместно с массажем и акупунктурой.

Древние целители Китая считали, что в эфирной субстанции запахов растений заключена жизненная сила Природы — энергия ци. «Ароматы действуют очищающе и восстанавливающе, укрепляя энергию и наполняя мысли спокойствием и умиротворением», — писал своему ученику знаменитый китайский философ Ван Вей (период династии Тан — 618—907 годы).

В поэтической энциклопедии китайского средневековья, замечательном романе неизвестного китайского автора XVI в. «Цветы сливы в золотой вазе, или Цзинь, Пин, Мэй» истории ароматерапии могут найти упоминание о самых разных способах использования ароматических растений. Ванны, массаж, воскурения широко использовались древними китайцами, в том числе и для косметических целей. Многочисленные рецепты, дошедшие до нас со времен Древнего Китая, показывают по-

ложительное влияние на красоту человеческого тела эфирных масел герани, лимона, розы, ромашки, шалфея, шафрана, жасмина, сандала.

Индия. История возникновения и применения ароматических веществ в Индии уходит в глубь времен. Известно, что, начиная уже с III тысячелетия до Р. Х., здесь используют растения и вытяжки из них.

Аюрведа — старейшая система врачевания Индии. Сохранившиеся древние письменные источники (среди которых одна из старейших индийских книг о медицине — Веды) содержат сведения о разных методах и средствах лечения, в том числе и о применении ароматических веществ, среди которых упоминаются эфирные масла базилика, корицы, кориандра, имбиря, мирры, сандалового дерева. Целители Индии активно применяли ароматные благовония, состоящие, как правило, из экстракций нескольких растений. Рецепты их изготовления были известны лишь посвященным, имеющим право на особое тайное и сокровенное знание. Благовония использовали в терапевтических целях, они являлись также неотъемлемой частью ритуала богослужения.

Иудея. Священное Писание имеет многочисленные ссылки о широком использовании иудеями ароматических веществ. Мирра, смирна, ладан, нард, корица, алоэ и кассия были наиболее известными среди них и ввозились в Иудею, как правило, из Аравии и Индии. Они входили в состав священных благовоний, их употребляли для умащивания тела и врачевания. Ладан (благовонный древесный сок, твердеющий на воздухе), употреблявшийся христианами больше всего при обряде погребения, представлял в те времена значительный предмет торговли и продавался за высокую цену. Очень ценилось у всех восточных народов алоэ, имеющее очень острый благовонный запах и использовавшееся для бальзамирования, а также для курения в домах.

Египет. Древнеегипетская цивилизация считается родиной использования эфирных масел. Самыми древними письменными документами, в которых содержатся сведения об использовании благовонных масел, душистой древесной коры, смол и бальзамов, считаются египетские папирусы эпохи фараона Снофру (3700 год до Р. Х.).

Наука о благовониях в Египте достигла самого высокого уровня развития. Слава египетских жрецов в области исполь-

зования ароматов была настолько велика, что многие целители из разных стран шли в Египет за знаниями. Египетские жрецы были искусными врачами. Они применяли особые смеси ароматических веществ и оставили рецепты снадобий, помогающих от разных болезней, а также способствующих омоложению и препятствующих зачатию. О широком распространении и частом использовании благовоний в египетской медицине можно судить, в частности, по папирусу Эберса (1550 год до Р. Х.). Для устранения проблем со здоровьем благовония применяли как внутренне, так и наружно: при заболеваниях органов дыхания — ингаляции; сидячие ванны и души — при гинекологических расстройствах, полоскания — при заболеваниях полости рта и десен, мази — при кожных болезнях. Чеснок, всевозможные травы и специи (семена аниса, тмин, мяту, майоран, петрушку и др.) использовали при приготовлении пищи, — пряности предотвращали болезни и распространение эпидемий.

Для египтян ароматические вещества имели большое духовное и религиозное значение. Сохранившиеся археологические и письменные источники помогают нам понять благоговейное отношение египтян к ароматическим веществам. Они считали благовония, косметику и душистые масла вещами, дарующими жизнь, а также символами божественности, чистоты, силы, власти и могущества.

Египтяне специально ввозили и разводили у себя самые экзотические растения со всего мира. Известны египетские ботанические сады, в которые ценные растения завозили из таких далеких стран, как Сомали, Малайзия, Индия и Китай. Здесь выращивали такие лекарственные растения, как кедр атласский, коричное дерево, ладан, мирру, тмин и анис, дягиль и голубую орхидею.

Волшебство и таинство ароматов сопровождали египтян в течение всей жизни. Египетские мастера были весьма искусны и очень хорошо знали о способности благовоний воздействовать на эмоции. Создавалось множество разных духов (например, знаменитые «Кифи»), которые предназначались для подъема настроения, устранения нервозности, усиления полового возбуждения. Египтянки использовали омолаживающее действие ароматических масел: после бани они с удовольствием принимали процедуры ароматического массажа. Во время религиозных церемоний, принося жертвы богам, курили благово-

ния (от латинского выражения *per fumum* и происходит слово «парфюмерия», то есть «посредством дыма»). Ароматические масла из древесины кедра, корицы и мирры применяли при бальзамировании тел умерших. Специальные составы обладали поразительной способностью сохранять человеческую плоть, а эфирные масла были той основой, благодаря которой мумии фараонов на протяжении тысячелетий были защищены от распада.

Древняя Греция и Рим. Античные греки, а затем и римляне заимствовали у древних цивилизаций многие культурные достижения и, в частности, знания об ароматерапии: искусство изготовления ароматических масел, духов, принципы врачевания с применением растительных препаратов.

Признавая главенствующую роль природной медицины, знаменитые греческие и римские врачи рекомендовали использовать естественную способность тела к самооздоровлению. Гиппократ (460—370 гг. до Р. Х.), которого называют отцом медицины, греческий врач Асклепиад (128—156 гг. до Р. Х.), Педакий Диоскорид из Анакарбы (I век от Р. Х.) были сторонниками целостной системы лечения и часто назначали своим пациентам природные (физические) методы и средства воздействия на организм: ароматические бани и массаж, ароматизированные напитки (вино), вдыхание благовоний.

В античный период достигла расцвета парфюмерия с использованием разных ароматов. Для приготовления душистых веществ греки и римляне использовали почти все известные им цветы. «Мегалейон» (известные духи Древней Греции, содержавшие кассию, корицу, мирру) использовались, в том числе, и как медицинское средство.

Постепенно парфюмерия стала обособляться от технологии изготовления лекарств. Производились не только духи, душистые и туалетные воды, душистые порошки и пудры, кремы и помады, но и курительные ароматы, душистые притирания, благовонные палочки, свечи. Древние римляне заботились больше о чувственном наслаждении и очень любили пользоваться изделиями парфюмеров, без меры умащивая душистыми веществами свои волосы, тела, одежды и постели. Они применяли ароматические масла для ванн, массажей, любовных ритуалов, а также перед сражениями для укрепления мужества и воли к победе.

Средние века. Европа. После падения Римской империи использование благовоний и ароматических веществ пришло в упадок. Но в X веке арабский ученый, врач Авиценна (980—1037 гг.) вновь открыл дистилляцию растительных веществ. Он усовершенствовал примитивный процесс дистилляции эфирных растений, который существовал до него, удлинив охлаждающую трубку и свернув ее змеевиком. Это значительно повысило эффективность процесса конденсации пара и получения ароматической эссенции.

Арабские ароматические вещества вскоре стали знамениты и известны на Западе под названием «ароматы Аравии». Использование арабами концентрированных масел (главным образом корицы, сандала, камфоры, бензойной смолы, мускуса, ладанника, ладана и мирры) и торговля ими привели к возрождению интереса к ароматическим растениям.

Развитию знаний, расширению кругозора в области ароматерапии способствовали не только торговля и путешествия, но также крестовые походы, войны, инфекционные болезни.

Благовония, масла, духи попали в Европу в XII веке вместе с крестоносцами, которые узнали о них от арабов. Во время крестовых походов и при завоевании Испании европейцы узнали секреты дистилляции. Поначалу основным сырьем для производства эфирных масел служили давно известные и освященные веками ароматические травы, пряности и смолы из стран Дальнего Востока, Ближнего Востока и Африки. Но постепенно стали использовать также травы, произрастающие в странах Европы (мята, розмарин, ромашка и другие).

Норманские завоеватели, посылая пол жилых помещений пахучими травами, научили европейцев использовать ароматические вещества растений в целях профилактики болезней, а также для борьбы с такими паразитами, как блохи и вши.

В XIV веке эпидемия чумы, поразившая Европу, унесла примерно от трети до половины ее населения. Для защиты от болезни стали активно применять ароматические вещества. На улицах жгли ладан и сосну, рядом с жилищами разбрасывали базилик, ромашку, лаванду, мелиссу, тимьян, считая, что ароматы этих растений и дым костров разрушают «дух» смертельной болезни.

В эпоху Ренессанса и позднего средневековья начали ценить эфирные масла прежде всего благодаря их приятному аромату. В это время переживает очередной расцвет парфюмерия. По мере того, как на Западе развивалась технология дистилляции, создавалось все больше и больше разнообразных эфирных масел и косметических изделий на их основе.

К началу XIX века популярность ароматерапии пошла на убыль: частота эпидемий сократилась, спрос на лекарственные травы упал. Ученые XIX века определили химический состав некоторых веществ, образующих эфирные масла (гераниол, цитронелол и др.). Началось создание лекарственных препаратов нового поколения. Практически каждый натуральный препарат приобрел своего «химического двойника». Эфирные масла перестали использовать даже в парфюмерии, так как были синтезированы более дешевые химические аналоги.

Ароматерапия и современность. С развитием химического синтеза понятие о значении ароматов утратилось. И только в начале XX века научные исследования подтвердили древние знания об эффективности ароматических веществ. Как это ни парадоксально, толчок к развитию ароматерапии дала парфюмерная промышленность.

Основателем современной ароматерапии считается доктор Рене Морис Гаттефоссе, французский химик. Однажды, работая в лаборатории своего семейного парфюмерного предприятия, он сильно обжег руку. Не размышляя, Гаттефоссе сунул обожженную руку в емкость с лавандовым маслом. К его удивлению, боль немедленно притупилась, после чего ожог быстро зажил, не оставив шрамов. Этот случай и определил его дальнейшую судьбу. Остаток своей жизни он посвятил научному исследованию лечебных свойств эфирных масел. Гаттефоссе открыл, что эти масла зачастую куда более эффективны, чем их отдельные составляющие или продукты синтеза. В 1928 году он ввел термин «ароматерапия» и назвал так свою книгу, которая вышла в свет в 1937 году.

Значительный вклад в становление и развитие современной ароматерапии внес соотечественник Гаттефоссе — военный врач Жан Вальне. Он продолжил систематизацию и научную апробацию накопившихся практических знаний по лечению болезней ароматами. Во время Второй мировой войны Вальне с успехом применял антисептические растворы эфирных масел

для лечения боевых ранений. В 1964 году он опубликовал книгу под названием «Ароматерапия: Лечение болезней растительными экстрактами». Благодаря его усилиям по распространению приобретенных знаний и личного опыта появилась новая специальность — ароматерапевт, которая получила развитие в разных странах мира — Великобритании, Франции, Бельгии, Германии, Австрии, Швейцарии и других. Одна из учениц доктора Вальне, англичанка Маргарэт Мэллори, в 50-х годах разработала современные методы использования эфирных масел в области лечебного массажа и ухода за кожей.

К 60-м годам благодаря научным разработкам и открытиям возникла новая база знаний о свойствах эфирных масел в условиях современных оздоровительных методик. В настоящее время ароматерапия заняла достойное место среди методов лечения, а ее научная база постоянно укрепляется новыми открытиями ученых, работающих в этой области.

Последнее десятилетие ознаменовано торжеством ароматерапии в странах Западной Европы, СНГ, Китая, Японии, США. Пророческими оказались слова родоначальника современной ароматерапии Рене Мориса Гаттефоссе, который писал: «Врачи и химики были бы поражены тем многообразием душистых веществ, которые могут использоваться в лечебных целях, и огромным многообразием их химических функций. Кроме своих антисептических и антимикробных свойств, они обладают антитоксическими и противовирусными свойствами, они обладают мощным возбуждающим энергией эффектом и заживляют раны. В будущем их роль даже возрастет».

■ ПОЛУЧЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Известно около 3000 растений, из которых можно добывать эфирные масла. Они произрастают во всех климатических зонах земного шара, однако больше распространены в теплом и сухом климате, так как в этих условиях в растениях накапливается больше эфирных масел, чем в холодном и влажном.

Наибольшее количество видов растений относят к десяти семействам.

- *Губоцветные (Labiatae)*. К этому семейству растений относятся травы: душица, базилик, иссоп, майоран, мелисса, мята

перечная, пачули, розмарин, лаванда, тимьян обыкновенный, тимьян ползучий (чабрец), шалфей лекарственный, шалфей мускатный.

- *Рутовые (Rutaceae)*. В это семейство входят рута душистая и плоды цитрусовых растений: апельсин сладкий, апельсин горький (померанец), бергамот, грейпфрут, мандарин, лайм, лимон. Эфирные масла получают из плодов и цветков этих растений.
 - *Зонтичные (Umbrelliferae)*. К ним относятся пряные растения: анис, валериана, дудник, кориандр, петрушка, тмин, укроп и фенхель. Эфирные масла получают из травы, листьев, семян и зонтиков-соцветий этих растений.
 - *Бурзеровые (Burseraceae)*. В это семейство входят пустынные деревья и кустарники, из смолы которых получают ароматические масла, в частности ладан, мирру и элечи.
 - *Сложноцветные (Compositae)*. Источником эфирных масел у большинства этих растений служат цветки. К семейству сложноцветных относятся бархатцы, бессмертник, девясил, пижма, ромашка, тысячелистник.
 - *Миртовые (Myrtaceae)*. В это семейство входят деревья, обладающие очень сильным запахом: гвоздичное дерево, мирт, мускатник, чайное дерево и эвкалипт.
 - *Сосновые (Coniferae-Pinaceae)*. Эфирные масла добывают из ароматной древесины, смолы или свежей хвои растений. К этому семейству принадлежат кедр, кипарис, можжевельник, пихта и сосна.
 - *Злаковые (Graminae)*. В это семейство входят лимонная трава, пальмароза и цитронелла.
 - *Лавровые (Lauraceae)*. Эфирные масла получают из древесины, коры и листьев этих деревьев. В это семейство входят коричное дерево, лавр благородный, лавр камфорный, кассия и розовое дерево.
 - *Имбирные (Zingiberaceae)*. В это семейство входят имбирь, куркума и кардамон. Эфирные масла получают из корней и корневищ этих растений, которые обладают пряным или острым вкусом.
- Образование эфирных масел происходит в течение всей жизни растений, однако наиболее активно этот процесс происходит в период цветения и созревания семян. Содержать эфирные масла может растение целиком либо какая-то определенная его часть: корневище (имбирь), корень (дудник), ствол (древесина

сандалового дерева, кедра), кора (коричное дерево), цветы (жасмин, ромашка, роза), плоды (лимон, апельсин), листья (мелисса, шалфей, тимьян, эвкалипт, розмарин) и другие органы растений.

Содержание эфирных масел в свежих частях растений варьирует от едва определяемых следов до 3–5%. В одном и том же растении в разных органах содержатся разные по составу эфирные масла. На накопление масел и их качественный состав влияют фаза вегетации, инсоляция, влажность, климатические условия, почва, часы сбора сырья и другие условия.

Существуют разные способы извлечения ароматических веществ из растений, однако такие лекарственные формы, как настои, отвары, вытяжки на масле, основанные на выделении и сгущении летучих компонентов растений, не являются эфирными маслами.

Эфирные масла — значительно более концентрированные вещества, их извлекают из растений специальными методами, среди которых нужно назвать метод перегонки паром (дистилляция), метод холодного отжима, или прессования (механический), метод извлечения эфирных масел летучими (экстракция) или нелетучими (мацерация) растворителями, метод поглощения эфирных масел животными жирами (анфлераж) или сорбентами (сорбция), современные методы (экстракция с применением жидкого углекислого газа, гидродиффузия (перколяция)).

Дистилляция — метод перегонки с водяным паром — является наиболее экономичным способом извлечения эфирных масел, который чаще всего используют при их производстве. Способом паровой отгонки перерабатывается свыше 95% всего эфирно-масличного сырья, в качестве которого могут использоваться разные части растений — листья, цветки, травы, корни и другие. Ароматические компоненты извлекаются из растительного сырья благодаря свойствам водяного пара, его способности при испарении увлекать эфирные масла. Высокая температура и пар разрушают структуру клеток растений и эфирное масло вытекает из них.

Переработку сырья осуществляют очень тщательно, в соответствии со строго установленными правилами во избежание потерь ценных эфирных масел и возможных изменений их химического состава.

Подготовка сырья к переработке охватывает все виды эфирно-масличного сырья. Одни растения подвергают дистилляции сразу после сбора, другие — выдержав несколько дней. А не-

которые растения сначала высушивают, а потом уже извлекают из них эфирное масло. Так, зерновое сырье очищают и измельчают, цветочно-травянистое и корневое — измельчают, а цветы розы — ферментируют.

Отгонку эфирных масел производят с помощью пара, подаваемого в аппарат, который состоит из парообразователя, перегонного куба, холодильника и приемника.

Скорость отгонки зависит от количества пара, подаваемого в аппарат, а также от вида эфирно-масличного сырья и типа аппарата.

Древний метод, который применяется до сих пор, использует «медленную» перегонку паром (на перегонку одной партии сырья может уходить целый месяц), которая состоит в нагревании воды на очень слабом огне, что приводит к снижению давления пара. Такой метод увеличивает маслянисть отходов, позволяет мягко удалить из масла более крупные молекулы, и гамма запаха у продукта на выходе получается богаче.

В современных методах перегонки могут применяться более высокие температуры и давление, благодаря чему эфирное масло извлекается быстро, иногда — всего за несколько минут. Это быстрый, дешевый и эффективный способ производства, однако «букет» (то есть гамма запахов) у эфирного масла, получаемого таким путем, не столь многообразен, да и некоторые лечебные свойства при таком методе перегонки теряются.

При отгонке эфирных масел с водяным паром состав отгоняющихся фракций будет неодинаков в связи с различием парциального давления паров отдельных компонентов эфирных масел. В первую очередь отгоняются компоненты с более высоким парциальным давлением, а следовательно, и наиболее низкой температурой кипения, а к концу перегонки в дистилляте будут преобладать компоненты с наиболее высоким парциальным давлением — высококипящие. В результате, будут получены эфирные масла разного свойства.

Запах сильнолетучих масел (базилика, грейпфрута, лимона, эвкалипта, лайма), содержащих, по большей части, маленькие (летучие) молекулы, исчезает в течение 24 часов. Как правило, они возбуждают и поднимают настроение.

Аромат среднелетучих эфирных масел (ромашки, герани, лаванды), содержащих средние молекулы, сохраняется два–три дня. Обычно они тонизируют и благотворно воздействуют на

процессы метаболизма и системы органов тела, например, они полезны при расстройствах пищеварения и болезненных менструациях.

Аромат слаболетучих эфирных масел (ладана, мирры, нероли, пачули), содержащих тяжелые (слаболетучие) молекулы, сохраняется не меньше недели. Они обычно расслабляют и успокаивают.

Конденсация паров и охлаждение дистиллята происходит в холодильнике за счет отдачи тепла охлаждающей среде.

Разделение первичного эфирного масла и дистиллята осуществляют в специальных приемниках-разделителях, называемых флорентинами. Процесс отделения первичного масла основан на разности плотностей масла и воды: плавающие на поверхности воды эфирные масла вычерпываются. Скорость и полнота отделения зависят от температуры среды, конструкции и размеров «флорентинской бутылки».

Первая дистилляция дает масла наилучшего качества. Повторная дистилляция полученного масла носит название рекуперации, которая дает дешевые масла, непригодные для ароматерапии.

Рекуперация эфирного масла из дистилляционных вод. Отходящий из флорентина дистиллят уносит с собой 5–6 % эфирных масел (розового масла в дистилляте содержится до 95 %, а базиликового до 50 %), которые находятся в растворенном состоянии и в виде эмульсий.

Для рекуперации эфирных масел применяют когобацию (метод отгонки масел с парами воды) и сорбцию (метод отгонки масел с помощью сорбентов).

Эфирные масла первой дистилляции и когобационные масла не купажируются (не смешиваются), так как их качество существенно отличается друг от друга.

Придание эфирным маслам товарного вида заключается в отстаивании, обезвоживании, фильтрации.

Ректификацию эфирных масел (перегонку с водяным паром при атмосферном давлении) применяют для очищения их от неприятно пахнущих компонентов и красящих веществ, так как некоторые из них имеют резкий запах и более темную окраску.

Фасовку, упаковку, маркировку и хранение производят в соответствии с действующими стандартами. Необходимо отметить, что эфирные масла, полученные перегонкой с паром, с

годами настаиваются и приобретают все более богатый букет ароматов, а срок хранения некоторых из них неограничен.

Из отходов эфирно-масличного производства, которые содержат много ценных биологически активных и лечебных веществ, извлекают разные вещества, применяемые в косметике, медицине, производстве синтетических душистых веществ.

Холодный отжим, или прессование (механический метод), является вторым по значимости способом производства эфирных масел, который применяют для получения масла из цитрусовых (лимона, апельсина (горького, сладкого), грейпфрута, мандарина и бергамота). Наилучшим сырьем для производства эфирных масел для ароматерапии являются те плоды цитрусовых растений, которые выросли в естественных условиях, без применения пестицидов и химических удобрений.

В древности отжим производился через губку: масло просто выдавливали, сжимая плод руками, жидкость собирали губкой, а затем выжимали в стакан.

В современном производстве ароматических масел механическим методом кожицу плодов подвергают холодному прессованию (дроблению, прокалыванию или натиранию), центрифугированию и, в заключение, фильтрации. Тепловая обработка при этом отсутствует. Интенсивность выделения масел зависит от степени зрелости плодов: зрелые плоды выделяют масло легче.

Эфирные масла, полученные холодным прессованием, сохраняют свои природные свойства и, кроме того, достаточно дешевы. Однако, в отличие от эфирных масел, полученных перегонкой с паром, они могут окисляться и выдыхаться, поэтому имеют относительно короткое время хранения. Кроме того, при использовании этих масел для ухода за кожей нужно учитывать, что большая дозировка масла из плодов цитрусовых может вызвать фототоксический эффект.

Экстракция и мацерация. Некоторые растения не годятся для дистилляции, так как они либо очень чувствительны к нагреву, либо от нагревания значительно уменьшается объем конечного продукта. Для таких растений используют методы извлечения летучими (экстракция) или нелетучими (мацерация) растворителями, которые основаны на способности эфирных масел растворяться в животных жирах, растительных маслах и органических растворителях.

Метод настаивания, или мацерации, применяют при переработке душистых цветков, которые содержат эфирные масла в незначительных количествах и прекращают их накопление после среза. Эфирное масло извлекают жиром (применяют смесь внутреннего говяжьего и свиного жира) или нейтральным маслом (применяют растительные жирные масла — оливковое, миндальное, масло из абрикосовых и персиковых косточек).

Сырье помещают в емкость с теплым растворителем, температура которого не превышает 60–70 °С, и настаивают в течение нескольких дней, периодически встряхивая содержимое. Клетки с ароматическим веществом в таких условиях разрушаются и эфирное масло переходит в раствор. На одном и том же жире настаивание новых порций цветков повторяют до 10–15 раз. Полученное масло фильтруют, фасуют и маркируют.

Метод экстракции (извлечение легкокипящими, летучими растворителями) применяют при переработке тех эфирно-масличных растений (в основном цветков, листьев), на эфирные масла которых вредно действует высокая температура, а также сырья, содержащего много нелетучих веществ и смол (дубовый мох и ладанник). Летучими растворителями для экстракции служат петролейный и диэтиловый эфиры, этиловый спирт, ацетон, хлористый метилен и другие. Наиболее важными условиями для получения качественных экстракционных масел являются свежесть сырья, правильный выбор и качество растворителя, соблюдение оптимального режима процесса.

Процесс экстракции заключается в том, что эфирно-масличное сырье тем или иным способом обрабатывается растворителем. Причем сырье в экстракторе может находиться как в спокойном состоянии (при этом необходимо производить несколько настаиваний), так и в движении через слой растворителя.

Экстракционные масла делят на экстракты (конкреты, резиноиды) и абсолюты.

Конкрет — очень густая, клейкая масса (смесь душистых, дубильных, красящих и других веществ), полученная при переработке эфирно-масличного сырья экстракцией органическим растворителем с последующей отгонкой растворителя. Конкреты являются полупродуктами и используются, как правило, для производства абсолюта.

Для выделения абсолюта из воскоподобной массы конкрета последний смешивают с чистым спиртом для растворения мо-

лекул ароматического вещества, а затем охлаждают. Смесь фильтруют для удаления ненужных примесей и отделения нерастворимых веществ. Затем, создавая разрежение, алкоголь медленно испаряют. В результате, остается густая, липкая, окрашенная жидкость, которую и называют абсолютом.

Описанный метод широко используют для роз, жасмина, нероли.

Поскольку абсолют, хотя и в малой степени, всегда содержит следы остатков растворителя, он никогда не будет обладать той чистотой, которую можно достичь при получении эфирных масел путем дистилляции. Поэтому абсолют никогда не назначают для приема внутрь. Для наружного применения его можно использовать без всяких проблем (особенно если в качестве растворителя для производства абсолюта использовался спирт), так как количество остатков растворителя ничтожно мало. Однако при использовании абсолюта дозировки должны быть минимальными, чтобы не вызвать раздражения кожи и аллергических реакций.

Абсолютное масло обладает запахом, наиболее полно передающим запах исходного сырья. Парфюмеры утверждают, что аромат экстракта ближе к первоначальному запаху цветков, чем запахи масел, полученных любым другим способом. Кроме того, благодаря наличию в абсолютных маслах нелетучих смолообразных экстрактивных веществ, которые препятствуют испарению легколетучих компонентов, абсолютные масла обладают высокими фиксирующими (закрепляющими) свойствами. Сочетание запаха, хорошо воспроизводящего аромат цветов, с фиксирующими свойствами делает абсолютные масла чрезвычайно ценными продуктами для парфюмерии.

Резиноиды — душистые экстракты смол, полученные обработкой сырья с помощью углеводородных растворителей, таких как этиловый или петролейный эфир. В качестве сырья обычно используют смолы и камеди, а также сухие части растений — корни, семена, мох. Для получения конкретов из цветочного сырья применяют предварительно разогнанный петролейный эфир, лишайники и ладанник экстрагируют горячим этиловым спиртом. Растворители удаляют фильтрацией и последующей дистилляцией. Резиноиды являются готовыми продуктами, которые часто используют в парфюмерной промышленности для придания стойкости аромату.

Анфлераж и сорбция. Эти методы применяют только для переработки цветов, которые после среза продолжают выделять эфирное масло (жасмин, роза и др.). Методы основаны на способности жиров и растительных масел, а также других жидких и твердых сорбентов (активированный уголь, окись алюминия, диэтилфталат и др.) абсорбировать пары эфирных масел из газовой среды.

Анфлераж позволяет получить чистый абсолют. В процессе применяют очищенный холодный жир без запаха (обычно говяжье или свиное сало), нанося его на стекла, закрепленные в больших прямоугольных деревянных рамах. Цветы выкладывают на слой жира и оставляют на 24–72 ч, затем заменяют партией свежих цветков. Когда жир впитает максимальное количество эфирного масла, его промывают спиртом, чтобы душистые продукты стали растворимыми. Затем спирт выпаривают и получают абсолют.

Этот старинный метод производства эфирных масел в наше время уже практически не применяют из-за значительной продолжительности и трудоемкости процесса производства, а также высокой цены готового продукта.

Экстракция с применением жидкого углекислого газа. Этот способ применяют с 80-х годов XX века. Он особенно эффективен для производства самых легких масел (розы, жасмина, пихты), ароматические компоненты которых очень летучи.

Экстракцию проводят с помощью жидкого углекислого газа (CO_2) под давлением в 22 атмосферы при относительно низких температурах (31–33 °С). При высоком давлении углерод становится жидким и приобретает способность извлекать из растительного сырья летучие компоненты. Затем эту жидкость сцеживают, давление постепенно сбрасывают и углерод снова переходит в газообразное состояние, остается чистое эфирное масло. Весь процесс длится всего несколько минут.

Этот метод позволяет сохранить естественное состояние эфирных масел (как внутри живого растения), так как ароматические вещества не разрушаются от нагревания. Получаемые таким образом масла имеют высокое качество и чистоту, свободны от примесей и двуокиси углерода. Однако они весьма дороги из-за высокой стоимости компрессионного оборудования, поэтому их используют, в основном, в парфюмерной промышленности.

Гидродиффузия (перколяция) — самый современный способ получения экстракта. Процесс происходит быстрее, чем при дистилляции, хотя длится до тех пор, пока из сырья не отгонится все эфирное масло. Рассеянная струя пара (спрей) пропускается сверху вниз через растительный материал, положенный на решетку. Водяной пар, проникая через разбухшую под влиянием влаги и тепла клеточную оболочку, увлекает за собой эфирное масло. Полученную в результате гидродиффузии жидкость, которая состоит из смеси конденсированного пара и эфирного масла, охлаждают. Как и в случае дистилляции, эфирное масло и воду легко отделить друг от друга.

Эфирные масла, полученные этим способом, относительно дешевы, так как применяемое оборудование гораздо проще, чем при экстракции двуокисью углерода. Однако для того, чтобы использовать их в ароматерапии, нужны дополнительные исследования.

Мировое производство эфирных масел в настоящее время составляет около 25 тысяч тонн, их ассортимент насчитывает свыше двух тысяч наименований. Эфирные масла, вырабатываемые в разных странах из одного и того же вида растений, отличаются по компонентному составу и качеству, то есть по физическим и химическим свойствам, что создает сложность их стандартизации. Это связано с почвенными и климатическими условиями, использованием гибридов растений, разных методов извлечения эфирных масел и технологий их производства. У каждого метода, который используют при производстве эфирных масел, есть свои преимущества и недостатки. Принципиально подходя к вопросу производства эфирных масел, пригодных для применения в ароматерапии, нужно подчеркнуть, что эфирными маслами можно назвать только те, которые получены дистилляцией или холодным отжимом.

Стоимость эфирного масла зависит от выхода масла на 1 кг растения-эфироноса. Чем выход ниже, тем эфирное масло дороже, хотя имеются исключения. Ниже приведены количества эфирных масел, которые можно получить из 100 кг растительного сырья:

- эвкалипт (сухие листья) — 3,0 кг;
- лаванда — 2,9 кг;
- шалфей (листья) — 1,4–1,7 кг;
- можжевельник (ягоды) — 0,5–1,2 кг;
- ромашка душистая — 0,7–1,0 кг;

- валериановый корень — 950 г;
- иссоп (трава) — 400 г;
- полынь горькая (трава) — 300–400 г;
- петрушка (трава) — 300 г.

■ ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла (*Olea aetherea*) — летучие, душистые природные вещества растений, которые представляют собой сложные смеси разных компонентов органических соединений, состоящие, главным образом, из углеводов терпенового ряда и их кислородсодержащих производных. Компоненты эфирных масел являются либо исходными продуктами образования многих биологически активных веществ растений, либо промежуточными продуктами на пути их биосинтеза. Синтез компонентов эфирного масла из исходных полупродуктов контролируется ферментами, направленность образования которых запрограммирована в молекулярной структуре ДНК.

Химический состав эфирных масел, определяющий их терапевтические свойства, весьма сложен. Количество органических и неорганических веществ, входящих в состав одного эфирного масла, колеблется от 120 до 500. Например, эфирные масла ладана и герани содержат около 300 компонентов, а розы, бергамота, лимона, мандарина, апельсина — около 500. Содержание эфирных масел в свежих частях растений ничтожно — от едва определяемых следов до 3–5 %, причем на долю многих компонентов приходится одна десятая, сотая и даже тысячная процента. Несмотря на это, все они играют определенную роль как в формировании запаха, так и биологической активности эфирного масла: входят в состав ферментных систем, стероидных гормонов, витаминов D, E, K, антиоксидантов, участвуют во всех важных биохимических процессах, проходящих в растениях.

Эфирные масла состоят из химических групп и отдельных химических элементов. Первичные элементы, ответственные за функцию эфирного масла, — углерод, водород, кислород. Наиболее важными группами соединений органических молекул в эфирных маслах являются терпены (углеводороды, содержащие углерод и водород) и терпеноиды (окисленные компоненты, содержащие углерод, водород, кислород).

Терпены

1. *Моноциклические и бициклические терпены* присутствуют во всех эфирных маслах. Их высоким содержанием отличаются цитрусовые масла (например, лимона, апельсина, бергамота), а также черного перца, сосновой древесины и хвои, мускатного ореха и дягиля. Они невелики по размерам, высоколетучи (быстро испаряются), легко окисляются и распадаются быстрее других углеводов, поэтому срок хранения цитрусовых эфирных масел незначителен (не более года).

Примеры

Моноциклические терпены:

- лимонен (основная часть многих цитрусовых масел) содержится в лимонном, мандариновом, тминном, апельсиновом, грейпфрутовом и других маслах;
- дипентен содержится в масле из сосновых шишек и хвои, в камфорном масле;
- терпинолен содержится в масле апельсина горького (помаранца), кориандровом и других маслах;
- терпинен содержится в лимонном, можжевелевом, кориандровом маслах.

Бициклические терпены:

- камфен содержится в камфорном, можжевелевом, лимонном, эвкалиптовом, лавандовом и других маслах;
- карены содержатся в маслах хвои;
- пинен содержится в лимонном, камфорном, эвкалиптовом и других маслах.

Основное фармакологическое действие: бактерицидное, антисептическое, противовирусное, фунгицидное, мочегонное, отхаркивающее, инсектицидное, возбуждающее, раздражающее кожу.

*Степень теплоты** эфирных масел, богатых моно- и бициклическими терпенами: горячие и сухие.

2. *Сесквитерпены* часто встречаются в эфирных маслах (их известно более двух тысяч). Эфирные масла, богатые сесквитерпенами, выделяются из корней, древесины и зеленых частей растений (например, ромашки аптечной, бессмертника, пижмы, тысячелистника, бархатцев и других). Их молекулы

* Подробнее о классификации ароматов в китайской медицине см. в табл. 1 на с. 41 и в разделе «Характер энергии эфирных масел».

состоят из очень длинных углеродных цепей, менее подвержены окислению и не столь летучи, как моно- и бициклические терпены. Эфирные масла, богатые этими соединениями, очень густые и обладают стойким запахом.

Примеры

Моноциклические сесквитерпены:

- бизаболен содержится в камфорном, бергамотовом, лимонном, хвойном и других маслах.

Бициклические сесквитерпены:

- кадинен содержится в хвойном, камфорном, кипарисовом и других маслах.

Трициклические сесквитерпены:

- сантален содержится в сандаловом масле.

Основное фармакологическое действие: бактерицидное, антивирусное, антисептическое, фунгицидное, противовоспалительное, обезболивающее, седативное, спазмолитическое, гипотензивное, иммуностимулирующее.

Степень теплоты эфирных масел, богатых сесквитерпенами: холодные и сухие.

3. **Дитерпены** присутствуют в эфирных маслах в малых дозах. Среди них следует выделить альфа-камфорен, который содержится в камфорном масле.

Основное фармакологическое действие дитерпенов: бактерицидное, фунгицидное, отхаркивающее, гармонизирующее, гормонорегулирующее.

Степень теплоты эфирных масел, богатых дитерпенами: нейтральные.

Терпеноиды

1. **Спирты.** Группа спиртов эфирных масел очень разнообразна. К ней принадлежат некоторые из самых полезных молекул, которые синтезируются в организме человека поджелудочной железой и влияют на обмен веществ. Спиртами богаты эфирные масла розы, апельсина горького (померанца), мяты перечной, мирта, чайного дерева, сандалового дерева, пачули и имбиря. Несмотря на ярко выраженную биологическую активность спиртов, они не токсичны, не вызывают раздражения кожи. Поэтому эфирные масла с высоким содержанием спиртов безопасны даже для детей и пожилых людей.

Примеры

Спирты насыщенные:

- метиловый содержится (в свободном и связанном виде, в виде эфиров) в масле иланг-иланга, кипарисовом, можжевельниковом, эвкалиптовом и других маслах;
- изоамиловый содержится в цитронелловом, гераниевом, лавандовом и эвкалиптовом маслах.

Спирты ненасыщенные:

- цитронеллол содержится в гераниевом, розовом и других маслах;
- гераниол содержится в гераниевом, розовом, пальмарозовом и других маслах;
- борнеол содержится в лавандовом, розмариновом масле;
- родинол содержится в розовом, гераниевом и других маслах;
- нерол содержится в розовом, неролиевом, бергамотовом, миртовом масле, масле мелиссы и пачули;
- линалоол содержится в неролиевом масле;
- терпинеол содержится в неролиевом, лимонном и других маслах;
- ментол содержится в виде эфиров уксусной, валериановой и других кислот, в мятном масле;
- тимол содержится в масле душицы и других маслах;
- бензиловый содержится в масле иланг-иланга, гвоздики и других маслах;
- лавандулол содержится в базиликовом, бергамотовом, лавандовом, неролиевом, тимьяновом (чабреца) масле, масле иланг-иланга, шалфея мускатного;
- миртенол содержится в гераниевом, миртовом масле;
- сальвиол содержится в масле шалфея лекарственного;
- склареол содержится в масле шалфея мускатного.

Основное фармакологическое действие: бактерицидное, антивирусное, антиинфекционное, дезодорирующее, возбуждающее, тонизирующее, мочегонное, иммуностимулирующее, гармонизирующее, гормонорегулирующее.

Степень теплоты эфирных масел, богатых спиртами: теплые и влажные.

2. **Альдегиды.** Эфирные масла, богатые альдегидами, имеют характерный лимонный запах (например, мелиссы, эвкалипта, лимона, грейпфрута). По сравнению с терпенами и спиртами,

они более опасны: могут вызвать аллергическую реакцию, местное раздражение кожи или слизистых оболочек.

Примеры

Альдегиды насыщенные:

- уксусный содержится в мяте перечной, в ирисовом, анисовом, розмариновом и других маслах;
- масляный содержится в эвкалиптовом масле;
- изовалериановый содержится в эвкалиптовом, гвоздичном, сандаловом и других маслах.

Альдегиды ненасыщенные:

- цитраль содержится в лимонном и других цитрусовых маслах;
- цитронеллаль содержится в эвкалиптовом и других маслах;
- родиналь содержится в лимонном, эвкалиптовом масле;
- бензойный содержится в масле пачули и других маслах;
- анисовый содержится в анисовом и других маслах;
- гераниал содержится в лимонном масле, масле Melissa лекарственной;
- нерал содержится в грейпфрутовом масле, масле Melissa лекарственной.

Основное фармакологическое действие: противовирусное, антиинфекционное, антисептическое, противовоспалительное, успокаивающее, седативное, гипотензивное, тонизирующее.

Степень теплоты эфирных масел, богатых альдегидами: холодные и влажные.

3. *Эфиры* встречаются в большинстве эфирных масел в большом количестве, придавая им фруктово-сладкий аромат. Сложные эфиры — это продукты реакции спиртов с кислотами. Высоким содержанием сложных эфиров отличаются эфирные масла ромашки, лаванды, шалфея мускатного, апельсина горького (померанца) и бергамота. Простыми эфирами богаты масла корицы, гвоздики, аниса, базилика, петрушки. Как правило, эфирные масла, богатые эфирами, безопасны.

Примеры

- линалилacetат содержится в бергамотовом, лавандовом, неролиевом и многих других маслах;
- геранилаacetат содержится в гераниевом, неролиевом, мелиссовом и других маслах.

Основное фармакологическое действие эфиров: гармонизирующее нервную систему (оказывают одновременно успокаивающее и возбуждающее действие), противовоспалительное, фунгицидное, спазмолитическое, седативное, стимулирующее, отхаркивающее, мочегонное.

Степень теплоты эфирных масел, богатых эфирами: нейтральные.

4. *Лактоны*. Это группа сложных эфиров, имеющих дополнительное углеродное кольцо. Среди них следует выделить кумарин, валеролактон, бутиролактон. Лактонами богато, например, эфирное масло девясила.

Основное фармакологическое действие: они принадлежат к числу самых мощных противовоспалительных соединений, способствуют отделению слизи.

Степень теплоты эфирных масел, богатых лактонами: нейтральные.

5. *Кетоны*. В число эфирных масел с высоким содержанием кетона входят масла розмарина, шалфея, эвкалипта и иссопа. Почти чистый кетон представляет собой камфорное масло. Эфирными маслами с большим содержанием кетонов надо пользоваться с осторожностью (выдерживать пропорции, соблюдать установленные правила хранения, следить за сроком годности), так как применение их в больших количествах может вызвать выкидыш, нервные расстройства или эпилептический припадок, а также способствовать разрушению слизистых оболочек.

Примеры

- карвон содержится в масле тмина и мяты перечной;
- фенкон содержится в масле укропа;
- ментон содержится в масле тмина и мяты перечной;
- жасмон содержится в масле жасмина;
- ацетон содержится в масле алтайского кедра;
- пинокамфон содержится в масле иссопа;
- этил-п-амилкетон содержится в лавандовом масле.

Основное фармакологическое действие: ранозаживляющее, секреторное (способствует отделению слизи), стимулирующее (полезны при затрудненном дыхании).

Степень теплоты эфирных масел, богатых кетонами: холодные и влажные.

6. **Фенолы** — соединения, которые примыкают к группе спиртов. Они считаются наиболее опасными компонентами эфирных масел. При передозировке могут быть токсичны (например, вызвать легкую интоксикацию печени), оказать раздражающее воздействие на кожу. Поэтому эфирные масла с большим содержанием фенолов применяются кратковременно и в небольших дозировках. Фенолами богаты эфирные масла гвоздики, корицы, тимьяна ползучего (чабреца), душицы.

Примеры

- анетол содержится в масле укропа;
- карвакрол содержится в масле мяты перечной, тимьяна ползучего (чабреца);
- эвгенол содержится в гвоздичном, камфорном масле, масле корицы и других маслах;
- метилхавикол содержится в масле базилика, тимьяна ползучего (чабреца);
- тимол содержится в масле тимьяна ползучего (чабреца);
- сафрол содержится в камфорном и других маслах.

Основное фармакологическое действие: бактерицидное, антиинфекционное, противовирусное, иммуностимулирующее, гипертензивное, согревающее, возбуждающее, противокашлевое.

Степень теплоты эфирных масел, богатых фенолами: горячие и влажные.

7. **Кислоты** в большинстве эфирных масел содержатся в малых дозах, придавая им фруктовый аромат. Кислоты являются исходными продуктами образования ряда биологически активных веществ или промежуточных продуктов на пути их синтеза. Эфирные масла, богатые кислотами, как правило, безопасны.

Примеры

- муравьиная содержится в хмелевом, лавровом, кардамоновом маслах, маслах илан-иланга, туи и других;
- уксусная содержится в виде эфиров в бергамотовом, лавандовом и других маслах;
- масляная содержится в масле мускатного ореха, лавандовом и других маслах;
- цитронелловая содержится в камфорном и других маслах;
- бензойная содержится в гвоздичном и других маслах.

Основное фармакологическое действие: гармонизирующее, седативное, спазмолитическое, противовоспалительное, фунгицидное.

Степень теплоты эфирных масел, богатых кислотами: нейтральные.

При проведении ароматерапии используют масла в том компонентном составе, в котором они были получены из растений, поскольку совместное действие всех компонентов эфирного масла оказывает терапевтический эффект гораздо значительнее и сильнее, чем действие каждого из них в отдельности.

■ КЛАССИФИКАЦИЯ АРОМАТОВ

Запахи окружающего мира чрезвычайно разнообразны. Поэтому их классификация представляет определенную трудность, так как опирается на субъективную оценку, свойственную, например, разному возрасту, определенному уровню психологического и эмоционального настроения, социальному положению, воспитанию, привычному стилю восприятия и многому другому. Несмотря на это, найти критерии и объективно оценить многочисленные проявления ароматов пытались исследователи и ученые разных веков. Так, в 1756 году Карл Линней разделил запахи на шесть классов: ароматические, бальзамические, амбромускусные, чесночные, каприловые (или козловые), дурманящие.

Позднее, в начале XX века Zwaardemaker предложил свою систему классификации, по которой пахучие вещества делятся на девять классов*:

1-й класс — эфирные запахи:

- уксусно-амиловый эфир;
- сложные этиловые и метиловые эфиры масляной, изовалерьяновой, капроновой и каприловой кислот;
- бензил-ацетат, ацетон, этиловый эфир, бутиловый эфир, хлороформ.

2-й класс — ароматические запахи:

- камфорные запахи: камфора, борнеол, уксуснокислый борнеол, эвкалиптол;
- пряные запахи: коричный альдегид, эвгенол, перец, гвоздика, мускат;

* Данная классификация приведена в книге Пекли Ф. Ф. Ароматология (М., 2001).

- анисовые запахи: сафрол, карвон, метиловый эфир салициловой кислоты, карванол, тимол, ментол;
- лимонные запахи: уксуснокислый линалоол, цитраль;
- миндальные запахи: бензальдегид, нитробензол, цианистые соединения.

3-й класс — бальзамические запахи:

- цветочные запахи: гераниол, питронеллол, нерол, метилфенилгликоль, линэлоол, терпинеол, метиловый эфир антраиловой кислоты;

- лилейные запахи: пиперонал, гелиотропин, ионон, ирон, стирол;

- ванильные запахи: ванилин, кумарин.

4-й класс — амбромускусные запахи:

амбра, мускус, тринитробутилтолуол.

5-й класс — чесночные запахи:

- луковичные запахи: ацетилен, сероводород, меркаптан, ихтиол;

- мышьяковистые запахи: мышьяковистый водород, фосфористый водород, какодил, триметиламин;

- галоидные запахи: бром, хлор.

6-й класс — пригорелые запахи:

- жженный кофе, поджаренный хлеб, гваякол, крезол;

- бензол, толуол, ксилол, фенол, нафталин.

7-й класс — каприловые запахи:

- каприловая кислота и ее гомологи;

- запахи сыра, пота, прогорклого масла, кошачий запах.

8-й класс — противные запахи:

- некротические запахи;

- запах клопов.

9-й класс — тошнотворные запахи.

Во второй половине XX века исследования строения ароматических молекул позволили ученым предложить классификацию запахов по химической структуре ароматических веществ. Еще Рене Морис Гаттефоссе разделил эфирные масла на семь групп:

- 1) эфирные масла, содержащие специфические терпеновые спирты и соответствующие эфиры;
- 2) эфирные масла, содержащие специфические альдегиды;
- 3) эфирные масла, содержащие специфические кетоны;
- 4) эфирные масла, содержащие специфические лактоны;

- 5) эфирные масла, содержащие специфические фенолы;
- 6) эфирные масла, содержащие специфические окислы;
- 7) эфирные масла, содержащие специфические терпены.

Позднее было установлено, что разный аромат пахучих веществ обусловлен химическим составом, содержащим разные группы молекулярных соединений. Так, запах розы придают эфирным маслам гераниол, цитронеллол, фенилэтиловый спирт, фенилэтилбутират и цитронеллилбутират, фенилаланиновая кислота; цитрусовых — цитронеллилацетат, линалилацетат, фенилэтилацетат и линалилбутират; жасмина — бензойный эфир уксусной кислоты и бензиловый спирт; меда — фенилуксусная кислота, метиловый, этиловый и бензиловый эфиры фенилуксусной кислоты; нарцисса — паракрезилацетат; ландыша — линалоол; горького миндаля — бензальдегид; березовых почек или цветов белой акации — метиловый эфир салициловой кислоты; цветов — бензиловый спирт, линалилацетат, глутаминовая кислота; яблока — аспаргиновая кислота. Поэтому, в зависимости от компонентного состава эфирных масел, ароматы были разделены на 10 групп: пряные, цветочные, фруктовые, бальзамические (смолистые), камфорные, травяные, древесные, цитрусовые, пригорелые, вонючие.

Однако более поздние исследования показали, что между характером пахучего вещества и химической структурой не всегда есть прямая зависимость, так как одно-единственное эфирное масло может включать в себя более 150 разных химических веществ, которые, в зависимости от содержания их в растении, а также от изменений во время технологических процессов и соотношения составных частей в эфирном масле, могут воздействовать на организм по-разному. Этим объясняется характерное для эфирных масел многообразие фармакологических или терапевтических свойств. Поэтому к ароматическим веществам была применена традиционная классификация западной медицины по их медико-фармакологическим свойствам, в основе которой лежит симптоматическая направленность ароматических веществ (см. Прилож. «Алфавитный указатель медико-фармакологических свойств эфирных масел»). Достоинство этой системы симптоматической классификации заключается в ценной практической информации о лекарственных свойствах ароматов.

Ароматерапевты с успехом используют также классификацию пахучих веществ по степени их летучести (скорости испарения), предложенную парфюмерами, отмечая существование той зависимости, которая имеет место между скоростью испарения аромата и воздействием эфирного масла на организм.

Ароматы в этой классификации подразделяются на три тона.

- **Нижний тон.** По характеру самый тяжелый, дает аромату стойкость и уходит последним (ладана, сандала, иланг-иланга). Масла этой ноты действуют, в целом, успокаивающе.

- **Средний тон.** Характеризует сущность букета и полностью развивается между 1-м и 2-м часами, иногда дольше. Сохраняется в течение одного или двух дней (ромашковое, фенхелевое, гераниевое). Действие масел этой ноты направлено на приведение в равновесие разных систем организма.

- **Верхний тон** (первое характерное впечатление). Запахи острые, быстро испаряются, длительность не более 20–30 минут (бергамота, эвкалипта, чайного дерева, лимона). Масла этой ноты вызывают душевный подъем, возбуждая нервную систему.

Каждая из предложенных классификаций отражает черты определенного сходства пахучих веществ, беря за основу их качественные или количественные характеристики, внутренние или внешние проявления и свойства. Однако надо отметить, что до настоящего времени западная медицина не имеет общей, научно обоснованной классификации пахучих веществ.

Классификацию ароматов в китайской медицине (табл. 1) определяют и формируют взаимоотношения *инь-ян*, существующие в системе у *син*. Она естественно находит свое место в общей концепции китайской терапии (см. раздел «Механизм действия ароматических веществ растений»).

■ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Выделение ароматических веществ – физиологическая реакция, характерная для всех живых организмов (бактерий, растений, насекомых, животных, человека). Однако эфирными маслами принято называть химические продукты растительного происхождения, являющиеся смесями летучих душистых ве-

Таблица 1

Классификация ароматов по концепции у *син*
(У ВэйСинь, 2000)

Параметр	Характеристики				
	Пять первоэлементов				
	дерево	огонь	земля	металл	вода
Природа приятных ароматов	древесный	цветочный, цитрусовый, фруктовый	корневищный, плодовый, благовонный	травяной, пряный, копченый	бальзамический, мускусный
Природа неприятных ароматов	каприловый, прогорклый	пригорелый, жженный	земляной, некротический	чесночный, луковичный	вонючий, тошнотворный, гнилостный
Зона действия	восходящий тон	высокий тон	средний (устойчивый) тон	нисходящий тон	низкий тон
Направленность действия	возбуждающий	тонизирующий	релаксирующий (расслабляющий)	успокаивающий	транквилизирующий, седатирующий
Энергетическое воздействие	концентрирует	активизирует	гармонизирует	рассеивает	смягчает
Устойчивость (летучесть)	улетучивающийся	легкий	стойкий	сгущающийся	тяжелый, густой
Вкусовая характеристика	кислый, вяжущий	жгучий, обжигающий, горький	сладкий	острый	солёный
Степень теплоты	согревающий (теплый)	горячий	нейтральный	охлаждающий (прохладный)	холодный
Психологический настрой и эмоциональный заряд	будоражающий, раздражающий, заостряющий	веселящий, искрящийся	уравновешивающий, умиротворяющий	подавляющий, притупляющий	завораживающий, угнетающий

ществ (главным образом терпенов и их кислородсодержащих производных, а также некоторых алифатических и ароматических соединений). В эфирных маслах растений биологически активные вещества содержатся в наиболее концентрированной форме, играя особую роль в их жизнедеятельности: защищая их от поражения грибами, вирусами, бактериями, вредителями, от поедания животными, привлекая насекомых-опылителей, предохраняя от перегрева днем и переохлаждения ночью, обеспечивая энзиматические процессы. Поэтому можно считать справедливым мнение некоторых специалистов, что эфирные масла заключают в себе жизненную силу растений.

Эфирные масла обладают особыми **физико-химическими свойствами**. В большинстве случаев эфирные масла представляют собой прозрачные, бесцветные или желтоватые жидкости, однако встречаются и окрашенные растворенными в них пигментами (масло ромашки — голубое, жасмина — красноватое, полыни горькой — зеленоватое, базилика — желтое). Все они обладают характерным запахом, причем эфирные масла, содержащиеся в разных частях растения, могут иметь разный аромат. Так, из цветков горького апельсинового дерева добывают неролиевое масло, из листьев — масло петитгрейн.

Эфирные масла очень летучи и легко разрушаются ультрафиолетовыми лучами. Плотность эфирных масел, как правило, меньше единицы, поэтому при нормальной температуре они испаряются, не оставляя пятен на ткани и бумаге. Как правило, они легче воды и почти нерастворимы в ней, но хорошо растворимы в жирах, растительных маслах, эфире, спирте высокой концентрации, смешиваются во всех соотношениях с жирами и жирными маслами. Они обладают способностью легко абсорбироваться окружающими предметами, имеют умеренную скорость диффузии, способны понижать поверхностное натяжение воды.

Обладая своеобразной молекулярной формой и весом, ароматические вещества имеют высокую проникающую активность по отношению к разным тканевым структурам организма человека, легко проникают через кожные покровы и быстро включаются в системный кровоток. Благодаря большой проникающей способности эфирных масел, при местном применении достигается их лечебное воздействие на внутренние органы. Поэтому эфирные масла могут служить прекрасными транспортными средствами для

других лекарственных веществ, помогая им проникать в разные органы и ткани человека, обеспечивая достаточный, а главное, точно направленный терапевтический эффект.

Общая терапевтическая направленность действия эфирных масел. Натуральные эфирные масла обеспечивают информационно-энергетическую связь человека с окружающей природой, регулируя биологические, энергетические и физиологические процессы в организме. Многокомпонентный состав натуральных эфирных масел обуславливает их разностороннее лечебно-профилактическое действие при разных заболеваниях и видах патологических процессов. Поэтому главной особенностью лечебно-профилактического действия эфирных масел является разнородность и комплексность их фармакологических эффектов. Обладая многосторонней биологической активностью, они оказывают биорегулирующий эффект в очень небольших концентрациях, что весьма физиологично для организма. Регулярное поступление в организм малых доз ароматических веществ постепенно восстанавливает биологические механизмы саморегуляции, мобилизует защитные силы организма, а чарующая сила природы, заключенная в удивительных ароматах натуральных эфирных масел, способствует появлению позитивного эмоционального настроения и пробуждению положительных психологических реакций.

Общие свойства эфирных масел.

- Все эфирные масла обладают *антипаразитарной активностью* по отношению ко всем микроорганизмам (бактериям, вирусам, грибам, простейшим), что обусловлено уникальным химическим составом эфирных масел, обеспечивающим бактерицидный, бактериостатический, антисептический, противовирусный, фунгицидный и другие эффекты. Это связано с наличием в маслах особых биологически активных веществ, относящихся к фитонцидам, которые у высших растений (включая эфирносы) влияют не только непосредственно на микроорганизмы, но и на иммунологические аппараты человеческого организма (фагоцитоз, воспаление, антигенную реактивность), повышая общую резистентность организма к заболеваниям. Причем агрессивность эфирных масел по отношению к микроорганизмам сочетается с их практически полной безвредностью для организма человека.

- Все эфирные масла оказывают *противовоспалительное действие*, что обусловлено влиянием ароматических компонентов на функциональное состояние сосудов и тканевых структур организма. Основными механизмами противовоспалительного действия является способность эфирных масел снижать сосудистую проницаемость и стабилизировать мембраны клеток, а также их противорадикальная активность.

- Все эфирные масла растительного происхождения, являясь витаминоподобными веществами, оказывают *профилактическое действие* при нарушении иммунологического статуса как у детей, так и у взрослых, влияя на неспецифическую резистентность организма. Повышая уровень комплемента, общую гемолитическую активность крови, фагоцитарную активность лейкоцитов, функцию ретикулоэндотелиальной системы и бактерицидность кожи, эфирные масла играют роль иммуномодуляторов, оказывая *стимулирующее действие на иммунную систему*, что особенно ценно при лечении вторичных иммунодефицитов, которые возникают на фоне хронических патологических процессов. Важно подчеркнуть, что при этом эфирные масла оказывают *противоаллергическое действие* при разных формах аллергии (в том числе лекарственной), влияя на этиологические факторы болезненных состояний.

- Все эфирные масла оказывают *выраженное антиоксидантное действие*, сравнимое по активности с таким антиоксидантом, как токоферол (витамин Е), и способны достаточно активно влиять на метаболические процессы, проходящие на молекулярном уровне (например, на перекисное окисление и обмен липидов), что предотвращает дегенеративные изменения в разных тканях и органах (сердце, печени, половых железах, скелетных мышцах), а также функциональную недостаточность половых желез у мужчин, нарушение нормального протекания беременности и менструального цикла у женщин. При этом эфирные масла замедляют процесс старения организма, оказывая *омолаживающее действие*.

- Все эфирные масла *регулируют эмоциональный настрой и служат восстановлению душевного равновесия*. В каждом конкретном случае они будут оказывать стимулирующее, седативное (релаксирующее, успокаивающее, транквилизирующее) или гармонизирующее (адаптогенное) действие. Та-

ким образом, эфирные масла способны *купировать симптомы функциональных нарушений нервной системы* (например, повышенную нервную возбудимость, тревогу, вспыльчивость, раздражительность, гневливость, бессонницу, головную боль, истерию, хроническую усталость, слабость, головокружение, апатию, подавленное настроение, депрессию, снижение памяти, неприятные ощущения в разных органах и т. д.), которые возникают, как правило, в стрессовых ситуациях, в результате умственного, физического и эмоционального перенапряжения, а также связаны с астенизацией организма, проявляющейся на фоне хронических соматических заболеваний, инфекционных поражений либо возрастных особенностей человека. Эффективность воздействия эфирных масел на центральную и вегетативную нервную систему обусловлено ассоциативным и рефлекторно-импульсным механизмами восприятия ароматических соединений (см. раздел «Механизм действия ароматических веществ растений»). Любопытно отметить, что участок головного мозга, обрабатывающий запахи как сигналы, также отвечает и за процесс запоминания, откуда становится понятным, почему эфирные масла способны улучшать память, а также чрезвычайно эффективны при лечении амнезии.

- Все эфирные масла играют особую роль в *регуляции естественных биологических ритмов*, свойственных природе физиологических систем организма, поддерживая гармоничное состояние человека с окружающей средой, адаптируя организм к разным изменениям природных явлений, что позволяет предупредить или снизить болезненные реакции на нарушения циркадного ритма (например, при изменении климатических, погодных, временных и пространственных условий жизни человека). При этом действие эфирных масел направлено на обновление механизма саморегуляции, нормализацию на этом фоне обменных процессов, восстановление энергетического потенциала организма человека.

- Все эфирные масла в естественных концентрациях способствуют *нормализации функций эндокринных органов*, снижая высокие показатели и повышая низкие, что связано с химическим составом ароматических соединений, включающих углеводороды, сходные по структуре с гормонами (в том числе половыми). Определенные запахи чарующих эфирных ма-

сел относятся к сексуально значимым ароматам (афродизи-акам). Их применение возбуждает эрогенные зоны мозга, пробуждает эмоции, устраняет закомплексованность, формирует гармонию тел и душ, усиливая их взаимопонимание и притягательность.

- Все эфирные масла можно использовать в косметических целях для восстановления и сохранения здоровья кожи, волос и ногтей, что обусловлено их противовоспалительным, антипаразитарным, антиоксидантным и регенерирующим действием.

Частные свойства эфирных масел. Уникальный состав эфирных масел обуславливает специфичность их воздействия на организм. Поэтому каждый аромат, помимо общей терапевтической направленности, имеет определенные индивидуальные, свойственные лишь ему черты.

Быстро устраняют дефекты кожи после ожогов и травм 70 % эфирных масел*; обезболивающее действие оказывают 65 % эфирных масел; антисклеротическое действие оказывают 60 % эфирных масел; 60 % эфирных масел являются эротическими стимуляторами; благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания 60 % эфирных масел; нормализуют функции и состояние органов кровообращения 50 % эфирных масел; восстанавливают функциональное и тканевое здоровье выделительных систем организма 40 % эфирных масел; целебно воздействуют на систему пищеварения 40 % эфирных масел; радиопротекторами являются 30 % эфирных масел; 25 % эфирных масел благотворно воздействуют на опорно-двигательный аппарат; антиканцерогенное действие оказывают 25 % эфирных масел.

При соблюдении правил приема эфирные масла нетоксичны, практически не вызывают осложнений, аллергии, привыкания. Важно подчеркнуть, что в быту эфирные масла рекомендуется использовать в профилактических целях, а лечиться ароматами желательно под наблюдением врача в полном соответствии с диагностической информацией, полученной при обследовании пациента. Врач-ароматерапевт составит смесь, определит дозировку и длительность лечения, проверит его эффективность.

* По данным С. Миргородской (Ароматерапия: мир запахов — запахи мира. М.: ИЦ-Гарант, 1995).

■ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К КАЧЕСТВУ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ, УСЛОВИЯМ ИХ ХРАНЕНИЯ И ПРАВИЛАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ

Качество эфирных масел. Чрезвычайно важным элементом ароматерапии является качество и происхождение масла. Качество эфирных масел определяется качеством исходного сырья, способом технологической обработки, условиями и продолжительностью хранения. Выпускаемые эфирные масла должны отвечать требованиям действующих стандартов и норм Фармакопеи. Наиболее надежными нормативами являются:

- стандарты ISO — Международной организации стандартов;
- нормативы ГОСТ Российской Федерации;
- нормативы BP — Фармакопеи Великобритании;
- нормативы EOA — Американской ассоциации эфирных масел.

При оценке пригодности эфирных масел к применению определяют, в основном, их органолептические показатели (цвет, запах, вкус), некоторые физические и химические константы, а также изучают наличие примесей. Перечни подлежащих определению физических и химических констант для разных видов масел неодинаковы, так как последние неоднородны по химическому строению и свойствам.

Основными показателями, определяющими качество эфирных масел, являются*:

- внешний вид, цвет, прозрачность;
- запах, который характерен для каждого вида эфирного масла;
- коэффициент преломления (рефракция) — отношение скорости распространения света в воздухе к скорости распространения света в эфирном масле; высокие показатели свидетельствуют об обогащении эфирного масла кислородными соединениями, что может быть результатом длительного хранения;
- удельный вес, плотность (г/см^3 , 20°C); высокие показатели свидетельствуют об обогащении эфирного масла кисло-

* По материалам книги Николаевского В. В. Ароматерапия (справочник). М., 2000.

родными соединениями, что указывает на длительное хранение этого масла;

- угол вращения плоскости поляризации, отражающий относительное содержание в эфирном масле тех или иных компонентов;
- растворимость в 75—90 % этиловом спирте, что дает возможность судить о содержании в эфирном масле углеводов;
- массовая доля нелетучих веществ; повышение их содержания — неблагоприятный показатель, характеризующий качество масла;
- массовая доля влаги; ее увеличение в эфирном масле — свидетельствует о низком качестве;
- массовая доля кетонов и альдегидов; чем их больше, тем хуже качество эфирного масла;
- кислотное число эфирного масла; его повышение свидетельствует об увеличении содержания в эфирном масле свободных жирных кислот за счет процессов окисления, что наблюдается при длительном хранении;
- доля сложных эфиров — один из важнейших показателей; его повышение указывает на хорошее качество эфирного масла;
- доля спиртов сложных эфиров; определенное после ацетилирования эфирное число является показателем, по которому рассчитывают содержание спиртов в эфирном масле; это важнейший признак, повышение которого указывает на хорошее качество эфирного масла;
- доля карбонильных соединений в процентах — один из важнейших показателей качества эфирного масла; его повышение — признак хорошего качества;
- содержание основного компонента эфирного масла — один из важнейших показателей, характеризующий его качество.

Хранение эфирных масел. Эфирные масла хорошо сохраняются в холодильнике (это условие является обязательным особенно для цитрусовых и хвойных эфирных масел) либо в сухом прохладном и темном месте при температуре + 5...15 °С. Сосуды для хранения эфирных масел должны быть сделаны из темного стекла (желательно коричневого цвета либо цвета слоновой кости) и плотно закрываться. Нельзя применять для хранения эфирных масел прозрачные стеклянные или пластиковые бутылочки.

Чистые эфирные масла обычно имеют срок годности не менее трех лет от даты разлива, а в наиболее благоприятных условиях хранения (в бутылочках цвета слоновой кости, в прохладном месте, в малом объеме воздуха) — пять лет. Более короткий срок хранения (1 год) имеют цитрусовые масла из-за высокого содержания в них терпенов. Особенно долго (20 лет и более) хранятся эфирные масла высокого качества, произведенные из древесины (например, пачули), и масла, произведенные из пряных растений (например, корицы и гвоздики), а также масло розы. Абсолют хранится около 5 лет. Абсолюты и смолы с годами густеют и запах их растворов становится более сильным.

При хранении в эфирных маслах происходят химические изменения, приводящие к снижению их ценных свойств: повышенная температура, доступ кислорода, действие света, присутствие катализаторов ускоряют процесс их порчи. Неправильно хранящиеся масла быстро портятся, а некоторые продукты окисления при их использовании могут оказать раздражающее действие или вызвать аллергическую реакцию. Помутнение эфирных масел — это признак их старения. Так могут выглядеть эфирные масла, хранившиеся с несоблюдением правил или просроченные. Такие масла ни в коем случае нельзя использовать, так как они могут быть очень опасны. Нужно также помнить, что разбавленное эфирное масло быстро приходит в негодность, поэтому для достижения наилучшего результата при проведении процедур ароматерапии лучше пользоваться свежеприготовленными смесями.

Синтетические эфирные масла. Потребность косметической и пищевой промышленности в душистых веществах вызвала необходимость производства искусственных (синтетических) эфирных масел и их компонентов, которые получают, в основном, из продуктов каменноугольной смолы. Их ароматы и внешний вид совершенно аналогичны натуральным, но они не имеют терапевтических свойств оригинальных масел и совсем иначе действуют на организм. Известно, что целебный эффект образуют все компоненты натурального эфирного масла, взятые вместе, а воспроизвести его подлинный состав в лаборатории совершенно невозможно. Поэтому синтетические аналоги натуральных ароматов, состоящие из отдельных химических соединений, несут в себе риск вредных и неприятных побочных эффектов так же, как и синтетические лекарства: они спо-

способны оказывать угнетающее действие на состояние иммунитета, оказывают токсическое действие.

Желательно также знать, что исключительно в синтетической форме существуют такие ароматические композиции, как зеленое яблоко, папоротник, кокос, манго, банан, земляника, клубника, ландыш, лилия, персик, абрикос, киви, яблоневый цвет, цветы миндаля, липы, лотоса, магнолии. Вышеперечисленные растения не являются эфирно-масличными, поэтому именование пахучих веществ, напоминающих их по запаху, эфирными маслами является фальсификацией.

Покупка эфирных масел. Настоящие эфирные масла очень ценны и дороги. Цены на них колеблются в очень широких пределах в зависимости от ценности и редкости эфиромасличного растения, процентного содержания эфирного масла в нем, условий и способа производства, а также других факторов. Поэтому эфирные масла требуют тщательного отбора при их покупке и бережного обращения при хранении и работе с ними.

Известно, что действенным и полным терапевтическим эффектом обладают лишь настоящие (нефальсифицированные), чистые, неразбавленные эфирные масла. Конечно, на их химический состав самым существенным образом влияют способы возделывания эфиромасличных культур (климатические условия, состав почвы, особенности растений, время и способ выращивания) и методы получения из них ароматических веществ. Однако поставщики эфирных масел часто разбавляют свой товар, добавляя в него синтетические ингредиенты, алкоголи, растительные масла, дешевые химические компоненты и малоценные эфирные масла. Иногда могут подменить эфирное масло целиком, продавая взамен дешевую подделку (например, вместо лавандового масла продавать лавандин).

Чтобы определить качество эфирного масла при покупке, необходимо знать некоторые правила их приобретения.

1. Старайтесь получить как можно больше информации о производителе и поставщике эфирных масел. Желательно найти поставщика, работающего преимущественно для ароматерапии, а не снабжающего парфюмерные и пищевые производства, причем покупать надо только у тех, кому можно доверять.

2. Обращайте внимание на цену товара, которая во многом определяет качество эфирного масла, избегая приобретения дешевых масел, непригодных для лечебных целей. Например, 1 мл розового масла не может стоить меньше 10 долларов, в противном случае это разбавленный или синтетический продукт. Причем одинаковая цена на разные эфирные масла может говорить о том, что их разбавили растительным маслом в разных пропорциях, чтобы уравнять цены.

3. Покупайте масла в стеклянных сосудах темно-желтого, коричневого или синего цвета; в прозрачных флаконах продают синтетические имитации с запахом натуральных масел.

4. Чтобы приобрести доброкачественный товар, внимательно прочтите все, что декларировано на его этикетке.

Этикетка безупречного товара содержит множество разных данных, имеющих решающее значение для определения его качества.

- На этикетке флакона с эфирным маслом должно быть обязательно указано «*натуральный и чистый продукт*», что означает «неподдельный», например так: «100% натуральное, чистое масло розы». Этим декларируется, что свойства эфирного масла не изменены экстракцией или подмешиванием других веществ, а после разливки во флаконы его состав не изменялся.
- Обязательным критерием при декларировании качества эфирного масла является указание на этикетке *названия и полного ботанического наименования (на латинском языке)*.
- На этикетке качественного товара должна быть информация о способе производства эфирного масла. Приобретайте масла, полученные перегонкой с паром или холодным отжимом.
- Безупречный товар содержит указание на *качество сырья*, из которого произведено эфирное масло. Оно должно быть экологически чистым. Данные «биологически чистая, прошедшая контроль культура» означают, что при выращивании этого растения не использовали синтетические удобрения и средства защиты от вредителей. Продукцию с таким обозначением можно рекомендовать для приема внутрь и ингаляций.

- Изготовитель эфирного масла высокого качества указывает на этикетке *дополнительные сведения о надежности продукции*, чтобы исключить возможность нанесения ущерба здоровью при неправильном его применении или при нарушении правил хранения.

...

Предложенная книга имеет определенную структуру, где все части взаимосвязаны между собой и имеют четкую соподчиненность, позволяющую подойти к ее практическому разделу («Терапевтический справочник») с необходимыми представлениями и знаниями, которые могут обеспечить достаточный уровень для осмысленного и правильного проведения ароматерапии.

Ароматерапия — природная альтернатива медикаментозным препаратам при профилактике и лечении разных заболеваний. Применение эфирных масел помогает человеку обрести равновесие как внутри своего организма, так и между организмом и окружающей его средой, позволяет с помощью мягких средств и естественными способами бороться как с симптомами заболевания или плохого самочувствия, так и с их причинами. Решающим фактором для применения ароматерапии является то, что она удовлетворяет не только физические, но эмоциональные и духовные потребности человека.

Следует подчеркнуть, что в настоящее время уже произошло осознание необходимости сближения и взаимного проникновения знаний разных школ и направлений, обогащающих арсенал человеческого познания. Современные ученые убеждены: в основе истинной науки о здоровье и красоте, науке об исцелении недугов человека лежит понимание того, что отдельных болезней не существует. Существующая болезнь является проявлением нарушения целостности организма (системы взаимосвязей и взаимных влияний его органов и систем), которое выражается разными признаками и симптомами в зависимости от индивидуальных особенностей человека.

В связи с этим следующая глава посвящена концептуальным основам китайской медицины. Сведения, изложенные в ней, необходимы для понимания сущности ароматерапии.

ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПОНЯТИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Самые ранние письменные памятники, содержавшие философские представления и идеи китайцев, датируются VIII — VII веками до Р. Х. Это рукописи «И цзин» («Трактат об изменениях», или «Книга перемен») и «Шу цзин» («Книга истории»). Натурфилософские концепции не занимают там главного места, так как китайские мыслители в связи со спецификой исторического пути больше были заняты разработкой философско-политических и этических идей и положений. Осмысление богатого исторического опыта, поиски «идеального закона» управления народом, выработка правил взаимоотношений между разными общественными группами населения, определение места отдельного человека в обществе и мире, его отношения с природой, государством и людьми, разработка вопросов ритуала считались благородным и возвышенным занятием, достойным философа. Сугубо практический и утилитарный характер китайской философии был неотделим от политической жизни страны.

Естественнонаучные наблюдения почти не отражались на развитии философской мысли, за исключением первоначально периода. Составив космогоническую концепцию мира на основе наблюдений над природой, философы, как правило, не использовали материалы естествознания в осмыслении окружающего мира, в общефилософских выводах. Естественнонаучные и прикладные знания считались ремесленными, низменными в сравнении с политическими и этическими. Однако в меньшей степени это относилось к такой прикладной части естествознания, как *китайская медицина*, в которой слились как естественнонаучные эмпирические наблюдения, так и философские этические начала. Нравственное самосовершенствование человека считалось необходимым компонентом сохранения здоровья как духовного, так и телесного, которые, кстати, в представлениях китайцев не имели такого резкого противопоставления, как у европейцев.

Существенным признаком китайского мышления является исключительное значение символов и символических действий не только в философии, науке, культуре, но и в обыденной жизни. Поэтому, познавая эти представления и понятия, надо учитывать

их более отвлеченный и всеобъемлющий характер, по сравнению с представлениями и понятиями европейской цивилизации.

В вышеупомянутых первых философских трактатах были уже сформулированы все основные космогонические положения: о противоборствующих в единстве силах *инь* — *ян*, об «энергии» *ци*, о «великом пределе» *тайцзи*, учение о «пяти первостихиях» и «пяти движениях» у *син*. Сформировавшиеся в середине первого тысячелетия до Р. Х., они стали основой, альфой и омегой китайской медицины. Эти идеи ведут начало от эмпирических наблюдений, прагматических концепций и мифологических построений древних китайцев. По всей вероятности, натурфилософские положения китайских мыслителей сложились в результате наблюдений не только над окружающей природой, но и над функциями человеческого организма, его строением, что в результате привело к возникновению весьма цельной и стройной философской концепции, соединяющей макро- и микрокосм. Успешность применения методов лечения, основанных на этих идеях, подтверждает ее обоснованность.

Созерцание непрерывно меняющихся природных явлений привело древнейших китайских мыслителей к установлению основного принципа бытия и движения в мире — постоянного действия двух противоборствующих (противонаправленных) и в то же время неразрывно связанных свойств, или начал, — *инь* и *ян*. Исходное значение иероглифов, которыми обозначались эти понятия, — темная и светлая стороны горы. Мрак, холод, влага, смерть, женское — это свойства *инь*; свет, тепло, огонь, рождение — *ян*. Они возникли как качества первоначально единой энергии *ци* (в другой транслитерации — *чи*). Это произошло под действием первоматерии *тайцзи* (букв. значение — «великий предел»). В результате сгущения *ци* произошло разделение на светлые, легкие и чистые *ян-ци*, поднявшиеся вверх и образовавшие небо, и мутные, тяжелые, грязные *инь-ци*, опустившиеся вниз и образовавшие землю. Равновесное взаимодействие *инь* и *ян* определяет порядок мироздания, природы, государства, семьи, человека и так далее.

Противоборство *инь* и *ян* рождает все движение в мире и пять первоначал (или первостихий, или первоэлементов): *воду*, *огонь*, *дерево*, *землю* и *металл*. «Небо создало пять первоначал, и народ пользуется ими всеми. Стоит упразднить одно, и жизнь станет невозможна» («Цзочжуань», 27-й год правления Сян-

гуна, цит. по кн.: *Древнекитайская философия: собр. текстов*. М., 1972. Т.1). Эти пять первостихий являются основой всех вещей и последовательными состояниями природы. При этом *вода*, *земля*, *металл* относятся к элементам, из которых слагаются тела, *дерево* овеществляет принцип рождения и роста, а *огонь* является символом движения и развития. Воздух, поступающий при дыхании, хотя и не является первоначалом, но оказывает «одушевляющее» действие, неся в себе энергию *ци*. Между всеми первоначалами существуют связи, взаимозависимости и все соотносится с окружающей средой, течением времени и космическими влияниями.

Первоэлементы одновременно и взаимопорождают, и взаимопреодолевают (контролируют) друг друга. Взаимное созидание основано на природных свойствах первоначал: *вода* порождает и питает *дерево* (для роста дерева необходима вода); *дерево*, сгорая, порождает и питает *огонь*; *огонь* порождает и питает *землю* (пепел); *земля* порождает *металл* (так как металл получают из недр земных); *металл* порождает *воду* (при расплавлении превращается в жидкость) и так далее, — все взаимные порождения замкнуты в бесконечность, в кольцо (рис. 1). Каждый первоэлемент одновременно является и «матерью», и «сыном», он и рождается, и подпитывается, и сам рождает и питает. Так раскрываются прямые и косвенные связи мироздания. Однако для равновесия сущего мира должны быть и обратные связи, — таковыми являются взаимное угнетение, взаимный контроль, или управление первоначал: *вода* управляет (тушит) *огнем*; *огонь* управляет (расплавляет) *металлом*; *металл* управляет (разрушает) *деревом*; *дерево* управляет (разрушает корни) *землей*; *земля* управляет (впитывает) *водой*. Такие отношения называются в китайских трактатах «дед» — «внук».

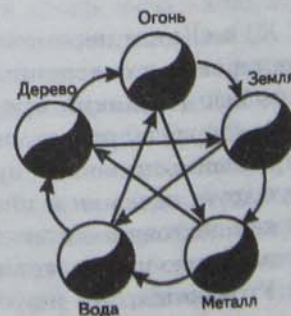


Рис. 1.
Принципы взаимодействия
пяти первоэлементов

Итак, каждый первоэлемент в одно и то же время есть рождающий и рождаемый, угнетающий и угнетаемый. *Дерево* управляется *металлом*, но само на *металл* непосредственно влиять не может. Однако *дерево* подавляет *землю*, и *земля* уменьшает питание *металла*, который ослабляется и, в меньшей степени, угнетает *дерево*. В тоже время *металл* рождает *воду*, которая питает *дерево*. Усиление *металла* не только подавляет *дерево*, но и порождает *воду*, а та, в свою очередь, усиливает *дерево*, — равновесие восстанавливается.

Внутренний смысл этих связей и зависимостей раскрывается в вышеупомянутом трактате «И цзин» («Книга перемен»). «И цзин» состоит из графических символов в виде разных сочетаний прямых и волнистых линий, отражающих разные состояния окружающего мира, и пояснений к ним. Основные символические объекты обозначены восемью триграммами (то есть состоящими из трех прямых и волнистых линий в разных сочетаниях): *цян* (небо), *гэнь* (гора), *ли* (огонь), *сюнь* (ветер, дерево), *гуй* (водоем), *кунь* (земля), *чжэнь* (гром), *кань* (вода). Эти триграммы суть те предметы и явления, с которыми древние китайцы сталкивались в повседневной жизни и вычленяли их из множества окружающих предметов и явлений. Всего в трактате 64 сочетания триграмм и каждое из них выражало определенное состояние действительности, конкретную жизненную ситуацию, смысл которых раскрывается в пояснениях к этим сочетаниям в виде гексаграмм. Основная мысль «Книги перемен» сводится к следующему: весь мировой процесс представляет собой постоянные изменения бытия, чередование ситуаций, происходящее от взаимодействия сил света и тьмы, напряжения и податливости. Другими словами, переход от одной ситуации к другой должен раскрывать динамику существования мира.

Позднее, в IV—III вв. до Р. Х., к «Книге перемен» «И цзин» был составлен трактат с комментариями и пояснениями «Си цы чжуань», в котором понятие *тайцзи* («великий предел») было раскрыто как имеющее значение «первоэнергии», давшей творческий толчок порождению двух взаимосвязанных противоположных и дополняющих друг друга начал *ян* и *инь*. Поэтому окружающий мир существует как постоянное становление вещей в противоборстве этих начал. Движение является неотъемлемым свойством реальности. Уточняется, что источник этого

движения находится в пределах этого мира в виде постоянного взаимодействия природных сил *ян* и *инь*. Бесконечная смена многообразных явлений окружающего мира имеет в качестве причины то же взаимодействие *ян* и *инь*.

Единство взаимоположенных начал *инь*—*ян*, строгая закономерность их чередования и смены составляют универсальный закон бытия. При этом важной категорией китайской философии является взаимодействие. *Инь* и *ян* не только противоборствуют, но и взаимодействуют друг друга. Именно взаимодействие есть источник бытия. В книге «Го юй» («Речи царств», первая половина I тысячелетия до Р. Х., цит. по кн.: Древнекитайская философия: собр. текстов. М., 1972. Т. 1) в гл. 16 говорится: «...взаимодополняющее является источником вещей, а совпадающее обречено на гибель. Взаимодополнением называем выравнивание непохожего [одного] непохожим [другим]. Именно поэтому взаимодействие помогает расти и процветать и все живое следует ему. Если же добавлять одно и то же к тому же, то в конце концов оно иссякнет <...> Во всех вещах существует взаимодействующее или совпадающее».

Инь следует дополнять *ян* и, наоборот, для поддержания существования *ян* следует дополнять *инь*. Если же к *инь* добавлять *инь* и к *ян* добавлять *ян*, то есть к подобному добавлять подобное же, нарушается их гармония, что ведет к гибели. Взаимодополнение является универсальной категорией и основой принципа лечения китайской медицины — правила *бу—се* (букв. «прибавить—отнять», см. раздел «Средства лечения»).

Инь—*ян* проявляются в любом субстрате, вещи, процессе, явлении: в мужском и женском началах, в свете и тьме, в дне и ночи, жаре и холоде, солнце и луне и так далее. Чередование *инь* и *ян* задает цикличность всех процессов в природе: ночь и день, утро и вечер, зима—лето, холод—тепло, бодрствование—сон, вдох—выдох и так далее. *Ци*, проявляющаяся в *инь* и *ян*, не должна нарушать свою последовательность, *ян* не должен находиться сверху и подавляться *инь*, *инь* не должна находиться сверху и подавлять *ян* (Бо-Янфу, «Речи царств», гл. 1, X в. до Р. Х., цит. по кн.: Древнекитайская философия: собр. текстов. М., 1972. Т. 1). Если последовательность *ци* в природе нарушается, то происходят катастрофы: извержения вулканов, землетрясения, наводнения или засухи. Если последовательность *ци* в организме человека не соблюдена, то возникают болезни.

Надо заметить, что космогония такого рода не была чем-то редкостным в мировой культуре. Во многих древних цивилизациях мировоззрение развивалось примерно такими же путями, укладываясь в представление о взаимодействии первоэлементов. Например, в античные времена в Древней Греции и Риме также существовало учение о первостихиях, лежащих в основе материального мира (Эмпедокл, Сенека, V в. до Р. Х.).

Из таких философских представлений складывается понятие единого целого, обнимающего всю Вселенную и человека. Человек рассматривается как мир в миниатюре, отражение макрокосмоса, Вселенной и состоит из пяти первоэлементов, попадающих в организм с пищей. Отражением этой органической целостности являются пять полых и пять плотных органов. Они взаимодействуют между собой и с окружающей средой, и каждый орган соответствует определенному первоначалу. В этой единой системе все взаимосвязано и взаимозависимо, все части макрокосмоса (Вселенной) и микрокосмоса (человека) имеют общую функциональную структуру.

Пять первоначал стали основой для учения у *син* (букв. значение — «пять элементов, пять движений»). Древневосточные врачи применяли учение у *син* к проявлениям жизнедеятельности человеческого организма и для упорядочения отношений человека и природы. В книге «Шан-шу да-цюань» говорится: «Вода и огонь относится к жизненно необходимому, к еде и питью, в которых нуждается народ. Металл и дерево существуют для развлечений и производства. Земля является источником всех вещей и служит на пользу человека». Концепция у *син* является основой для диагностики и лечения, а также для рекомендаций по предупреждению болезней.

Главным практическим выводом из учения у *син* является признание неразрывной связи всех пяти первоэлементов, их постоянного взаимопорождения и взаимопреодоления. Весь круг восточных медицинских учений включен в эту философскую концепцию. Связи взаимного порождения и угнетения присущи всем объектам и явлениям. Динамическое равновесие постоянных физиологических процессов и реакций организма может быть нарушено внешним воздействием. К примеру, повреждение какого-либо органа или системы, относящейся к первоначалу земля, приводит к ослаблению контроля за орга-

нами, относящимися к *воде*, те усиливаются и угнетают органы *огня*. Так происходит распространение болезни.

Понятно, что, рассматривая человека и его организм как единое целое, восточная медицина мало занималась анатомией и физиологией (в европейском понимании), а стремилась выявить связи и взаимоотношения внутри организма, то есть его функции.

Цель, которую преследовала китайская медицина, изначально состояла в счастливом существовании человека, которое имело пять проявлений: «Первое проявление счастья — долголетие, второе — богатство, третье — здоровье тела и спокойствие духа, четвертое — любовь к целомудрию, пятое — спокойная кончина, завершающая жизнь» («Шу цзин», глава «Великий закон», 9-й раздел, цит. по кн.: Древнекитайская философия: собр. текстов. М., 1972. Т. 1).

...

Для европейского аналитического метода изучения всякого предмета и явления путем выделения из него каких-либо частей, его расчленения, дробления, схематизирования, создания условных моделей такое мировоззрение может стать камнем преткновения для понимания восточной медицины. Большую часть понятий и определений китайской медицины нельзя точно передать одним соответствующим русским словом. Мы постарались разъяснить читателю значение, смысл этих понятий, дабы он мог воспринимать их без искажений.

В китайской философии весьма слабо разработаны методы логики, логической связи между предметами и между событиями, их заменяют образы и понятия в большей степени чувственно-эмоциональные. Логический анализ классического толка в китайской философии и медицине практически не применяется. Иероглифический характер китайской письменности, отражающий особенности мышления, также в определенной степени сдерживал выработку и использование абстрактных категорий и логической терминологии. Китайские мыслители отвечали на вопрос «что?», а не «почему?» или «как?». Выявить связи и зависимости между явлениями природы, организмом, патогенными и целительными факторами — на это были направлены их усилия. Для них было важно, что дерево рождает и поддерживает огонь, а не то, почему оно горит, каков у него химический состав, какая при этом происходит реакция.

Только осознание этих различий восприятия окружающего мира, понимание особенностей индуктивного метода, то есть построение общих положений на основе частных конкретных явлений без разрыва связей между ними, поможет понять и успешно использовать восточную медицину.

В следующих разделах мы более подробно рассмотрим приложение и использование основных положений китайской философии в медицине: учения *инь* — *ян*, понятия об энергии *ци* и у *син*, концепции внутренних органов *чжан* — *фу*, учения о меридианах *цзин-ло*, а также классификацию синдромов заболеваний и причины болезней.

■ КОНЦЕПЦИЯ ИНЬ-ЯН

Мировоззренческую основу древней китайской философии составило учение о двух противоположных и нераздельных началах *инь* и *ян*, которые поначалу обозначали вполне материальные, чувственно воспринимаемые противоположные явления, качества или свойства, присущие одному событию, предмету, объекту. Позднее такое понимание *инь* и *ян* расширилось и углубилось и стало обнимать силы и функциональные начала, которые порождают все вещества и объекты во вселенной, приобрело широкий символический характер. Таким образом, *инь* и *ян* стали проявлениями единой всеобщей «энергии» *ци* (см. следующий раздел), которая была причиной и началом всякого движения и изменения во вселенной. Физиологические и психологические процессы человеческого организма считались результатом действия особенной «энергии» — жизненной *ци*, проявления которой также имели характер *инь* или *ян*. В китайской медицине модель *инь* и *ян* была применена как к структурам, так и к функциям организма человека и стала основой физиологии, диагностики и лечения.

Философская категория *инь* и *ян* означает, что любое единое целое, как предмет, так и явление, в этом мире состоит из двух противоположных начал, соперничающих и дополняющих друг друга. Каждая из них имеет свои характеристики и свойства. Изначально китайские мыслители все, что сохраняет неподвижность, опускается вниз, является смутным, скрытым, пассивным, темным, холодным, слабым и тому подобное, отно-

сили к *инь*, а все, что движется, устремляется вверх, что ясно, активно, светло, горячо, сильно и тому подобное, — к *ян*. Небо соответствует *ян*, а земля — *инь*; вода есть *инь*, а огонь — *ян*.

Инь-характер имеют луна, земля, женский, слабый, холодный, мягкий, темный, тяжелый, низкий, малый, короткий, печальный, внутренний, худой и т. д.

Ян-характер имеют солнце, небо, мужской, сильный, горячий, твердый, светлый, легкий, высокий, большой, длинный, радостный, внешний, полный и т. д.

Действие начал *инь* — *ян* заключается в следующем:

— оба начала находятся в тесной взаимной связи и могут превращаться (переходить) одно в другое, причем каждое содержит в себе оба начала — в *инь* есть *ян*, в *ян* есть *инь*;

— *ян* и *инь* образуют разные структуры и формы, являются источником любого движения, развития, изменения и преобразования;

— нарушение гармонии и взаимодействия между *инь* и *ян* ведет к нарушению всякого движения и развития, причиной разрушения любых структур и форм.

Рассмотрим эти положения подробнее.

Инь и *ян* постоянно контролируют друг друга, являясь движущей силой развития вещей и явлений. Оба начала никогда не находятся в состоянии покоя, они дополняют и изменяют друг друга. Когда *ян* отступает, то увеличивается *инь*; если же отступает *инь*, то увеличивается *ян*. Например, зима является вершиной холода (*инь*), а после зимнего солнцеворота постепенно устанавливается тепло и приходит лето — *ян*; весна, лето — это *ян*, зима, осень — *инь*. Состояние повышенной активности следует регулировать покоем. В этом выражается взаимный контроль покоя и движения, то есть *инь* и *ян*.

Как две силы единой энергии *ци*, *инь* и *ян* зависят друг от друга и не мыслятся один без другого. *Ян* является верхом, а *инь* — низом (без верха не может быть низа и наоборот); левая сторона тела — это *инь*, правая — *ян* (без правой стороны нет левой и наоборот); жара соответствует *ян*, а холод *инь* (без жары не может быть холода и наоборот); переполнение (избыток) соответствует *ян*, опорожнение (недостаток) — *инь* (без переполнения нет опорожнения и наоборот). Оба служат друг для друга производным началом, то есть взаимно вызывают друг друга: *инь* не может произвести себя без *ян* и наоборот.

При этом каждое начало содержит в себе и *инь*, и *ян*, то есть каждое *ян* может быть разложено на *ян ян* и *инь ян*, а каждое *инь* — на *инь инь* и *ян инь*. Все субстанции и проявления нашего мира могут быть отнесены к тому или другому началу, которое, в свою очередь, несет в себе и *ян*, и *инь*, и каждый из них составлен из *инь* и *ян*; дробление этих распределений можно производить бесконечно.

Всю сложную структуру человеческого организма и его функции китайская медицина классифицирует и объясняет на основе универсальных категорий *инь* — *ян*, и взаимодействие этих начал является ее основным принципом. Физиологические процессы, постоянно протекающие в организме на клеточном, тканевом и органном уровнях, взаимодействие его разных частей, вся жизненная активность является результатом неразрывного взаимодействия сил *инь* — *ян*. Разъединение этих сил ведет к прекращению активности организма и жизни.

Часть внутренних органов китайская медицина (см. ниже раздел «Учение о внутренних органах — *чжан* — *фу*») относит к *инь*, другую часть — к *ян*. При нормальных условиях жизненные процессы, протекающие в организме, находятся в равновесии, функционирование внутренних органов *инь* и *ян* слажено и гармонично. Если же происходит чрезмерное ослабление или усиление в их работе, то возникает избыток *инь* или *ян*, что ведет к возникновению патологии, болезни. Необходимо также учитывать, что оба начала могут быть как причиной, так и следствием.

Модель *инь* — *ян* служит базой не только теоретических представлений восточной медицины, но и основой диагностики и лечения. основополагающим в жизнедеятельности человеческого организма лежит уравновешенное состояние *инь* и *ян*, полная их гармония. Нарушение этого равновесия ведет к патологическому состоянию, болезни и выражается либо в преобладании, либо в ослаблении *инь* или *ян*. «Одно *инь* и одно *ян* — называется путем *гао*, одностороннее *инь* и одностороннее *ян* называются болезнью. Если побеждает *инь*, то заболевает *ян*, если побеждает *ян*, то заболевает *инь*» (цитата из главы «Высокие рассуждения о соответствии образов *инь* и *ян*». «Инь ян ин сянь да лунь» книги «Вопросы о простом»).

В трактате «Чжуан-цзы цзи-цзе» («Книга Чжуан-цзы со сводными толкованиями», II в. до Р. Х., цит. по кн.: Древнекитай-

ская философия: собр. текстов. М., 1972. Т. 1) в гл. 6 «Великий учитель» так описывается болезнь философа Цзы-юй: «Кривым горбом изогнулась его спина, внутренности поднялись кверху, подбородок спрятался в пупе, плечи поднимались выше макушки, изогнутые позвонки шеи шишками торчали в небо — жизненные силы начал *инь* и *ян* в беспорядке...»

Согласно учению *инь* — *ян* можно сформулировать следующие условия, при которых возникают болезни:

- нарушение равновесия и гармонии взаимодействия *инь* — *ян*;
 - преобладание (полнота) *инь*, которое приводит к появлению синдрома холода (см. ниже раздел «Классификация синдромов заболеваний»);
 - преобладание (полнота) *ян*, которое приводит к появлению синдрома жара;
 - упадок (пустота) *инь*, который приводит к появлению синдрома жара;
 - упадок (пустота) *ян*, который приводит к появлению синдрома холода;
 - сильный упадок *инь* или *ян*, при котором говорят, что *инь* (*инь*) причиняет ущерб *инь* (*ян*) и оба начала находятся в состоянии пустоты, есть недостаток энергии *ци* (обычно наблюдается в результате длительного или хронического заболевания).
- В главе «Рассуждения о гармонизации меридианов-цзин» («Тао цзин лунь») книги «Вопросы о простом» говорится: «Когда пусто *ян*, снаружи холод, когда пусто *инь*, внутри жар. Когда в расцвете *ян*, снаружи жар, когда в расцвете *инь*, внутри холод».

Любое состояние, при котором наблюдается избыточность по сравнению с нормой, относят к *ян*-состояниям, а недостаточность — к *инь*-состояниям. Жар — это *ян*-состояние, озноб — *инь*-состояние; полнота — *ян*-состояние, пустота — *инь*-состояние. Таким образом, все симптомы разных заболеваний можно разделить на две группы — *ян*-синдромы и *инь*-синдромы. Розовая и чистая кожа, блестящие глаза, звучный голос, наполненный, сильный, ускоренный, поверхностный, скользящий пульс — это *ян*-состояние; темная и вялая кожа, тусклые глаза, тихий и прерывающийся голос, слабый, медленный, неровный, слабо наполненный пульс — это *инь*-синдромы. Для постанов-

ки диагноза в китайской медицине необходимо, прежде всего, правильно оценить состояние *инь* и *ян*, лишь после этого можно определить причину болезни.

Исходя из принципа равновесия *инь* и *ян*, главным в лечении является восстановление нарушенного баланса *инь*—*ян*, то есть гармонии. В европейских понятиях это можно выразить как задачу по восстановлению гомеостаза организма, стимуляцию его защитных сил и реактивной способности.

Китайская медицина выделяет два состояния организма — «еще не болезнь» и «уже болезнь», а критерием этого разделения выступает самочувствие. Мудрые люди не лечат «уже болезнь», а лечат «еще не болезнь», не лечат «уже расстройство», а лечат «еще не расстройство». Если болезнь уже сформировалась и лечение применяют после того, когда расстройство уже в наличии, то это подобно тому, чтобы напиться — и лезть в колодезь, подраться — и отливать клинок. Не поздно ли уже?

В книге «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Соответствие принципу *инь*—*ян* есть жизнь, противоречие есть смерть. Следовательно ему — значит обеспечивать покой, противоречить — значит возбуждать нарушения. Поэтому лечение нужно проводить раньше, чем проявилось заболевание, и обеспечивать покой раньше, чем нарушения обнаружили себя».

В терапии китайская медицина руководствуется принципом взаимодополнения: к *инь* надо добавлять *ян*, к *ян* надо добавлять *инь*, значит, при *ян*-болезни следует использовать *инь* и наоборот. Всякое терапевтическое действие должно быть направлено на регуляцию соотношений *инь* и *ян* как в функциях отдельных систем, так и всего организма, на восстановление равновесия между ними. Цельность характера китайской медицины отражается и в том, что учение об *инь* и *ян* распространяется и на совокупность всех терапевтических средств, на свойства и действие растительных препаратов и других медикаментозных средств, на пищу (лечебным свойствам которой придается определяющее значение), на акупунктуру, массаж, дыхательную и лечебную гимнастику и так далее. После диагностики и классификации характера патологии выбирается соответствующее средство воздействия, которое должно восстановить гармонию *инь* и *ян* и излечить больного.

■ УЧЕНИЕ ОБ ЭНЕРГИИ ЦИ

Сугубо материалистически мыслящим людям необходимо смириться с тем, что в европейской философии и науке адекватного этому понятия не имеется, и такой вид «энергии» не рассматривается. Как мы уже упоминали выше, *ци* — это не совсем то, что мы понимаем под «физической энергией». Это вездесущий эфир, пронизывающая все, активность, функциональное начало, в том числе и жизненная сила. В древнеиндийской философии и медицине этому понятию соответствует *пра-на* — первоначальная и основополагающая универсальная энергия, животворное дыхание. *Ци* является причиной и началом всякого движения и изменения. На Востоке считается, что это более тонкая субстанция, чем та, которую можно зафиксировать приборами или обычными органами чувств. В китайском языке иероглиф *ци* обозначает несколько понятий: воздух, жизненная сила, дух, настроение, душевные силы, жизненная энергия, начало, функциональная активность организма. Однако мы будем использовать и термин «энергия» как наиболее близкий к понятию *ци* и достаточно устоявшийся в европейской литературе по китайской медицине.

Ци является необходимым составным элементом организма человека, началом и движущей силой его жизнедеятельности. *Ци* разделяют на внешнюю, природную, которая поступает при дыхании в организм человека, и внутреннюю, циркулирующую внутри человека. При дыхании внешняя *ци* попадает в организм человека, частично превращается во внутреннюю, а при выдохе выходит наружу и вновь преобразуется во внешнюю *ци*. Так происходит постоянная циркуляция энергии *ци*. От того, в каком состоянии находится дыхательная система человека, и зависит его насыщение жизненной силой *ци*, а это во многом определяет общее состояние организма.

В организме человека внутренняя *ци* циркулирует по постоянным каналам — меридианам, которые являются традиционным понятием в восточной медицине, не имеющим анатомического представительства (см. ниже раздел «Учение о меридианах — *цзин-ло*»). Энергия *ци*, называемая внутриутробной, формируется на начальном этапе развития зародыша, программируя наследственность и запас жизненной силы будущего человека. После рождения ребенка его энергия *ци* обогащается так называемой

питательной (послеродовой) *ци*, получаемой в результате дыхания и питания, — *шуй-гу чжи ци*. Взаимосвязь между двумя видами *ци* заключается в следующем: внутриутробная является движущей силой жизни, а послеродовая является материалом, который обеспечивает поддержание жизни.

Рассмотрим разновидности и локализацию *ци* как энергии и жизненной силы в зависимости от места ее возникновения и действия.

1. *Наследственная (первичная, или истинная) энергия* — *юань ци* (в трактате «Нэй цзин» она называется *тинх*, в другой литературе — «*ци предков*») — энергия, получаемая человеком при его зачатии, в самом начале формирования плода, до рождения. Она обуславливает развитие человека в определенном направлении. Этот вид энергии накапливается в почках.
 2. *Духовная ци* — *тин ци* — образуется в процессе зачатия, но сразу же после рождения распределяется по пяти основным органам — печени, сердце, селезенка, легкие и почки, где развивается и пополняется за счет получения организмом питательной и дыхательной энергии (воздух, пища).
 3. *Дыхательная энергия* — *цон ци* — извлекается организмом из природного (внешнего) *ци* из вдыхаемого воздуха.
 4. *Питательная энергия* — *инь ци* — образуется до рождения в утробе матери, а начинает функционировать после рождения, получая воздух и питательные вещества пищи.
 5. *Защитная энергия* — *вэй ци* — это часть *ян* энергии *ци*, которая формирует защитные силы организма.
 6. *Возмущающая энергия* — *хын ци* — перерожденная внутренняя энергия, ставшая патогенной и вызывающая разные функциональные нарушения.
- Наследственная ци*. Эта энергия, как было сказано выше, формируется до рождения ребенка и передается ему родителями в момент зачатия, это наследственный энергетический потенциал, который называется еще энергией предков. Она берет свое начало в почках, которые содержат корни *инь* и *ян*, и проникает в сердце либо в легкие, через которые попадает в систему главных меридианов и циркулирует по всему организму, возвращаясь в почки. По постоянным каналам наследственная *ци* циркулирует вместе с питательной и защитной *ци*. В почках она накапливается, и ее пополнение зависит от систематического поступления питательной *ци*. В книге «Лин шу» говорится: «Истинная

ци существует с рождения. Она смешивается с питательной *ци* и питает тело». Наследственная *ци* циркулирует и вне постоянных меридианов вместе с защитной *ци* по чудесным каналам (см. ниже), по подкожной соединительной ткани и эпидермису, внутренним тканям и внутрикостным полостям. Наследственная *ци* регулирует общую энергию организма человека. Протекая по заднесрединному меридиану (*гу-май*), она регулирует *ян-ци*, протекая по переднесрединному (*жэнь-май*), — *инь-ци*. Следуя по другим путям, наследственная *ци* регулирует кровообращение, мочеполовую функцию и подвижность.

Распространение наследственной *ци* по организму происходит, в частности, через меридиан три обогревателя и регулируется им. Благодаря ее действию происходит функционирование внутренних органов; она также поддерживает рост человека. Чем больше этой энергии в организме человека, тем сильнее его внутренние органы, тем меньше он подвержен заболеваниям. Когда повреждающий фактор воздействует на организм, то вначале ему противодействует защитная энергия, циркулирующая по поверхности тела. Поэтому на первой стадии болезнь имеет поверхностный характер.

Если защитная энергия недостаточна и патогенное начало проникает вглубь организма, то ему начинает противодействовать наследственная *ци*. Если же наследственная *ци* слаба от рождения или ее стало меньше в результате долгого или сильного патологического воздействия, то внутренние органы ослабевают и не в состоянии далее противостоять вредоносным факторам. Таким образом, возникают болезни. Если поражение достигает заднесрединного канала, то симптомы болезни будут острыми, с признаками психического возбуждения, несвязностью речи, с болями по ходу этого меридиана, со спазмами мышц, с головными болями, повышением артериального давления. Если, наоборот, повреждение проникает в переднесрединный канал, то обнаруживаются симптомы астении, падение артериального давления, атония по ходу этого меридиана.

Избыток наследственной энергии аккумулируется в почках для того, чтобы с началом полового созревания организма выйти из почек и направиться для поддержания функций соответствующих органов. От наполненности наследственной энергией зависит половая функция человека и возможность иметь детей. Так, у женщин максимальный расцвет наследственной

энергии наблюдается в 28 лет, а ее пустота — в 49 лет; у мужчин максимум наблюдается в 32 года, а пустота энергии — в 64 года. Эти цифры могут варьироваться в зависимости от способности человека сохранять энергию. Известно, например, что многие долгожители на Востоке не утрачивают способности к деторождению и в более позднем возрасте. Только определенный образ жизни, основанный на гармонии духа, тела и окружающей природы, способствует поддержанию достаточного количества наследственной энергии. Благодаря почкам наследственная энергия распространяется по всему организму. При поражении почек происходит нарушение как самой энергии, так и ее циркуляции, поэтому на Востоке почки называют «корнем жизни».

Основными причинами, истощающими наследственную энергию, являются неправильное питание и, в особенности, злоупотребление алкоголем, по большей части крепким (свыше 18°). Происходит нарушение качества питательной энергии, которая становится неспособной подкреплять наследственную энергию. Разного рода необдуманные действия, которые разрушают интеллектуальную энергию, активно взаимодействующую с наследственной *ци*, также способствуют ее истощению. В трактатах «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Удовлетворять сердце — значит ранить мозг. Сердце соответствует радости: слишком большая радость поражает сердце». И, наконец, половые связи в состоянии опьянения, истощающие наследственную энергию, приводят к быстрому старению. Поэтому сохранение этой энергии является залогом долголетия и здоровья. Из вышесказанного следует, что нравственность жизни и воздержанность непосредственно благоприятно влияют на объективные физиологические процессы в организме человека.

Духовная (тин) ци после возникновения в процессе оплодотворения распределяется по пяти органам и становится их функциями, то есть началом их действия. Она поддерживается в своей непрерывности питательной *ци* на уровне органов, поэтому в «Нэй цзин» написано: «Духовная энергия порождается пятью органами». *Тин ци* сохраняется в пяти органах и вследствие этого имеет разные названия в зависимости от местоположения:

- в сердце — *гхан* (духовная);
- в легких — *фач* (жизненная);

- в печени — *хон* (духовная и жизненная);
- в селезенке — *у* (мысль);
- в почках — *чи* (воля).

Но все это одна энергия, составляющая единое целое. Духовная *ци* через сердце воспроизводит огонь — *ян*, воля *чи* производит через почки воду — *инь*. Противодействие огня и воды, взаимодействие *ян* и *инь* поддерживает равновесие в организме. Утрата его приводит к душевным болезням. *У* (мысль) является энергией распределения всех остальных *ци*. *Чи* (воля) производит (питает) остальные энергии.

Дыхательная ци. Эта энергия вырабатывается в легких из природного *ци* воздуха и питательного *ци*, образующегося в желудке и селезенке — поджелудочной железе. *Цон ци* накапливается в грудной клетке. Ее силой происходят дыхание и поступление воздуха в легкие, работа сердца и сосудов, от нее зависят глубина дыхания и полнота голоса, функция такой важной части кровообращения, как капиллярная система и деятельность всего организма. *Цон ци* регулирует температуру и определяет активность конечностей. В книге «Лин шу» говорится: «*Цон ци* (дыхательная *ци*) накапливается в груди и выходит через горло. Она входит в кровь, в кровеносные сосуды и обеспечивает, кроме того, дыхание». Далее читаем: «Если не происходит опускания *цон ци*, кровь задерживается в жилах и блокируется».

Питательная энергия. В зависимости от вкуса продукта энергия *ци*, получаемая при его переработке, распределяется по пяти основным органам: печень (кислый), сердце (горький), селезенка (сладкий), легкие (острый), почки (солёный). Далее питательная энергия следует по кровеносным сосудам и циркулирует по ним вместе с кровью, способствуя постоянному ее обновлению. Обращаясь вместе с кровью, питательная *ци* питает все части и клетки организма.

Функциональное состояние дыхательной и пищеварительной систем во многом оказывает влияние на питательную энергию, так как из желудка питательная *ци* перемещается в легкие. И точниками ослабления этой жизненной силы являются неправильное питание, курение табака и избыточное употребление алкоголя. Питательная энергия поддерживает полноценное состояние наследственной энергии (являясь ее составной частью); духовной и защитной, что вместе определяет состояние *ян* и *инь* энергий *ци* в организме.

Защитная энергия. Локализуясь в поверхностных слоях организма, циркулируя по коже и в мышцах, эта энергия *вей-ци* предупреждает внедрение патологической, возмущающей энергии в пределы организма через его отверстия (рот, нос и т. д.). Защитное функциональное начало *ци* распределено, в основном, по туловищу, где оно регулирует деятельность кожи и волос, обогревает внутренние плотные и полые органы, выполняет важную функцию при открытии и закрытии пор кожи, а также защищает поверхность тела от воздействия болезнетворных внешних факторов. При проникновении неблагоприятных факторов в организм ограничивает их глубину. В книге «Лин шу» читаем: «*Вэй-ци* (защитная *ци*) представляет собой нечто, что согревает мышцы, наполняет кожу, обеспечивает поры салом и делает их сильными, ведая их открытием и закрытием». Это важнейшая субстанция в организме человека, которая образуется в почках и должна постоянно пополняться питающей субстанцией *шуй-гу чин* от селезенки и желудка.

Возмущающая энергия. При истощенном психоэмоциональном или физическом состоянии в организме образуются энергетические пустоты именно в тех его частях, где это ослабление наиболее выражено, где имеется недостаток *ци*. В результате рождается *хын ци*, патогенная энергия, вызывающая разные функциональные нарушения. Эта энергия в трактате «Нэй цзин» носит название *ни та* — *ни* значит пустота в состоянии слабости, *та* — возмущающая. Чем глубже она проникает в организм, тем опаснее поражение. Препградой для возмущающей энергии на первом этапе служит защитная энергия *вей ци* человека, а при недостатке последней и более глубоком проникновении *хын ци* — наследственная энергия.

Ци органов. Все внутренние органы человека также имеют свою собственную *ци*, то есть свое функциональное начало, от которого зависит работа органа. Имеется *ци* печени, сердца, селезенки, легких и почек и т. д. Эти *ци* разных органов находятся в постоянном обмене и связи с другими *ци* и составляют общую функциональную систему организма в целом.

Система дань-тянь. Общее функциональное начало организма: а — энергия *ци* имеет определенные места локализации в теле человека, которые носят название *дань-тянь*. Таких мест пять (рис. 2): *верхний дань-тянь*, в котором накапливается космическая энергия, контролирующая и управля-

ющая всеми остальными видами энергий в организме; *передний дань-тянь*, в котором накапливается духовная энергия, формирующаяся в процессе зачатия; в *среднем дань-тянь* локализуется питательная энергия, которая начинает функционировать после рождения; в *нижнем дань-тянь* локализуется наследственная энергия, которая передает генетические особенности человека; в *заднем дань-тянь* локализуется жизненная энергия, получаемая человеком до рождения (схема 1). Космическая (*шин ци*), духовная (*тин ци*) и питательная (*инь ци*) энергии формируют в человеке его *приобретенную энергию*; наследственная (*юань ци*) и жизненная (*пхи ци*) — *зрелую энергию*.

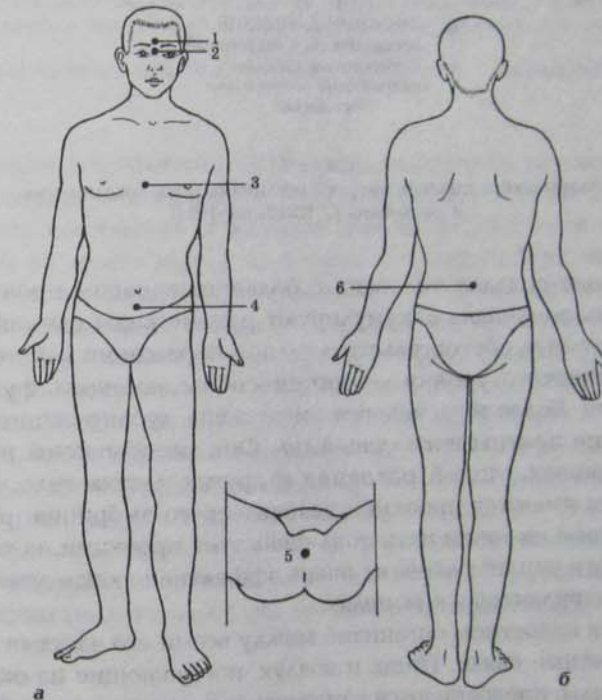


Рис. 2.

Расположение пяти *дань-тянь* с их ориентировочными точками:
 а (вид спереди): *верхний дань-тянь* (точка 1 — *инь-тан*, точка 2 — *шан-гэнь*) — космическая энергия; *передний дань-тянь* (точка 3 — *тань-чжун*) — духовная энергия; *средний дань-тянь* (точка 4 — *ци-хай*) — питательная энергия;
 б (вид сзади): *нижний дань-тянь* (точка 5 — *хуэй-инь*) — наследственная энергия; *задний дань-тянь* (точка 6 — *мин-мэнь*) — жизненная энергия



Схема 1.
Взаимосвязь главных энергий организма и их локализация в дань-тянь (У ВэйСинь, 1994)

Природа создала человека с большим запасом прочности. Хотя пять дань-тянь аккумулируют разные виды единой ци, в экстремальных обстоятельствах — при поражении какого-либо энергетического уровня — они способны замещать функции друг друга. Более того, человек имеет зоны, дублирующие энергетические центры пяти дань-тянь. Они расположены на кистях, подошвах, ушной раковине и других частях тела, где от рождения имеются проекции человеческого эмбриона (рис. 3). Воздействие на точки пяти дань-тянь этих проекций на кистях, подошвах и ушной раковине очень эффективно как в лечебных, так и профилактических целях.

Итак, в целостном организме между всеми его частями существуют тесные связи. Пища и воздух, поступающие из окружающей среды, превращаются в организме человека в питательный и защитный факторы; питательный фактор циркулирует в сосудах, а защитный — в покрове тела и мышцах. Под влиянием жизненной силы ци происходит деятельность всего организма. Представление об изменениях и превращениях энергии ци далее будет разбираться в учении об органах, а основные принципы ее движения — в учении о меридианах.

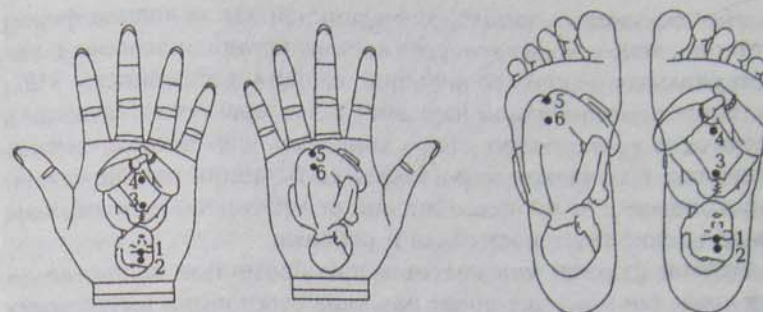


Рис. 3.
Проекционные зоны пяти дань-тянь на ладонях и подошвах (У ВэйСинь, 1998).
Левая кисть и подошва: 1,2 — верхний дань-тянь; 3 — передний дань-тянь;
4 — средний дань-тянь;
Правая кисть и подошва: 5 — нижний дань-тянь; 6 — задний дань-тянь

В книге 1-й трактата «Нэй цзин» излагаются основные правила сохранения здоровья и долголетия. На первое место поставлено пестование и поддержание наследственной ци, жизненной ци, психической ци и крови — хийэ. При этом главным названо следование закону инь-ян, умеренность в питании, передвижении и работе. Указывались причины преждевременной (до столетнего возраста) смерти: привычка употреблять вино вместо воды, лгать, иметь половые сношения в состоянии опьянения. Все это истощает наследственную и жизненную ци. Вино поражает селезенку, ее энергия нарушается, что приводит к повреждению пищеварения. Это нарушение уменьшает питательную ци, которая не может в должной степени поддерживать жизненную ци. Ложь поражает интеллектуальную (умственную) ци (сохраняющуюся в сердце), половые связи в состоянии опьянения ослабляют наследственную ци.

■ СУБСТАНЦИИ ОРГАНИЗМА — ПРОЯВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ ЭНЕРГИИ ЦИ

Жизненная энергия ци находит свое проявление в субстанциях внутренней среды организма человека: чин — вещество, сюэ — кровь, цзинь-е — телесные соки, а также шэнь — духовное начало.

Чин понимается китайской медициной как основная форма материи, вещество, из которого состоит организм человека, как материальная основа его функций, свойств и активности. «*Чин* является первопричиной (основой) тела» (трактат «Нэй цзин»). Различают врожденную *чин* — *хань-тянь чин*, наследственное вещество, получаемое от родителей (субстанция размножения) и сохраняемое в процессе жизни, без которого невозможны продолжение рода, рост плода и ребенка.

Другой формой *чин* является приобретенное вещество — *хоу-тянь чин* (оно еще носит название субстанции внутренних органов), которое образуется после рождения из поступающих в организм жидких и твердых пищевых продуктов и воздуха. Переработанная в желудке и селезенке пища переходит в кровь и усваивается *хань-тянь чин*, питает пять плотных и пять полых органов, образуя *чин* этих органов. Приобретенная *чин* в процессе жизнедеятельности постоянно поддерживает существование врожденной *чин*, которая локализуется в почках, через *чин* органов. Если все органы здоровы, то и почки работают хорошо, а наследственная *чин* обеспечивает возможность зачатия и продолжения рода.

Кровь (*сиэ*) образуется в селезенке и желудке из переработанных и поглощенных питательных веществ. Основой крови является питательная жидкость *шуй-гу чин-вэй*, образующаяся из пищи. Главной функцией крови является питание организма, снабжение системы меридианов (каналов), кожи, волос, конечностей. *Чин* и кровь тесно взаимосвязаны и могут взаимно превращаться. Циркуляция крови по телу происходит за счет *ци*. Они находятся в тесном взаимодействии, взаимно превращаются друг в друга. В крови содержатся все питательные вещества, необходимые для жизни человека. Если крови достаточно, то организм здоров; при недостатке крови организм ослабевает.

Телесные соки (*цзинь-е*) — это все физиологические жидкости организма человека: слюна, желудочный, кишечный соки и так далее. *Цзинь-е* бывают двух видов: прозрачные, жидкие и мутные, густые. Эти соки образуются из *шуй-гу* (питательной жидкости) благодаря пищеварению в желудке, селезенке, легким, почкам, мочевому пузырю и включаются в обмен веществ. *Цзинь-е*, распространяясь по всему организму, смазывают и питают внутренности, мозг, мышцы, сосуды, суставы, кожу, увлажняют отверстия тела; также участвуют в образовании кро-

ви, постоянно восполняют расход жидкости в организме, пополняют *чин*, костный, спинной и головной мозг.

Шэнь обычно переводят как «духовное начало жизни», что искажает это понятие китайской медицины. Для европейского сознания «духовное» — значит жизнь души, бессмертной части человеческого существа, внутренний его образ, достаточно резко противопоставляемый телесной, плотской части. Понятие *шэнь* включает не только сознание, мышление, душевное состояние, психическую активность, но также состояние функций внутренних органов, *чин*, *ци*, крови и телесных соков. Таким образом, под *шэнь* понимается активность, совокупная жизненная сила всего человека, поэтому состоянию *шэнь* придается большое значение при осмотре пациента и в диагностике. В книге «Нэй цзин» говорится: «Тот, кто обладает *шэнь*, расцветает. Тот, кто теряет *шэнь*, умирает». *Шэнь* возникает из *ци* и *чин* до рождения, а затем пополняется за счет питательных веществ *шуй-гу чин-вэй*. *Шэнь* сильно и крепко при достаточном питании, высокой активности *ци*, свободной ее циркуляции по меридианам, гармоничном взаимодействии внутренних органов, нравственном образе жизни.

В китайской медицине внешний облик человека описывается с помощью характеристики *шэнь*, что является важной частью диагностики, общего состояния организма. Если глаза и волосы человека блестят, кожа чистая и гладкая, цвет ее розовый, то *шэнь* его обильная. Если глаза человека тусклые, волосы матовые и повислые, кожа серая и нечистая, то его *шэнь* скудная и слабая.

Начало *шэнь* объединяет как материальное, телесное, так и психическое в единое понятие, позволяющее китайскому врачу лечить человека как единое целое, не разделяя его на органы или системы, не различая телесные или душевные страдания. Воля, рассудительность, мудрость, сердечность, душевность являются проявлениями *шэнь* и тесно с ним связаны.

Эти категории широко используют в китайской медицине как проявления энергии *ци*.

■ КОНЦЕПЦИЯ У СИН

Чаще всего термин «у син» переводится как «пять элементов (первозлементов), пять движений». Древние китайские ученые приняли периодичность и цикличность изменений связанных

между собой явлений природы — ночь и день, утро и вечер, зима и лето, холод и тепло, а также бодрствование и сон, вдох и выдох и так далее — как всеобщий закон существования окружающего мира. Связь между этими явлениями укладывалась в естественную цепь последовательных событий, в которой одно вытекает из другого: день рождает вечер, вечер — ночь, ночь — утро и так далее. Причиной этих изменений считалось противоборство *инь* и *ян* как проявлений энергии *ци*, всеобщей движущей силы мира. Циклы чередования *инь* и *ян* состоят из чередования последовательных состояний: рождение или возрастание (весна, утро), максимальная активность (лето, полдень), упадок или угнетение (осень, вечер), минимальная активность (зима, ночь). Восток — это рождение (восход солнца), юг — максимальная активность, запад — упадок (заход солнца), север — минимальная активность.

Каждому из четырех состояний природы был дан символ — *дерево*, *огонь*, *металл*, *вода*, а пятый символ — *земля* был добавлен потому, что все явления и изменения происходят на земле. *Дерево* — символ рождения, роста; *огонь* — символ максимальной активности; *металл* — символ начинающегося упадка; *вода* — символ минимальной активности; *земля* — центр и ось циклических изменений всего мировоззрения.

В книге «Шу цзин» написано: «Первое начало — вода, второе — огонь, третье — дерево, четвертое — металл и пятое — земля. [Постоянная природа] воды — быть мокрой и течь вниз; огня — гореть и подниматься вверх; дерева — [поддаваться] сгибанию и выпрямляться; металла — подчиняться [внешнему воздействию] и изменяться; [природа] земли проявляется в том, что она принимает посев и дает урожай. То, что мокрое и течет вниз, создает соленое; то, что горит и поднимается вверх, создает горькое; то, что поддается сгибанию и выпрямляется, создает кислое; то, что подчиняется и изменяется, создает острое; то, что принимает посев и дает урожай, создает сладкое» (цит. по кн.: *Древнекитайская философия*: Собр. текстов. М., 1972. Т. 1).

В представлении древних ученых дерево имело следующие свойства: рождение и рост в теплый период, зеленый цвет, податливость, упругость и так далее, поэтому все вещи и явления, которые обладали такими свойствами, относились к первоэлементу *дерево*. Огонь имеет свойства жара и поднимающегося вверх пламени, поэтому этот элемент в медицине обозначает локализацию жара, или воспаление, а все вещи и явления, обладающие такими

свойствами, отнесены к первоэлементу *огонь*. Под первоэлементом *земля* объединены явления, сходные с плодородием, питанием и превращением. Свойства *металла* — твердость, пустота (чистый звук), чистота, хрупкость, стройность, легкость, поэтому все вещи и явления, сходные по свойствам с металлом, отнесены к первоэлементу *металл*. Вода обладает текучестью, холодом, способностью к движению назад, поэтому явления, обладающие такими свойствами, объединяются под символом *вода*.

Эта схема циклической взаимосвязи первоначал была применена также к физиологии и строению организма человека (рис. 4). Как первоначала связаны последовательностью рождений, так же связаны и все органы, явления, свойства и функциональные процессы, соответствующие этим первоначалам.

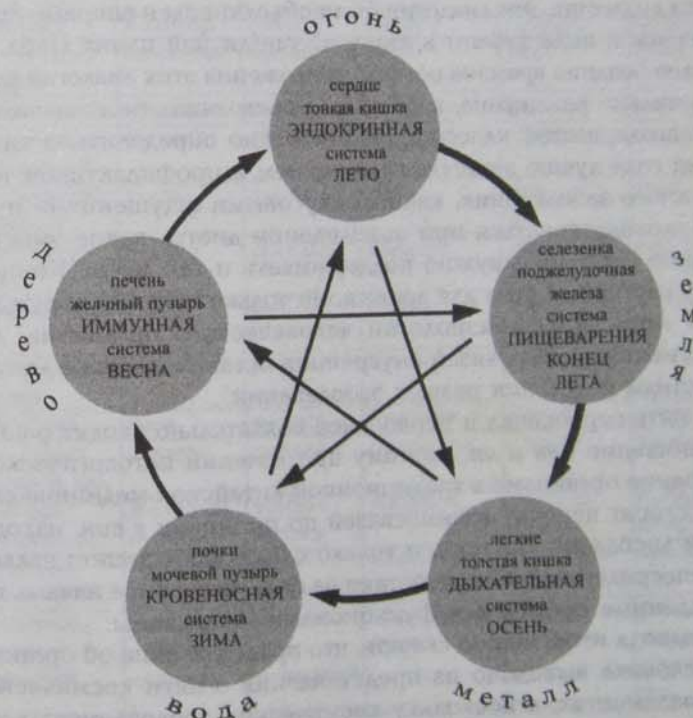


Рис. 4. Соответствие пяти первоэлементов внутренним органам, системам организма человека и сезонам года (У ВэйСинь, 1994)

Неразрывная связь всех пяти первоначал является главным выводом из учения у син. Каждый из первоначал связан с другими посредством продуктивных и деструктивных процессов. Смысл продуктивных процессов заключается в следующем: вода помогает росту дерева; дерево может произвести огонь; огонь дает землю (пепел); земля производит, рождает металл; металл превращается в воду (жидкость). Разрушение проявляется в том, что вода может гасить огонь, огонь может размягчать металл, а металл может резать дерево. Каждый элемент связан с другими, поэтому и процессы зависимы и связаны друг с другом.

Древневосточные врачи применяли учение у син для анализа жизнедеятельности организма человека и для упорядочения отношений человека и природы. Сходства между этими отношениями и пятью первоначалами устанавливались только на основании аналогий. Эти аналогии были объединены и впервые представлены в виде таблиц в книге «Хуан-ди нэй цзин» (табл. 2). В более поздние времена область приложения этих аналогий была значительно расширена, и ее можно продолжать бесконечно.

Благодаря этой классификации можно определить, в какое время года лучше заниматься лечением и профилактикой того или иного заболевания, какими вкусовыми ощущениями нужно руководствоваться при определении диеты, какое эмоциональное состояние нужно поддерживать и так далее. Концепция у син применима для анализа не только явлений окружающего мира, но и физиологии человеческого организма, для объяснения взаимосвязей внутренних органов, а также для диагностики и лечения разных заболеваний.

В пять первоначал и первооснов обязательно входит равное соотношение инь и ян, поэтому при лечении патологического состояния организма в традиционной китайской медицине сначала строят цепочку взаимосвязей по принципу у син, находят в ней дисбаланс инь и ян, и только следующим этапом является непосредственное воздействие на болезнетворное начало, поврежденные органы или функциональные системы.

Подводя итог, можно сказать, что представление об организме человека выведено из представления о пяти космических первоэлементах, а поскольку космические первоэлементы материальны, то и организм материален; поскольку все части организма связаны между собой, то организм, естественно, представляет собой единое целое. Древнекитайские врачи как в ди-

Таблица 2

Классификация пяти первоэлементов и соответствующих им первооснов

Первоосновы	Пять первоэлементов Земли				
	дерево	огонь	земля	металл	вода
5 сезонов природы	Весна	лето	конец лета	осень	зима
5 превращений	рождение	рост (развитие)	изменение	накопление (увядание)	исчезновение
5 цветов	зеленый	красный	желтый	белый	черный
5 сторон света	восток	юг	середина (центр)	запад	север
5 явлений природы	ветер	жара	влажность	сухость	холод
5 планет	Юпитер	Марс	Сатурн	Венера	Меркурий
5 полезных злаков	пшеница	просо	рожь	рис	бобы
5 видов мяса	курятина	баранина	говядина	конина	свинина
5 вкусовых ощущений	кислый	горький	сладкий	острый	соленый
5 отверстий («окон»)	глаза	язык	рот	нос	уши
5 структур тела	связки	сосуды	мышцы	кожа и волосы	кости
5 выделений	слезы	пот	слюна	выделения из носа	моча
5 звуко сочетаний	цзюе	вэй	пуань	шань	юе
5 эмоций	гнев	радость	задумчивость	грусть	страх
5 плотных органов инь	печень	сердце	селезенка	легкие	почки
5 полых органов ян	желчный пузырь	тонкая кишка	желудок	толстая кишка	мочевой пузырь
5 систем организма	иммунная	эндокринная	пищеварительная	дыхательная	кровеносная
5 дополнительных функций	регуляция обмена веществ	управление психикой	циркуляция крови	обмен энергии	управление наследственностью

агностике, так и в лечении обнаруживали целостный подход к пониманию сущности природы человека и его заболеваний. Они были убеждены в том, что человек является составной частью окружающей природы и находится с ней в постоянных и тесных взаимных отношениях. В систему пяти первоначал хорошо укладываются многообразные связи и отношения человека, его организма с окружающим миром.

В трактате «Шу цзин» в главе «Великий закон» так говорится о свойствах человека, которых также пять: «О пяти способностях человека. Первая — внешний облик, вторая — речь, третья — зрение, четвертая — слух, пятая — мышление. Свойство внешнего облика — это достоинство, речи — следование истине, зрения — острота, слуха — тонкость, мышления — проницательность. Достоинство создает строгость поведения, следование истине создает аккуратность, острота зрения создает прозорливость, тонкость слуха создает осмотрительность, проницательность создает мудрость».

В книге «Су вэнь» сказано, что жизнь человека образована энергией ци Неба и Земли и находится под влиянием четырех времен года.

Энергия весны направлена на физическое и духовное рождение, смену старого новым, очищение. Ей свойственны умеренность и мягкость. Этому сезону соответствует *ян*.

Энергия лета, как и энергия конца лета, — это красота, сила, мощь. Нужно дать возможность проявиться этим качествам, так как они соответствуют энергии *ян*, которая должна нормально циркулировать в летний период, то есть стремиться к выходу наружу. Лето — это *ян*.

Энергия осени — это состояние внутренней наполненности, что является результатом покоя и уверенности. Необходимо стремиться к самоуглубленности. Осень — это *инь*.

Энергия зимы требует сохранения духовной энергии путем сбережения тепла. Все, что накоплено в предыдущие сезоны, необходимо использовать аккуратно и бережно, чтобы оставить силы для весны. Зима — это *инь*.

Каждая сезонная энергия соответствует одному из пяти первоэлементов; они, в свою очередь, связаны с органами, поэтому сезонные энергии благоприятно воздействуют на органы: на печень — энергия весны; на сердце — энергия лета; на селезенку — энергия конца лета; на легкие — энергия осени; на

почки — энергия зимы. Совокупность воздействий оказывает положительный эффект на духовную энергию, которую нужно поддерживать в гармонии.

В восьмом разделе «О разных указаниях» главы «Великий закон» трактата «Шу цзин» рассматриваются пять явлений природных сил: «Существуют явления природы: дождь, солнечное сияние, жара, холод и ветер, и существует сезонность их действия. Дождь должен увлажнять, солнце — высушивать, жара — выращивать, холод — завершать выростание, а ветер — укреплять растения; все они должны действовать в соответствующее время. Если наличествуют все эти пять явлений природы и каждое из них проявляется в соответствующей ему последовательности, то многочисленные растения пышно произрастают. Если же одно слишком обильно, то это вызывает бедствие, и если какое-либо одно слишком недостаточно, то это тоже вызывает бедствие». Пять природных сил могут воздействовать на организм человека как патогенные факторы при нарушении равновесия их *ян* и *инь*.

■ УЧЕНИЕ О ВНУТРЕННИХ ОРГАНАХ — ЧЖАН-ФУ

Характеристика и понятие органа в китайской медицине значительно отличается от представления, укоренившегося в европейской науке. Орган в восточном понимании — это не только и не столько анатомическая структура, но, в основном, функции, та работа, которую орган выполняет, его роль в целом организме, его связи и влияния на другие органы и системы. В понятие органа входит и соответствующий меридиан (см. следующую главу). Древнекитайскими медиками были выделены две категории главных органов — *чжан* и *фу*, остальные были отнесены к *добавочным*. Название последней категории органов по-русски имеет оттенок второстепенности, однако в понятии китайской медицины этого вовсе нет. Это, скорее, *особые*, или как их еще называют *постоянные*, органы.

В соответствии с этими представлениями, в организме человека существует пять органов *чжан* и пять органов *фу*. Органы *чжан* (букв. значение — плотные) имеют характер *инь* и плотную структуру, являются накопительными и соответствуют пяти первоэлементам:

печень — дереву, так как выполняет в организме функции перемещения, выделения, роста и становления;

сердце — огню, так как действует как нагреватель в организме;

легкие — металлу, так как имеют свойства расширения и очищения (выведения); свойства металла — ясность и чистота; кроме того, функции металла — растворение и расширение;

селезенка — земле, так как является источником возникновения и имеет функцию начала превращения;

почки — воде, так как регулируют воду в организме;

имеется добавочный условный орган *перикард*.

Эти органы получили свое название накопительных благодаря тому, что они наполняются субстанцией *чин*, функциональным началом *ци*, кровью (*сюэ*) и жидкостями организма (*цзинь-е*), накапливая их.

Органы *фу* (букв. значение — полые) имеют характер *ян*, покое строение и соответствуют таким первоэлементам:

желчный пузырь — дереву;

тонкая кишка — огню;

желудок — земле;

толстая кишка — металлу;

мочевой пузырь — воде;

имеется добавочный условный орган *три обогревателя*.

Пять полых органов служат приему, перевариванию, абсорбции и выделению продуктов питания, а также частично — распространению питательных веществ в организме. Главная задача плотных органов — накопление, главная функция полых органов — передача дальше. В книге «Су вэнь» написано: «Пять плотных органов накапливают *чин*, *ци* и не дают им утекать. Они вполне могут быть поэтому полными, но не должны находиться в состоянии переполнения. Полые органы передают дальше питательные вещества, не накапливая их; поэтому они могут находиться в состоянии избытка, но не должны быть полными».

Инь-органы нечувствительны к боли; боль — это функция органов *ян*. Но так как в *инь* есть *ян* и *инь*, а в *ян* есть и *инь*, и *ян*, то каждый орган имеет определенную часть *ян* и часть *инь*. Если имеет место боль, то это состояние относится к *ян*-части данного органа. *Ян*-органы могут подвергаться сильным влияниям со стороны сознания, эмоций и подсознательных *ян*-влияний.

Плотные и полые органы, помимо анатомического представительства, имеют свои специфические, физиологические и соответствующие психические функции. Исходя из учения *инь — ян* и концепции *у син*, все внутренние органы человека неразрывно связаны между собой, взаимодействуют и стимулируют, а также противодействуют и подавляют друг друга.

К категории *добавочных*, или *постоянных*, органов, кроме вышеупомянутых перикарда и трех обогревателей, отнесены также головной, спинной и костный мозг, кости, мышцы, матка и диафрагма, так как функции их постоянны и не подвержены значительным и быстрым изменениям, и они этим резко отличаются от плотных и полых органов. Однако при этом надо учитывать, что постоянные органы своими физиологическими функциями находятся в тесной и неразрывной связи со всеми остальными органами, равно как и могут подвергаться патологическим влияниям и изменениям. Постоянные органы находятся в связи с *чужесными* меридианами (см. далее раздел «Учение о меридианах — *цзин-ло*»).

Надо еще оговорить, что понятие «диафрагма» в китайской медицине имеет в большей степени топографический смысл, чем значение органа, — обозначает грань, разделяющую верхний обогреватель от среднего. Диафрагма находится во взаимосвязи с легкими, желудком, печенью и желчным пузырем.

Пять *чжан* (плотных) органов несут следующие функции.

Сердце включает в себя анатомический орган «сердце» и присущие ему функции: управление кровью, сосудами и потоотделением. Оно является также источником всей психической деятельности человека, его сознания и мышления, благодаря этому занимает ведущее положение в жизнедеятельности организма. Сердце как структура имеет тип *инь*, как функция имеет характер *ян*. Когда функция сердца в норме, то человек пребывает в ясном сознании, обладает быстротой мышления и крепостью духа. В книге «Лин шу» сказано: «Сердце несет ответственность по отношению к вещам».

Болезни сердца можно распознать по языку. Например, если язык имеет бледную окраску, то это говорит о недостатке крови в сердце; если язык окрашен в темно-фиолетовый цвет, то это признак застоя крови сердца и так далее. По лицу человека также можно говорить о состоянии сердца. *Ци* сердца, кровь и система сосудов влияют друг на друга, и цвет лица отражает их

совместную работу. Если кожа лица розового цвета, то *ци* сердца обильная, сосуды хорошо наполнены кровью, пульс ритмичен. Если недостает *ци* сердца, то сосуды бедны кровью, пульс тонкий и слаб, лицо бледное, кожа имеет свинцово-бледную окраску. Поэтому «окном» сердца является язык, а «зеркалом» — лицо.

В понятие **легкие** входят анатомический орган «легкие», дыхательные пути, а также функции: управление циркуляцией жизненных сил и жидкостей в организме, контроль дыхания. Легкие отвечают за кожу и волосяной покров, ведают потоотделением, помогают сердцу осуществлять функцию циркуляции крови. Легкие являются тем местом, где происходит обмен между внешней энергией *ци* и внутренней. Происходит обмен «старого» воздуха на «новый». Таким образом, легкие обеспечивают поддержание *ци* всего организма. В книге «Су зэнь» написано: «За всю *ци* (пяти плотных органов) несут ответственность легкие». При нормальном состоянии *ци* легких дыхание является свободным. При недостатке *ци* легких возникает пустота и слабость общей *ци*.

Нос является местом выхода дыхания для легких. Если *ци* легких находится в норме, то дыхание и обоняние тоже без патологических изменений. Согласно теории китайской медицины, легкие находятся во взаимосвязи с кожей и волосами, поэтому при заболеваниях они влияют друг на друга. Если жизненная сила легких слаба и не может поставлять субстанцию (*чин*) к коже и волосам, то кожа становится морщинистой и сухой. Функция легких способствует также водному обмену и обмену жидкостей в организме. При нарушении работы легких возникают кашель, одышка, а также нарушение мочеиспускания, отеки. Следовательно, «окном» легких является нос, а «зеркалом» — кожа.

Селезенка является второй «матерью» для организма (первая — почки) и состоит из анатомического органа «селезенка», мышц, жировой ткани и присущих ей (селезенке) функций: транспортировка питательных веществ, их переработка и распределение (контроль питания); регулирование крови и управление мышцами.

Одна из функций селезенки состоит в усвоении питательной субстанции, в ее приеме и дальнейшей передаче. Когда энергия *ци* селезенки нездорова, преобразовательная и транспортная функции нарушаются, возникают метеоризм, усталость, потеря в весе.

Селезенка обладает функцией сдерживания тока крови. Если *ци* селезенки в норме, то кровь циркулирует нормально. Если же *ци* селезенки слаба, то она плохо сдерживает кровь. Возникают гематомы, кровотечения из носа, обильные менструации у женщин и так далее.

В книге «Су зэнь» говорится: «Селезенка ведает мышцами организма». Нормальное функционирование рук и ног зависит от нормальной транспортировки питательных веществ *ци* селезенки. Тогда мышцы упруги, конечности крепки и подвижны. Если в работе селезенки есть нарушения, то возникают слабость мышц, бессилие, усталость в руках и ногах.

Вкус пищи воспринимается в тесной зависимости от транспортировочной функции селезенки. Если энергия селезенки здорова, то человек имеет хороший аппетит и нормальный вкус. При нарушениях в работе селезенки отмечаются потеря аппетита, утрата вкусового ощущения, иногда отвращение к пище, тошнота. Рот, а также губы являются показателями силы или слабости *ци* селезенки. При здоровом движении *ци* губы имеют красную окраску, в случаях нарушения они вялые, желтоватые, поблекшие.

Селезенка также согревает пять органов — хранилищ *чжан*, хранит сознание, определяет конституцию человека и его физические силы. «Окном» селезенки является рот, «зеркалом» — губы.

В понятие «**почки**» входят сами почки, мочевыделительная система, а также присущие им (почкам) функции: накопление субстанции *чин*, обеспечение детородной способности, управление циркуляцией жидкостей, образование крови, усваивание входящих в организм жизненных сил *ци*, развитие костного мозга и всей мозговой ткани, управление состоянием костей и волос, контроль слуха.

В почках накапливается врожденная *чин*. При достаточном количестве *чин* почек энергия *ци* почек сильна; при недостатке *чин* почек энергия *ци* почек слабеет.

Детородная способность человека зависит от *чин-ци*. С возрастом количество *чин-ци* постепенно увеличивается. Этим объясняется смена зубов, рост и другие изменения в организме.

Почки также осуществляют регулирование и обмен жидкостей организма. Они распространяют по всему организму полученные из продуктов питания жидкости для «смазывания»

разных органов, выводят из организма ненужную, использованную жидкость. При заболеваниях почек нарушается обмен жидкостей.

Почки отвечают также за кости и костный мозг. При недостатке чин почек происходит регенерация костного мозга, который питает кости, и тогда они имеют силу. При недостатке чин почек возникают нарушения в питании костей (слабость, ломкость и др.). Зубы расшатываются и выпадают при недостатке или старении чин почек.

Головной мозг управляет духовной активностью и мышлением, а они, в свою очередь, являются результатом работы почек. При нарушении функции почек появляются боли в пояснице, слабость, головокружение, бессонница, ослабление памяти.

Почки отвечают также за питание волос. Рост или выпадение волос, их блеск или тусклость находятся в зависимости от чин-ци в почках. Также слуховые особенности человека зависят от питания ушей чин-ци. Если чин-ци обильна, то слух острый; если чин недостаточно, то возникает шум в ушах, снижается слух. Поэтому «окном» почек являются уши, «зеркалом» — волосы.

Печень включает в себя анатомический орган «печень» и присущие ей функции: накопление, хранение и распределение крови, фильтрация, транспортировка и выведение из организма разных веществ, влияние на пищеварение (регулирует выделение желчи), она ведает связочным аппаратом (сухожилия, фасции), контролирует нервную систему, зрение и цветовосприятие.

Итак, печень накапливает и регулирует количество крови. Если печень больна, то происходит нарушение функции накопления крови. Это сказывается на всем организме в целом, так как все плотные и полые органы человека находятся в тесной взаимосвязи с печенью вследствие ее накопительной способности. Если печень не располагает достаточным количеством крови, то возникают мелькание в глазах, судороги связок и мышц, изменение менструального цикла у женщин.

Печень вбирает в себя часть веществ, производит фильтрацию и выведение из организма. Эта функция влияет на регулирование и протекание механизма ци в организме человека. Это проявляется в области психики и пищеварения. Когда нарушена функция ци печени, то нарушается весь механизм энергии ци, возникают отклонения в психике человека: депрессия

в сочетании с возбудимостью, гнев, печаль, слезливость, а также нарушение менструального цикла у женщин, бессонница, головокружение, упадок сил, шум в ушах. Если у печени функции перемещения и выведения нарушены, то секреция и выведение желчи также нарушаются, пищеварение протекает с отклонениями от нормы.

Печень ведает сухожилиями и оболочками мышц (фасциями), так как они питаются кровью, которая накапливается в печени. При недостатке крови в печени не происходит питания сухожилий, они слабеют, возникают дрожание конечностей и нарушение их функций, ногти становятся тонкими, мягкими, ломкими. При достаточном количестве крови в печени сухожилия крепкие и сильные, ногти эластичные и твердые.

Внутренние органы и глаза имеют тесные связи. В книге «Лин шу» говорится: «Ци печени доходит до глаз. Если печень уравновешена, то глаза могут различать пять цветов». Если есть нарушения со стороны печени, то нередко возникают болезни глаз. «Окном» печени являются глаза, «зеркалом» — ногти.

К чжан-органам относится и иньский условный орган «**перикард**» — сердечная сумка. Перикард окружает сердце, защищает его от угрозы извне. Он является функциональной системой, регулирующей кровообращение (вместе с сердцем), дыхание и половые функции. Благодаря тесной связи с сердцем, перикард воздействует на центральную нервную систему, интеллект и психику. Симптомы болезни, вызванные внешними нарушениями, являются одинаковыми для сердца и перикарда. В книге «Лин шу» сказано: «Каждое нарушение, находящееся в сердце, имеется также и в сердечной сумке».

Пять фу (полых) органов выполняют следующие задачи.

Желудок включает в себя анатомический орган «желудок» и присущие ему функции: прием и переваривание пищи, частичное ее всасывание.

Пищевые продукты, поступившие в желудок, измельчаются, перевариваются с помощью жизненной ци желудка и направляются дальше вниз в тонкую кишку. Субстанция чин, экстрагированная из питательных веществ, направляется желудком в селезенку, а через нее распространяется по всему организму, питая органы и мышцы. После рождения человека его общее состояние зависит, преимущественно, от питания, при этом желудку и селезенке, как внутренним органам, принадлежит ре-

шающая роль. Ци желудка является самым главным в человеке. По мнению древних медиков, если ци желудка сильна, то жизнь присутствует; когда же ци желудка ослабевает или исчезает, то приближается смерть. При нарушении функций желудка появляются тошнота, рвота, потеря аппетита и другие патологии. Поэтому одно из важных правил китайской медицины — сохранять ци желудка.

Тонкая кишка включает в себя сам орган и присущие ей функции: прием переваренной пищи, всасывание питательных веществ и жидкости, разделение жидкостей на «чистые» (они направляются в селезенку) и «замутненные» (они идут в толстую кишку), передача отходов в толстую кишку, а также отвод от сердца ненужных патологических веществ. Вверху тонкая кишка соединена с желудком. Она принимает питательные вещества от желудка, перерабатывает их, осуществляя одновременно разделение «прозрачных» и «мутных» субстанций. Прозрачная часть абсорбируется и направляется в селезенку, распределяясь по всему организму и обеспечивая жизненно важные процессы. Мутная часть идет в толстую кишку. Оставшийся от обмена веществ водянистый сок опускается ниже к мочевому пузырю. При заболеваниях тонкой кишки возникают нарушения пищеварения, а также патологическая потеря воды и мочи.

Толстая кишка включает в себя сам орган и его функции: всасывание воды, формирование и продвижение кала, выведение его наружу. Толстая кишка соединена в своей верхней части с тонкой кишкой и является тем органом, который отвечает за перемещение отходов жизнедеятельности. Она принимает содержимое тонкой кишки, абсорбирует оставшуюся воду, стужает кал и выводит его через задний проход. При заболеваниях толстой кишки функции перемещения и выделения нарушаются и возникает понос или запор.

В понятие «**желчный пузырь**» входит сам орган и его функции: накопление желчи, которая способствует пищеварению, и управление психикой. Печень вырабатывает желчь, которая имеет желтый цвет, горький вкус, помогает усваивать пищу и идет дальше в кишечник. При заболеваниях желчного пузыря появляются кисло-горький привкус во рту, рвота, пожелтение склер глаз и кожных покровов тела. Энергия ци желчного пузыря находится во взаимосвязи с психическим состоянием человека, поэтому при болезнях желчного пузыря могут появлять-

ся страх, бессонница, интенсивные сновидения, сердцебиение и другие патологии.

Мочевой пузырь включает в себя сам орган и его задачи: накопление жидкости и выведение мочи. Этот орган ведает обменом жидкостей. При нарушении функций мочевого пузыря возникает недостаток выведения мочи или наступает избыточное мочеиспускание, недержание мочи.

К фу-органам относится и янский условный орган **три обогревателя**. Анатомического представителя этот орган не имеет, но функциональная роль его велика. В понятие «три обогревателя» входят верхний обогреватель, средний и нижний. *Верхняя часть* обогревателя включает в себя легкие, сердце, ведает дыханием, системой кровообращения, осуществляет контроль за порами кожи; *средняя часть* включает селезенку, желудок, контролирует переваривание пищи; в *нижнюю часть* входят почки, печень, тонкая кишка, толстая кишка, мочевой пузырь, в этой части осуществляется фильтрация и выведение из организма ненужных веществ и избытка воды. Все три части обогревателя объединяют и согласуют работу пяти плотных и пяти полых органов человека.

Отношения между внутренними органами. Плотные и полые органы тесно связаны между собой, образуя единый организм, осуществляющий гомеостаз (постоянство внутренней среды). Взаимное влияние друг на друга плотных и полых органов имеет место не только в нормальных условиях, но также и при заболевании. Знание законов их тесной взаимосвязи позволяет врачу распознать заболевание, проследить за его течением, назначить лечение, а также осуществить профилактику болезней.

Взаимодействие плотных органов. Хотя эти органы выполняют разные функции, они связаны между собой отношениями взаимодополнения, контроля и управления, что обеспечивает целостность и нормальное течение процессов в организме.

Сердце и легкие. Сердце ведает кровью, обеспечивая нормальное ее перемещение, легкие отвечают за жизненную энергию ци. Взаимодействие между ними обеспечивает правильное перемещение ци крови и поддерживает обмен веществ в организме человека. При недостатке ци возникает слабость функции сердца, а замедление кровотока приводит к тромбозам. Кровь застаивается в сосудах легких, вызывая кашель (сердеч-

ную астму) и удушье. Жар сердца, если он слишком сильный, ранит *инь* легких, при этом возникают возбуждение, бессонница, кашель и кровохарканье. Это признаки застоя в печени, инфаркта легкого, туберкулеза, хронического бронхита и других заболеваний.

Сердце и селезенка. При нарушении функции селезенки (пустота *ци* селезенки) изменяется поступление питательных веществ в кровь, что ведет к возникновению пустоты крови. При этом наблюдаются сердцебиение, бледный цвет лица, слабый пульс, ослабление памяти и другое.

Сердце и печень. Печень накапливает кровь, а сердце управляет ею. Они совместно решают задачу перемещения крови. При недостатке крови сердца или крови печени оба органа патологически действуют друг на друга. При недостатке крови сердца наблюдаются ускоренный ритм сердца, сердцебиение, бледный цвет лица. Недостаток крови печени сопровождается головокружением, мельканием в глазах, отсутствием блеска ногтей, дрожанием рук и ног и др. Под влиянием сердца и печени находятся психическая и умственная деятельность человека, поэтому при патологии печени/сердца у больных (кроме перечисленных выше симптомов) могут наблюдаться повышенная активность сновидений, общее беспокойство, боязливость, а также нервозность, вспышки гнева, покраснение глаз и др.

Сердце и почки. Для нормального функционирования организма необходимо, чтобы огонь сердца опускался вниз к почкам для поддержания *ян* почек и их обогрева. Вода почек должна подниматься вверх к сердцу и не допускать чрезмерного усиления *ян* сердца. Если мало *ян* сердца, то его огонь не опускается вниз к почкам для их обогрева. Они, в свою очередь, не выполняют задачу перемещения воды вверх. В результате, возникают сердцебиение, учащение сердечного ритма, отеки. При недостатке воды почек она не может подниматься вверх, чтобы поддерживать *инь* сердца. В результате, появляются сердцебиение, возбуждение, бессонница, обилие сновидений и др. Психическая и умственная активность человека зависят от сердца и почек, так как сердце ведает сознанием, а почки отвечают за кости и выработку костного и спинного мозга. При недостатке *инь* почек становится чрезмерным *ян* сердца, тогда появляются бессонница, обильные сновидения, ослабление памяти и др.

Легкие и селезенка. Взаимно действуя друг на друга, легкие и селезенка обеспечивают нормальное протекание обмена воды и жидкостей в организме. При нарушении функции селезенки по перемещению жидкостей последняя застаивается, вызывая мокроту, — тогда возникают кашель и одышка. Если ослаблена функция легких, то нарушается отвод жидкостей вниз. Они, скапливаясь, неблагоприятно влияют на функцию селезенки, вызывая отеки, вздутие живота, жидкий стул и общую слабость.

Легкие и печень. Если нарушается функция легких, состоящая в отводе *ци* вниз, то нарушается и функция печени, что вызывает усталость, ослабление голоса, колебания настроения, а также тянущие боли в груди, головокружение и головные боли. При нарушении *ци* печени изменяется функция легких, появляются кашель, одышка, кровохарканье, боли в груди и в области ребер.

Легкие и почки. Они совместно ведают обменом жидкостей в организме. При нарушениях водного обмена возникает скопление воды, появляется одышка, человек не может лежать в горизонтальном положении. При нормальной работе жизненная сила *ци* поступает хорошо, очищается в легких и идет вниз в почки. При недостатке *ци* почек легкие плохо принимают *ци*, тогда возникают одышка, удушье. При длительных заболеваниях иногда возникает ситуация, когда почки и легкие находятся в состоянии пустоты. Тогда появляются следующие симптомы: слабость в бедрах и коленях, импотенция у мужчин, аменорея у женщин.

Печень и селезенка. Печень накапливает кровь, селезенка вырабатывает и контролирует кровь, перемещает питательные вещества. При нормальной работе печени перемещение и выведение протекают без патологии. Если человек подавлен или беспокоен, происходит нарушение функции печени. Это ведет к нарушению функций селезенки и желудка, возникают боли в области груди, отсутствие аппетита, метеоризм, чувство переполнения после еды, отрыжка. Заболевание селезенки воздействует на печень, ухудшается пищеварение, ослабляется выработка крови. Возникает недостаток крови печени. Таким образом, болезни печени могут приводить к нарушениям в работе селезенки и наоборот.

Селезенка и почки. В почках накапливается субстанция *цин*, которая пополняется после рождения человека за счет питательных субстанций селезенки. В то же время транспортная функ-

ция селезенки зависит от теплоты (*ян*) почек. Так происходит взаимное влияние друг на друга селезенки и почек. При возникновении болезней появляются патологические состояния: при недостатке *ян* почек не происходит обогрева *ян* селезенки, — возникает недостаточность *ян* селезенки. Недостаток *ян* селезенки приводит к нехватке *ян* почек. Возникает пустота *ян* как селезенки, так и почек.

Печень и почки. Печень накапливает кровь, почки накапливают субстанцию *чин*. Накапливание крови в печени зависит от количества *чин* в почках и, наоборот, накопление *чин* почек зависит от накопленной в печени крови. Если *чин* почек израсходована, то это приводит к возникновению недостатка крови печени. Отсутствие достаточного количества крови печени, в свою очередь, может привести к истощению *чин* почек. Оба плотных органа, печень и почки, могут стать одновременно слабыми или сильными. Образуется порочный круг, который надо прервать, воздействуя лечебными методами.

Взаимодействие полых органов. Прием, переваривание и усвоение пищи, распределение по организму, выделение жидкостей и кала происходит через все пять полых органов и через три обогревателя. Периодически каждый из них то наполняется, то опустошается. Если такое свободное прохождение нарушается, то возникает патология. Древнекитайские медики писали: «Полые органы должны быть всегда проходимыми»; «при болезнях полых органов должна обеспечиваться беспрепятственная проходимость».

Взаимодействие плотных и полых органов. Плотный орган соответствует *инь*, полый орган соответствует *ян*. Исходя из принципа *инь — ян*, каждый плотный орган имеет связь с полым органом. В единое целое их связывают меридианы. Эти связи определяют внутренние взаимоотношения и развитие патологических синдромов.

Сердце и тонкая кишка. Эта связь прослеживается, например, при состоянии переполнения и жара тонкой кишки, когда мочеиспускание становится редким, моча розоватая. Этот жар может подняться по меридиану к сердцу и «опалить» его. У больного возникает возбуждение, появляются высыпания и пузырьки во рту и на языке.

Легкие и толстая кишка. Если легкие справляются с задачей очищения и отвода вниз, то функция толстой кишки остается

в норме, обеспечивая хорошее ее опорожнение. При переполнении и состоянии жара толстой кишки, сопровождающихся запором, *ци* легких перестает опускаться вниз, что вызывает одышку, удушье. Лечение многих синдромов легких осуществляется через толстую кишку.

Селезенка и желудок. Это важные органы пищеварения. Селезенка управляет транспортировкой, желудок отвечает за прием и переваривание питательных веществ. Оба объединяются для решения задачи пищеварения, абсорбции и перемещения пищи. Если нарушается функция селезенки, то желудок плохо работает — возникают потеря аппетита, чувство переполнения после приема пищи, общая слабость и другие жалобы на работу желудка.

Характерным свойством *ци* селезенки является подъем вверх. Если вместо подъема вверх происходит опускание вниз *ци* селезенки, то возникают пролапс прямой кишки, нарушение регулярности менструального цикла, пролапс матки, плохое опорожнение кишечника. Транспортировочная функция селезенки нарушается при скоплении влаги. Пациент испытывает слабость, возникают отеки, аппетит отсутствует, стул размягченный и бесформенный.

Ци желудка ведает опусканием. Если не происходит опускания *ци* желудка, то пища остается в нем, наступает чувство переполнения и боли в желудке. Если произойдет подъем *ци* желудка в обратном направлении, то появляется отрыжка или рвота.

Селезенка и желудок оказывают взаимное влияние и дополняют друг друга при осуществлении функций поднятия и опускания, поддерживают пищеварение и абсорбцию питательных веществ в организме. Они также оказывают взаимное воздействие при всех патологических состояниях, касающихся приема и переваривания пищи. Нарушение *ци* селезенки вызывает понос, нарушение *ци* желудка — боли в желудке, чувство переполнения в нем и неприятную отрыжку.

Почки и мочевой пузырь. Почки осуществляют контроль за выведением мочи. При достаточном количестве *ци* почек мочевой пузырь хорошо удерживает мочу. При недостатке *ци* почек мочевой пузырь не в состоянии удерживать мочу; мочеиспускание выходит из-под контроля, возникает чрезмерно обильное выделение мочи или ее недержание. Меридианы почек и мочового пузыря связаны между собой.

Печень и желчный пузырь. Желчь образуется в печени, желчный пузырь накапливает и выделяет ее. При нарушении функции печени возникают изменения в процессе образования желчи. С другой стороны, нарушение процесса выделения желчи отрицательно сказывается на печени. Таким образом, болезненные явления возникают, в большинстве случаев, одновременно в печени и желчном пузыре. Например, при возникновении нарушения, связанного с влагой и жаром, у больного начинается желтуха. Желчь переходит в кровь и ткани, кожные покровы становятся желтыми, появляется горький привкус во рту. Одновременно возникают симптомы застоя и блокирования *ци* печени, появляются боли в области ребер, чувство переполнения и головокружение.

Итак, мы рассмотрели концепцию *чжан-фу* — взаимосвязь между всеми органами, их взаимодействие между собой и по отдельности. Влияя друг на друга, они образуют единое целое и осуществляют гомеостаз. Знание и понимание этих взаимосвязей позволяет диагностировать заболевание, осуществлять лечение и профилактику болезней.

■ УЧЕНИЕ О МЕРИДИАНАХ — ЦЗИН-ЛО

В глубокой древности было замечено, что во время болезни человека при пальпации на коже можно обнаружить небольшие болезненные участки, получившие название «жизненные точки». Воздействие на эти строго локализованные участки кожи прижиганием, уколом иглой или массажем улучшало состояние больного и в дальнейшем приводило к выздоровлению. Впоследствии в расположении этих точек был найден порядок, — точки располагались по строго определенным линиям, названным *меридианами*, или *каналами*.

Учение о меридианах (каналах) — *цзин-ло* — неразрывно связано с учением о жизненной энергии *ци* и ее движении в организме. Оно является основой воззрений китайской медицины о физиологии человеческого организма. Учение *цзин-ло* объясняет физиологические функции и патологические изменения в организме человека, оно необходимо для понимания взаимоотношений между всеми внутренними органами и дополняет само понятие органа.

Связать систему меридианов с анатомией человека и увидеть ее практически невозможно, но говорить о мистическом происхождении каналов нельзя, так как из века в век, воздействуя на организм человека при его патологическом состоянии посредством системы меридианов, китайские медики добивались превосходных результатов лечения. Это не отрицают и западные специалисты, серьезно изучавшие восточную медицину.

По воззрениям китайских врачей, ритмичное и плавное движение энергии *ци* по меридианам является основой здоровой жизнедеятельности организма. При этом каналы *цзин-ло* выполняют важные базисные функции:

- управляют потоком крови и жизненной энергии, обеспечивая работу всех органов и систем организма человека;

- уравнивают энергетические потоки *инь-ци* и *ян-ци*, сохраняя постоянство внутренней среды организма человека (гомеостаз);

- служат для передачи энергии от внутреннего органа к покрову тела и, наоборот, от кожных покровов к внутренним органам, обеспечивая информационный обмен между внутренней и внешней средой.

Каждый канал отражает функцию одного из главных внутренних органов. Вначале каналов насчитывалось десять; они соответствовали пяти плотным органам *чжан* — легким, почкам, печени, сердцу, селезенке и пяти полым органам *фу* — толстой и тонкой кишке, мочевому и желчному пузырю, желудку. Впоследствии обнаружилось, что не все найденные жизненные точки имеют функции этих десяти органов. Эти последние точки образовали два новых меридиана — трех обогревателей и перикарда, доведя общее число постоянных (или главных) каналов до двенадцати (рис. 5).

Со временем было определено, что меридианы трех обогревателей и перикарда объединяют важные функции всего организма. Так, канал трех обогревателей условно делит организм на три части. Верхний обогреватель включает легкие и сердце, ведает движением и кровеносными сосудами, осуществляет контроль за порами кожи. Средний включает селезенку и желудок и контролирует переваривание пищи. В нижний обогреватель входят тонкая и толстая кишка, печень, почки и мочевой пузырь, он отвечает за вывод из организма избытка воды и ненужных веществ. Таким образом, три обогревателя согла-

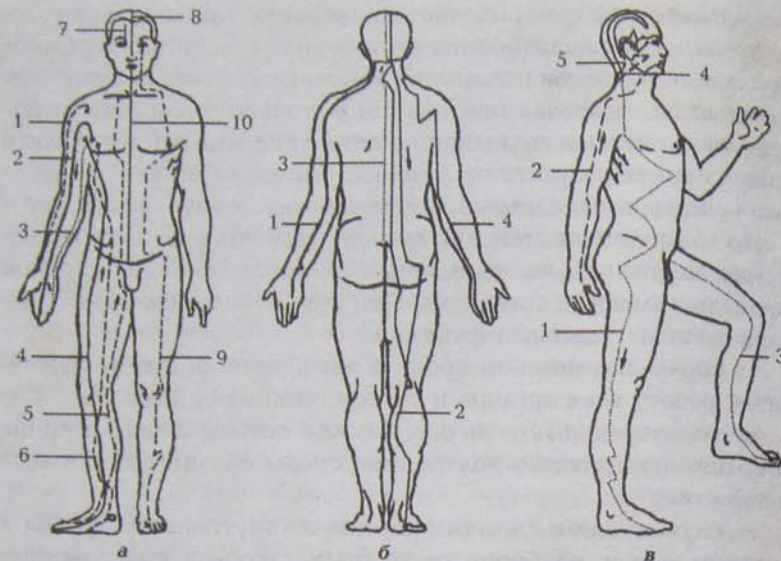


Рис. 5. Расположение постоянных меридианов:
а: 1 — меридиан легких (P); 2 — меридиан перикарда (MC); 3 — меридиан сердца (C); 4 — меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP); 5 — меридиан почек (R); 6 — меридиан печени (F); 7 — меридиан мочевого пузыря (V); 8 — заднесрединный меридиан гу-май (VG); 9 — меридиан желудка (E); 10 — переднесрединный меридиан жэнь-май (VC); **б:** 1 — меридиан трех обогревателей (TR); 2 — меридиан мочевого пузыря (V); 3 — заднесрединный меридиан гу-май (VG); 4 — меридиан тонкой кишки (IG); **в:** 1 — меридиан желчного пузыря (VB); 2 — меридиан толстой кишки (GI); 3 — меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP); 4 — меридиан тонкой кишки (IG); 5 — меридиан трех обогревателей (TR)

суют работу всех внутренних органов; нарушения в меридиане трех обогревателей говорят об общем серьезном нарушении гомеостаза организма.

Меридиан перикарда условно связывают с сердечной сумкой, он отражает состояние кровообращения и сексуальной сферы.

Все двенадцать главных парных каналов связаны последовательным прохождением по ним жизненной энергии ци. Последовательность течения ци по меридианам такова: меридиан легких (P) → меридиан толстой кишки (GI) → меридиан желудка (E) → меридиан селезенки — поджелудочной железы (RP) → меридиан сердца (C) → меридиан тонкой кишки (IG) → меридиан

мочевого пузыря (V) → меридиан почек (R) → меридиан перикарда (MC) → меридиан трех обогревателей (TR) → меридиан желчного пузыря (VB) → меридиан печени (F) → меридиан легких (P) и так далее (схема 2).

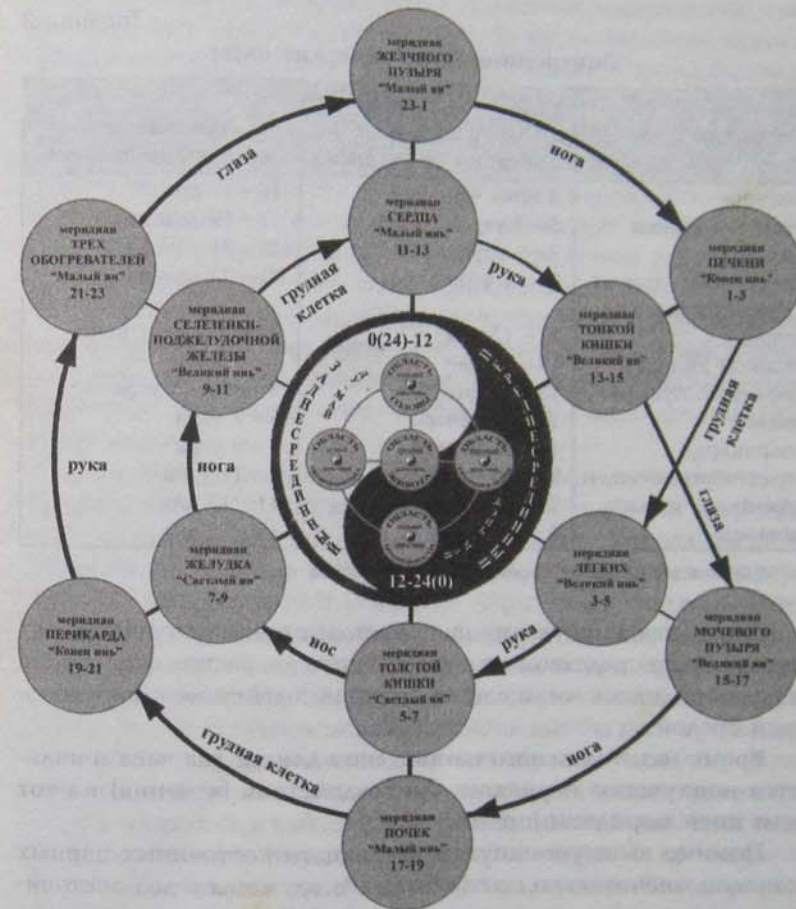


Схема 2.
 Кругооборот энергии в организме человека: система малой орбиты (переднесрединный и заднесрединный меридианы), система пяти дань-тянь, система 12 меридианов (У ВэйСинь, 2000)

Кругооборот энергии в двенадцати главных меридианах охватывает весь организм, причем циркуляция ци в них подчиня-

ется внутренним биологическим часам: это значит, что за 24 часа *ци* проходит полный круг в организме человека, причем каждый меридиан имеет свое максимальное и минимальное напряжение *ци* в течение двух определенных часов (табл. 3).

Таблица 3

Внутренние биологические часы

Меридиан	Время, ч*	
	максимальной активности энергии	минимальной активности энергии
легких	3 ночи – 5 утра	15 – 17 дня
толстой кишки	5 – 7 утра	17 – 19 вечера
желудка	7 – 9 утра	19 – 21 вечера
селезенки – поджелудочной железы	9 – 11 утра	21 – 23 вечера
сердца	11 – 13 дня	23 вечера – 1 ночи
тонкой кишки	13 – 15 дня	1 – 3 ночи
мочевого пузыря	15 – 17 дня	3 ночи – 5 утра
почек	17 – 19 вечера	5 – 7 утра
перикарда	19 – 21 вечера	7 – 9 утра
трех обогревателей	21 – 23 вечера	9 – 11 утра
желчного пузыря	23 вечера – 1 ночи	11 – 13 дня
печени	1 – 3 ночи	13 – 15 дня

* Время для расчетов берется астрономическое

В процессе циркуляции *ци* происходит взаиморегуляция всех органов, а посредством «жизненных точек», расположенных по ходу меридианов, осуществляется взаимодействие с окружающей средой.

Время максимального напряжения длится два часа и является наилучшим периодом для воздействия (лечения) на тот или иной меридиан (орган).

Помимо вышеупомянутых двенадцати постоянных парных каналов, значительно позже были обнаружены и два постоянных непарных – *переднесрединный* (VC) – *жэнь-май* и *заднесрединный* (VG) – *гу-май*. Они не входят в общий круг циркуляции энергии, не связаны с каким-либо органом и так же, как и каналы трех обогревателей и перикарда, объединяют физиологические функции всего организма. При некоторых болезненных состояниях, когда снижаются защитные силы организма и затрудняется циркуляция *ци* по парным каналам, эти

два срединных меридиана включаются в общую ее циркуляцию, образуя дополнительные функциональные энергетические круги.

Кроме того, в понятие «меридиан» как функциональной системы, помимо четырнадцати постоянных меридианов, входит представление и о временных функциональных кругах, образующихся благодаря внутренним ходам и их коллатералям (*ло-май*) при хронических патологических процессах. Это так называемые *чудесные меридианы*, их всего шесть. Траектория этих чудесных меридианов сложна, так как они заимствуют точки из разных основных меридианов. Так же, как меридианы *жэнь-май* и *гу-май*, они не входят в общую циркуляцию энергии, не имеют стандартных точек: через чудесные меридианы энергия течет только тогда, когда возникает такой избыток энергии, который превышает функциональные возможности постоянных меридианов, или в тех случаях, когда при нормальном уровне *ци* постоянные каналы блокированы. Постоянно по ним текут только наследственная и защитная *ци*.

Чудесные меридианы – это вторичные пути, значение которых состоит в выведении из организма избытка энергетического потенциала и в ослаблении степени тяжести вредной нагрузки на участках кожного покрова, относящихся к сфере действия поврежденных основных меридианов. Чудесным меридианам свойственна особенно мощная отводящая сила, в них может протекать много разных видов энергии *ци*, причем в разных и противоположных направлениях, так как они более вместительны, чем главные меридианы. Они как бы регулируют патологию *ци* и крови в двенадцати основных меридианах. «Когда дожди неба оказываются слишком обильными, все реки внезапно вздуваются и выходят из берегов, заполняя каналы и рвы. Именно это хотят выразить, говоря, что болезнь проникла и заполнила чудесные меридианы» (И Сяо, цит. по Сулье де Морану).

Подобно каналам трех обогревателей и перикарда, меридианам *жэнь-май* и *гу-май*, чудесные меридианы функционально связаны с разными структурами тела и системами организма, реагируя на изменения в них при возникновении более тяжелой степени патологии, то есть их функции проявляются, когда жизненная энергия *ци* главных меридианов ослаблена.

Все меридианы имеют *ян*- или *инь*-характер. Меридианы полых органов *фу* (толстой и тонкой кишки, мочевого и желчного пузыря, желудка) — всегда *ян*, меридианы плотных органов *чжан* (легких, почек, печени, сердца, селезенки) — всегда *инь*. Кроме того, характер *ян* имеет меридиан трех обогревателей, а характер *инь* — меридиан перикарда.

Три *ян*-меридиана (трех обогревателей, тонкой кишки, толстой кишки) начинаются на кончиках пальцев рук и заканчиваются на голове, то есть проходят центростремительно; три других *ян*-меридиана (мочевого пузыря, желчного пузыря и желудка) начинаются на голове и заканчиваются на кончиках пальцев стопы, то есть проходят центробежно. Три *инь*-меридиана (почек, печени, селезенки — поджелудочной железы) начинаются на стопе и заканчиваются в разных точках грудной клетки, то есть проходят центростремительно; три других *инь*-меридиана (сердца, перикарда, легких) начинаются в грудной клетке и заканчиваются на пальцах рук (противоположно точкам *ян*-меридианов), то есть проходят центробежно.

Заднесрединный меридиан — *гу-май*, или *управитель*, — контролирует всю энергию меридианов *ян*. Переднесрединный меридиан — *жэнь-май*, или *меридиан зачатия*, — контролирует все меридианы *инь*. Энергия заднесрединного и переднесрединного меридианов проходит снизу вверх, связывая функции организма в единое целое.

Назначение системы меридианов. Опыт восточной медицины свидетельствует о необычайной эффективности воздействия на систему энергетических каналов человека, что связано с уникальным практическим значением системы меридианов. Система меридианов *цзин-ло* имеет значение с физиологической, патологической, диагностической и терапевтической точек зрения.

В физиологии. Меридианы создают сеть путей, по которым циркулируют энергия и кровь, питая все ткани тела и поддерживая деятельность организма, содержит силы сопротивления внешним болезнетворным факторам, обеспечивая защиту от них организма. Благодаря системе меридианов обеспечивается взаимодействие и взаимосвязь разных частей организма; она (система) поддерживает гармоничное равновесие между внешним и внутренним, между верхом и низом своего тела, обеспечивая целостность и здоровье. В книге «Лин-шу» сказано: «Главные меридианы доставляют кровь и *ци*, которые питают

инь и *ян*, обеспечивают снабжение сухожилий и костей и смазывают члены».

При патологии. Меридианы служат путями, по которым болезнетворное начало внедряется в организм, распространяясь с поверхностных слоев вглубь, когда болезнь прогрессирует, и из глубины организма наружу, когда симптомы болезни исчезают. В книге «Су взнь» написано: «Вначале внешнее нарушение становится гостем кожи. Потом открываются поры, и нарушение становится гостем побочных сосудов (*ло-май*). После переполнения побочных сосудов внешнее нарушение проникает дальше в главные меридианы (*цзин-май*). Когда и они переполнены, внешнее нарушение оседает в плотных и полых органах».

Дело в том, что плотные и полые органы могут оказывать друг на друга воздействие за счет соединения с помощью системы меридианов. Так, болезнь печени вызывает нарушения в селезенке и желудке; «огонь в сердце» проникает в тонкую кишку; в состоянии пустоты *ян* почек функция воды вызывает нарушения в деятельности сердца и легких. Болезни внутренних органов оказывают также воздействие на определенные участки поверхности тела. Так, например, при нарушениях в легких ощущается боль в груди и руках; при заболевании печени боль возникает в области ребер, опускаясь в нижнюю часть живота; болезнь желудка может вызвать опухание десен; при болезнях сердца боль ощущается на внутренней поверхности рук; при заболеваниях мочевого пузыря чувствуется жар в плечах и так далее.

В диагностике. Чем лучше врач освоит систему меридианов, тем точнее он поставит диагноз, ибо по локализации болей в меридианах можно определить, в какой внутренний орган проникла болезнь, и наоборот. Внешние проявления болезни рассматриваются вкрупне с ходом меридиана и с относящимися к нему плотными и полыми органами с учетом воздействия друг на друга входящих в эту совокупность частей. На основе такого подхода китайская медицина объясняет, например, что при головной боли в теменной области имеется нарушение в меридиане мочевого пузыря; при шуме в ушах, если наблюдается боль в одной стороне головы и горечь во рту, то болезнь проявляется в меридиане желчного пузыря; при болях в области спины и при поллюциях — болезнь в меридиане почек; при кашле, сопровождающемся болью в области надключичной

ямки и лопатки, можно констатировать болезнь легких; при плохом аппетите и жидкой мокроте болезнь следует отнести к селезенке; нежелание удовлетворять голод, отрыжка являются свидетельством нарушения в почках.

В терапии. Теория меридианов широко используется во всех областях лечения, применяемого китайской медициной, как при терапии лекарствами, иглоукальванием и прижиганием, так и при применении других лечебно-профилактических методов (например, магнитной терапии). Меридианы (их активные точки) служат проводниками раздражения, стимуляции, путями доставки лекарственных средств к внутренним органам во время лечения. При лекарственной терапии исходят из того, какие отдельно взятые медикаменты оказывают действие на сочетание орган — меридиан. При этом китайская медицина говорит: «Лекарство ведет к главному меридиану». При лечении акупунктурой, а также другими методами рефлексотерапии — массажем, металлотерапией, минералотерапией, ароматерапией и другими, исходят из того, что определенные точки воздействия находятся на установленных меридианах. Поэтому здесь действует правило: «Выбирать точки исходя из меридиана, подвергшегося болезни». Например, при болях в желудке берут точку *цзу-сань-ли*, то есть 36-ю точку меридиана желудка; при некоторых заболеваниях печени берут точку *ци-мэнь* — 14-ю точку меридиана печени и так далее.

Знание хода меридиана и расположения его активных точек делает лечение более эффективным, а врача более уверенным. Нарушения циркуляции энергии, возникшие из-за внешних или внутренних болезнетворных факторов, вызывают патологическое состояние меридианов и соответствующих органов, что проявляется повышенной болезненностью (чувствительностью) активных точек каналов. Воздействие на эти точки дает хороший, часто быстрый лечебный эффект. В табл. 4 показана взаимосвязь разных частей тела (органов), в которых может проявиться болезнь, и меридианов, на которые следует влиять в случае возникновения патологии в этих частях организма.

Итак, на состояние органов и систем можно влиять посредством воздействия на соответствующий меридиан. И наоборот, нарушение циркуляции энергии в меридианах отражается на состоянии связанных с ними органов. В табл. 5 показана связь основных меридианов с органами и системами организма.

Таблица 4
Взаимосвязь патологических проявлений и меридианов

Части тела, органы и симптомы	Меридиан
Грудь, легкие, горло, гортань	легких
Грудь, сердце, желудок; психические расстройства	перикарда
Грудь, сердце; психические расстройства	сердца
Голова, глаза, уши, нос, рот, зубы, желудок, кишечник, горло; повышенная температура	толстой кишки
Голова, затылок, шея, уши, нос, горло; психические расстройства; повышенная температура	тонкой кишки
Голова, висок, глаза, уши, грудь, боковая область, горло; повышенная температура	трех обогревателей
Верхняя часть живота, мочевыделительная система, желудок, кишечник	селезенки — поджелудочной железы
Нижняя часть живота, мочевыделительная система, желудок, кишечник	печени
Нижняя часть живота, мочевыделительная система, кишечник, горло, легкие	почек
Голова, глаза, нос, рот, зубы, горло, желудок, кишечник; психические расстройства	желудка
Голова, висок, нос, уши, глаза, горло, грудь, боковая область; психические расстройства; повышенная температура	желчного пузыря
Голова, затылок, нос, глаза, спина, поясничная область, часть внутренних органов; психические расстройства; повышенная температура	мочевого пузыря
Голова, лицо, зубы, рот, грудь, легкие, желудок, кишечник, половые органы; расстройства мочевыделительной системы; психические расстройства; острые заболевания; общеукрепляющее воздействие	передне-средний
Голова, лицо, зубы, рот, грудь, легкие, желудок, кишечник, половые органы; расстройства мочевыделительной системы; психические расстройства; острые заболевания; повышенная температура; общеукрепляющее воздействие	задне-средний

Итак, меридиан выполняет следующие функции: управляет потоком крови и жизненной энергии *ци*, осуществляет гармонию *инь* и *ян*, оживляет мышцы и кости, облегчает работу суставов. Он служит для передачи энергии от внутреннего органа к покровам тела, благодаря чему внутренние сигналы болезни достигают поверхности тела.

Таблица 5

Связь меридианов с органами и системами организма человека

Меридиан	Органы и системы
легких	дыхательная система, органы дыхания
толстой кишки	система выделения, слизистая оболочка пищеварительной системы
желудка	система пищеварения, психоэмоциональный статус человека
селезенки – поджелудочной железы	система кровообращения и пищеварения, иммунная система
сердца	психический и эмоциональный статус человека
тонкой кишки	система пищеварения, слизистая оболочка пищеварительной системы
мочевого пузыря	мочевыделительная и половая системы
почек	система кровообращения, половая система
перикарда	система кровообращения, сексуальный статус человека
трех обогревателей	дыхательная, пищеварительная и мочевыделительная системы
желчного пузыря	система пищеварения, психоэмоциональный статус человека
печени	иммунная система, функция дезинтоксикации
переднесрединный	меридиан зачатия, контролирует все <i>инь</i> -меридианы, вместе с заднесрединным меридианом образует функциональный круг энергии, связывает функции организма в единое целое
заднесрединный	управитель всех <i>ян</i> -меридианов, вместе с переднесрединным меридианом образует функциональный круг энергии, связывает функции организма в единое целое

Значение меридианов в китайской медицине трудно переоценить. В трактате «Хуан-ди нэй цзин» в главе о меридианах говорится: «Назначение каналов в том, что, с одной стороны, они отражают нормальную физиологическую функцию и патологические изменения в организме, а с другой — по ним можно судить о его жизнеспособности, определять любую болезнь, нормализовать соотношение полноты и пустоты, использовать их как руководство в лечебной практике, поэтому каналы нельзя не знать».

■ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ЗОНЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ОРГАНИЗМА

Учение о меридианах и «жизненные» точки не исчерпывают все физиологически активные области на теле человека, известные китайской медицине.

Накопленные за многие десятилетия практические сведения о разных системах и группах активных точек, полученные эмпирическим путем, не укладываются в рамки классической меридианной схемы *чжэнь-цзю-терапии*, хотя их использование в лечебной практике часто более эффективно, чем традиционных меридианов.

Эти данные о большом числе активных зон и точек, находящихся в разных частях и областях тела — на кистях, подошвах, ушной раковине, животе, на коже волосистой части головы, на лице и т. д., были осмыслены и систематизированы. Так сложилось понятие «микроакупунктурная система», которое вобрало в себя древние концепции китайской терапии, а в современных условиях обогатилось научными представлениями о нервных, гуморальных, биохимических и психических процессах, свойственных организму человека. Научные исследования подтвердили утверждения древних китайских врачей о наличии у человека дублирующих энергоинформационных комплексов — многократном представительстве органов, систем и частей тела на голове, ладонях, подошвах, ушной раковине, расположенных на его теле по принципу голограммы.

Издrevле микроакупунктурные зоны проекций внутренних органов на кисти и подошве считались наиболее эффективными при лечении разных патологий. Схемы воздействия на них хотя и сохранились в большом количестве, но правила, их объединяющие, являлись тайной китайской медицины.

В мировой практике акупунктуры на сегодня известно и используется огромное количество вариантов проекций внутренних органов на кисть и подошву. И все они «работают». Определить общий алгоритм, найти закономерности их действия пытались многие ученые современности, выдвигая разные гипотезы и разрабатывая многочисленные концепции. Нам удалось синтезировать весь накопленный материал и создать теорию, в основе которой лежат три основополагающие принципа:

- принцип эмбриогенеза — разворачивание на кисти и подошве в процессе развития плода проекций внутренних органов человека;
- принцип изменения во времени — поступательного движения проекции эмбриона на кисти и подошве в соответствии с временными циклами (день, неделя, месяц, сезон, год и т. д.);
- принцип локализации энергии *ци*, отражающий структурную устойчивость проекций и позволяющий эффективно применять многие из существующих схем воздействия на кисть и подошву.

Человек является эмбрионом в космическом плане и рождается в физическом теле на земном уровне. Тыл кисти и стопы — экран космоса, отражающий и принимающий его энергию, вибрацию и информацию (что соответствует *ян* — творческому внешнему началу-толчку); ладонь и подошва — *инь*, физический земной план, следовательно, здесь и проецируется эмбрион или родившийся человек как реализованные идеи космоса и как накопленная сумма жизненного роста и развития. Поэтому области кисти и стопы очень важны — через них человек осуществляет обмен энергией и информацией с Небом и Землей.

Проекционные зоны и точки на кисти и подошве. На основе более чем тысячелетнего опыта восточной медицины известно, что на ладони и подошве находятся, совместно с проекциями пяти *гань-тянь*, проекции внутренних органов человека. На разных схемах большой палец кисти и стопы чаще всего соответствует голове и шее, круглая подушечка под ним — грудной клетке, а вся ладонь и подошва — брюшной полости.

Анализ огромного количества существующих схем дал основание сделать дополнительно серию рисунков, объединяющих работы разных авторов. Оказалось, что проекция эмбриона не занимает одно и то же положение на конечностях, а меняет его в определенной последовательности. Этот существенный момент заставил вернуться к основным представлениям китайской медицины и разобраться в наиболее тонких ее теоретических предпосылках, что позволило перейти к особенностям расположения проекций эмбриона в зависимости от фактора времени.

Пальцы кистей и стоп, согласно принципам освобождения внутренней энергии, разработанным нами, рассматриваются как начальные или конечные зоны пяти энергетических кана-

лов, соответствующих пяти первоэлементам концепции у *син* (рис. 6). Поэтому пальцы могут излучать и концентрировать энергию всего организма — брать энергию из природы или отдавать ее. Как уже говорилось, энергия в организме человека локализуется в пяти *гань-тянях* и распределяется по внутренним органам, поэтому пальцы излучают (освобождают) или концентрируют энергию каналов легких, сердца, печени, почек, селезенки в зависимости от того, имеет человек (генератор энергии) ее избыток или недостаток.

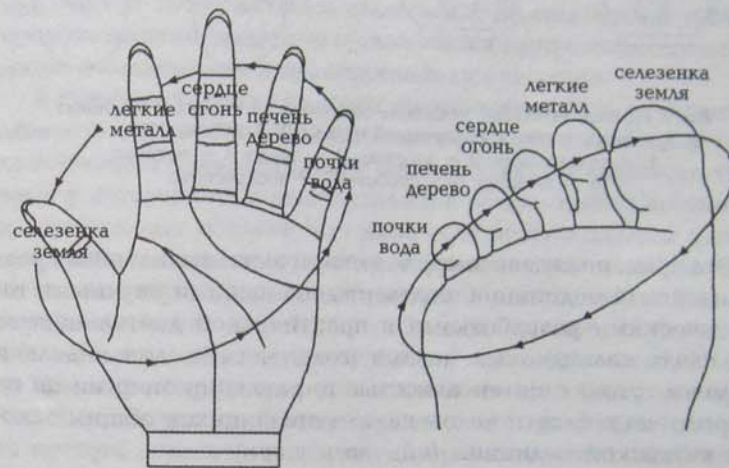


Рис. 6. Принцип освобождения внутренней энергии (У ВэйСинь, 1998)

Соответствие пальцев первоэлементам (см. рис. 6) и изменение в расположении проекционных зон внутренних органов человека на кисти и подошве дали идею поступательного движения проекции эмбриона на ладонях и подошвах в соответствии с временными циклами (год, месяц, неделя, сутки). Нами были разработаны уникальные схемы, которые показывают соответствие перемещения проекционных зон эмбриона изменению энергетически активных точек и зон кисти и подошвы в соответствии с природными биологическими циклами. На рис. 7 представлены схемы, отражающие недельную концепцию последовательного движения энергии *ци*, что определяет правила эффективного воздействия на кисть и подошву в соответствии с семидневным временным циклом.

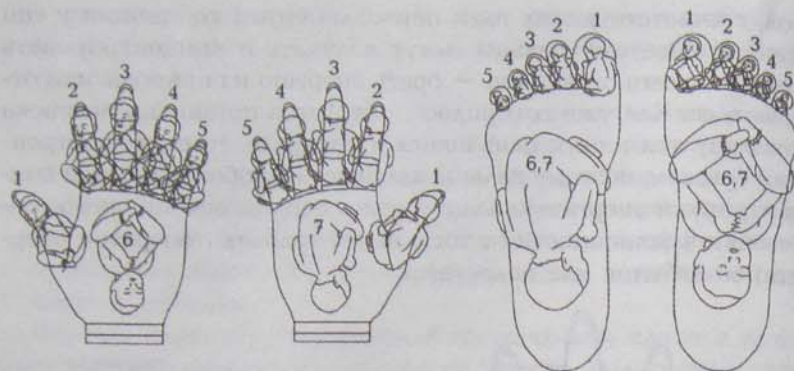


Рис.7. Последовательное движение эмбриона на кистях и подошвах в соответствии с концепцией недели (У ВэйСинь, 1994):
1 – понедельник; 2 – вторник; 3 – среда; 4 – четверг;
5 – пятница; 6 – суббота; 7 – воскресенье

Эта временная зависимость, эмпирически выявленная древнекитайской медициной, подтверждена нашими научными теоретическими разработками и практической деятельностью как связь календарных циклов (года, месяца, дня недели и времени суток) с интенсивностью циркуляции энергии *ци* по энергетической сети человека, подчиняющихся общим законам китайской медицины (*инь-ян* и *син*).

■ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ

Во взглядах на развитие болезней китайская медицина стоит особняком среди привычных европейским врачам представлений. Крепкая неразрывная связь человеческого организма со вселенной является тем пунктом, который оттеняет это различие. Равновесие и слаженность макрокосмоса повторяются и отражаются в микрокосмосе, в человеческом существе. Равновесие в последнем является результатом действия противоположных и однонаправленных процессов, которые обеспечивают его нормальную физиологическую работу. Преобладание или ослабление одной силы по отношению к другой ведет к нарушению этого динамического равновесия, внутреннего единства и цельности организма, которое приводит к болезни.

Любое воздействие, приводящее к нарушению равновесного соотношения *ян*- и *инь*-начал энергии *ци*, считается причиной болезни. Эти воздействия могут изменять *инь* или *ян* в сторону избытка одного из них или в сторону ослабления. И то, и другое нарушает гармонию *инь-ян*. Уже в трактате «Хуан-ди нэй цзин» было указано на существование двух видов причин, которые приводят к подобному нарушению, – внутренних и внешних. Болезни могут возникать от воздействия внешней вредоносной *ци* или изменения жизненной энергии *ци* организма. К внешним факторам относят такие, которые превосходят по силе воздействия защитную энергию здорового организма, а к внутренним – повреждение и ослабление самих защитных сил человека.

В китайской медицине существует понятие *чжэн* – сопротивляемость организма повреждающим факторам, которая в оценке состояния пациента играет большую роль. У здорового человека, у которого *ян* и *инь* находятся в равновесии, сопротивляемость *чжэн* так обильна, что даже если повреждающий фактор и проникает (то есть стремится нарушить равновесие *ян-инь*), он не может утвердиться в организме (организм восстанавливает равновесие *ян-инь*). В части «Су вэнь» трактата «Хуан-ди нэй цзин» сказано: «Если в теле есть сила сопротивляемости – *чжэн-ци*, внешнее нарушение не в состоянии причинить ему вред. <...> Там, откуда приходит нарушение, определенно имеет место пустота сопротивляемости». Сопротивляемость *чжэн* имеет большое значение и в процессе течения болезни.

Сопротивляемость *чжэн* зависит от статуса человека, его конституции, питания, образа жизни. Природные характеристики человека определяются его наследственной *ци*. В книге «Лин шу» трактата «Хуан-ди нэй цзин» написано: «Есть сильные, есть нежные от рождения, есть слабые и крепкие, крупные и малые, *инь*-типы и *ян*-типы». В китайской медицине очень важное значение имеет питание, не менее серьезную роль отводят и образу жизни. Неуравновешенное питание, недостаток физической активности даже при сильной наследственной *ци* приводят к ее ослаблению и, в конечном итоге, к упадку сопротивляемости.

Что же касается самих повреждающих факторов, то о них в трактате «Хуан-ди нэй цзин» сказано так: «Возникновение ста разных болезней находится под воздействием ветра, дождя, жары, холода, влажности, радости или расстройства».

К *внешним повреждающим факторам* относят: 1) космическую энергию ветра, холода, жары, сырости и сухости, ослабляющую поверхностную защитную *ци* тела; 2) факторы, нарушающие целостность тела, — травмы; 3) «вредные тельца», вызывающие заразные болезни.

К *внутренним факторам* относят: 1) пищевые — грязная, вредная, холодная и тому подобная пища; 2) психологические — чрезмерные эмоции: сильная радость, гнев, ярость, страх, горе, тоска, заботы, разные страсти; 3) повреждение внутренних органов: внутренний ветер, желчь и слизь, внутренний холод, внутренний огонь, внутренняя влажность, внутренняя сухость.

Теперь подробнее рассмотрим повреждающие факторы как причины заболеваний.

Ветер. Ветер бывает наружный и внутренний. *Наружный* ветер является проявлением климатического воздействия природного ветра, который встречается в любое время года. Это самое сильное и опасное патологическое начало, быстрее других воздействующее на организм. Можно даже сказать, что это основной вредоносный фактор, так как другие повреждающие начала, такие как холод, жара, сырость и сухость, могут преодолеть защитную энергию *ци* тела только с помощью ветра. В книге «Су вэнь» сказано: «Ветер является родоначальником ста болезней». Наружный ветер воздействует на человека извне. К болезням ветра относят многочисленные инфекционные болезни: грипп, простуда, ветряная оспа, ревматизмы разной этиологии и так далее. Появляются летучая головная боль, кашель, боль в горле, приступы потоотделения, озноб, выделения из носа и другое.

Внутренний ветер возникает из-за нарушения функций печени — избыточное усиление начала *ян* печени, почек или недостатка крови (малокровие, потеря крови и др.). Основные симптомы: судороги, головокружение, закатывание глаз, односторонние параличи, дрожание конечностей, ригидность мышц шеи, мелькание в глазах.

Болезни ветра бывают, чаще всего, весной, так как ветер является основным свойством погоды этого времени. Все нарушения, вызванные ветром, имеют характер *ян*. Свойства ветра — «изгонять» и «открывать», «подниматься вверх» и «распространяться» во все стороны, постоянно изменяться и постоянно двигаться. Все эти свойства характерны и для признаков заболеваний, вызываемых ветром. К ним относятся многочисленные

ревматические состояния с их блуждающими изменчивыми болями, грипп с внезапно подскакивающей температурой, менингит с судорогами и подергиванием мышц и т. п.

Холод. Болезни холода возникают чаще зимой. Это нарушение типа *инь*. Различают наружный и внутренний холод. *Наружный* холод вызывается внешним воздействием холода. При проникновении холода в организм он нарушает *ян* селезенки, желудка, легких и почек. Уменьшение начала *ян* ухудшает функцию этих органов, и организм не может согреть конечности в достаточной степени из-за нарушения кровообращения и циркуляции *ци*, пищеварения и обмена воды. Холод вообще вызывает замедление, застойные явления круговорота *ци* и соков организма, плохую проходимость каналов и сосудов. В книге «Су вэнь» трактата «Хуан-ди нэй цзинь» сказано: «Нарушения от холода, холодная погода проникает в меридианы, застревает в них, вызывая застой. Если холод находится вне сосудов, в качестве "гостя", то уменьшается количество крови. Если же холод находится в сосудах, то происходит остановка *ци* и возникают боли». Он имеет свойства «тянуть» и «сжимать».

К болезням холода относят переохлаждение, простуду, инфекционные лихорадочные болезни и так далее. Основные симптомы: повышение или понижение температуры, лихорадка, чувствительность к холоду, снижение способности к потоотделению, холодные конечности, постоянная болезненность определенных участков тела, головные боли, заложенность носа, кашель, одышка, рвота, понос, боли в суставах и так далее. *Внутренний* холод возникает вследствие пустоты *ян* в организме. Появляются чувствительность к холоду, боли в груди и спине, кашель, одышка, поносы, вздутие живота, боли в желудке, отсутствие аппетита, учащенное или редкое мочеиспускание, боли в пояснице, у мужчин импотенция, у женщин — прозрачные жидкие выделения и другое.

Жар. Болезни жара возникают чаще всего летом. Жар — нарушение, носящее характер *ян*; его производное — *зной*. Это болезненное состояние, являющееся следствием воздействия на пациента летней жары. Симптомами его являются лихорадящий жар, обильное потоотделение, состояние возбуждения, сильная жажда, сухость во рту, одышка, общая слабость, пустой убыстренный пульс, головокружение. При тепловом ударе жар проникает вглубь организма. В легком случае появляются головные боли,

рвота; в тяжелом случае больной теряет сознание, лицо становится серым, появляются одышка, холодный пот, ооченение и похолодание конечностей и так далее. Свойства жара — «подниматься вверх» и «распространяться в стороны». Он поражает жизненную ци и соки организма. Жар часто проникает в организм в сочетании с другим поражающим началом — сыростью.

Понятие «огонь» и «жар» употребляются в китайской медицине часто как синонимы, так как между ними много общего. *Синдром огня* включает много симптомов зноя, но, тем не менее, есть различия. Огонь исходит изнутри тела. Речь идет о всевозможных воспалительных состояниях. Типичные проявления: повышенная температура, чувствительность к жаре, возбуждение, беспокойство, покраснение лица, глаз, желтый налет на языке, сухость во рту, красноватый цвет мочи, запор или понос, убыстренный пульс, кровавая рвота, кровотечение из носа, припухшая шея, красные нарывы, иногда высыпания на языке, образование пузырьков во рту, боли и опухание десен и другое.

Сырость. Вредная для человека сырость (влажность) может быть обусловлена погодными условиями. Болезни сырости чаще всего бывают в конце лета — начале осени. Это нарушение типа *инь* и поражает начало *ян* жизненной энергии *ци*. Сырость бывает наружная и внутренняя (влажность). *Наружная* сырость действует на человека извне. К болезням сырости относят нарушение функций (она подавляет *ян ци*) селезенки, ее транспортной способности. Ухудшается перемещение питательных веществ и соков организма, водная сырость застаивается в поверхностных слоях тела, появляются отеки. Если сырость проникает в кишечник, начинается понос. При этом возникают следующие симптомы: чувствительность к холоду, повышенные температура и потоотделение, боли в голове и теле, чувство переполнения в груди, отсутствие жажды, жидкий, белый, скользкий налет на языке, слабый, поверхностный, медленный и мягкий пульс. При тяжелых состояниях появляются тяжесть и боль в конечностях, опухание рук и ног, чувство онемения в мышцах.

Внутренняя сырость (влажность) вызывается, в большинстве случаев, поражением селезенки. Ее характеризуют следующие клинические проявления: уменьшение мочеиспускания, липкий налет на языке, слабый и поверхностный пульс, чувство переполнения и давления в груди, иногда возникают головокруже-

ние, мелькание в глазах, жажда, потеря аппетита, клейкость во рту, привкус сладкого, опухание ног, мутная моча, у женщин появляются выделения.

Сырость характеризуется липкостью, тяжестью и замутненностью.

Сухость является преобладающим погодным фактором лета и осени. Это нарушение типа *инь*. Сухость поражает соки организма, их количество уменьшается. Различают наружную и внутреннюю сухость. *Наружная* сухость проникает вглубь организма, чаще всего через рот и нос. Появляются повышенная температура, чувствительность к холоду, головная боль, не сопровождающаяся повышенным потоотделением, сухость во рту, сухая кожа, кашель без мокроты или с небольшим количеством мокроты, тонкий, белый, сухой налет на языке, покраснение кончика языка и его боковых сторон, боли в спине и другое.

Внутренняя сухость вызывается, преимущественно, повышенной температурой из-за инфекционных болезней, причем наносится ущерб сокам организма. Такое состояние может возникнуть, например, в результате продолжительной болезни, при интенсивном потоотделении, поносах, при употреблении большого количества медикаментов, нарушении процесса пищеварения или в результате застоя крови. Клинические симптомы: сильная жажда, сухая и потрескавшаяся кожа, лишенные блеска волосы, запоры, сухой язык, худоба, малое количество слюны, тонкий, неравномерный пульс и так далее.

Роль питания в развитии болезни. В поиске новых систем профилактики заболеваний, при выявлении истоков и причин развития недугов научная медицина закономерно пришла к выводу об определяющей роли питания в развитии многих заболеваний. Многочисленные клинические, экспериментальные и эпидемиологические данные подтвердили положения восточной медицины о том, что избыток или недостаток потребления тех или иных продуктов вызывают у организма разнообразные реакции, приводящие к болезням.

Доказано, что эти факторы действуют помимо наследственных причин, заложенных в самой природе человеческого организма. Кроме того, существует множество обстоятельств, которые могут усилить или ослабить влияние генетически обусловленных причин болезни. В первую очередь, таким обстоятельством является питание. Тысячелетний опыт и строгие научные

методы слились в утверждении, что пища человека, способы приготовления и обстоятельства ее употребления есть важнейшие факторы образа жизни, определяющие здоровье человека.

Выделим три основные группы, которые имеют большое значение для здоровья человека:

I группа — вредные вещества, обнаруживаемые в пищевых продуктах;

II группа — отдельные компоненты и вещества, составляющие продукты питания;

III группа — общий характер питания и состав пищи.

Вещества I группы несвойственны пищевым продуктам, они могут попадать случайно из окружающей среды или же их вносят намеренно. Это отходы и выбросы энергетики, промышленности и транспорта, бытовые отходы, неорганические удобрения, пестициды, гербициды и инсектициды, гормоны и антибиотики. Они имеют как химическую, так и биологическую природу и появились в пище из-за экологических нарушений, изменений естественных связей между природой, флорой и фауной в результате огромных масштабов хозяйственно-экономической деятельности человека. Известно, что лишь 10 % добываемого сырья превращают в продукцию, остальные 90 % — отходы, загрязняющие природу.

Человек и окружающая его среда настолько взаимосвязаны, что химический состав организма, как в зеркале, отражает состав биосферы. В круговороте и обмене веществ в природе почва занимает центральное место. Именно в ней в большей степени, чем в воздухе и воде, содержатся вредные соединения, которые затем переходят в корни, плоды и листья растений, в организм травоядных животных и, в конце концов, в организм человека. При этом они медленно выводятся и мало разрушаются в организмах растений, животных и накапливаются в каждом звене пищевой цепочки так, что их концентрация увеличивается многократно.

Человек, как известно, питается постоянно, значит постоянно в него поступают (хотя и в малом количестве) эти вещества. Некоторые из них, например тяжелые металлы, очень медленно выводятся из организма. Наиболее часто в пищевые продукты попадают бериллий (вызывает дерматиты, язвы, воспаление слизистых оболочек), ванадий (вызывает астму, нервные расстройства, нарушения состава крови), кадмий (вызывает ОРЗ,

нарушения функции почек, рак), мышьяк (рак легких, кожные болезни, нарушения состава крови, включая анемию), никель (вызывает нарушения иммунитета легких, ОРЗ, астму, врожденные пороки развития, рак легких), ртуть (вызывает нарушения функции нервной системы и координации движений, почечную недостаточность), хром (вызывает рак легких и органов желудочно-кишечного тракта, дерматиты). Попадание в продукты питания тяжелых металлов, радионуклидов — результат техногенной деятельности человека, плохая или недостаточная очистка отходов промышленности и быта.

К веществам, пагубно влияющим на здоровье, относятся также продукты микробного происхождения — микотоксины, ботулотоксины, афлатоксины и др. Они образуются в результате нарушения и несоблюдения санитарных норм и условий при производстве и хранении пищевых продуктов, их бактериальном или грибковом загрязнении.

Химические соединения, используемые для борьбы с вредителями и болезнями растений, с сорняками (пестициды, инсектициды, гербициды), химические удобрения (нитраты, нитриты, N-нитрозосоединения) также обнаруживаются в пищевых продуктах. Лекарственные средства, вводимые в ветеринарной практике для профилактики и лечения заболеваний домашнего скота и птицы, неразрешенные кормовые добавки или разрешенные, но вводимые в повышенных дозах, стимуляторы роста, — все это попадает в продовольственное сырье и, в конечном итоге, в обеденную тарелку. Многие из них токсичны для человека, другие становятся токсичными в процессе метаболизма, третьи не обнаруживают прямого действия, но все они небезразличны для организма человека.

В зерне, например, обычно обнаруживаются пестициды и микотоксины (яды грибов), в овощах и фруктах — пестициды и нитраты, в рыбе — нитрозоамины, в мясе — антибиотики, нитрозоамины, гормональные препараты, нитриты, в молоке — пестициды, антибиотики, гормональные препараты. Токсичные вещества попадают в продукты питания также из технологического оборудования, инвентаря, тары и упаковки, посуды вследствие использования в них неразрешенных полимеров, резиновых материалов и металлов.

Вредное воздействие чуждых химических и биологических веществ, поступающих в организм человека с пищей, проявля-

ется по-разному: поражением отдельных органов, общетоксическим действием, возникновением мутаций, канцерогенных эффектов, ускорением процессов старения и нарушением функции воспроизводства.

Вещества II группы попадают в продукты не случайно, а добавляются производителями специально для увеличения сроков хранения, расширения ассортимента, изменения вкуса и цвета. Все шире используются консерванты, антиокислители, красители и вкусовые добавки, которых уже сейчас насчитывается более полутора тысяч.

Внедрение новых технологий производства продуктов питания или отдельных пищевых веществ, в том числе созданных путем химического и микробиологического синтеза для удешевления и ускорения производства, приводит к образованию некоторых новых компонентов пищи или новых соединений, значительно изменяющих или извращающих состав традиционных продуктов.

Ярким примером могут служить трансизомерные жирные кислоты — продукт гидрогенизации жиров. Из них по большей части состоят мягкие и твердые смеси жиров, которые известны под названием «масло мягкое». Они продаются под видом масла или маргарина, но по своим свойствам очень сильно от них отличаются, и в первую очередь — действием на здоровье. Молекулы трансизомерных жирных кислот нарушают иммунитет человека, обмен простагландинов, функцию ферментов, способствуют развитию диабета и раковых опухолей, понижают выработку гормонов. Они же содержатся в огромных количествах в так называемой «быстрой еде»: гамбургерах, чипсах, крекерах, пиццах и тому подобное, так как для удешевления их готовят именно на этих «маргаринах».

В процессе тепловой обработки, кипячения, облучения и при других технологических способах воздействия при изготовлении полуфабрикатов в пищевых продуктах образуются эндогенные токсические соединения (из собственно пищевых веществ).

Другую опасность представляют собой неведомые доселе пищевые продукты из генетически модифицированных растений и животных — так называемые трансгенные продукты, которые незаметно начинают вытеснять с рынка естественным образом выведенные и выращенные продукты. Сконструированные культуры имеют ряд экономически весьма выгодных

свойств: они высокоурожайны, устойчивы к вредителям и сорнякам, плохим погодным условиям и т. п. Эти свойства созданы встраиванием отдельных генов, ответственных за нужные качества, одних растений или животных в наследственный аппарат (ДНК) клеток других видов организмов. На сегодняшний день в мире существует около 30 видов генетически модифицированных разных сельскохозяйственных культур. В США, например, уже около 40 % сои, 25 % кукурузы, 40 % пшеницы, 30 % хлопка выращены из таких искусственно созданных культур.

Такое грубое вторжение в тончайшие жизненные механизмы наследственности, приведшее к возникновению противоестественных сочетаний генов в клетках, не могло пройти даром. Сейчас выяснилось, что пищевые продукты, выработанные из таких культур (их называют «трансгенными»), небезразличны для здоровья. Их употребление провоцирует со временем аллергические, онкологические и нервные заболевания, подавляет иммунитет организма человека.

В погоне за материальной выгодой, удобством и быстротой приготовления пищи человек все более усложняет технологию производства продуктов питания и увеличивает степень их обработки, производя готовые продукты и полуфабрикаты. Дело не только в том, что используют запрещенные или неразрешенные добавки и компоненты, но и в том, что разрешенные применяют в повышенных дозах. Загустители, эмульгаторы, стабилизаторы, осветлители, ароматизаторы пополняют ужасающий список компонентов разных продуктов, превращающихся в нечто бесконечно далекое от природы, дающих не жизненную силу, энергию и здоровье, а фальшивый вкус и нездоровую сытость.

Масштабы таких нарушений узаконенных норм столь велики, что никакие контролирующие органы не способны проследить за ними. В наше время практически нет ни одного компонента пищевых продуктов, который не был бы опасен для здоровья.

Общий характер питания и состав пищи. Здесь надо выделить чрезмерное питание, или переедание, как фактор, ослабляющий организм и способствующий развитию болезней. Многочисленными наблюдениями и экспериментами на животных доказано, что избыточное потребление высококалорийной пищи, ведущее к излишней массе тела, вызывает разнообразные и многочисленные болезни. К тому же оказалось, что переедание может быть и небольшим — достаточно потреблять

пищи, энергетическая ценность которой всего лишь на 100 килокалорий в день больше, чем расход энергии за это же время, чтобы человек стал неудержимо полнеть.

Ожирение, прежде всего, нарушает работу сердечно-сосудистой системы, вызывая повышение артериального давления, ишемическую болезнь, миокардиодистрофию. При избыточной массе тела страдает обмен веществ, что часто заканчивается сахарным диабетом и атеросклерозом, развиваются неблагоприятные нарушения в позвоночнике и суставах, во всей опорно-двигательной системе, с трудом работает дыхательная система, возникают бронхиты, одышка. Развиваются заболевания и пищеварительной системы.

В настоящее время доказана явная связь ожирения и развития злокачественных новообразований (рака) почти всех локализаций, в первую очередь молочной железы, матки, кожи, толстой кишки, поджелудочной железы. При этом определяющее значение имеет состав рациона питания — большое потребление животного жира и мяса.

Как видно из последнего, вредна для организма не только избыточная калорийность рациона, но и излишнее потребление какого-либо компонента пищи. Например, повышенное потребление именно животных белков намного увеличивает риск возникновения рака толстой кишки, молочной железы и предстательной железы. Преобладание в рационе рафинированных углеводов (сахаров) также способствует развитию этих заболеваний. Каждодневное неоднократное потребление мяса резко увеличивает заболеваемость раком лимфатической системы и крови (лимфомой). Преимущественное употребление изделий из пшеничной муки тонкого помола высшего качества (белого хлеба, кондитерских изделий) провоцирует развитие дисбактериоза.

Высококалорийное питание с избытком белков, животных жиров, очищенных углеводов и крахмала с малой долей растительной пищи, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и клетчатки — верный путь к ослаблению организма и развитию всяческих болезней.

В то же время в обществе достаточно распространено суждение, возникшее в научной медицине в конце XIX в., о необходимости усиленного питания при любых болезнях. Оно имеет, скорее, психологические корни, чем здравый смысл: у здорового

человека хороший аппетит, значит надо заставить больного поесть и он должен выздороветь. При этом сама природа подсказывает обратное, а именно — воздержание от еды, ведь нежелание есть — обычное состояние больного, организм требует очищения, не хочет тратить силы на ненужное в данное время пищеварение. И знаменитые врачи древности рекомендовали голодание как лечебное средство при многих заболеваниях. Гиппократ писал: «Когда кормят больного, кормят и его болезнь».

С другой стороны, пища есть необходимый источник энергии и материалов для обмена веществ, роста и размножения. Недостаточное или неполноценное питание также может ухудшить здоровье, вызвать снижение иммунитета. В первую очередь это относится к витаминам и микроэлементам, недостаток которых снижает продукцию клеток и других факторов иммунной системы. Длительный и значительный недостаток белка в пище также ухудшает функцию главного органа защитной системы — вилочковой железы.

Существуют еще проблемы, относящиеся к общему характеру питания. Это обычная и привычная всем кулинарная обработка пищи, без которой мы не мыслим себе питания. В сырых продуктах может содержаться все необходимое для поддержания здоровья или для излечения, но приготовить из них пищу можно так, что она не возымеет нужного исцеляющего действия, а принесет еще и вред. Дело в том, что при некоторых условиях приготовления из самих пищевых веществ возникают вредные для здоровья соединения. Особенно часто это происходит при неправильном жарении, то есть при длительном обжаривании продукта и/или неоднократном использовании при этом жиров и масел. В таких условиях образуются полициклические ароматические углеводороды — сильнейшие канцерогены.

Вообще излишне длительная, высокотемпературная тепловая обработка снижает жизненную ценность пищи, в частности разрушает витамины и другие биологически активные вещества. Сочетания некоторых продуктов в одном блюде ухудшают его вкус и их усвоение в желудочно-кишечном тракте. Обычно неправильные кулинарные приемы и привычки появляются в результате забвения традиционных народных обычаев приготовления пищи и питания.

Кулинарное искусство имеет большое значение. Для многих людей полезность пищи, с точки зрения здоровья, и удоволь-

стве от еды не обязательно сочетаются, а для других кардинально расходятся: то, что полезно, — обязательно невкусно, а то, что вкусно, — всегда вредно. Для искусного повара это полная бессмыслица, так как эти критерии всегда совпадают: еда всегда одновременно и закономерно является полезной для здоровья и вкусной. Кулинария — самостоятельная отрасль знаний, мастерства и искусства, позволяющая давать полезную, вкусную пищу. Ее цель — сохранить здоровье, силы и духовные способности человека.

Китайская кухня, недаром распространенная сейчас по всему миру, имеет многие приемы, позволяющие максимально уменьшить время нагревания продукта и одновременно подготовить пищевые вещества для легкого усвоения организмом. Только свежая, правильно подобранная и должным образом приготовленная пища пойдет на пользу человеку, восстановит и поддержит его здоровье.

Из сказанного закономерно вытекает необходимость определения баланса разных компонентов питания, в чем нам и поможет бесценный опыт восточной медицины.

«Живая» и «мертвая» вода. Вода является важным фактором, оказывающим непосредственное влияние на здоровье человека. Еще в древнем тибетском трактате «Чжуд-ши» было сказано:

Вода бывает дождевой, снежной, речной, родниковой, колодезной, минеральной и древесной.
 Предыдущие в этом ряду лучше последующих.
 Вода, падающая с неба, не имеет вкуса, но приятна, насыщает, «прохладна», «легка», подобна эликсиру.
 Вода, которая падает со снежных гор, хороша и так «холодна», что огонь ее с трудом нагревает, но когда застаивается, от нее бывают черви и болезни сердца.
 Вода на чистой земле, доступная солнцу и ветру, хороша.
 Вода из болота, вода с водорослями, с корнями и листьями, находящаяся в тени деревьев, солончаковая вода, в которой купаются животные, порождает все болезни.

Человеческий организм на 55—65 % состоит из воды. В организме взрослого человека с массой тела 65 кг содержится в

среднем 40 литров воды: из них 25 литров находится внутри клеток, а 15 — в составе внеклеточных жидкостей организма.

Постоянство внутренней среды организма — гомеостаз — одно из главных условий нормальной жизнедеятельности и во многом зависит от определенного содержания в нем воды. Организм строго регулирует ее количество в каждом органе и каждой ткани, так как вода является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физико-химические процессы (ассимиляция, диссимиляция, осмос, диффузия и другие), лежащие в основе жизни. В процессе онтогенеза количество воды в теле снижается (например, в теле трехмесячного плода — 95 % воды, а у новорожденного ребенка — уже 70 %), а вместе с тем происходит понижение способности коллоидных веществ, особенно белков, связывать большое количество воды. Это является, по мнению многих ученых, одной из причин старения организма.

Вода наших клеток и организма болеет вместе с нами, переходя из нормального физиологического состояния в разные патологические, скажем, «опухолевые» состояния, и отличается от физико-химических характеристик нормальной воды, как опухолевая клетка отличается от здоровой. Поэтому предъявление разумных требований к качеству и количеству потребляемой воды — это необходимое условие жизни.

Каковы же биоэнергетические свойства воды?

Обычной природной воде, как и водным растворам и системам (коллоидам, гидрогелям и т. д.) организма человека, присуща способность перехода в разные информационно-энергетические состояния, что связано с особенностями ее строения (структуры).

Химическая формула воды известна уже давно, она очень проста и включает два атома водорода и один атом кислорода, однако физические свойства ее с каждым новым исследованием открываются с новой стороны. Создается даже впечатление, что до конца понять их не удастся никогда. Еще из школьных курсов физики и химии известно, что молекулы воды представляют собой диполи овоидной формы, то есть частицы вытянутой яйцевидной формы, у которых один полюс имеет положительный заряд, другой — отрицательный. Благодаря таким свойствам молекулы воды притягиваются друг к другу своими полюсами и создают определенные структуры. Такие структуры могут иметь самые причудливые формы.

Однако известно, что соединения с формулой H_2O в природе вообще не существует. Вода морей и океанов, рек и озер имеет сложное, многомерное строение, еще более усложняется строение воды при ее фазовых переходах в лед и снег. На создание «водных структур» значительное влияние оказывают электромагнитные поля, разные химические соединения, разные излучения, фотоны света и многое другое. Так, исследованиями было установлено влияние магнитного поля Земли и фоновых электромагнитных полей на основную характеристику, определяющую структуру питьевой воды, и кислотно-основное равновесие. Было определено, что магнитные полюса не одинаково влияют на структуру и качество воды: северный полюс ощелачивает воду, а южный сдвигает рН в кислую сторону. Поэтому питьевую воду необходимо защищать от влияния внешних физических полей посредством слабого постоянного магнитного поля, ориентированного параллельно магнитному полю Земли.

Вода, содержащаяся в организме, также существенно отличается от привычного обывательского представления о ней.

Во-первых, это структурированная вода (вода, протекающая внутри узоров снежинок, напоминает кровеносную систему человека!). В результате экспериментов обнаружилось, что в теснейшем контакте с биологическими молекулами вода находится как бы в замерзшем состоянии (имеет структуру льда). Эти «ледяные» структуры воды являются «матрицей жизни». Более того, без них невозможна сама жизнь. Только их наличие дает возможность протекания важнейших для жизни биофизических и биохимических реакций (например, проведение энергии от места ее нахождения до места потребления в организме).

Во-вторых, структурированная вода (особенно вода, содержащаяся в живых организмах) обладает дисимметрией. Любая дисимметричная структура — источник свободной энергии.

В-третьих, природная, «живая» вода обладает «памятью» (биологической информацией), имеющей видовую специфичность, которая может транслироваться благодаря наличию водно-кристаллических структур. Эта память настолько хорошо «записана», что ее можно стереть, лишь разрушив эту структуру (например, несколько раз прокипятив воду). Известны эксперименты, когда в воде растворяли яд, затем такую воду полностью очищали от него, но лабораторные животные погибали от нее как от яда. Сначала это явление не имело объяснений с

точки зрения традиционной науки, но затем при исследовании «структуры» воды было обнаружено, что при добавлении яда молекулы воды выстраиваются в определенном порядке, который не изменяется даже после полного извлечения яда. Только после разрушения такой структуры вода теряла свойства яда. Подобные результаты получали и при добавлении в воду разных лекарственных препаратов, витаминов и экстрактов из трав. После проведения таких исследований современные ученые в отношении воды стали также употреблять старинные термины «живая» и «мертвая» вода, определяя ее как мощнейшего на земле носителя информации.

В современном мире загрязнение источников воды стало мировой эпидемией. Увы, таковы неизбежные итоги цивилизации, последствия эпохи «большой химии». Качество воды беспокоит даже богатые водой регионы, например такие, как Санкт-Петербург. Экологическая ситуация сегодня привела к тому, что большая часть употребляемой нами воды содержит неприродные химические соединения, яды, негативную информацию, приносимую электромагнитными полями и т. д. Даже после очищения такой воды она остается «мертвой», сохраняя в своей «памяти» патогенное энергетическое поле.

По данным Московского НИИ гигиены им. Ф. Ф. Эрисмана, чаще всего выше регламентируемых величин в питьевой воде обнаруживают железо (до 80 %). Другие нарушения качества воды имеют следующие показатели: цветность (47 %), мутность (40 %), суммарное органическое загрязнение по величине перманентной окисляемости (49 %), фенолы (32 %), марганец (29 %), СПАВ и нефтепродукты (8–11 %), остаточный алюминий (15 %), формальдегид, капролактан, циклогексанол (5 %). С учетом уже сточенных требований европейского стандарта в 11–14 % проб регистрируется превышение регламента мышьяка и свинца. Обнаружение ртути, кадмия, молибдена, никеля, хрома во многих водопроводах свидетельствует о потенциальной возможности попадания токсинов в воду, что само по себе является неблагоприятным прогностическим моментом.

Длительное использование питьевой воды с нарушением гигиенических требований по химическому составу обуславливает развитие разных заболеваний у населения. Неблагоприятное биологическое воздействие избыточного поступления в организм ряда химических веществ проявляется не только в повы-

шении общей или специфической заболеваемости, но и в изменении отдельных показателей здоровья, свидетельствующих о начальных патологических или предпатологических сдвигах в организме. Так, повышение концентрации меди в питьевой воде вызывает поражение слизистых оболочек почек и печени; никеля — поражение кожи; цинка — почек; мышьяка — центральной нервной системы.

Между тем, чистая питьевая вода — это, прежде всего, здоровые почки. Здоровые почки — это нормальная, не привязанная к лекарственным препаратам продолжительность жизни и здоровое потомство — здоровые дети.

Выход видится пока только один: самостоятельная забота о потреблении чистой, «живой» воды. Процесс создания «живой воды» носит название «структуризация», то есть придание воде природной, исцеляющей структуры. При создании «живой» структуры вода приобретает свойства горной талой воды, которая, как известно, является источником долголетия. Такая вода активизирует все обменные процессы, улучшает выведение конечных продуктов метаболизма (так называемых шлаков), способствует оптимизации передачи нервных импульсов, способствует лучшей работе желудочно-кишечного тракта, а значит лучшему усвоению питательных веществ, витаминов и микроэлементов.

При регулярном потреблении структурированной воды (в течение 2–3 месяцев) уходят симптомы синдрома хронической усталости, повышается работоспособность, уменьшаются головные боли, восстанавливается работа сердечно-сосудистой системы, что проявляется в стабилизации давления, снижении метеозависимости, уменьшении аритмии. Таким образом, можно говорить об общеукрепляющем и общеоздоровительном воздействии структурированной (живой) воды на организм человека.

Ни один из применяемых на сегодня видов очищения воды не способен уничтожить ту патогенную информацию, которая сохраняется в ней (даже после дистилляции). Применяя для этих целей средства, способные структурировать чистую воду (например, благодаря воздействию слабого постоянного магнитного поля), человек получает ту природную исцеляющую силу, которой лишены сегодня все жители городов в силу ряда причин.

Потери организма. Основной принцип, лежащий в основе китайской медицины, — гармоничная циркуляция жизненной энергии *ци* по энергетическим каналам человека. Нормальное

функционирование организма возможно только при свободном прохождении этой энергии по каналам, поэтому одно из главных направлений древней восточной медицины — это очищение, неправильно понятое современным человеком как нейтрализация и выведение шлаков.

Под «шлаками» обычно понимают те вещества, которые образуются в организме человека в результате метаболических процессов или попадают в него извне и которые должны быть выведены из него, так как отсутствует потребность в них (их «неусвояемость»). Поэтому экскретируемые продукты жизнедеятельности человека (мочу, кал, пот, слюни, ушную серу) мы привыкли рассматривать как вредные для нашего здоровья субстраты.

Однако разберемся, так ли «экскрететы» вредны для нас, а также насколько полезно для нашего организма неконтролируемое выведение мочи, обильное потоотделение, искусственно вызываемая дефекация, повышенное слюноотделение, а также неосознанное выделение других «экскрементов» тела.

В традиционной китайской медицине считается, что энергия *ци* — тонкая субстанция, содержащая в себе жизненную силу человека. Экскрететы — как часть человеческого организма — также наполнены жизненной силой *ци*.

Принято считать, что моча, пот, кал, слюни являются не более чем экскрементами, содержащим отработанные организмом шлаки. Однако широко распространенное мнение о том, что в них попадают только ядовитые вещества, сейчас абсолютно опровергнуто.

Например, состав мочи зависит от множества факторов, но мало кому приходило в голову сопоставить цвет, запах, объем и другие свойства урины с качеством пищи, съеденной и выпитой накануне, физической нагрузкой и переживаниями, состоянием своего здоровья и др. А ведь состав мочи действительно отражает происходящие в человеческом организме изменения и биологические реакции (в частности, колебания гомеостаза, влияющие на изменение концентрации солей и биологических продуктов в них, состав гормонов и их метаболитов, можно проследить также кратковременное появление сахаров и белков с разной молекулярной массой).

Урина аккумулирует в себе информацию обо всем организме человека, содержащем разные жидкости. Вода тканей кро-

ви, спинномозговой жидкости, лимфы и тканей глазного яблока прежде чем превратиться в урину и донести до нее состав и информацию этих тканей, омывает *ян*- и *инь*-органы, контактирует со стихиями огня, земли и воды, сферами слизи, желчи и ветра. Поэтому энергетические и биологические свойства урины позволяют рассматривать ее как нечто большее, чем просто экскремент.

Потеря макро- и микроэлементов, витаминов, гормонов, белков и других нужных организму веществ происходит постоянно не только при мочеиспускании, но и при экскреции их другими путями, а именно:

- с потом (в результате физических нагрузок, болезни, пребывания в парной бане, особенно сауне);
- с калом (особенно опасны последствия обильной дефекации при кишечных расстройствах инфекционной природы, а также дефекация, искусственно вызванная слабительными средствами);
- со слюнями (например, при долгом разговоре, а также разбрызгивание ее в виде плевков в силу привычки).

Нужно понимать, что потерю выделенных веществ организму трудно восполнить (даже при «хорошем» питании), так как необходимо время, чтобы биологические системы тела человека смогли превратить «питательные» вещества, содержащиеся в пище, в вещества, способные действительно питать организм.

Традиционная китайская медицина считает, что способы очищения организма должны носить, по возможности, естественный, природный характер, а восполнять потери необходимо с учетом потребностей конкретного человека. Издревле китайские врачи рекомендуют регулировать два взаимно влияющих друг на друга процесса — питания и очищения, следуя главному принципу традиционной восточной медицины, где правильный, сбалансированный подбор продуктов питания, содержащих биологически активные вещества, считался лекарственным средством.

Другие нарушения. Как мы уже упоминали, к внутренним факторам заболеваний относят неправильное питание — нерегулярное, недостаточное, избыточное, загрязненность пищи, однообразное питание. Чрезмерная усталость и физическое истощение также наносят ущерб здоровью, растрачивается и ослабевает *ци* селезенки. При этом возникают следующие сим-

птомы: уменьшение активного начала *ци*, бессилие, слабость в руках и ногах, нежелание говорить, одышка при движении, общая разбитость. Недостаточная физическая активность, отсутствие духовной и умственной деятельности приводят к застою *ци* и крови. Очень вредит организму чрезмерная половая активность, ослабляя наследственную *ци* почек — основу защитных сил организма. В результате, возникают боли в спине, общая слабость, головокружение, шум в ушах, у мужчин развивается импотенция, у женщин — нарушения менструаций, то есть наступает половое истощение.

Влияние эмоций и стрессов. Отношения между людьми требуют их общения (вербального и невербального), поэтому важно подчеркнуть то влияние эмоций, которое они оказывают на здоровье человека.

Сильные эмоции — радость, гнев, горе, печаль, страх и тому подобные чувства, чрезмерно выраженные или длительные, нарушают равновесие между *инь* и *ян*, наносят ущерб жизненной *ци*, а также функциям органов и циркуляции энергии по меридианам. Этим создаются условия для заболеваний.

Обычно эмоции и чувства воспринимаются нами как нормальные явления, они обыденны в нашей жизни. Нет абсолютно равнодушных людей, есть разная степень эмоциональности и чувствительности. Эмоции, разные психологические состояния — это внешнее отражение внутренней среды организма (активности или пассивности, здоровья или болезни).

Связь между чрезмерными эмоциями и болезнью всегда принималась во внимание как в восточной, так и в западной медицине. Во время стресса в организме человека вырабатываются гормоны и другие биологически активные вещества, которые вызывают разные болезненные состояния (потерю аппетита, несварение желудка, повышение артериального давления, учащение сердцебиения, бессонницу). Человек, подверженный стрессам, как правило, выплескивает негативные (болезнетворные, патологические) *ян*-эмоции. Они, по утверждению китайских врачей, несут в себе «заряд» («сгусток») энергии *ци*, которая своей излишней концентрацией (а не своим качеством, как думают многие) может разрушительно действовать на энергетические каналы человека или группы лиц, с которыми осуществляется контакт, спровоцировав их неправильное функционирование или блокируя движение энергии в них.

Однако и положительные эмоции также сильно влияют на организм человека, но носят *инь*-характер, то есть направлены на внутреннюю среду. В определенном канале накапливается и концентрируется «сгусток» *инь*-ци, аккумуляция которой зависит от времени аутопсихологического воздействия и вида самой энергии. В результате, нарушается течение энергии по меридианам и ухудшается состояние здоровья. Если *ян*-эмоция направлена от человека, ведет к опустошению его организма и наполнению другого, то *инь*-эмоция, наоборот, распространяется по организму, переполняет его, иногда своим резонансом раздражая окружающих (вызывая у них ответные эмоции).

В книге «Хуай нань Цзы» («Учителя из южного заречья») по этому поводу сказано: «Радость и гнев — это отступление от *dao*,

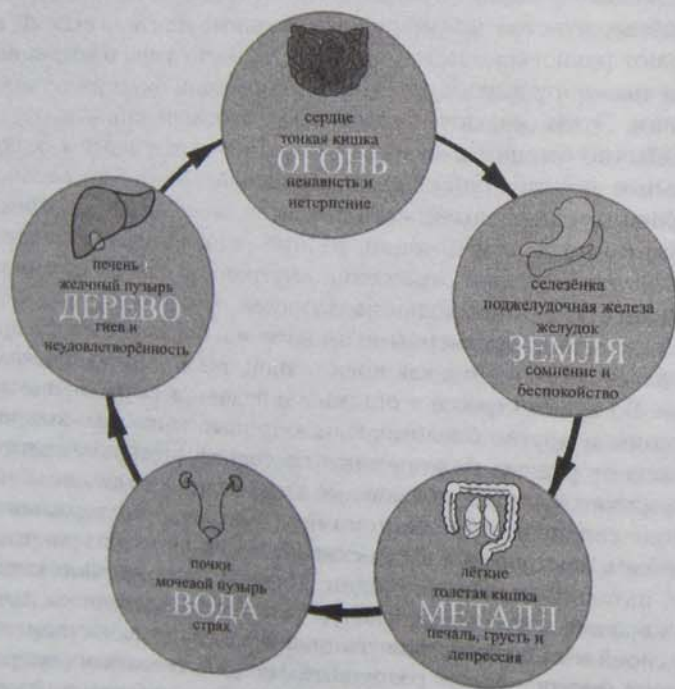


Рис. 8. Взаимопорождение негативных эмоций и места их локализации в организме человека (У ВэйСинь, 1998)

печаль и скорбь — утрата блага; ненависть и нетерпение — умеренность сердца; страсти и вожделения — пути человеческой природы... Великий гнев уничтожает *инь*, великая радость наносит урон *ян*, великая печаль разрушает внутреннее, великий страх порождает безумие».

Чувства и эмоции, согласно китайской медицине, генерируются не только в головном мозге, но и в других органах (рис. 8 и 9). Энергетические центры этих органов имеют определенные места локализации на поверхности тела, известные под названием *дань-тянь*. Внутри организма вокруг этих сенсорных центров формируются энергетические зоны, потенциал которых, по мнению даосских мастеров, весьма велик, так как они используют для «мышления» меньше энергии, чем головной мозг.

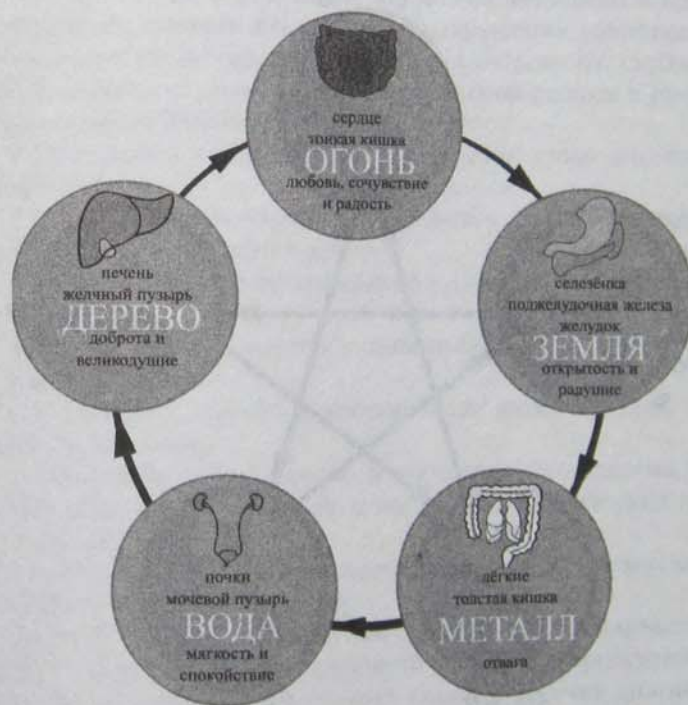


Рис. 9. Взаимопорождение положительных эмоций и места их локализации в организме человека (У ВэйСинь, 1998)

Согласно учению китайской медицины, для оздоровления организма и саморазвития важно научиться чувствовать и правильно направлять жизненную энергию *ци*. Необходимое условие для этого — расслабление, а самые злые враги — это чрезмерные или негативные эмоции (например, беспокойство, страх, гнев, ненависть, сомнение, радость, грусть). Но при этом надо не подавлять их, а научиться трансформировать их энергетический потенциал в жизненную энергию.

Чтобы человек смог достичь гармонии *инь* и *ян*, надо осмысленно преодолеть порочный круг болезненных эмоциональных состояний. При этом нужно иметь в виду, что, в соответствии с законом *инь-ян*, плотные органы накапливают и сохраняют

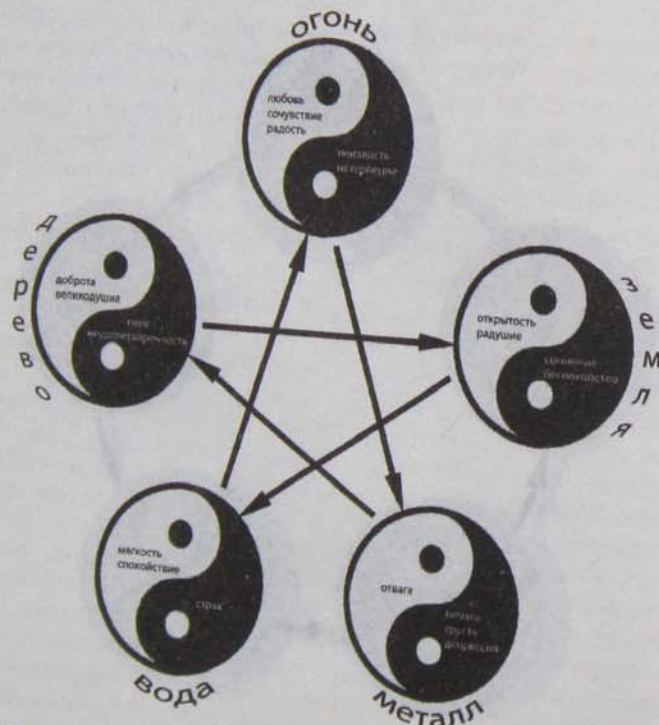


Рис. 10. Взаимопреодоление положительных и отрицательных эмоций в системе у син (У ВэйСинь, 1998)

разные эмоции, а полые органы их проводят и распространяют; негативные эмоции преодолеваются позитивными и, наоборот, положительные — отрицательными. Используя правило у син (рис. 10), которое наглядно представлено в таблице первооснов — первоэлементов (см. табл. 2), можно научиться регулировать чрезмерные или негативные эмоции, используя доступные каждому средства воздействия (например, приятные ароматы, неповторимый вкус блюд и целительных напитков, хорошую музыку и другие искусства), влияющие через наши органы чувств на общее состояние организма.

■ СПОСОБЫ ДИАГНОСТИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

В соответствии с понятиями китайской медицины о причине болезней, которая заключалась в нарушении равновесия и правильного соотношения начал *инь-ян* энергии *ци*, свободной циркуляции *ци* по меридианам, врач должен решить в процессе постановки диагноза несколько задач:

- определить, какое из начал (*ян* или *инь*) стало довлеть над другим;
- в чем причины такого неравновесия — усиление одного начала или ослабление другого;
- установить, в каком меридиане нарушено движение энергии *ци*;
- определить его степень — полная блокировка или некоторое затруднение;
- установить глубину проникновения возмущающей энергии в организм;
- определить соотношение сил возмущающей энергии, с одной стороны, и защитной и наследственной энергии *ци* — с другой;
- выяснить характер патологического начала — ветер, холод, жара, сырость или сухость.

После установления всех этих факторов врач получает системный диагноз, характеризующий состояние организма как цельной системы. В этом состоит главное отличие диагноза в китайской и, добавим, в восточной традиционной медицине от такового в западной, так называемой научной. Преимущества системного диагноза коренятся в выявлении слабых звеньев

функций организма, что задает возможность адекватно воздействовать на том же уровне организма как системы. Иначе говоря, основная задача состоит в том, чтобы направить системы организма на противодействие патологическому началу, на восстановление целостности всего организма — на исцеление, а не на подавление этиологической причины болезни лекарственными или иными средствами. В самой же формулировке диагноза в некотором смысле заложены способы и пути лечебного воздействия на организм больного.

Собственно диагностика в традиционной китайской медицине изначально основывалась на том постулате, что всякое патологическое изменение, в том числе и состояние внутренних органов, отражается на поверхности тела, на коже, руках, лице, языке, волосах и т. п. Если в какой-либо части или системе организма возникло нарушение, это влияет на весь организм в целом и отражается на его внешних покровах. С древних времен китайские врачи проникали умственным взором вглубь организма, скрупулезно наблюдая внешние симптомы. Конечная стадия диагностики в китайской медицине собственно состоит в определении синдрома. Это требует тщательного осмотра пациента.

При этом как в китайской, так и в западной медицине приемы определения патологических признаков почти одни и те же: осмотр; пальпация (ощупывание); прослушивание и определение запаха; опрос. Нетрудно увидеть, что виды непосредственного врачебного обследования пациента не различаются, при этом проверяются почти одни и те же функции.

Однако есть существенные различия: диагностика в западной медицине несравнимо более технична и определяет множество параметров с большой точностью независимо от врачебной квалификации. В китайской медицине обследование с помощью органов чувств врача намного дифференцированней. Диагноз определяется по лицу, волосам, шее, глазам, носу, ушам, губам, зубам и деснам, языку, ладоням и ногтям, пульсу, стопам, животу, по чувствительности и другим характеристикам «жизненных» (биологически активных) точек меридианов и вне их, по выделениям организма, поведению и эмоциональному состоянию пациента. При этом патологические признаки не разделялись на главные и второстепенные, — все признаки подлежали обязательному учету и оценке при постановке диагноза, все они должны были укладываться в общую цельную картину.

ну, не противореча друг другу. Отметать требовалось только ложные, обманные симптомы.

Кроме того, развитие диагностики по пульсу и открытым частям тела, как то: по лицу, радужной оболочке глаз, по состоянию языка, зубов, по шее, ногтям и рукам (в частности, по ладоням), в какой-то степени определялось культурными особенностями Китая, потому что не только женщинам и знатым особам, но и многочисленным крупным и средним чиновникам считалось неприличным и невозможным обнажаться перед врачом. В области такой диагностики китайская медицина накопила единственный в своем роде опыт, не имеющий аналогов в мировой цивилизации.

Диагностика по внешним признакам — изменение цвета кожи, локальной температуры, возникновение патологических проявлений (гнойничков, язв) и т. п. — оценивается по местоположению относительно проходящего меридиана. Это имеет значение для кожных покровов всего тела, но особенно для кожи шеи и лица. Изменения в зоне какого-либо меридиана свидетельствуют о поражении данного органа.

В каждом конкретном случае врач должен выяснить субъективные ощущения пациента — жар (*ян*-синдром), холод, озноб (*инь*-синдром); локализацию болей, даже незначительных, и время их появления; каков аппетит, много или мало пьет; потливость; стул и мочеотделение; возможные выделения; состояние органов чувств: слуха, зрения, осязания, обоняния, вкуса; оценить эмоциональное состояние, силу духа, крепость сна. В итоге, врач должен охарактеризовать *шень* больного, то есть совокупность его жизненных сил — как телесных, так и психических и духовных, его активность. «*Шень* накапливается в сердце и проявляется в глазах», — указывается в древних трактатах. Чистые, блестящие глаза, ясное сознание, внятная речь, незамедленные реакции, уравновешенное поведение свидетельствуют о достаточных защитных силах и мало нарушенных функциях органов и систем организма, *шень* пациента велика. Болезнь его легка и его нетрудно исцелить.

Когда же глаза больного потухшие, мутные, взор блуждает, речь спутанная и тихая, реакции вялые, движения замедленные, вид мрачный, цвет кожи землистый, то такое состояние называется «утратой *шень*». Это говорит о плохом прогнозе и трудности лечения.

Ниже приведены схемы проекций внутренних органов на отдельные части тела, использование которых позволяет выявлять ранние признаки патологического процесса и получать важную информацию при разных методах диагностического обследования.

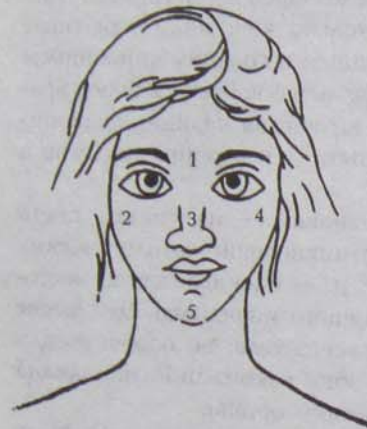


Рис. 11. Проекционные зоны на лице:
1 – сердце; 2 – легкие; 3 – селезенка;
4 – печень; 5 – почки

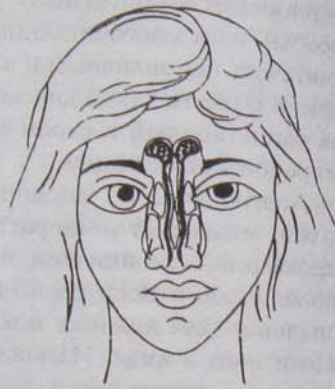


Рис. 12. Соматическая проекция на область носа (У ВэйСинь, 1998)

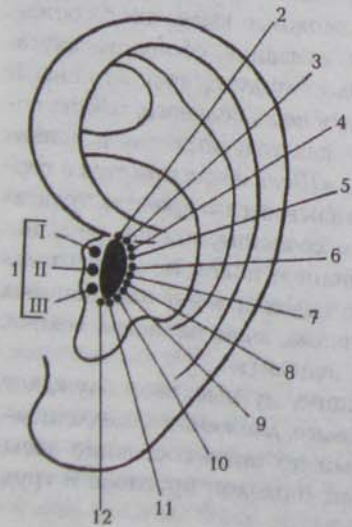


Рис. 13. Проекция внутренних органов на наружный слуховой проход (У ВэйСинь, 1999):
I – верхняя часть, II – средняя часть, III – нижняя часть;

- 1 – три обогревателя;
- 2 – мочевой пузырь;
- 3 – почки, надпочечники;
- 4 – толстая кишка;
- 5 – тонкая кишка;
- 6 – желудок;
- 7 – селезенка, поджелудочная железа;
- 8 – желчный пузырь;
- 9 – печень;
- 10 – сердце;
- 11 – легкие;
- 12 – перикарда

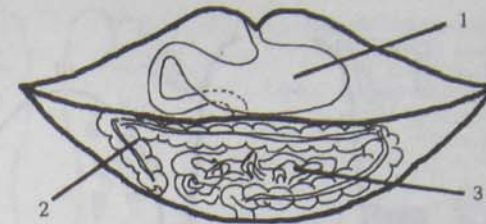


Рис. 14. Проекция органов пищеварительного тракта на губы (У ВэйСинь, 1997):
1 (верхняя губа) – желудок и луковица двенадцатиперстной кишки;
2 (нижняя губа) – толстая кишка; 3 (нижняя губа) – тонкая кишка

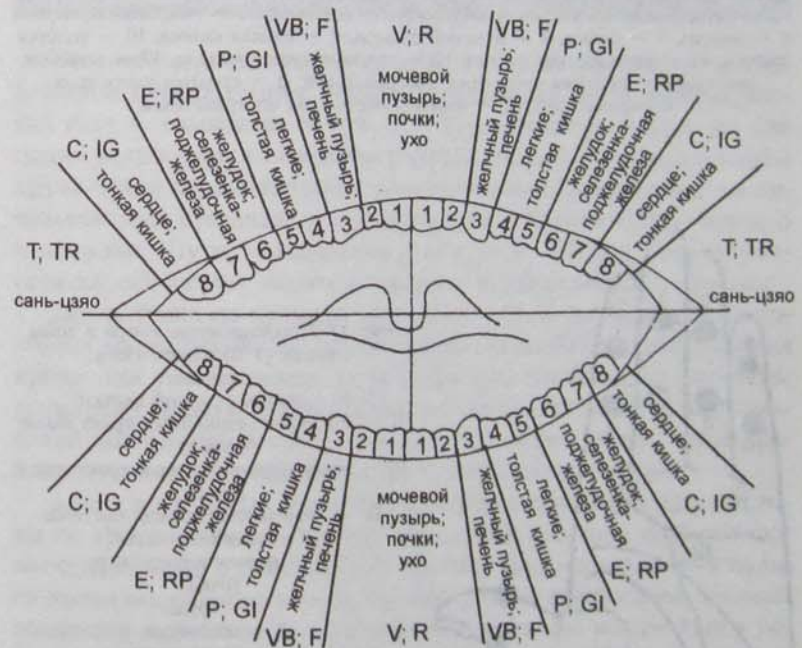


Рис. 15. Соответствие акупунктурных зон зубов меридианам:
P – меридиан легких; GI – толстой кишки; E – желудка; RP – селезенки – поджелудочной железы; C – сердца; IG – тонкой кишки; V – мочевого пузыря; R – почек; MC – перикарда; TR – трех обогревателей; F – печени; VB – желчного пузыря; VG – заднесрединный; VC – переднесрединный

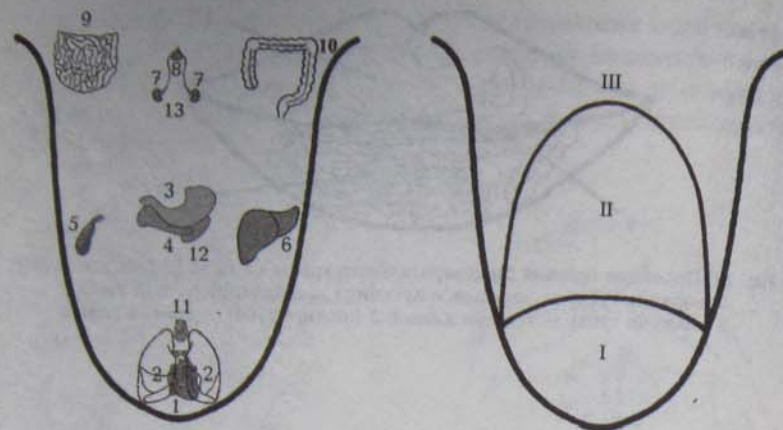


Рис. 16. Проекционные зоны внутренних органов на языке (У ВэйСинь, 1998):
1 – сердце, 2 – легкие, 3 – желудок, 4 – селезенка, 5 – желчный пузырь,
6 – печень, 7 – почки, 8 – мочевой пузырь, 9 – тонкая кишка, 10 – толстая
кишка, 11 – щитовидная железа, 12 – поджелудочная железа, 13 – половые
железы; I – верхняя часть трех обогревателей; II – средняя часть трех
обогревателей; III – нижняя часть трех обогревателей

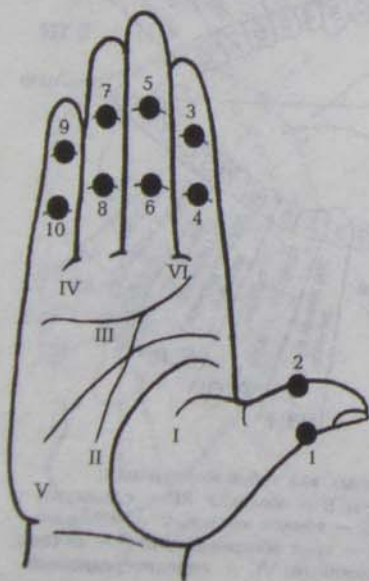


Рис. 17. Проекционные точки и зоны кисти (У ВэйСинь, 1998).
Зоны:
I – органы грудной клетки;
II – желудочно-кишечный тракт выше пупка;
III – желудочно-кишечный тракт ниже пупка;
IV – мочевыделительная система;
V – легкие, бронхи;
VI – прямая кишка, анус.
Точки:
1 – грудь;
2 – селезенка;
3 – толстая кишка;
4 – тонкая кишка;
5 – сердце; 6 – три обогревателя;
7 – легкие;
8 – печень;
9 – почки;
10 – половые органы, мочевой пузырь

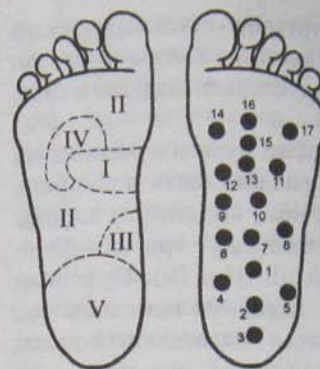


Рис. 18. Проекционные точки и зоны на подошвах (У ВэйСинь, 1998).
Зоны: I – органы грудной клетки;
II – желудочно-кишечный тракт выше пупка; III – желудочно-кишечный тракт ниже пупка; IV – мочевыделительная система; V – голова.
Точки: 1 – голова; 2 – нос;
3 – рот; 4 – глаза; 5 – ухо; 6 – толстая кишка; 7 – желудок; 8 – тонкая кишка;
9 – селезенка; 10 – поджелудочная железа;
11 – мочевой пузырь; 12 – легкие;
13 – сердце; 14 – печень; 15 – почки;
16 – надпочечники; 17 – желчный пузырь

Пульсовая диагностика

Этот метод диагностики древнекитайской медицины прошел большой путь развития. Вначале оценивался пульс разных частей тела – головы, шеи, рук, ног. Так, в трактате «Хуан-ди нэй цзин» встречаются описания разных пульсов. В последующем врачи стали ограничиваться исследованием пульса лишь на лучезапястных суставах, о чем говорится в классическом труде о пульсе Ван Шу-хэ «Май-цзин» (280 г. от Р. Х.). Эта работа остается классическим источником всех исследований о пульсах.

Диагностика по пульсу в древневосточной медицине была доведена до виртуозности. Врачи различали до 600 оттенков биения крови; они умели оценить силу удара пульсовой волны, скорость, ритм, положение и много других характеристик. Овладение пульсовой диагностикой требовало от врача многолетнего труда, наблюдательности, тренировки чувствительности пальцев.

Для современных врачей овладение этим видом диагностики на уровне знаний древних восточных медиков практически неосуществимо в силу разных причин. Для исследования пульса врачи вооружены теперь специальными приборами, записывающими колебания стенок артерий, которые возникают в результате выброса крови при систоле сердца. Помимо пульса, врачу необходимо ориентироваться на уровень артериального давления у пациента.

Обычно изменения пульса удерживаются в некоторых пределах, что определяет так называемую нормальную характери-

стику пульса. Во время болезни возникает «патологический пульс», который позволяет судить о болезни. Таким образом, каждому восточному синдрому соответствуют определенные характеристики пульса.

Методика исследования. Исследование пульса проводят на обеих руках больного, причем кисть должна быть на уровне сердца, ладонь обращена вверх, предплечье выдвинуто вперед. На шиловидный отросток лучевой кости кладут три пальца – указательный, средний и безымянный (II, III и IV). При этом пальцы немного согнуты и оказывают давление наискось, так что пульс ощущается кончиками пальцев. Указательный палец ложится на точку *цунь* (точка P9 – *тай-юань*), средний – на точку *гуань* (на 1/2 цуня проксимальнее точки P9) и безымянный – на точку *чи* (точка P8 – *цзин-цюй*) – рис. 19. При этом правую руку больного врач исследует своей левой рукой, а левую – правой. Так, врач ощущает одновременно шесть пульсов – по три пульса на каждой руке больного. При этом проводят поверхностную пальпацию, слегка надавливая пальцами, и глубокую, при которой надавливают сильнее, затрудняя перемещение крови. Таким образом, древние врачи различали двенадцать основных пульсов на обеих руках – шесть поверхностных и шесть глубоких. Меридианы органов *фу* (полых органов, *ян*) исследуют поверхностным надавливанием пальцев, а меридианы органов *чжан* (плотных органов, *инь*) – глубоким.

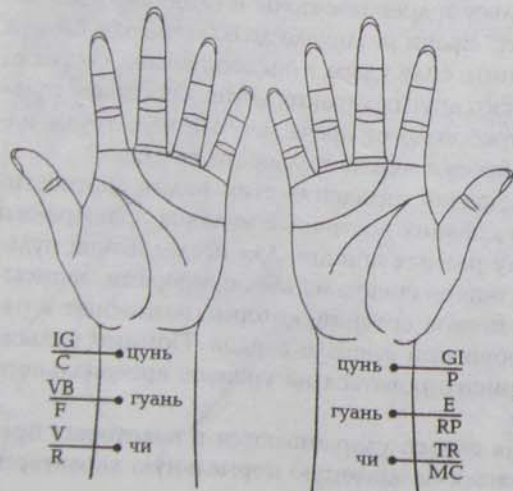


Рис. 19. Три традиционные точки на лучевой артерии и проекция соответствующих меридианов на пульсовые точки

Определяемые в одной пульсовой точке меридианы находятся во взаимосвязи. Если пациент женщина, то соответствие меридианов указательным пальцам правой и левой руки врача в точке *цунь* изменяется, что объясняется, по представлению древних врачей, разным направлением крови: у мужчин она направляется в левую сторону от «кончика» сердца, а у женщин – в правую. У мужчин сначала исследуют пульс на левой руке, а у женщин – на правой, то есть вначале исследуют пульс меридиана сердца.

Распределение пульсов у мужчин и женщин и, соответственно, меридианов *инь* и *ян* показано в табл. 6.

Таблица 6

Распределение пульсов у мужчин и женщин

Точка пульса	Глубина определения пульса	Меридианы у мужчин			
		левое запястье		правое запястье	
цунь	поверхностно	ян	тонкой кишки	ян	толстой кишки
	глубоко	инь	сердца	инь	легких
гуань	поверхностно	ян	желчного пузыря	ян	желудка
	глубоко	инь	печени	инь	селезенки – поджелудочной железы
чи	поверхностно	ян	мочевого пузыря	ян	трех обогревателей
	глубоко	инь	почек	инь	перикарда
Меридианы у женщин					
цунь	поверхностно	ян	толстой кишки	ян	тонкой кишки
	глубоко	инь	легких	инь	сердца
гуань	поверхностно	ян	желчного пузыря	ян	желудка
	глубоко	инь	печени	инь	селезенки – поджелудочной железы
чи	поверхностно	ян	мочевого пузыря	ян	трех обогревателей
	глубоко	инь	почек	инь	перикарда

Восточная медицина выделяет три типа здорового пульса: мужской – интенсивный, сильный; женский – тонкий, быстрый, сильный; нейтральный (комбинация мужского и женского типов пульса) – спокойный, медленный, мягкий.

Признаком здорового пульса является неизменность силы толчков и их равномерность: на один дыхательный цикл (вдох –

выдох) приходится 4–5 пульсовых ударов. Необходимо учитывать, что пульсовой удар зависит от возраста, пола, конституциональных особенностей, от толщины жирового слоя и других факторов. Чем моложе человек, тем пульс быстрее. Приведем характеры пульса в зависимости от возраста, конституции пациента, его физического состояния:

- грудной младенец — 120–140 ударов в минуту, убыстренный пульс;
- 5–6-летний ребенок — 90–110 ударов в минуту;
- физически тренированный человек — 60–80 ударов в минуту, пульс сильный;
- пожилой человек с ослабленным здоровьем — слабый пульс;
- человек высокого роста с сильным телосложением — пульс широкий, продолжительный;
- человек с изящным телосложением — пульс узкий, короткий;
- худощавый человек — в большинстве случаев пульс с поверхностным расположением;
- полный человек — глубоко сидящий пульс.

При физической нагрузке, спортивных упражнениях, после приема алкоголя и/или пищи, а также при чрезмерной нервной нагрузке пульс становится сильным, быстрым. В состоянии голода или недоедания пульс слабый.

При постановке диагноза врач должен учитывать также сезон года: весной пульс более напряженный, летом более широкий, осенью более поверхностный, а зимой располагается глубже. Все эти изменения относятся к нормальному пульсу. В клинической практике эти нормальные изменения следует отличать от патологических.

Прежде чем приступить к диагностике по пульсу, каждый врач должен помнить следующее: 1) пульс пациента рекомендуется измерять во время восхода солнца; 2) температура помещения, где происходит осмотр, должна быть нормальной, обстановка спокойной; 3) после физической нагрузки пациенту нужно отдохнуть несколько минут перед обследованием; 4) дыхание доктора должно быть спокойным и соответствовать времени нормального пульса; 5) температура рук доктора должна быть в пределах нормы, чтобы не оказывать влияние на характер пульса пациента; 6) продолжительность одного цик-

ла пульсовой диагностики должна составлять не менее трех минут.

Следует помнить, что один тип пульса может сопровождать другой тип, например, крепкий пульс *цзе* может сопровождаться поверхностным пульсом *фу* или глубоким пульсом *чэнь*, что меняет диагностическую оценку. Единицей исчисления длины пульса является расстояние всех трех точек.

Далее мы приводим описание пульсов из древнего трактата о пульсах «Биньхоу мосюэ» (эпоха Мин), который был изложен в известном труде сотрудников Пекинского института медицины (1960).

Характеристики основных видов пульса

1. *Поверхностный пульс фу* (янский) — обнаруживается при легком надавливании, четко выражен; напоминает плавание кусочка дерева на воде. Такой пульс обычно у здоровых людей в осенние месяцы. Если этот вид пульса обнаруживается после длительной болезни, то это опасный симптом. Слабый поверхностный пульс бывает при анемии. Если поверхностный пульс ощущается в точке *цунь*, то это говорит о патологии меридиана сердца и легких; этот пульс в точке *гуань* указывает на патологию меридианов селезенки — поджелудочной железы и печени; поверхностный пульс в точке *чи* говорит о патологии меридиана перикарда и почек. Синдромы холода, пустоты *ян*.

2. *Поверхностный и слабый пульс вэй* (иньский) — прощупывается при сильном нажатии, очень мягкое, как бы истощенное биение, он тонкий и чуть длинный, иногда кажется, что пульса нет. Этот пульс — симптом полного истощения жизненных сил человека, сопровождается обычно сильным ознобом и обильным потоотделением. Он связан с болезнями, ухудшающими качество крови, и указывает на серьезность заболевания. Синдром пустоты *инь*.

3. *Глубокий пульс чэнь* (иньский) — прощупывается только при сильном нажатии пальцев; внутри твердый, снаружи мягкий. У мужчин этот пульс лучше ощущается в точке *цунь*, у женщин — в точке *чи*. Наличие этого пульса в точке *цунь* говорит о патологии органов верхней части тела, в точке *гуань* — органов средней части тела, в точке *чи* — органов нижней части тела. Синдром пустоты.

4. *Медленный пульс хуань* (иньский) — имеет мягкую и эластичную пульсацию, за один дыхательный цикл проходят четыре пульсовые волны. Он обнаруживается при истощении запасов крови, ухудшении ее качества, при скоплении газов. Синдром холода.

5. *Частый пульс шу* (янский) — характеризуется наличием шести и более пульсовых ударов за один цикл дыхания. Указывает на состояние волнения и неуравновешенности психики. У подростков же этот вид пульса свидетельствует о здоровье. Присутствие этого вида пульса в точке *цунь* свидетельствует о наличии жара в верхней части тела (болезни горла, языка, кашель и др.); в точке *гуань* — о наличии огня в желудке и печени; в точке *чи* — говорит об ослаблении почек. Синдром жара.

6. *Пустой пульс сюй* (иньский) — имеет большие и мягкие пульсовые волны; пустой внутри пульс. В Китае этот пульс называют «луковым», так как при его пальпации возникает ощущение, как при нажатии на луковое перо. Наличие этого пульса в точке *цунь* говорит о недостаточном притоке крови к сердцу; в точке *гуань* — на возможный воспалительный процесс в брюшной полости; в точке *чи* — на заболевание костей, паралич конечностей, а также на нарушение циркуляции крови и ухудшение ее качества. Синдромы холода, пустоты крови.

7. *Полный пульс ши* (янский) — большой и длинный, пульсовой удар сильный и плотный. Наличие его в точке *цунь* говорит о синдроме жара, о заболеваниях горла и языка; в точке *гуань* — о синдроме жара селезенки; в точке *чи* — о нарушениях желудочно-кишечного тракта. Синдромы жара, полноты желудка, селезенки.

8. *Длинный пульс чан* (янский) — бьется в длину, напоминает движение пальцев по бамбуку. Этот пульс свидетельствует о сильном жаре или эпилепсии («переполнение артерий кровью»). Синдром полноты.

9. *Короткий пульс гуань* (иньский) — не бывает полным; при наложении пальца на любую из точек чувствуется биение, которое как бы возвращается с полпути. Наличие у пациента короткого и частого пульса свидетельствует об отравлении вином; короткого и поверхностного пульса — о нарушении кровообращения, короткого и глубокого пульса — указывает на камни в печени. Синдром пустоты.

10. *Большой пульс хун* (янский) — характеризуется большой пульсовой волной, напоминает прилив и отлив волны. Наличие у здорового человека этого пульса говорит о расцвете жизненных сил. Появление его у больного в точке *цунь* свидетельствует о преобладании огня в сердце и легких; в точке *гуань* — об огне в печени или о заболевании желудка, связанном с синдромом пустоты; в точке *чи* — о синдроме пустоты почек. Синдром жара.

11. *Напряженный пульс цзинь* (янский) — характеризуется сильным приходом и уходом, пульсация сильная, ощущается как бы сильно натянутая веревка. Он чувствуется при слабом и сильном нажатии пальцев. Напряженный пульс в точке *цунь* говорит о воспалении в дыхательных путях, а также о заболевании желудка, брюшном тифе; в точке *гуань* — о заболевании печени, селезенки, возможно и сердца; в точке *чи* — о воспалительном процессе в брюшной полости, на образование грыжи. Синдром жара.

12. *Скрытый пульс лао* (янский пульс в *инь*) — характеризуется полным, большим, длинным и глубоким биением, которое чувствуется только при сильном наложении пальцев. Указывает на заболевания, вызванные внешним холодом: простуда с судорогами, расстройство кишечника, запор, грыжу и т. д., а также малокровие. Синдромы жара, холода, полноты, пустоты.

13. *Незаметный пульс туань* (иньский) — мягкий, нежный, поверхностный, тонкий; его можно сравнить с плаванием шелковой материи по воде. Он прощупывается только при слабом надавливании, при сильном пропадает. Пульс *туань* характерен для новорожденных, а также появляется после болезни и указывает на недостаточность циркулирующей крови и кислородную недостаточность. Он свидетельствует об истощении, пустоте почек и является опасным симптомом. Наблюдаются также обильное потоотделение, нарушение кровообращения, боль в суставах. Синдромы пустоты печени, почек, застоя крови.

14. *Незаметный пульс фу* (иньский) — прощупывается только при сильном нажатии, залегает на большой глубине, биение его скрытое, неясное. Появляется при брюшном тифе, холере, тошноте, рвоте, при сильных болях в брюшной полости, в желудке. У пожилых людей он говорит о большом скоплении мокроты в легких, отеке легких, об ослаблении и истощении ян. Синдром пустоты.

15. *Слабый пульс жо* (иньский) — обнаруживается только при сильном надавливании, его биение мягкое, тонкое, глубокое.

Этот вид пульса свидетельствует о резком ухудшении качества крови. Он обычно бывает у престарелых людей, но иногда и у молодых больных. Появляются озноб, дрожание конечностей, повышается температура тела, может развиться паралич. Этот пульс говорит об опасности положения. Синдромы пустоты крови, пустоты защитной энергии *ци*.

16. *Тонкий пульс си* (иньский) — прощупывается ясно, отчетливо; он прямой, со слабым биением, тонкий, словно «шелковая нитка». У молодых людей этот пульс свидетельствует о плохом здоровье, нарушениях кровообращения. Наличие его в точке *цунь* сопровождается тошнотой, рвотой; в точке *гуань* — вздутием и болями в брюшной полости, заболеванием желудка; в точке *чи* — простудными болезнями органов малого таза, недостатком душевной энергии. Синдром пустоты.

17. *Свободный пульс хуа* (иньский пульс в *ян*) — пульсовой удар четкий, плавный, шесть ударов на один цикл дыхания; по ощущению это пульс очень нежный, напоминает катание жемчуга. У мужчин он указывает на «одряхление первоисточника здоровья», у женщин — на возможную беременность. У больного пульс *хуа* указывает на возможное отравление, сопровождается сильной рвотой, сильным кашлем. Наличие этого пульса в точке *цунь* сопровождается скоплением мокроты в легких, сильным кашлем; в точке *гуань* — свидетельствует о возможном пищевом отравлении, синдроме жара печени, селезенки (сильная жажда и потоотделение); в точке *чи* — указывает на образование тромба. В случае прекращения менструаций наличие ровного биения свободного пульса *хуа* является убедительным свидетельством начала беременности. Синдром жара.

18. *Крепкий пульс цзе* (иньский) — плотный, твердый; приход пульсовых ударов замедленный, а уход быстрый, с непродолжительным интервалом между ударами. Появляется в результате застоя крови и газов, что связано с отрицательным влиянием климатического фактора (холода). Он отражает предельное ослабление *ян*. Этот пульс сопровождается скоплением мокроты, глубоким кашлем, судорогами конечностей, поносом и другими синдромами *инь*. Синдром пустоты.

19. *Торопливый пульс цзу* (янский) — характеризуется четким ощущением прихода и ухода пульсовых волн и следующим приходом пульсовой волны после небольшого интервала, а также отсутствием закономерности в периодичности интервала и дви-

жения. Этот пульс говорит о расцвете *ян* и подавлении *инь*. Заметное увеличение числа интервалов делает прогноз серьезным. Тело может покрываться пятнами, фурункулами, появляются симптомы отравления, кашель с обильной гнойной мокротой. Синдром жара желудка, толстой кишки.

20. *Рассеянный пульс сань* (иньский) — прощупывается на поверхности и не определяется внутри; большое, рассеянное, медленное биение пульсовых волн, которые не имеют силы; границы пульсовой волны определить трудно. Особенностью этого пульса является разное количество приходов и уходов пульсовой волны (иногда много приходов и мало уходов, иногда наоборот, а иногда как бы вовсе нет биения). Его сравнивают с колебанием цветков тополя на слабом ветру. Хронические заболевания при этом виде пульса практически неизлечимы. Наличие этого пульса у беременных является симптомом выкидыша или преждевременных родов, однако он прощупывается обычно у рожениц. Обнаружение его в левой точке *цунь* указывает на нервное расстройство, связанное с сердцем, а в правой точке — на сильное потоотделение, связанное с болезнью легких; в точке *гуань* — на расстройство желудка и болезнь печени; в точке *чи* — на хроническое и тяжелое заболевание почек с плохим прогнозом. Синдром пустоты печени, почек.

21. *Редкий пульс чи* (иньский) — характеризуется тем, что на один дыхательный цикл приходится только три пульсовых удара, причем приход и уход пульсовой волны очень медленный. Указывает на скрытые болезни, скопление мокроты. Этот пульс в точке *цунь* говорит о болезнях холода в верхней части тела; в точке *гуань* — в средней части; в точке *чи* — в нижней части тела, особенно о заболевании почек. Синдром холода.

22. *Движущийся пульс гун* (янский) — хорошо прощупывается в точке *гуань*, напоминает форму боба (из-за «соперничества» *инь* и *ян*). Характеризуется торопливым биением и иногда как бы останавливается на мгновение, а затем снова бьется; чаще всего бывает у пожилых людей или у больных с длительной тяжелой болезнью. Признак серьезного прогноза. Наблюдается при судорогах конечностей, обильном потоотделении, заболеваниях желудка, сосудов, нарушениях психики, состоянии тревоги. Важно оценить душевное состояние больного. Если этот пульс прощупывается у здоровых людей, то это нормальное явление. Синдром жара или холода желудка, тонкой кишки.

23. *Вяжущий пульс сэ* (иньский) — тонкий, слабый и редкий, короткий и рассеянный, приход и уход пульсовых волн прослеживается с трудом, на один цикл дыхания приходится только три пульсовых удара. Сравнивается со струганием бамбука острым ножом. Поставить диагноз по такому пульсу представляет трудность. Связан с нарушением циркуляции крови и ухудшением общего состояния организма, снижением иммунитета, у женщин — с прекращением менструаций. Этот пульс в точке *цунь* говорит о нарушении кровообращения и анемии; в точке *гуань* — о заболеваниях желудка, печени и селезенки; в точке *чи* — о тромбозе и общем упадке сил, а также сопровождается запорами, калом с кровью, недержанием мочи, прекращением менструаций разного происхождения. Синдром пустоты защитной энергии *ци*.

24. *Лунообразный пульс хуа* (иньский пульс в янском) — одновременно может быть поверхностным, большим и мягким; ощущается в середине пустота, биение его проявляется как бы по сторонам пульсовой волны. Подобен раздавленной луковице, в центре которой пустота. Свидетельствует о недостаточной циркуляции крови, появляется в начальный период синдрома потери крови. Наличие его в точке *цунь* указывает на застой крови в грудной полости (тромбоз), в точке *гуань* — на боли в кишечнике и желудке; в точке *чи* — на нарушения крови, лимфы, понос с кровью, дизентерию, ухудшение качества крови. Этот пульс имеет две разновидности, уловить это могут лишь опытные специалисты. Синдром пустоты крови.

25. *Струнный пульс сянь* (иньский пульс в янском) — характеризуется избыточной длиной; при прощупывании кажется, что пульсовая волна не движется. Сравнивают его с сильно натянутой струной. Этот пульс обнаруживается при заболеваниях печени, селезенки (печеночные колики, боли в грудной клетке, слезотечение). Прощупывание его в точке *гуань* говорит о нарушении функции желудка, аритмии сердца, функциональных нарушениях органов брюшной полости. Синдром холода.

26. *«Кожаный пульс» гэ* (иньский) — ощущается при слабом надавливании в виде большой поверхностной, струнной и торопливой пульсовой волны; при сильном давлении ощущается пустота. Его сравнивают с ударом по коже, натянутой на барабан. Наличие пульса *гэ* указывает на простудные заболевания, у мужчин — на бессонницу и недостаточность кровеносных

сосудов, у женщин при прекращении менструаций — на беременность. Синдром холода.

27. *«Замерзающий пульс» гай* (иньский) — характеризуется тем, что никак не может восстановиться после интервала, а затем снова, после отдыха, возобновляет нормальный ритм — как бы замерзает на мгновение. Главной причиной пульса *гай* является крайнее истощение жизненной энергии *ци*. Этот пульс наблюдается при сильных болях в брюшной полости, поносе, рвоте. При прекращении менструаций у женщин свидетельствует о трехмесячном или более сроке беременности. Важным для прогноза болезни является подсчет количества интервалов пульса, особенно у детей. Так, если в течение 50 ударов пульса нет ни одного интервала — человек здоров; один интервал в течение 50 ударов говорит о легкой болезни; один интервал в течение 40 ударов свидетельствует о повреждении внутренних органов хранения, в этом случае дети в возрасте старше четырех лет могут умереть; чем чаще наступает интервал (через 30, 20, 10 ударов), тем тяжелее прогноз для ребенка. Однако эти сведения необходимо использовать только в совокупности с другими диагностическими данными (внешность, состояние духа и тела и др.), так как часто наличие интервалов в пульсе при отсутствии других патологий не имеет серьезного значения. Появление же замерзающего пульса у тяжелобольных является серьезным прогностическим признаком. Синдром пустоты крови, питательной энергии *ци*.

Помимо описанных выше видов, встречаются также пульсы с противоположными характеристиками пульсовых ударов.

Характеристика	Синдром
пустой — полный	пустота крови, полнота желудка, селезенки
длинный — короткий	полнота мочевого пузыря
медленный — частый	жар, холод
слабый — крепкий	холод, пустота крови, питательной энергии
незаметный — большой	полнота сердца
тонкий — напряженный	пустота крови, печени, холод
замерзающий — торопливый	пустота <i>инь</i> - и <i>ян</i> -органов, крови
скрытый — свободный	жар, холод, полнота, пустота крови
движущийся — вяжущий	жар, застой крови
частый — редкий	жар, холод, пустота <i>инь</i> и <i>ян</i> почек

Различают еще пять парадоксальных видов. Они встречаются у тяжелых больных и являются важным диагностическим признаком в случае кризисного состояния пациента.

Характеристика	Синдром
«плавающие рыбы» (как трепещущая рыба)	жар, холод
«кипение в кастрюле» (как кипящая вода)	жар, холод
«тень крыши» (как просачивающиеся капли сквозь крышу)	жар, холод
«плавающая креветка» (как прыжок лягушки)	пустота, полнота
«клетка птицы» (как воробей, клюющий корм)	жар, холод

Необходимо подчеркнуть, что описание вышеперечисленных типов пульса очень субъективно, учитывая их многочисленные разновидности. Достаточно трудно сопоставить древние характеристики пульсов с современными формами болезней. Мы уже говорили о том, что каждому из синдромов соответствует определенный тип пульса. В старинных трактатах приводится много примеров соответствия того или иного характера пульса и набора клинических симптомов, наблюдаемых у больного. Однако все эти примеры нуждаются в современном нозологическом осмыслении, которое под силу только опытному клиницисту.

■ КЛАССИФИКАЦИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ В КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ

С древних времен в китайской медицине все заболевания определяются по восьми категориям, объединенным в пары:

1) «наружное – внутреннее» – относится к оценке глубины и тяжести заболевания; в начале недуга возмущающая энергия *ци* локализуется на поверхности тела – на коже, в ее порах, волосах, поверхностных меридианах, тогда заболевание наружное – *ян*; при слабости защитной *ци* организма нарушение проникает по меридианам к плотным и полым органам, заболевание становится внутренним – *инь*;

2) «холод – жар» – обозначает природу болезни, при этом холод – *инь*, жар – *ян*;

3) «пустота – полнота» характеризует силу вредоносных факторов и защитной *ци* организма, соотношение этих сил, при этом пустота – *инь*, полнота – *ян*;

4) «*инь – ян*» определяет характер болезни.

Согласно древним философским основам, главным из этих принципов является принцип *инь – ян*.

Синдром инь возникает при ослаблении защитных сил организма из-за хронических болезней; проникшего внутрь патогенного начала, повредившего пять органов *чжан*; синдром *инь*, чаще всего, возникает в пожилом и старческом возрасте. При этом синдроме происходит ослабление функций внутренних органов; всегда имеет место пустота *ян* и полнота *инь*. Главными симптомами *инь* являются: боязнь холода без повышения температуры тела, холодные руки и ноги, укороченное дыхание, чувство постоянной усталости (не связанное с работой) и тому подобное.

Синдром ян возникает в тех случаях, когда внешнее болезнетворное начало сильно, но и защитные силы организма еще не ослаблены. Синдрому *ян* свойственны такие признаки: жар в теле с повышенной температурой, нервозность, сухость во рту, потребность в холодном питье, охлаждении головы, краснота глаз и щек и так далее. При этом всегда имеет место пустота *инь*-начала энергии *ци* и полнота *ян*.

Синдромы *инь*: внутренний, холода, пустоты; синдромы *ян*: наружный, жара, полноты. Ниже мы перечислим признаки этих основных синдромов.

Внутренний синдром: характеризуется проникновением болезнетворного начала внутрь и поражением внутренних органов; ему соответствует разнообразная симптоматика болезненных состояний внутренних органов, которая диагностируется по синдромам, свойственным патологическим процессам в органе; пульс нежный, слабый.

Синдром холода: бледное лицо, холодные кисти и стопы, отсутствие жажды, потребность в горячей пище, обильная прозрачная моча, жидкий кал, предпочтение теплу, боязнь холода; пульс глубокий, медленный.

Синдром пустоты: постоянная общая слабость и вялость, бледное лицо, раздражительная слабость, худоба, одышка, учащенные сокращения сердца, потливость, слабый голос, короткое дыхание; пульс тонкий, слабый.

Наружный синдром: лихорадка с высокой температурой, непереносимость ветра и холодной погоды, головная боль, боли во всем теле; пульс поверхностный.

Синдром жара: лицо розовое, горячие кисти и стопы, жажда, сухость во рту, скудное выделение темной или красной мочи, сухой и твердый кал или содержащий кровь понос; пульс поверхностный, быстрый.

Синдром полноты: возбуждение, учащенное дыхание, громкий голос, чувство тяжести в груди, вздутие живота и боли в животе, дискомфорт при нажатии и массажировании большой области, боль при мочеиспускании, запор; пульс напряженный, полный, сильный.

Все восемь основных синдромов взаимосвязаны и неоднозначны, они представляют собой единое целое при диагностике болезненного состояния. При необходимости установления того или иного синдрома, например различия внутреннего или поверхностного синдромов, их нужно соотносить с синдромами холода и жара, пустоты и полноты (например, синдром поверхностного холода, поверхностного жара и тому подобное); также во взаимосвязи рассматриваются и другие из этих синдромов.

Каждая пара основных синдромов может превращаться в свою противоположность; поверхностный синдром — во внутренний, синдром пустоты — в синдром полноты и так далее. Еще нужно учитывать и ложные симптомы, которые могут явиться в критическую стадию болезни.

На каждой стадии болезни внутри каждой из противоположных пар синдромов может возникать связь или смещение симптомов. Болезненное состояние может быть выражено разнообразными симптомами, так как функции органов различны.

Описание синдромов

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара; горячие кисти и стопы; жажда; сухость во рту; мокрота с кровью; кал с кровью; моча желтая; дыхание торопливое; икота с сильным звуком

Пульс: частый; напряженный; большой; свободный; крепкий; ускоренный

Лицо: в зоне 1* — красное; отечность

* Проекционные зоны на лице см. на рис. 11.

Глаза: сужение или расширение зрачка; дальтонизм

Гортань: красная

Шея: красная

Кожа: бледная в сочетании с белыми волдырями и пузырями; сыпь белая, мелкая; фурункулы, карбункулы — розовые, бледно-розовые

Нос: желтый; темный; носовые кровотечения; серозные выделения

Зубы: 2; 1 | 1; 2* сухие; плотные; бледно-желтые;
2; 1 | 1; 2 с камнями

Волосы: часто выпадающие

Губы: темно-красные; синие (синюшные)

Десна: отечные

Язык: красный; темно-красный; фиолетовый; по форме — тонкий, сухой; налет по всему языку: по форме — толстый, плотный; по цвету — зеленый; желтый; серый; темные пятна на языке; твердый, крепкий; по цвету языка и налета: бледный с желтым налетом; красный с белым налетом; красный с желтым налетом; красный с сухим налетом

Руки: трясущиеся, с беспорядочными движениями; потливость с ощущением жара; потливость только одной ладони; пальцы припухшие; распухшие фаланги пальцев; нарывы на пальцах; ладони в зоне 1** — нарывы; в зоне 6 — красные, стрескавшиеся

Ногти на руках: ярко-красные; темно-синие

Стопы: желтые, с черными пятнами

Мокрота: желтая, вязкая

Выделения из рта: с кровью, без запаха

Кал: с кровью

Моча: желтая; ярко-красная

Бели: белого цвета, густые, сильно пахнущие

Пот: обильный; потливость половины тела; постоянная потливость; потовыделение с постоянным жаром.

* Правые верхние цифры обозначают порядковый номер зуба верхней челюсти справа от первого резца, левые цифры — то же слева; нижний ряд цифр — то же для нижней челюсти.

** Проекционные зоны на ладони см. на рис. 17.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода; лихорадка; боль и разбитость во всем теле; боли в суставах; тошнота; мокрота белого цвета; отрыжка без запаха; моча мутная

Пульс: «плавающие рыбы», «тень крыши», «клетка птицы»; поверхностный; медленный; пустой; скрытый; струнный; редкий; движущийся; «кожаный»; медленный – ускоренный; крепкий – слабый; тонкий – напряженный; свободный – скрытый; частый – редкий

Лицо: бледное; желтое; синее; землистое; в зоне 1 – голубое, в зоне 2 – синее, в зоне 3 – синее, фиолетовое, в зоне 5 – синее, желтое

Волосы: пучковое выпадение волос

Глаза: отечность нижнего века; расширение или сужение зрачка; дальтонизм

Нос: серозные выделения

Губы: бледно-розовые, бледно-красные, темные

Десны: бледные

Язык: бледно-розовый, бледно-розовый и влажный; цвет налета – белый; темный до черноты; форма языка – крупный, толстый, мясистый; цвет языка и налета: красный с темным налетом

Шея: бледная; синяя; желтая; темная

Руки: скрюченные пальцы; расслабленные пальцы разжатой руки; напряженные пальцы сжатой руки; капельная потливость ладоней; шелушение кожи пальцев; распухшие фаланги пальцев; ладони в зоне 2 – белые, онемение, в зонах 3, 5 – белые, в зоне 6 – белые пятна

Стопы: белые; желтые; синие (синюшные); черные; толстые, большие.

Синдром жара крови

Общие симптомы: ощущение жара, особенно по вечерам; сухость во рту; постоянная потливость; возбужденность

Пульс: свободный – скрытый; торопливый – вяжущий

Язык: голубой с серым налетом

Кожа: сыпь; небольшие волдыри; пятна

Руки: трясущиеся; карбункулы в виде стержня; воспаление на тыльной стороне кистей; постоянная потливость ладоней; черные пятна; припухлость пальцев

Стопы: черные пятна.

Синдром пустоты энергии ци крови

Общие симптомы: ощущение общей слабости; острое снижение зрения; бессонница; все функции организма ослаблены

Пульс: пустой – полный; крепкий – слабый; тонкий – напряженный; свободный – скрытый; замерзающий; пустой

Лицо: в зоне 1 – черное; общий цвет лица, по сравнению с кожей тела, бледный; трясущаяся голова

Глаза: дальтонизм

Нос: бледно-розовый

Губы: бледно-розовые; бледно-красные; темно-фиолетовые

Язык: бледно-розовый; красный с желтым налетом; голубой с синей полоской и желтым налетом; онемение

Десны: бледные

Усы, борода: редкие

Волосы: пучковое выпадение

Руки: узор на руках «гусиная лапка»; скрюченные пальцы; постоянная потливость; шелушение кожи пальцев; ногти вогнуты внутрь; поверхность ногтей поражена.

Синдром застоя крови

Общие симптомы: ощущение припухлости тела с колющей болью; при надавливании – болезненность; боли усиливаются по ночам; сухость во рту

Пульс: торопливый – вяжущий; вяжущий; незаметный

Лицо: синее; в зоне 4 – черное

Язык: голубой с серым налетом

Кожа: пятна красные; бледно-фиолетовые

Руки: трясущиеся; припухлость пальцев

Ногти на руках: темно-синие

Стопы: с черными пятнами; одна подошва потеет, другая – нет; подошвы белые, желтые

Мокрота: с темной кровью.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение слабости; упадок сил; дыхание слабое, отрывистое; боли в теле, руках и ногах; речь немногословная, негромкая

Пульс: глубокий; короткий; скрытый; тонкий; рассеянный; «плавающая креветка»

Лицо: бледное; в зоне 1 – черное; трясущаяся голова

Язык: бледный с желтым налетом; красный с сухим налетом
Усы, борода: густые
Руки: потливость только одной ладони; в зоне 2 — белого цвета; сухие, гладкие
Выделения: бели жидкие, без запаха.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: возбужденность; ощущение тяжести в груди; вздутие живота; боли в животе; боль при мочеиспускании; запор; боли в руках и ногах; речь многословная, громкая, бессвязная

Пульс: длинный — короткий; «плавающая креветка»

Лицо: красное, отечное

Язык: пухлый, раздутый

Нос: отек слизистой оболочки носа; веерообразные движения ноздрей при дыхании

Шея: красная

Волосы: часто выпадающие

Усы, борода: редкие (жидкие)

Кожа: головы, груди, живота, плеч, поясницы, всех конечностей — припухшая, вздутая; сыпь красная; фиолетовая

Ладоны: в зоне 2 — припухлые, одутловатые, в зоне 6 — отечные.

Синдром пустоты энергии ян-ци

Общие симптомы: ощущение общей слабости; сердцебиение; раздражительность; одышка; холодное капельное потоотделение; соленый привкус во рту

Пульс: поверхностный; глубокий и малый (слабый); замерзающий — бешеный

Голова: головокружение

Лицо: темное

Глаза: запавшие; конъюнктивита глазного яблока лишена цвета (прозрачная, бледная)

Губы: очень темные

Язык: бледно-розовый; темно-красный; красный с темным налетом; толстый, плотный; дрожащий, вибрирующий

Шея: темная

Пот: естественный; потение половины тела; пот холодный; капельное потоотделение.

Синдром пустоты энергии инь-ци

Общие симптомы: ощущение слабости; головные боли; головокружение; одышка; короткое дыхание; потливость после сна; кал с кровью; соленый привкус во рту

Пульс: поверхностный и малый (слабый); бешеный; замерзающий — бешеный

Глаза: запавшие

Губы: очень темные

Язык: бледный, белый, желтый; красный; налет сухой, тонкий

Шея: темная

Кожа: с красными и/или бледно-фиолетовыми пятнами.

Синдром накопления жидкости

Общие симптомы: головокружение; боль при кашле; ощущение переполнения организма жидкостью; отеки стоп; редкое мочеиспускание; малое количество мочи

Пульс: глубокий; тонкий

Лицо: отечное

Нос: темный

Язык: бледный; налет белый, тонкий

Руки: нарывы на пальцах

Стопы: черные

Синдром питательной энергии инь-ци

Общие симптомы: ощущение беспокойства; сонливость; сухость во рту; усиление лихорадки; раздражительность по вечерам

Пульс: замерзающий; крепкий — слабый; замерзающий — бешеный

Лицо: в зоне 5 — черное

Язык: бледный, белый; желтый; налет сухой; жирный

Руки: появление гнойников; большие карбункулы (размером со змеиную голову).

Синдром защитной энергии вэй-ци

Общие симптомы: ощущение жажды; лихорадка и чувство боязни холода; кашель; мокрота; головная боль; ломота; заложенность носа; из анамнеза — отрыжка без запаха; икота со слабым звуком

Пульс: торопливый — вяжущий; слабый

Лицо: в зоне 5 — черное

Язык: бледно-розовый; налет сухой, тонкий
Руки: появление гнойников
Мокрота: белая, жидкая
Моча: мутная
Бели: жидкие, с сильным запахом
Пот: возникает после охлаждения; одна подошва потеет, другая нет; капельное потоотделение.

Описание симптомов

ЛЕГКИЕ

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара тела; дыхание быстрое, шумное, затрудненное; кашель с желтой густой мокротой; мокрота густая, с кровью, со смрадным запахом; выделения изо рта с кровью и запахом; боли в области груди; острый привкус во рту

Пульс: точка цунь на правом запястье: крепкий, ускоренный

Глаза: бледно-желтые; выпученные; кровоизлияния в области склеры; неровности на склере глаза

Нос: красный, тонкий, патологические проявления на коже носа

Гортань: распухшая, с гнойными пазухами

Язык: сухой; влажный

Зубы: 5; 4 | 4; 5 сухие; плотные; бледно-желтые;
7; 6 | 6; 7 с камнями; разрушенные

Щеки: красная правая

Ладони: в зонах 1, 5 — красные, кровоточащие.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода в теле, руках и ногах; кашель с обильной жидкой мокротой; выделения изо рта жидкие, белые; острый привкус во рту

Пульс: точка цунь на правом запястье: струнный; «кожаный»

Зубы: 5; 4 | 4; 5 сухие; увядшие; цвета кости;
7; 6 | 6; 7 подвижные

Руки: ладони в зоне 5 — белые; ногти крупные, выпуклые.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение тяжести в груди, спине, плечах; повышение температуры тела; кашель с хрипотой; мокрота с кровью, без запаха

Пульс: точка цунь на правом запястье: длинный; ускоренный
Нос: толстый

Язык: толстый, влажный

Гортань: распухшая, с гнойными пазухами

Зубы: 5; 4 | 4; 5 сухие; плотные; бледно-желтые;
7; 6 | 6; 7 с камнями

Ладони: в зоне 1 — припухшие, в зоне 5 — красные.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение тяжести; слабость; боль в груди; чувство онемения рук; холодный пот головы и подошв; эмоциональное состояние — грусть

Пульс: точка цунь на правом запястье: глубокий; короткий; скрытый; тонкий; рассеянный

Зубы: 5; 4 | 4; 5 сухие; увядшие; цвета кости;
7; 6 | 6; 7 подвижные

Руки: ладони в зонах 1, 5 — белые; ногти — крупные, выпуклые.

ТОЛСТАЯ КИШКА

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара; тело горячее; сухость во рту; головные боли; боли в шейно-затылочной области; кислый запах изо рта; кал твердый, кислый, сильно пахнущий

Пульс: точка цунь на правом запястье: торопливый

Язык: темно-красный с желтой полоской; расчесы с капиллярными кровоизлияниями

Зубы: 5; 4 | 4; 5 сухие; плотные; бледно-желтые;
7; 6 | 6; 7 с камнями; разрушенные

Ладони: в зоне 3 — красные, с растрескавшейся кожей, в зоне 6 — красные.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода; тело холодное; головокружение; чувство тревоги, страха, слабости; кал жидкий, белый, со смрадным запахом

Пульс: точка цунь на правом запястье: скрытый; поверхностный

Язык: ярко-красный с темным налетом

Зубы: 5; 4 | 4; 5 сухие; увядшие; цвета кости;
7; 6 | 6; 7 подвижные

Губы: с белыми пятнами
Лагони: в зонах 3, 6 — белые.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение тяжести; тело горячее; головная боль; головокружение; боли и вздутие в области живота; кал слизистый, с кровью

Пульс: точка цунь на правом запястье: ускоренный; длинный

Десны: кровоточивые; отечные; припухшие

Зубы: $\frac{5; 4}{7; 6} | \frac{4; 5}{6; 7}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
с камнями; разрушенные

Лагони: в зоне 3 — ярко-красные, в зоне 4 — отечные, припухшие, в зоне 6 — красные.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение слабости; головокружение; кашель; сухость в горле; бронхит; фарингит; расстройство функций кишечника; понос

Пульс: точка цунь на правом запястье: поверхностный; глубокий; малый

Язык: красный с желтым налетом

Зубы: $\frac{5; 4}{7; 6} | \frac{4; 5}{6; 7}$ сухие; увядшие; цвета кости;
подвижные

Лагони: в зоне 3 — белые, гладкие.

ЖЕЛУДОК

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара; высокая температура тела; раздражительность; возбудимость; отрыжка; мокрота густая со смрадным запахом; изо рта кислый запах плесени, гнили; привкус во рту — кислый или сладкий; рвота пищей с шумом

Пульс: точка гуань на правом запястье: торопливый; полный

Нос: тонкий

Губы: в форме кокона; вялые, дряблые; слюнотечение; эрозия на губах

Десны: красные; кровоточивые; отечные; припухшие

Зубы: $\frac{7; 6}{5; 4} | \frac{6; 7}{4; 5}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
с камнями; разрушенные

Гортань: с гнойными пазухами

Язык: темно-красный с желтой полоской; бледно-розовый с сухим налетом; налет толстый или тонкий; белые пятна на языке; расчесы с капиллярными кровоизлияниями

Лагони: в зоне 2 — пятна

Стопы: белые пятна; кровоточивость.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода; нарушение функций пищеварения; рвота с сильным запахом, безвкусная или кислая; рвота с мокротой, с низким тихим шумом; кал густой, с кровью; слабость в ногах

Пульс: точка гуань на правом запястье: поверхностный; движущийся

Язык: бледно-розовый с белым налетом

Зубы: $\frac{7; 6}{5; 4} | \frac{6; 7}{4; 5}$ сухие; увядшие; цвета кости;
подвижные.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение беспокойства; спазматическая боль в области желудка; вздутие живота; запор; возбужденность; раздражительность

Пульс: точка гуань на правом запястье: ускоренный; пустой — полный

Гортань: с гнойными пазухами

Язык: бледно-красный с темно-желтым налетом

Десны: кровоточивые; отечные; припухшие

Зубы: $\frac{7; 6}{5; 4} | \frac{6; 7}{4; 5}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
с камнями; разрушенные

Уши: мацерации; трещины; гнойничковые высыпания

Лагони: в зоне 2 — красные.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение вялости; чувство тревоги; рвота после еды; отрыжка без запаха либо с кислым запахом; урчание в животе; понос; кал густой, с кровью

Пульс: точка гуань на правом запястье: глубокий и малый (слабый); скрытый; поверхностный

Лицо: в зоне 2 — желтое

Язык: красный с желтым налетом; гладкий (с зеркальной поверхностью)

Ладони: в зоне 2 — желтые, влажные
Стопы: желтые, гладкие.

СЕЛЕЗЕНКА—ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение тяжести во всем теле; отсутствие аппетита; слюноотделение; разные по локализации приступообразные боли в области живота; ломота в суставах ног; запах гнили изо рта; сладкий привкус во рту

Пульс: точка гуань на правом запястье: полный; частый

Лицо: в зоне 4 — красное

Глаза: отечность верхнего века; опущение века; конъюнктива глазного яблока красная

Нос: красный, темно-желтый

Язык: бледно-розовый с сухим налетом; пухлый; раздутый; белые пятна; трещины; гнойничковые скопления

Зубы: 7; 6 | 6; 7 сухие; плотные; бледно-желтые;
5; 4 | 4; 5 с камнями; разрушенные

Уши: желто-голубого цвета

Ладони: в зоне 2 — красные, пятнистые

Стопы: красные, пухлые, раздутые; с белыми пятнами; узор из трещин.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода в руках и ногах; постоянная боль в области живота; непережевывание пищи; рвота с мокротой, с низким тихим шумом; кал густой, с кровью; мочеиспускание может быть редким

Пульс: точка гуань на правом запястье: поверхностный; пустой

Нос: синюшный

Губы: бледно-красные; вытянутые в форме хоботка

Язык: бледно-розовый с белым налетом; форма языка — крупный, толстый, мясистый

Зубы: 7; 6 | 6; 7 сухие; увядшие; цвета кости;
5; 4 | 4; 5 подвижные

Руки: ладони в зоне 2 — белые; ногти белые; ребристые

Стопы: толстые, большие; подошвы — синие (синюшные).

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение тяжести; задумчивость; скованность; боли во всем теле (особенно в эпигастральной области); вздутие живота; метеоризм; периодически возникающее чувство голода; отрыжка; запор; затрудненное мочеиспускание

Пульс: точка гуань на правом запястье: пустой — полный

Зубы: 7; 6 | 6; 7 сухие; плотные; бледно-желтые;
5; 4 | 4; 5 с камнями; разрушенные

Язык: бледно-красный с темно-желтым налетом

Ладони: в зоне 2 — красные.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение холода в руках и ногах; тяжесть во всем теле; венозный застой в ногах; затрудненное глотание; снижение аппетита; тошнота; рвота; слабость; слабая перистальтика кишечника; потливость рук и стоп; бессонница; сон на ходу; кал жидкий с кровью либо густой с кровью

Пульс: точка гуань на правом запястье: поверхностный; пустой

Глаза: треугольный разрез и провалившиеся веки; опущение века

Губы: вывернутые, незакрывающиеся (как у рыбы)

Язык: крупный, толстый, мясистый, гладкий (с зеркальной поверхностью)

Зубы: 7; 6 | 6; 7 сухие; увядшие; цвета кости;
5; 4 | 4; 5 подвижные

Стопы: желтые; синие (синюшные); толстые; гладкие.

СЕРДЦЕ

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение тяжести в груди, конечностях; боли в области сердца; повышенная возбудимость и раздражительность; сухость и горький привкус во рту; рвота с горечью; эмоциональное состояние — радость

Пульс: точка цунь на левом запястье: незаметный — большой

Язык: твердый, крепкий; красный; гнойничковые скопления

Зубы: 8 | 8 сухие; плотные; бледно-желтые;
8 | 8 с камнями; разрушенные

Ладони: красные; в зоне 1 — припухшие.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение страха; слабость; бессонница; головокружение; глухота; сердцебиение; одышка при движении; может быть сонливость после еды

Пульс: точка цунь на левом запястье: тонкий; поверхностный; малый

Глаза: запавшие

Зубы: $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ сухие; увядшие; цвета кости;
 $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ подвижные

Руки: ладони в зоне 1 — белые; ногти мелкие.

ТОНКАЯ КИШКА

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара; тяжесть в области живота; кислый запах изо рта; сухость во рту; икота с сильным запахом

Пульс: точка цунь на левом запястье: скрытый; движущийся

Язык: налет темно-красный с желтой полоской; расчесы с капиллярными кровоизлияниями

Зубы: $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
 $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ с камнями; разрушенные

Ладони: в зоне 3 — красные; кожа растрескавшаяся; белые пятна.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода в конечностях; тошнота; рвота; икота со слабым звуком; моча светлая

Пульс: точка цунь на левом запястье: скрытый; движущийся

Язык: налет ярко-красный

Зубы: $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ сухие; увядшие;
 $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ цвета кости; подвижные.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение тяжести в области пупка, нижней части живота; запор; моча ярко-красного цвета; раздражительность

Пульс: точка цунь на левом запястье: длинный; движущийся

Зубы: $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
 $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ с камнями; разрушенные

Ладони: в зоне 3 — бледно-красные; отечные; припухшие.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: чувство холода во всем теле; слабость в ногах; тошнота; рвота; понос; кал слизистый с кровью; потеря веса

Пульс: точка цунь на левом запястье: глубокий и малый (слабый); движущийся

Язык: красный с желтым налетом

Зубы: $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ сухие; увядшие; цвета кости;
 $\frac{8}{8} | \frac{8}{8}$ подвижные

Ладони: в зоне 3 — черные; гладкие.

МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ

Синдром жара

Общие симптомы: чувство жара во всем теле; высокая температура тела; потливость; боли при мочеиспускании; малое количество выделяемой мочи; кровь в моче; песок в моче

Пульс: точка чи на левом запястье: длинный; ускоренный

Зубы: $\frac{2}{2} | \frac{1}{1}; \frac{2}{2}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
 $\frac{2}{2} | \frac{1}{1}; \frac{2}{2}$ с камнями; разрушенные

Ладони: в зоне 4 — красные; отечные.

Синдром холода

Общие симптомы: ломящая боль в области затылка; головная боль; озноб; повышение температуры без потовыделения; боли при мочеиспускании; малое количество выделяемой мочи

Пульс: точка чи на левом запястье: медленный — ускоренный; ускоренный

Зубы: $\frac{2}{2} | \frac{1}{1}; \frac{2}{2}$ сухие; увядшие; цвета кости;
 $\frac{2}{2} | \frac{1}{1}; \frac{2}{2}$ подвижные

Ладони: в зоне 4 — белые; сухие; гладкие.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: чувство тяжести и ломоты в нижней части живота; боли по задней поверхности ног; боль и напряженность в пояснице; боли в области головы (особенно затылка); боль в глазах; слезотечение; кровотечение из носа; ощущение боли при мочеиспускании; затрудненное частое мочеиспускание

Пульс: точка чи на левом запястье: длинный; короткий

Зубы: $\frac{2}{2} | \frac{1}{1}; \frac{2}{2}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
 $\frac{2}{2} | \frac{1}{1}; \frac{2}{2}$ с камнями; разрушенные

Ладони: в зоне 4 — красные.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение сжатия, напряжения, зуда при мочеиспускании; отечность в области половых органов; мочеиспускание редкое, но обильное; слабость в ногах

Пульс: точка чи на левом запястье: поверхностный; скрытый

Зубы: 2; 1|1; 2 сухие; увядшие;

2; 1|1; 2 цвета кости; подвижные

Ладоны: в зоне 4 — черные.

ПОЧКИ

Синдром жара

Общие симптомы: чувство жара во всем теле; боли в области крестца и поясницы; тяжесть в ногах; сухость во рту и языке; редкое мочеиспускание; моча мутная, со смрадным запахом

Пульс: точка чи на левом запястье: крепкий; свободный

Лицо: в зоне 5 — красное

Уши: красные

Ладоны: в зоне 4 — красные, отечные; узор из трещин.

Синдром недостатка энергии инь-ци

Общие симптомы: ощущение холода в ногах; обильное потоотделение; снижение половой потенции; чувство страха

Пульс: точка чи на левом запястье: тонкий; частый — редкий

Зубы: 3; 2; 1|1; 2; 3 сухие; увядшие;

3; 2; 1|1; 2; 3 цвета кости

Уши: маленькие, утонченные.

Синдром недостатка энергии ян-ци

Общие симптомы: ощущение вялости в ногах; расстройство функций кишечника; учащенное мочеиспускание; снижение половой потенции; раздражительность; чувство страха

Пульс: точка чи на левом запястье: частый — редкий; поверхностный

Ладоны: в зоне 4 — черные.

Синдром пустоты энергии инь-ци

Общие симптомы: ощущение холода; чувство онемения и слабости в ногах; головокружение с шумом в ушах; дыхание слабое, бесшумное, медленное; боли в области поясницы; соленый привкус во рту; учащенное мочеиспускание

Пульс: точка чи на левом запястье: частый — редкий; рассеянный

Брови: короткие, выпадающие

Глаза: отечность нижнего века

Язык: красный, гладкий (с зеркальной поверхностью)

Гортань: ярко-красная

Десны: белые; сухие; плотные, обтягивающие зубы

Уши: темно-синего цвета; суженные, утонченные

Ладоны: в зоне 4 — белые; сухие, гладкие

Стопы: черные; плотные, гладкие.

Синдром пустоты энергии ян-ци

Общие симптомы: ощущение слабости и вялости; чувство страха и тревоги; дыхание слабое, бесшумное, медленное; боли в пояснице; расстройство функций кишечника; постоянная икота; соленый привкус во рту; снижение половой потенции; сонливость после еды

Пульс: точка чи на левом запястье: незаметный; частый — редкий

Брови: длинные, выпадающие

Глаза: отечность нижнего века

Гортань: ярко-красная

Руки: ладони в зоне 4 — белые; сухие, гладкие; ногти белые, бледные

Стопы: толстые, гладкие.

ТРИ ОБОГРЕВАТЕЛЯ. ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара в области сердца, легких; головные боли; чувство беспокойства; дыхание быстрое, шумное; лихорадка; кашель затрудненный с желтой и густой мокротой; кровяные выделения изо рта; заложенность носа; потливость головы; жажда; горький или острый привкус во рту

Пульс: точка чи на правом запястье: ускоренный; перекачивающийся

Лицо: ощущение жара в области лица и головы; правая щека красная

Глаза: бледно-желтые; выпученные; неровности на склере глаза; кровоизлияния в области склеры (симптомы жара легких)

Нос: красный, тонкий; гнойничковые высыпания (симптом жара легких)

Гортань: распухшая, гнойная, с гнойными пазухами
Язык: влажный; сухой; могут быть гнойники
Зубы: 8; 5; 4 | 4; 5; 8 сухие; плотные; бледно-желтые;
 8; 7; 6 | 6; 7; 8 с камнями; разрушенные
Руки: неудерживающие пальцы (отсутствие хватательного движения); ладони в зоне 1 красные, может быть кровоточивость; в зоне 5 — красные, отечные, припухлые, могут быть нарывы

Стопы: пухлые, раздутые, кровоточивость.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода в области легких, сердца; лихорадка с ознобом; симптомы бронхиальной астмы; кашель с обильной жидкой мокротой; ломота во всем теле; тошнота

Пuls: точка чи на правом запястье; струнный; «кожаный»; перекатывающийся

Лицо: перекос лица

Зубы: 8; 5; 4 | 4; 5; 8 сухие; увядшие;

8; 7; 6 | 6; 7; 8 цвета кости; подвижные

Руки: ладони в зоне 5 — белые; ногти крупные, выпуклые.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение сжатия в области груди; боли в руках, в области плеч; кашель с хрипотой; мокрота с кровью, без запаха; потоотделение в области лба; отсутствие аппетита

Пuls: точка чи на правом запястье: незаметный; напряженный; длинный; ускоренный; перекатывающийся

Лицо: ощущение жара в области головы и лица

Нос: толстый

Зубы: 8; 5; 4 | 4; 5; 8 сухие; плотные; бледно-желтые;

8; 7; 6 | 6; 7; 8 с камнями; разрушенные

Язык: толстый; влажный; гнойничковые скопления; твердый, крепкий

Гортань: распухшая, гнойная, с гнойными пазухами

Ладони: в зоне 1 — красные, припухлые, в зоне 5 — красные, отечные, припухлые.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение беспокойства; головокружение; шум в ушах; может быть ослабление слуха; общая слабость

(особенно в руках, плечах); бессонница либо сонливость после еды; меланхолия

Пuls: точка чи на правом запястье: тонкий; поверхностный; малый; пустой; перекатывающийся

Лицо: перекос лица

Глаза: запавшие

Зубы: 8; 5; 4 | 4; 5; 8 сухие; увядшие;

8; 7; 6 | 6; 7; 8 цвета кости; подвижные

Язык: затрудненное движение

Руки: в зоне 1 — бледные; ногти крупные, выпуклые либо мелкие.

СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара; периодическая лихорадка; частое глубокое дыхание; тяжесть в области живота; сухость во рту; жажда; мокрота густая, со смердящим запахом; рвота пищей (с шумом); рвота бесшумная; запах изо рта кислой плесени, гнили; кислый или сладкий привкус во рту

Пuls: точка чи на правом запястье: полный; частый; торопливый; перекатывающийся

Глаза: красные; отечность верхнего века; опущение века

Нос: красный; темно-желтый; тонкий

Губы: в форме кокона; трещинки на губах; вялые, дряблые; слюнотечение; эрозия; фурункулы на губах

Зубы: 7; 6 | 6; 7 сухие; плотные; бледно-желтые;

5; 4 | 4; 5 с камнями; разрушенные

Десны: красные; кровоточивые; отечные; припухшие

Язык: темно-красный с желтой полоской; бледно-розовый с сухим налетом; пухлый; раздутый; толстый; тонкий; налет по всему языку; белые пятна; расчесы с капиллярными кровоизлияниями; узор из трещин; гнойничковые скопления

Гортань: с гнойными пазухами

Уши: желто-голубого цвета

Руки: неудерживающие пальцы (отсутствие хватательного движения); ладони в зоне 2 — красные, пятнистые

Стопы: красные; пухлые, раздутые; белые пятна; трещины; кровоточивость.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода и тяжести в животе; разбитость во всем теле; слюнотечение; рвота с сильным запахом; может быть кислая рвота с мокротой (с низким тихим шумом); усиление перистальтики, сопровождающееся болями в животе; кал густой с кровью

Пульс: точка *чи* на правом запястье: поверхностный; медленный; движущийся, перекатывающийся

Нос: синюшный

Губы: вытянутые в форме хоботка; дрожащие

Зубы: 7; 6|6; 7 сухие; увядшие;

5; 4|4; 5 цвета кости; подвижные

Язык: бледно-розовый с белым налетом; белый, сухой; крупный, толстый, мясистый

Руки: ладони в зоне 2 — белые; ногти бледные, ребристые

Стопы: синие (синюшные).

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение вздутия живота; раздражительность; отсутствие аппетита; частое мочеиспускание; незначительное потоотделение

Пульс: точка *чи* на правом запястье: ускоренный; перекатывающийся; пустой — полный

Десны: кровоточивые; отечные; припухшие

Зубы: 7; 6|6; 7 сухие; плотные; бледно-желтые;

5; 4|4; 5 с камнями; разрушенные

Язык: бледно-красный с темно-желтым налетом

Гортань: с гнойными пазухами

Уши: мацерации; трещины; гнойничковые высыпания

Ладони: в зоне 2 — красные.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение общего недомогания; озноб; урчание в животе; быстрая утомляемость; бессонница; сонливость на ходу; тело тяжелое; затрудненное мочеиспускание; потливость рук и подошв; отрыжка без запаха или с кислым запахом; кал жидкий с кровью или густой с кровью

Пульс: точка *чи* на правом запястье: поверхностный; скрытый; пустой; глубокий и малый (слабый); перекатывающийся

Глаза: запавшие; опущение века

Зубы: 7; 6|6; 7 сухие; увядшие;

5; 4|4; 5 цвета кости; подвижные

Десны: белые; сухие; плотно обтягивающие зубы

Язык: красный с желтым налетом; крупный; толстый; мясистый; гладкий (с зеркальной поверхностью)

Руки: белые; желтые; ладони в зоне 2 — влажные; ногти ребристые

Стопы: толстые, гладкие; подошва желтая; синяя (синюшная).

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара в области печени, почек; головная боль; головокружение; лихорадка; сухость во рту; рвота с кровью красная или темно-красная, бесшумная; кислый запах изо рта; кислый или горький привкус во рту; потливость; моча мутная, со смрадным запахом; кал сухой, сильно пахнущий

Пульс: точка *чи* на правом запястье: частый; напряженный; торопливый; движущийся; крепкий; скорый; ускоренный; длинный; свободный; большой; перекатывающийся

Лицо: левая щека красная

Глаза: склера желтая; конъюнктивы глазного яблока — красная; слезотечение; двойные и тройные складки кожи век

Зубы: 8; 5; 4; 3; 2; 1|1; 2; 3; 4; 5; 8 сухие; плотные; бледно-желтые;

8; 7; 6; 3; 2; 1|1; 2; 3; 6; 7; 8 с камнями; разрушенные

Язык: темно-красный с желтой полоской; белый с белыми полосками с левой стороны; расчесы с капиллярными кровоизлияниями; гнойники

Уши: красные

Руки: неудерживающие пальцы (отсутствие хватательного движения); отсутствие круговых движений кисти; ладони в зоне 2 — красные пятна; в зоне 3 — красные; кожа растрескавшаяся с белыми пятнами; в зоне 4 — красные, отечные; в зоне 6 — красные; ногти желтые, сухие

Подошвы: узор из трещин; гнойники.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода в ногах; общее состояние озноба и слабости; чувство голода; накопление жидкости в организме; моча светлая в малом количестве; кал жидкий, бе-

лый, со смердящим запахом; рвота с сильным запахом, кислая; меланхолия

Пульс: точка *чи* на правом запястье: поверхностный; глубокий; малый; медленный — ускоренный; движущийся; длинный; напряженный; тонкий; перекатывающийся; скрытый

Лицо: желтое

Губы: вытянутые в форме хоботка; белые пятна

Зубы: 8; 5; 4; 3; 2; 1 | 1; 2; 3; 4; 5; 8 сухие; увядшие;

8; 7; 6; 3; 2; 1 | 1; 2; 3; 6; 7; 8 цвета кости; подвижные

Язык: синий; онемевший

Ладоны: в зонах 2, 3, 4, 6 — белые, в зоне 4 — сухие, гладкие.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение беспокойства; раздражительность; сильный шум и звон в ушах; частое мочеиспускание; моча ярко-красная; рвота с сильным запахом, не кислая; кал слизистый, с кровью

Пульс: точка *чи* на правом запястье: длинный; короткий; напряженный; ускоренный; движущийся; перекатывающийся; крепкий

Уши: мацерации; трещины; гнойничковые высыпания

Десны: кровоточивые; отечные; припухшие

Зубы: 8; 5; 4; 3; 2; 1 | 1; 2; 3; 4; 5; 8 сухие; плотные; бледно-желтые;

8; 7; 6; 3; 2; 1 | 1; 2; 3; 6; 7; 8 с камнями; разрушенные

Ладоны: в зонах 2, 4, 6 — красные; в зоне 3 — бледно-красные; ярко-красные; отечные, припухшие.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение слабости в ногах; утомляемость; вялость; поверхностное дыхание; накопление жидкости в организме; задержка мочеиспускания; малое количество выделяемой мочи; кал слизистый, с кровью; понос

Пульс: точка *чи* на правом запястье: поверхностный; скорый; частый; напряженный; движущийся; замерзающий; бешеный; рассеянный; редкий; незаметный; тонкий; перекатывающийся

Брови: длинные, выпадающие; короткие, выпадающие

Глаза: запавшие; дальтонизм; конъюнктивита глазного яблока лишена цвета; отечность нижнего века

Уши: белые; сухие

Зубы: 8; 5; 4; 3; 2; 1 | 1; 2; 3; 4; 5; 8 сухие; увядшие;

8; 7; 6; 3; 2; 1 | 1; 2; 3; 6; 7; 8 цвета кости; подвижные

Язык: красный с желтым налетом; гладкий (с зеркальной поверхностью)

Гортань: ярко-красная

Руки: ладони в зонах 2, 6 — белые; черные; в зоне 4 — белые; черные; сухие; гладкие; ногти — бледные; белые с зеленым оттенком; белые; ломкость ногтей

Стопы: черные; толстые, гладкие.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара; головная боль; чередование лихорадки и озноба; раздражительность; возбужденность; плохой сон; шум в ушах; глухота; правосторонняя боль в боку, в грудной клетке, в области глаз; быстрая утомляемость; горечь во рту; тошнота; рвота бесшумная, с желчью; увеличение лимфатических узлов по ходу канала

Пульс: точка *гуань* на левом запястье: частый; напряженный

Глаза: желтые

Уши: красные

Зубы: $\frac{3}{3} | \frac{3}{3}$ сухие; плотные; бледно-желтые;

$\frac{3}{3} | \frac{3}{3}$ с камнями; разрушенные

Язык: белый с белыми полосками с левой стороны

Ногти на руках: желтые, сухие.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода; головокружение; бессонница; апатия; чувство страха и сжатия в груди; рвота бесшумная; моча с кровью; появление мокроты

Пульс: точка *гуань* на левом запястье: поверхностный; глубокий и малый (слабый)

Лицо: желтое

Зубы: $\frac{3}{3} | \frac{3}{3}$ сухие; увядшие; цвета кости;

$\frac{3}{3} | \frac{3}{3}$ подвижные.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: ощущение беспокойства; сонливость; дискомфорт в верхней части живота; раздражительность; головные боли в височной области; боли в области тазобедренного сус-

тава и по боковой (латеральной) поверхности ног (включая стопы); быстрая утомляемость глаз; сухость кожи; горечь во рту, тошнота

Пульс: точка гуань на левом запястье: длинный; напряженный

Зубы: $\frac{3}{3}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
 $\frac{3}{3}$ с камнями; разрушенные

Уши: красные.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: чувство страха; общее бессилие; периодическое появление тяжелого вдоха и выдоха, сопровождающееся звуком; головокружение с потерей сознания; отечность суставов ног; локализованная припухлость или отечность на боковой (латеральной) стороне стопы; тошнота и рвота с желчью; нарушения сна (частые пробуждения)

Пульс: точка гуань на левом запястье: поверхностный; замерзающий — бешеный

Лицо: желтое

Уши: слабый шум

Зубы: $\frac{3}{3}$ сухие; увядшие;
 $\frac{3}{3}$ цвета кости; подвижные.

ПЕЧЕНЬ

Синдром жара

Общие симптомы: ощущение жара; горечь, сухость во рту; головная боль; обморочное состояние; судорожные явления; воспаление глаз; кратковременные острые боли в области плотных органов; боли в боку; рвота с кровью красная или темно-красная, бесшумная; кислый привкус во рту

Пульс: точка гуань на левом запястье: большой; крепкий

Лицо: правая щека красная

Глаза: двойные и тройные складки кожи век; слезотечение; конъюнктивита глазного яблока красная

Уши: красные

Зубы: $\frac{3}{3}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
 $\frac{3}{3}$ с камнями; разрушенные

Язык: белый с белыми полосками с левой стороны

Руки: невозможность круговых движений кисти; ладони в зоне 2 — красные с пятнами; ногти сухие.

Синдром холода

Общие симптомы: ощущение холода в ногах и руках; боль в области живота (преимущественно в нижней части); тошнота; рвота пенящейся светлой массой; нарушение половой функции; болезненность в половых органах

Пульс: точка гуань на левом запястье: тонкий; напряженный

Губы: вытянутые в форме хоботка

Зубы: $\frac{3}{3}$ сухие; увядшие;
 $\frac{3}{3}$ цвета кости; подвижные

Язык: синий; онемевший

Ладони: в зоне 2 — белые.

Синдром полноты энергии ци

Общие симптомы: частые боли в боку, отдающие в низ живота, головокружение; обморочное состояние; ощущение боли в груди; приступообразный кашель, провоцирующий рвоту, иногда с мокротой; рвота с горечью, с сильным запахом, не кислая; понос; болезненное мочеиспускание; нарушение половой функции у мужчин и менструального цикла у женщин; возбужденность; раздражительность; беспричинный гнев

Пульс: точка гуань на левом запястье: крепкий; напряженный

Уши: мацерации; трещины; гнойничковые высыпания; сильный шум в ушах

Зубы: $\frac{3}{3}$ сухие; плотные; бледно-желтые;
 $\frac{3}{3}$ с камнями; разрушенные

Ладони: в зоне 2 — красные.

Синдром пустоты энергии ци

Общие симптомы: ощущение слабости; головокружение; приступообразные головные боли; обморочное состояние; рябь в глазах; нарушение остроты зрения; боли в малом тазу; дисфункция кишечника; тяжесть в ногах; потеря чувствительности; смрадный запах изо рта; чувство страха; депрессия

Пульс: точка гуань на левом запястье: незаметный; рассеянный

Глаза: дальтонизм

Уши: слабый шум

Зубы: $\frac{3}{3}$ сухие; увядшие;
 $\frac{3}{3}$ цвета кости; подвижные

Ладони: в зоне 2 — бледные.

■ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Три орудия есть у врача:
слово, растение, нож.

Авиценна

Средств лечения существует огромное количество, но применять их, не зная методов лечения, — это все равно, что пускать стрелу наугад.

У Вэй Синь

Современная европейская медицина, проводя научные изыскания, исследуя и анализируя разные болезненные состояния, углубляется в осмысление строения и функционирование мельчайших деталей человеческого организма, выясняя глубинные нарушения генного аппарата человека, причины сбоя в обмене веществ, воспроизводства клеток, изменений состояния тканей и органов, состава крови, желчи, лимфы и других жидкостей внутренней среды. Полученные сведения в ходе научных исследований позволяют западным врачам разрабатывать *новые методики лечения*, опираясь на которые патологические изменения организма врачи стараются исправить на том же уровне, на котором они были обнаружены: генном, молекулярном, гормональном, тканевом, биохимических реакций, избытка или недостатка жизненно необходимых веществ и т. д. Такой подход позволяет бесконечно увеличивать дробность познания человеческого организма, а вместе с ним и количество новых вопросов и проблем, связанных с лечением и профилактикой разных заболеваний.

В традиционной китайской медицине уровень познания организма человека и воздействия на него совсем иной. Она пользуется образами и понятиями по большей части непривычными и даже считающимися ненаучными и несерьезными для современной европейской медицины.

Традиционная китайская медицина опирается на уникальную философию, в основе которой лежит целостное восприятие мира. В лечении и профилактике разных недугов используют те методы, которые не противоречат природе всего сущего, подчиняются законам мироздания, используя удивительную силу жизненной энергии *ци*, заключенную в разных лечебных

средствах. Суть этих загадочных методов заключается в умении управлять своей жизненной силой. Согласно теории древнекитайской медицины, основанной на клинической практике многих тысячелетий, чем бережнее, грамотнее хранит человек жизненный потенциал энергии *ци*, тем менее он подвержен заболеваниям и процессу старения.

Методы китайской медицины имеют многовековой опыт применения. Цельность мировосприятия отразилась в единой и стройной медицинской системе, созданной на основе осмысления опыта, накопленного в течение более двух тысяч лет. Анатомия и физиология человека, причины болезней и условия их возникновения, диагностика, методы и средства лечения своей концептуальной стороной опираются на основные философские понятия восточной медицины: *ци*, *инь-ян*, *у син*.

Общие положения применения методов воздействия. Традиционная восточная терапия является *симптоматическим (синдромальным) методом*, при котором лечение направлено, прежде всего, на нормализацию нарушенных функций заболевшего органа. Поэтому целью терапевтического воздействия является обеспечение гармонии энергии *ци* в организме путем стимуляции его защитных сил. *Главный принцип* лечения любого патологического состояния — начинать как можно раньше, пока не израсходованы защитные силы организма и пока болезнетворное начало находится на поверхности.

Основная *задача* лечения, характерная для любых методов традиционной китайской терапии (в том числе ароматерапии) — это регулирование энергий *инь-ян*, что осуществляется в соответствии с основными правилами: *инь-ян*, *у син*, *бу-се*.

Правило инь-ян. Определяет стратегию лечебного действия. Исходя из принципа «лечение должно идти от противного», при *ян-синдроме* следует воздействовать успокаивающе, при *инь-синдроме* необходимо возбуждать. Так, при возникновении болезненного состояния (*синдрома*) *ян* следует для лечения «привлекать *инь*», а при синдроме *инь* — «привлекать *ян*». Лечение выглядит так. При синдроме жара (*ян-же*), который наносит вред жидкости организма (*инь-е*), необходимо «подвергнуть жар охлаждению», а при синдроме холода (*инь-хань*), который наносит вред *ян-чи*, нужно «подвергнуть холод разогреванию», то есть при патологии, сопровождающейся понижением функции (недостаточностью энергии в меридиане), следует проводить *бу*

(прибавить энергию, оказать возбуждающее действие); при патологии с повышенной функцией (избытке энергии в меридиане) нужно проводить *се* (отнять энергию, оказать тормозящее действие). При этом надо учитывать подъемы и падения интенсивности энергии *ци* в меридианах разных органов в течение суток, а также месяца и года. Во всяком случае, можно воздействовать как прямо, так и косвенно. Например, можно прямо стимулировать (*бу*) или тормозить (*се*) необходимый меридиан в часы подъема или спада интенсивности энергии *ци*. В случае каких-либо затруднений использования прямого пути воздействия проводят *бу* (возбуждают) *инь*-меридиан в часы максимального подъема энергии *ци*, что ведет к *се* (подавлению) противоположного *ян*-меридиана. Такими противостоящими по времени спадов и подъемов циркуляции *ци* меридианами являются следующие пары:

- *инь*-канал легких — *ян*-канал мочевого пузыря;
- *инь*-канал почек — *ян*-канал толстой кишки;
- *инь*-канал перикарда — *ян*-канал желудка;
- *инь*-канал печени — *ян*-канал тонкой кишки;
- *инь*-канал сердца — *ян*-канал желчного пузыря;
- *инь*-канал селезенки — поджелудочной железы — *ян*-канал трех обогревателей.

Правило у син. Определяет тактику лечебного действия. Когда установлено, в каком меридиане образовался избыток (полнота) или недостаток (пустота) энергии, по схеме пяти первоэлементов можно определить пути нормализации баланса энергии. Переводить энергию нужно из меридиана с ее избытком в меридиан с ее недостатком.

В пять первоэлементов и первооснов обязательно входит равное соотношение *инь* и *ян*, поэтому при лечении патологического состояния организма в традиционной восточной медицине сначала строят цепочку взаимосвязей по принципу *у син*, находят в ней дисбаланс *инь* и *ян* и только следующим этапом является непосредственное воздействие на больные органы или функциональные системы.

Правило бу-се. Определяет характер лечебного действия. Оно означает «прибавить — отнять» (синонимы *бу*: восполнить, возбудить, тонизировать; синонимы *се*: выпустить, тормозить, седатировать, рассеять). В современной литературе эти два рода действия обозначаются терминами «возбуждение» и «торможение».

«Возбуждение (тонизирование) как метод воздействия соответствует слабому раздражению, а торможение (седатирование) — сильному».

В традиционной восточной медицине не разделяется собственно профилактика и лечение. И то, и другое достигается исключительно комплексной помощью организму человека и последовательным воздействием на него с применением разных методов, имеющихся в арсенале китайской медицины. Профилактика и лечение строятся так, чтобы воздействие шло на многих уровнях: биохимическом, клеточном, тканевом, органном, организменном и психологическом.

Нам удалось приблизить уникальность культурной традиции Древнего Китая к европейскому стилю современной жизни. Были разработаны лечебно-профилактические методы, которые, выражаясь в проведении разных лечебных действий, организованных в лечебные циклы, зарекомендовали себя как высокоэффективные. Среди них можно назвать акупунктуру, прижигание, разные виды точечного массажа, диетотерапию, фитотерапию, ароматерапию, минералотерапию, уринотерапию, металлотерапию, тьа-ци-терапию (прищепкотерапию), вакуум-терапию, цигун-терапию, шоугун-терапию, электропунктуру и другие.

Эти методы адаптированы к условиям современной жизни, научно обоснованы, являются наиболее адекватными и физиологичными, прекрасно сочетаются между собой и с европейской медициной.

В Китае и других странах Востока и Запада эти методы используют для лечения и профилактики практически всех заболеваний.

В последнее время из-за развития побочных действий и аллергических реакций при использовании химиопрепаратов особенно возрос интерес к ароматерапии.

На Востоке эфирные масла издавна считали необходимым средством, которое не только может быть приятно в использовании, но и обладает удивительными целебными свойствами, помогая человеку сохранить молодость, здоровье и красоту, обрести долголетие.

Ароматерапия является удивительно тонким и изящным методом лечения, в основе которого — целительное действие естественной силы ароматических веществ растений. Эфирные масла несут характерные для них свойства, биоэнергетика которых

посредством влияния на сенсорные системы организма способна мягко влиять на нарушенное состояние равновесия организма человека, постепенно ликвидируя проявленный дисбаланс *инь*—*ян*.

Разумное отношение к ароматерапии, благожелательный настрой в процессе увлекательной работы с эфирными маслами — залог эффективности использования целительной силы запаха. Ароматерапия учит людей проявлять и развивать способность тонкого чувствования. Углубленному познанию жизни, обретению здоровья, красоты и долголетия во многом способствуют неповторимые, волшебные, чарующие ароматы. Пробуждая эмоции, они гармонизируют чувства человека, и создают условия для плавного и ритмичного движения энергии *ци*, устраняя все преграды и плотины в русле ее течения. Таким образом, человек наслаждается тем прекрасным и возвышенным, что подарила ему природа: ощущения дарят энергию, жизненную силу, радость, блаженство любви, возвращают молодость и здоровье.

■ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ

Если посмотреть вокруг взглядом врача, ищущего лекарственные средства, то можно сказать, что мы живем в мире лекарств.

Древнебуддийское изречение

Человек, не умеющий думать, анализировать, вникать в смысл вещей и явлений — не может быть здоровым, так как болезнь — это состояние ума, а не тела.

У ВэйСинь

Врач, начиная лечение, должен вначале выяснить причины, из-за которых развилась та или иная болезнь. Эти причины при определенных условиях имеют последствия, поэтому необходимо сделать так, чтобы не было условий для болезни. Но если все же болезнь проявила себя, необходимо правильно выбрать метод, а затем и средство лечения. Метод лечения сталкивает болезнь с ее врагом, средства — побеждают саму болезнь.

Выбор средства лечения опирается не только на медицинское знание, но и на творческое восприятие целостности мира. Всегда необходимо видеть место частного в целостной картине происходящего. Восточная медицина учит: знание не делай упреждением для языка, а познавай суть вещей и бережно храни это в своем сердце.

Все, что вытекает из применения средств, направлено на восстановление равновесия элементов, а равновесие элементов — это здоровье и благоденствие. Следовательно, здоровье и благоденствие связаны со средствами лечения и являются результатом их применения.

Познавая зависимость между явлениями природы и их взаимную обусловленность, древние врачи предположили, что организм человека живет и действует под влиянием тех же сил, которые господствуют в природе.

Болезнь древними рассматривалась как процесс, возникающий в результате нарушения нормальных взаимоотношений и взаимосвязей как в самом организме, так и между организмом и окружающей его средой. Считалось, что в болезненный процесс неизбежно вовлекается весь организм человека, и изменение функций и деятельности одного органа обязательно влечет за собой изменение функций всех других органов и систем, нарушается равновесие в распределении энергии между *инь* и *ян*. Поэтому цель древней китайской медицины состояла в том, чтобы, воздействуя на организм человека, привести *ян* и *инь* к согласию и гармонии, чтобы обеспечить нормальную, беспрепятственную циркуляцию движения энергии *ци*.

Восстановить нарушенную циркуляцию *ци* возможно, и для этого существуют многочисленные методики. Более опасным является истощение, недостаток энергии *ци*, которую восстановить значительно сложнее. Поэтому надо всемерно сохранять уровень *ци* и начинать лечение как можно раньше, пока не истощены защитная и наследственная *ци* организма человека и патологическое начало не проникло с поверхности тела во внутренние органы.

Средства лечения — это действия, которые производят, согласуясь с состояниями *инь* и *ян*. Их существует огромное количество, но есть общее правило для их использования: направление действия средства лечения должно быть противоположно природе болезни.

Китайская медицина в лечении выделяет три главных ступени: 1) упорядочение образа жизни; 2) правильное питание; 3) лекарства и процедуры. Уровень лечения зависит от силы болезни. Со слабой болезнью можно справиться, ведя правильный образ жизни и верно питаясь; с болезнью, которая обрела силу, нужно бороться уже при помощи лекарств, процедур, диеты и режима. Неправильное питание и неразумный образ жизни становятся причинами, порождающими болезнь.

Средства лечения делятся на два вида — общие и частные (схема 3).

Думающий врач, подходя целостно к определению состояния больного, соотносит синдром заболевания с возможным средством лечения. Представление о причине болезни ставит перед врачом вопрос «что?». Ответ подразумевает понимание не только природы болезни (жар, холод, ветер, желчь, слизь), но и знание цели лечебного действия. Это то же самое, что увидеть врага и снять с него маску. Знание о месте локализации болезни продиктовано вопросом «где?». Отвечая на него, врач ищет пути в стан врага.

Вопрос «чем?» вытекает из мыслей о патогенном начале. В ответ врачующий предложит нужное лекарство и/или необходимую процедуру. Говоря образно, разбойник может пасть от меча, а крепость нужно брать приступом; незапертую дверь можно открыть рукой, а для закрытой на замок требуется ключ.

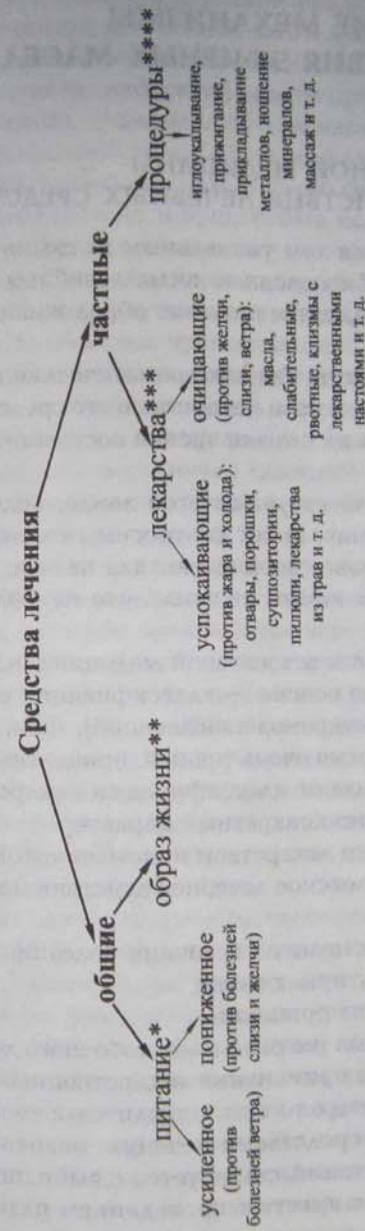
Знание о силах пациента даст ответ на вопрос «выдержит или не выдержит?». И тогда сила лечебного действия будет выбрана правильно: легкая или тяжелая, жесткая или мягкая, сильная или слабая. Потушить свечу можно легким дыханием, а для победы над пламенем костра требуется много воды.

Итак, ответ на вопрос «что?» дает понятие об источнике болезни, ставя конкретную цель лечения.

Ответ на вопрос «где?» прокладывает пути движения к цели, которые должны быть, по возможности, короткими и естественными.

Ответ на вопрос «чем?» содержит название процедуры и состав лекарственного средства, действие которых должно принести плоды, то есть быть результативным.

Отвечая на вопрос «выдержит или не выдержит?», врач определяет дозу — конкретные параметры процедуры или количество лекарственного вещества. Ее нужно обязательно соотносить с силой болезни и силами самого больного.



* Бывает полезное и вредное.

** Бывает правильный и греховный.

*** Бывают мягкие и жесткие.

**** Бывают мягкие и сильные.

Схема 3. Виды средств лечения (У ВэйСинь, 2001)

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ЛЕЧЕБНОГО ДЕЙСТВИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

■ ТЕОРИЯ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ О МЕХАНИЗМЕ ДЕЙСТВИЯ ЛЕЧЕБНЫХ СРЕДСТВ

Ароматерапия является тем уникальным методом лечения, который включает в себя основные виды лечебных средств, известных восточной медицине: питание, образ жизни, лекарства и процедуры.

Характеристика лекарств. Так как ароматические вещества выступают, прежде всего, в роли лекарственных средств, необходимо охарактеризовать их с точки зрения восточной медицины.

Человек и все, что существует на этой земле, подчиняется общим законам мироздания, имеет соотносимые между собой элементы, которые в основе своей имеют два начала. Поэтому по природе и составу нет ничего на земле, что не было бы лекарством.

Классификация лекарств в восточной медицине, на первый взгляд, очень проста. В ее основе — классификация самих болезненных состояний (синдромов заболеваний). Они, отражая обобщенный и в то же время очень точный, прицельный взгляд на природу болезни, придают классификации лекарственных средств такой же целостно-конкретный характер.

Восточная медицина под лекарством понимает такой *состав*, который оказывает комплексное лечебное действие и выполняет следующие задачи:

- эффективно воздействует на источник болезни;
- без потерь проходит путь к нему;
- имеет пути выхода из организма;
- не ослабляет силы тела (не оказывает побочного действия).

В восточной медицине применение лекарственных средств носит сочетанный характер, то есть находится в тесном взаимодействии с другими средствами лечения: назначается на определенном уровне питания, согласуется с выбранным ритмом жизни, используется вместе с проведением разных процедур.

Поэтому механизм действия средств лечения сложен. Его можно сравнить с течением влаги в почве, дыханием ветра в лесу, проникновением солнечного тепла в естество плода.

Как человеческий разум может проникнуть в этот процесс бытия, уловить, соразмерить, а главное — воссоздать действие каждой природной силы? Возможно ли проследить путь движения лучика, капельки влаги, тонкого ручейка воздуха, измерить силу их воздействия и представить цель их устремлений?

Мир создан Разумом, и нет ничего сущего в мире, не доступное ему. Творение имеет единый *лейтмотив*, то есть тему развития. В самой сути термина есть понятие предела и бесконечности возможных трансформаций (превращений).

В познаваемости самого лейтмотива творения и законов его сущности и лежит уверенность в возможности обретения истинного видения действия природных явлений. Это и есть ответ на любой, даже на бесконечно сложный вопрос.

В любой единице действия лечебных средств являет себя троичность их целостности.

Когда мы говорим о троичности действия средств лечения, то подразумеваем действие их чувственных и вещественных параметров, которые проявляются через действие *ци*.

Таким образом, лейтмотив творения «*инь-ци-ян*», проявляет себя в лейтмотиве действия средств лечения как «чувство — *ци* — вещество». Такое деление, конечно же, условно и необходимо для анализа, изучения механизма действия, то есть для понимания сути происходящего. Поэтому, расценивая чувство, вещество и *ци* как детали единого механизма действия, мы стараемся представить и оценить их работу, имея целью управлять ею.

Однако если для любого человека очевидна возможность проявления двух первых составляющих рабочего механизма средств лечения, то *ци* воспринимается как персонаж из сказки. Но более реального явления трудно себе представить, так как само понятие «действие» уже подразумевает *ци*. О самой *ци* говорилось выше, здесь же надо еще раз подчеркнуть: *ци* создает все разнообразие сущего на Земле, проявляя себя через любые явления, и продолжает быть ими, обеспечивая их жизнь.

О путях движения *ци*. Китайская медицина тысячелетним опытом, эмпирическим путем открыла существование энергетической системы человека, которая являет собой комплекс

взаимосвязанных путей энергии *ци*. *Ци*, в отличие от проявленных ею разнообразных движений и состояний, являет себя везде и всегда (причем в одном и том же качестве), ее движения осуществляются в организме повсеместно и постоянно, являясь основной характеристикой жизни. Пути этой вездесущей энергии является все пространство организма человека. Другое дело, что это за пути. Они, как и обычные пути в реалиях нашей жизни, могут являть собой широкие магистрали, просторные площади, удобные лужайки, извилистые лесные тропы или оказаться просто бездорожьем; могут идти параллельно, пересекаться, дополнять и заменять друг друга, лежать на разных «этажах» человеческого организма, иметь разную протяженность и глубину залегания... Аналогии можно продолжать бесконечно.

Но как в любых природных ландшафтах, освоенных разумным, *ци* являет в организме человека:

- опорные пункты, важные энергетические центры (например, *гань-тянь*, пупочный центр и др.);
- центральные магистрали — каналы (меридианы);
- центральные станции — точки меридианов и внемеридианные точки;
- коллатерали — экстраординарные меридианы;
- зоны проекций центров (например, кисти и подошвы).

Все пути *ци* традиционно являются местом терапевтического воздействия на организм человека, а эффективность воздействия зависит от правильной оценки патологического процесса. По отношению к болезненному состоянию пациента важно занять определенную позицию — найти точку опоры. От этого будет зависеть метод и средство, применение которых может вывести больного из патологического состояния.

Китайская медицина применяет средства лечения, которые не противоречат действию естественных законов природы, и использует окружающие человека природные богатства (растения, минералы, средства животного происхождения и многое другое), которые в основе своей несут все ту же энергию *ци*, присущую и человеку. И задача врача состоит в том, чтобы правильно применить те методы лечения, которые обеспечат поступление в организм человека жизненной силы *ци*, заключенной в явлениях окружающей его природы.

Механизм действия природных сил опирается на матрицу жизни «*инь-ци-ян*» и проявляет себя в действии лечебных средств как «чувство — *ци* — вещество». *Ци*, чувство и вещество — суть едины. Их нельзя разделить, ибо любое вещество обладает чувственными параметрами и проявляет себя только благодаря существованию в нем энергии *ци*, но осмыслить значение каждого из них — необходимо.

Чувственные ощущения (цвет, звук, запах, вкус, тактильные ощущения) являются неотъемлемой частью системы пяти энергетических вращений (*у син*), отражая структурность вещества и возможные изменения этой структурности. Таким образом, вещество проявляет свое внешнее *ян-действие* на организм человека, то есть свою сущность, через пять чувственных ощущений, которые являют лицо вещества. А то, что обычно понимаем под действием «самого вещества», является взаимодействием его внутреннего строения с разными структурами организма человека, что происходит обычно на уровне клетки и ее органелл.

Понятно, что внешние проявления (*ян-действия*), то есть его чувственные параметры, более очевидны, лучше поддаются описанию и корректированию. Восточная медицина, занимаясь изучением *ян-действия* вещества (то есть его чувственных параметров), эмпирическим путем открыла сложную систему взаимосвязей механизма действия средств лечения на организм человека (схема 4). В основе применения этого механизма лежит знание его фундаментальной основы (лейтмотива творения), отраженной в коренных философских понятиях и законах китайской медицины (*ци*, *инь-ян*, *у син*).

Параметры чувственных ощущений. Нужно согласиться, что явленный мир принципиально трехмерен. Геометрически это выражено в понятиях ширины, высоты и длины. Для характеристики чувственных ощущений геометрические понятия никогда не применялись, их заменяли образные оценки состояния чувств, которые в разной мере отражали восприятие явленного.

Однако чтобы понять, измерить и научиться управлять механизмом действия средств лечения, необходимо математически точно задавать параметры чувственных ощущений и определять их характеристики. Понятно, что для этого будет использована классическая классификация китайской медицины — концепция *у син* (табл. 7).

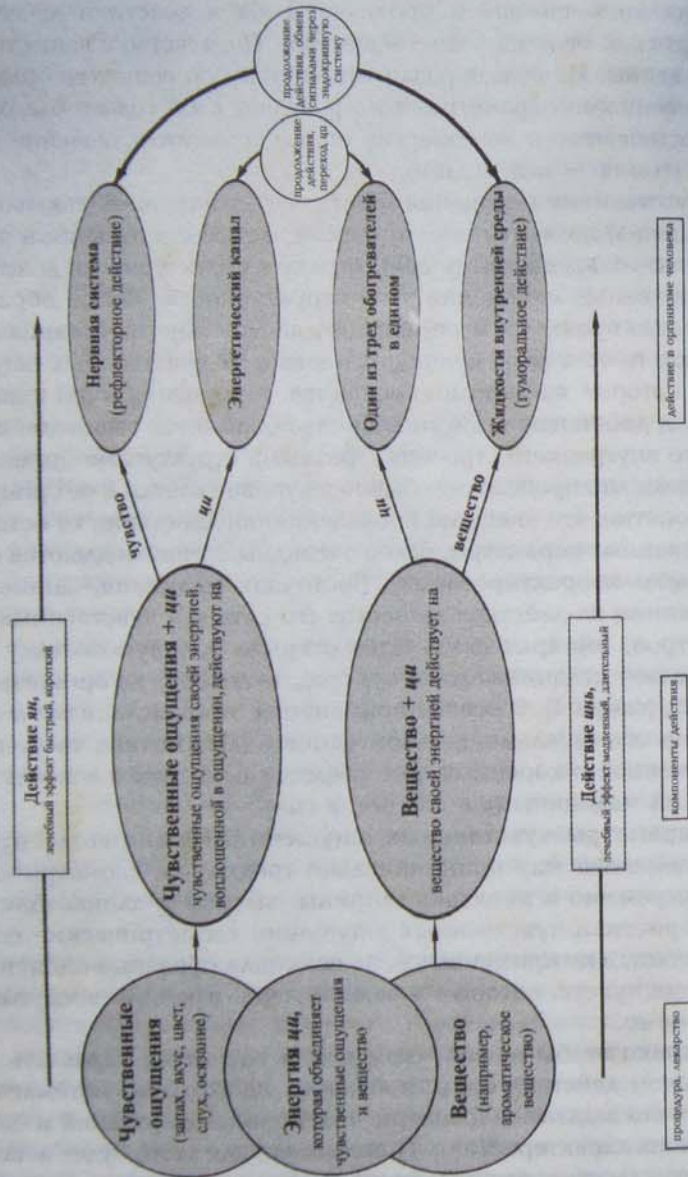


Схема 4. Механизм действия средств лечения (У ВэйСинь, 2000)

Таблица 7
 Параметры и соответствующие им характеристики чувственных ощущений (У ВэйСинь, 2000)

Параметры чувственных ощущений	Характеристики чувственных ощущений					
	Пять первоэлементов					
	земля (звук)	металл (запах)	вода (тактильные ощущения)	огонь (вкус)	дерево (цвет)	
Сила (близко – далеко)	ян	громкий	сильный	горячий	концентрированный	яркий
	инь	тихий	слабый	холодный	разведенный	тусклый
Качество (высоко – низко)	ян	высокий	благоуханный (легкий)	мягкий (поверхностный)	мягкий (приятный)	теплый
	инь	низкий	зловонный (тяжелый)	жесткий (глубокий)	резкий (неприятный)	холодный
Пространственно-временные параметры (широко – узко)	ян	длинный	постоянный (стойкий)	гладкий	устойчивый	плотный (густой, сплошной)
	инь	короткий	переменный (летучий)	острый	исчезающий	разряженный

При терапевтическом воздействии разными лечебными средствами китайская медицина рекомендует использовать ян-параметры чувственных ощущений для воздействия на инь-патологию или инь-симптомы (холода, пустоты, недостатка) и инь-параметры – для воздействия на ян-патологию или ян-симптомы (жара, полноты, избытка).

Рассмотрев целостный взгляд восточной медицины на механизм действия средств лечения, который лежит в основе ароматерапии, перейдем к знакомству с его отдельными элементами.

■ МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ АРОМАТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ РАСТЕНИЙ

Применение китайской медициной необходимых лечебно-профилактических методов и средств (в том числе при использовании целебных свойств ароматов) практически опирается на основополагающие философские законы *инь-ян* и *у син*. Таким образом, пациенту обеспечивается лечение с учетом законов единства и цельности микро- и макрокосма. Это отражается в едином подходе к классификации лекарственных растений, времени и правилам их сбора, назначению и приготовлению лекарственных препаратов, правилам их применения (выбору времени целительного воздействия, необходимой дозировки и др.). Это позволяет, с одной стороны, создать целостный, комплексный подход к разным вопросам терапевтического воздействия на организм человека, а с другой — учитывать его индивидуальность.

Опираясь на указанные постулаты китайской медицины, рассмотрим параметры и характеристики растений, проявляющиеся в составах эфирных масел и определяющие общий механизм действия их биологически активных веществ.

В соответствии с общим механизмом действия лекарств, растительные эфирные масла проявляют лечебные свойства посредством воздействия на организм человека не только своих биологически активных веществ, но также свойственных им чувственных параметров — запаха, цвета, вкуса. Немалое значение при проведении ароматерапии играют также тактильные ощущения и звук.

Единство сенсорных систем человека как отражение его природной целостности

Цвет, звук, запах, вкус и осязание являются сильнейшими агентами воздействия на организм человека. Обладая энергией *ци* и проявляясь в структурности и движении любого вещества, они призваны оказывать необходимое для организма человека действие*. Являясь неотъемлемой частью пяти энергетических вращений (рис. 20), чувственные параметры под-

* См. схему 4 «Механизм действия средств лечения».

чиняются законам *у син*, формируя в организме человека целостную систему своих влияний. Таким образом, все анализаторы организма тесно связаны между собой, что формирует единство сенсорных систем человека, отражающее его природную целостность.

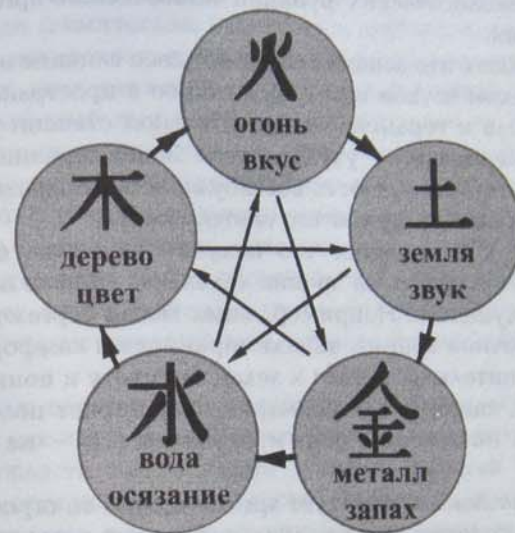


Рис. 20.
Соответствие чувственных характеристик человека пяти первоэлементам (У ВэйСинь, 2000)

Воздействие запаха на организм человека

Следует считать ошибочным мнение, что роль обоняния в жизни человека ограничивается лишь простой сигнализацией о пахучих веществах. Адекватные раздражители периферических обонятельных рецепторов способны вызывать самые разнообразные эффекты в организме человека, оказывать влияние на разные функции органов и систем. Ароматы воздействуют не только на обоняние, но также на вкусовую и зрительный анализаторы, влияют на изменение функций слухового анализатора и вестибулярный аппарат.

Известно, что запахи способны активизировать слюноотделение и деятельность пищеварительных желез, нормализовать

процесс пищеварения. В случае ухудшения обоняния запах пищи не чувствуется, она становится безвкусной, нарушается аппетит, что может вести к появлению разных заболеваний, связанных с нарушением питания. Отсюда ясно, какую существенную роль играет обоняние в осуществлении одной из основных физиологических функций человеческого организма — пищеварения.

Обнаружено, что запахи оказывают свое влияние на восприятие человеком звуков и его ориентацию в пространстве. Так, запах бензола и гераниола в значительной степени улучшает слух, а запах индола — ухудшает его. Запах гераниола способен повышать возбудимость вестибулярного аппарата, а запах тимола, наоборот, угнетает его деятельность.

Учеными установлено, что пахучие вещества способны также воздействовать на зрение человека, а также влияют на его цветоощущение. Например, запах масла бергамота повышает сумеречное зрение, запахи гераниола и камфоры повышают чувствительность глаз к зеленому цвету и понижают — к красному, запах масла розмарина расширяет поле зрения при взгляде на зеленый цвет и суживает его — на красные объекты.

Если у человека отсутствует зрение и слух, то огромный потенциал восприятия запахов может частично компенсировать эту потерю.

Восприятие ароматов и механизм их действия. В классической ароматерапии различают два пути, по которым эфирные масла проникают в организм человека и включаются в его метаболические процессы:

- через легкие (ингаляция, обоняние, вдыхание);
- через кожу (массаж, ванна, компресс).

Сначала эфирные масла касаются поверхностных слоев организма, всасываясь в эпителиальную ткань — клетки кожи и слизистых оболочек носа, бронхиол, легких и желудочно-кишечного тракта. Затем они проникают в лимфатическую и кровеносную системы, включаясь, таким образом, в общую циркуляцию жидкостей в организме.

Однако при любом методе ароматерапии имеет место вдыхание паров масел, поэтому самый важный из проводящих путей, посредством которого эфирные масла взаимодействуют с организмом, связан с чувством обоняния.

Механизм восприятия ароматов обонятельным анализатором. Человек живет в мире самых разнообразных запахов, которые оказывают то или иное воздействие на его организм. Известно, что запах — это способность вещества вызывать специфическое ощущение при воздействии на рецепторы обонятельного анализатора. Существует несколько теорий восприятия запахов (химическая, квантовая и другие), которые отдают предпочтение одному из свойств пахучего вещества (структуре, форме, виду движения элементарных частиц), способного вызвать нервный импульс. Не останавливаясь на них подробно, отметим, что они отражают лишь разные взгляды на целостную природу воздействия ароматов на организм человека.

Способность человека воспринимать и различать (дифференцировать) запахи веществ, находящиеся в окружающей среде и воздействующие на его обонятельный анализатор, называют обонянием. Акт обоняния — это сложный биологический процесс, в котором ведущую роль играет обонятельный анализатор.

Функция обоняния тесно связана с дыхательной функцией носа, так как частицы пахучих веществ могут достигать обонятельной области только вместе со струей воздуха. Поэтому деление полости носа на две области — обонятельную и дыхательную — является, в известной степени, условным, поскольку они чрезвычайно тесно связаны между собой. При неподвижном воздухе даже сильно пахнущие вещества не воспринимаются. Струя воздуха при дыхании проходит непосредственно у входов в лобные, верхнечелюстные пазухи и передний отдел решетчатого лабиринта, что способствует большему движению воздуха в обонятельной области.

Человек способен почувствовать запах почти сразу с момента его появления (за доли секунды), но чувствительность обонятельного анализатора чрезвычайно лабильна. Она может измениться из-за влияния на него разных внешних и внутренних факторов, таких как объем, давление, температура, оптимальная степень влажности и чистота воздуха, а также освещенность окружающей среды. Установлено, что оптимальной температурой, при которой запахи ощущаются наиболее интенсивно, является температура 37–38 °С, а подвижный влажный воздух и яркий свет благоприятствуют их лучшему восприятию.

Обонятельная область носа — сложная и своеобразная микроструктура, которая является необычайно чувствительной и быстрее всего передает в мозг полученные импульсы (рис. 21). Пахучие вещества влияют на обонятельные рецепторные клетки в биологически активных точках средней части верхней носовой раковины и носовой перегородки. Обонятельные рецепторы являются первичными сенсорными клетками, от которых отходит два отростка: от верхней части — дендрит, несущий реснички, и от основания — аксон.

Реснички погружены в слой слизи, покрывающий обонятельный эпителий. Пахучие вещества, переносимые вдыхаемым воздухом, вступают в контакт с мембраной ресничек. Чувствительная площадь первичного контакта воспринимающей поверхности с пахучими молекулами представляет собой обнаженное вещество самого нерва, то есть при ощущении запаха происходит непосредственный контакт с окружающим миром.

У человека количество обонятельных клеток составляет около 60 млн. Импульс в отдельном нервном волокне возникает при попадании на его рецепторы 8—10 молекул пахучих веществ. Ощущение запаха возникает, если одновременно возбуждается не менее 40 нервных волокон.

От центрального отдела обонятельной клетки отходит аксон. В виде нескольких (до 20) тонких нитей он проникает через отверстия решетчатой кости и поступает в мозг, образуя на нижней поверхности лобной доли обонятельные луковицы. Внутри такой луковицы аксоны переплетены между собой и заканчиваются в теле клубочка, где имеются синапсы, через которые нервные импульсы с помощью нейромедиаторов передаются в обонятельные структуры мозга.

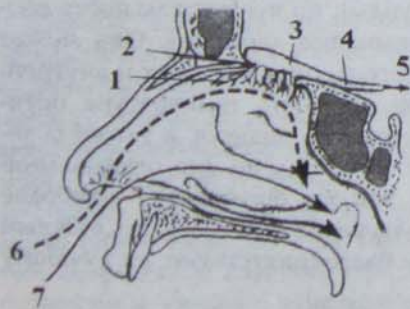


Рис. 21. Орган обоняния:
1 — реснички;
2 — обонятельные нервы;
3 — обонятельная луковица;
4 — обонятельный тракт;
5 — движение нервного импульса к обонятельному центру;
6 — направление движения аромата к обонятельной области;
7 — направление движения аромата в легкие и пищевод

Механизм действия ароматов через обонятельный анализатор. Целительное действие эфирных ароматических веществ обусловлено их сложным химическим составом, включающим в себя определенную комбинацию сотен веществ, которые действуют синергически, усиливая энергию друг друга. Поэтому эфирным маслам не свойственно узкоспецифическое действие, диапазон его чрезвычайно широк и охватывает разные системы организма и их функции.

В XX в. установлено, что важной, ключевой системой в действии растительных ароматических веществ является лимбическая система, включающая гиппокамп, гипоталамус, миндалевидное ядро и другие образования. Эти структуры названы «обонятельным мозгом». Постоянно получая информацию от внутренних органов, лимбическая система функционирует в тесном взаимодействии с корой больших полушарий и ретикулярной формацией. Это определяет ее важное место в энергоинформационном обмене между окружающим миром и внутренней средой человека.

Функции «обонятельного мозга» связаны с процессами формирования мотиваций и эмоций, процессами памяти и управления вегетативными реакциями. Поэтому эмоциональное напряжение, стрессы, действие экологических факторов могут сопровождаться глубокими сдвигами в функциональных системах организма: сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной, пищеварительной, выделительной и других. При этом первичные (запускающие) изменения, ведущие к патологии, происходят, как правило, в лимбической системе.

При действии растительных ароматов происходит нормализация нейрофизиологической функции лимбической системы, что сопровождается формированием биорегулирующих эффектов на всех уровнях и системах организма.

В последние годы доказана ноотропная активность растительных ароматов на медиаторное звено центральной нервной системы. Так, имеются сообщения, что разные ароматы растений стимулируют или подавляют выделение разных нейромедиаторов (серотонина, норадреналина, допамина, ацетилхолина и других), что является одним из важных факторов в механизме действия ароматических веществ.

Многие ученые указывают на существование только двух механизмов воздействия запахов: ассоциативного и рефлекторного.

Ассоциативный механизм связан с корковыми образованиями мозга и основан на запоминании взаимосвязи запахов с привычными представлениями. Например, запах для человека может ассоциироваться с теплыми, приятными воспоминаниями или, наоборот, вскрыть неприятные моменты его жизни, оказывая на него стимулирующее, возбуждающее или успокаивающее действие, что вызывает ответную реакцию организма. Об этом хорошо знали целители древности, предлагая утомленным путникам отдыхать в тени деревьев с приятным ароматом.

Рефлекторный механизм опирается на подкорковые структуры мозга и связан с развитием специфических для каждого ароматического растения обонятельных рефлексов, определяемых обонятельными рецепторами. В этом случае молекулярное строение вещества, создающего запах, должно подходить к хеморецептору, как ключ к замку. Сложную многокомпонентную структуру природных душистых веществ невозможно полностью воссоздать в лаборатории, поэтому синтетические душистые вещества не действуют на организм подобно аналогичным растительным эфирным маслам. Запустить механизм саморегуляции организма они не могут, а способны лишь вызвать ассоциации — активизировать память о знакомых натуральных запахах.

Механизм восприятия эфирных масел кожей. Проникновение масел через кожу при помощи массажа, ванны или компресса протекает несколько медленнее, чем через органы обоняния. Однако растворенные в несущей среде или рассеянные в воде, мельчайшие молекулы эфирного масла легко проникают в кожу. Структура слоев кожи (рис. 22) позволяет маслам очень быстро, в течение нескольких минут, достигнуть системы кровообращения, которая разносит целебные молекулы по всему организму. Через поры и волосные фолликулы эфирные масла достигают мелких капилляров, а, попав в кровь, переносятся по всему телу и проникают в клетки тканей и жидкостные среды организма. Слизистые оболочки также проницаемы для эфирных масел.

Механизм действия эфирных масел через кожу. Для полного понимания механизма действия ароматических веществ через кожу необходимо иметь представление об энергетической системе человека (каналах (меридианах), энергетических центрах,

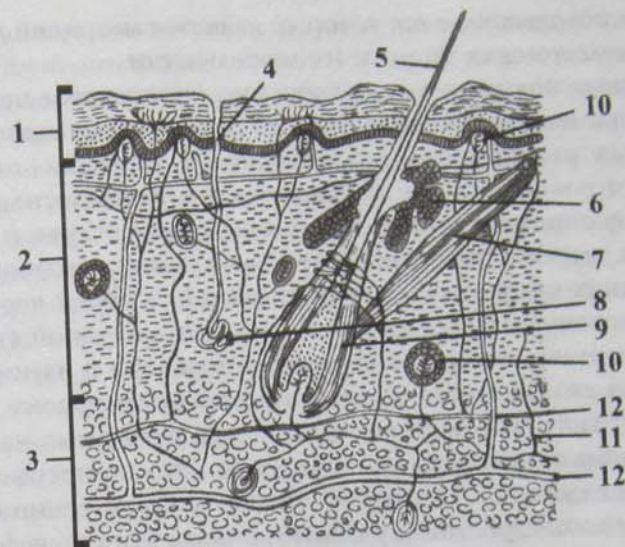


Рис. 22. Строение кожи: 1 — эпидермис; 2 — дерма; 3 — подкожная жировая клетчатка; 4 — пора и выводной проток потовой железы; 5 — стержень волоса; 6 — сальная железа; 7 — мышца, поднимающая волос; 8 — потовая железа; 9 — волосная фолликул; 10 — рецептор кожи; 11 — нерв; 12 — кровеносные сосуды

точках и зонах), об их связи через кожные покровы с внутренними органами, а также с управляющими системами организма (нервной и гуморальной).

Древневосточные целители определили, что наружные покровы отражают состояние всего организма, так как являются своеобразной «картой» энергетической системы человека. Древние медики утверждали, что кожа является частью энергетической системы организма и размещает в своих слоях ее «пути и станции» (точки, зоны, линии) в соответствии с системой движения и локализации энергии ци. Испытывая постоянные эндо- и экзогенные влияния, внешние покровы человека, с одной стороны, способны нести необходимую диагностическую информацию, а с другой — быть эффективным местом терапевтического воздействия на организм человека.

Энергетическая система человека является базовой для формирования, а в дальнейшем — и функционирования других систем организма. Зигота (клетка, из которой образуется зародыш человека), разворачиваясь во времени и пространстве, несет в своем развитии лейтмотив творения (ян — ци — инь — энергию

ци двух половых клеток), который является матрицей для структуры человеческих форм и их деятельности.

Кожные покровы в этом творении не являются исключением. Современные исследователи объясняют появление рефлексогенных реакций при воздействии на определенные места кожного покрова органонейрокожными взаимоотношениями, формирующимися в процессе эмбриогенеза. Кожа и нервная система имеют общее эктодермальное происхождение. Связь внутренних органов с нервной системой, а через нее — с кожей обеспечивается вращением элементов нервной системы в развивающиеся органы. При этом иннервация и взаимосвязь с органами складывается, в основном, по метамерному (сегментарному) типу. По мере развития плода отдельные части тела претерпевают значительные смещения. Это не прерывает сложившихся связей, но нередко в значительной степени «зашифровывает» их. С ростом и развитием плода эти связи формируют «точки и зоны соприкосновения», вытягиваются в «жизненные линии», обеспечиваемые как внутриорганными и межорганными взаимоотношениями, так и развитием кровеносных и лимфатических сосудов с их нервными сплетениями, путь которых часто выходит за пределы сегментарного строения и сегментарной иннервации.

Эти пути взаимосвязи внутренних органов с покровами тела удивительно тонко подметили древние китайские медики и создали учение об иглоукалывании (*чжэнь-цзю-терапия*).

Лейтмотив творения, проявляясь в человеке созданными структурными формами в их функционировании, отражает принципиальное строение каждой функциональной системы в виде троичности своей матрицы. То есть в основе структуры каждой системы лежит троичность лейтмотива, выраженная в названии китайской медицинской терминологии как «три обогревателя».

Так, кожные покровы человека в своем строении имеют три этажа, или три структурные плоскости. Анатомически они хорошо известны — это собственно кожа (*cutis*), надкожа (*epidermis*) и подкожа (*subcutis*). Каждый из анатомических слоев является отражением энергетического этажа человеческого организма: собственно кожа (*cutis*) является базовым средним обогревателем, надкожа (*epidermis*) — верхним, активным (*ян*) обогревателем, подкожа (*subcutis*) — нижним, отраженным (*инь*) обогревателем.

Кожа выполняет весьма важные и разнообразные физиологические функции в организме (обменную, защитную, терморегулирующую и др.). Однако она, осуществляя специфические функции (присущие каждому органу), вместе с тем, отражает, дополняет, а иногда и замещает функции других органов тела.

В основе понимания такой широты действий — знание микрокосма, которым является человек. Для него кожа — это кора, биологическая мембрана, оболочка целостной единицы творения. Определяя его единство, она испытывает два вида влияний:

- 1) внешнее (экзогенное), то есть воздействие окружающей среды; сюда входят тепловые, механические, инфекционные, радиационные, электрические, химические и другие виды влияний;
- 2) внутреннее (эндогенное); действие процессов, которые происходят во внутренней среде организма; кожа находится в процессе постоянной регенерации, поэтому состояние активного слоя дермы и нижних слоев эпидермиса, где происходит непрерывное воспроизводство кожных клеток, является прямым отражением функционирования разных систем организма: эндокринной, нервной, иммунной, сердечно-сосудистой, пищеварительной, выделительной.

Поэтому кожа является не просто анатомо-функциональным органом, а таким элементом тела, разумно работая с которым человек может активно менять свои состояния. Одним из наиболее эффективных методов воздействия, который использует проводящие пути кожных покровов человека, является метод ароматерапии.

Восточная медицина подчеркивает, что организм человека представляет из себя целостную систему, и регулирующих механизмов в нем достаточно для поддержания жизни и здоровья. Поэтому она настоятельно рекомендует сохранять природное единство человеческого тела и использовать собственные возможности этого разумного творения, не нарушая при проведении процедур целостности кожных покровов человека.

Ароматерапия обеспечивает выполнение этого условия древней медицины, применяя разные процедуры (массаж, компрессы, ванны, ингаляции и другие), оказывающие воздействие на человека без повреждения кожи и смещения тканей.

Выведение эфирных масел организмом. Эфирные масла, обладая выраженными липофильными свойствами, легко всасываются через пищевые пути, кожу и легкие. Уже через два часа

после их введения в организм они поступают в системы выделения и обнаруживаются в легких, печени, почках, селезенке. Обладая летучей природой, они полностью выводятся из организма уже через двое суток, выделяясь, преимущественно, почками, через кожу и дыхательные пути.

Компоненты масел мощно воздействуют на все органы, с которыми вступают в контакт. Они могут проходить через почки и в процессе выведения оказывать стимулирующее действие на почечную ткань, мочеточник, мочевой пузырь и уретру (например, так действуют терпены из можжевельного масла); осажаться на слизистой оболочке дыхательных путей, оказывая успокаивающее действие, и выводиться с дыханием в форме испарений (например, такой эффект характерен для эвкалипта — спирта, содержащегося в масле эвкалипта); всасываться печенью, стимулируя выработку желчи, и проходить через желчный пузырь, активизируя работу желудочно-кишечного тракта (например, такое влияние оказывают вещества масла розы); перемещаться в кожу, становясь частью защитного кислотного покрова и выделяясь через ее сальные железы (например, так действуют вещества масла тысячелистника).

Нужно иметь в виду, что скорость накопления компонентов эфирных масел в организме значительно выше скорости их метаболизма и выведения. Возможной причиной этого является особенность химического состава эфирных масел, включающих в себя много терпеноидов, постоянное поступление которых в организм даже в относительно небольших концентрациях приводит к постепенному нарастанию их концентрации и проявлению кумулятивного эффекта. Это создает риск возможного отрицательного действия эфирных масел. Поэтому, проводя курсовую терапию эфирными маслами, нужно придерживаться точной дозировки, рекомендованной врачом.

Воздействие цвета на организм человека

В китайской медицине немалое значение придается действию цвета. Влияние цвета на человека очень велико, хотя в повседневной жизни мы не обращаем на это внимания. Цвет действует даже на людей с завязанными глазами: в среде огненно-красного цвета пульс у них учащается, в среде разных от-

тенков синего он замедляется, а человеком овладевает сонливость. Для сердечников исцеляющим является зеленый цвет, кожные болезни быстрее излечиваются при желтом, а синий цвет излечивает от головных болей. Избыток интенсивного синего цвета чрезмерно расслабляет организм, действует парализующее; избыток красного цвета может привести к неврозу на почве стабильного возбуждения, снижает внимательность, способность сосредоточиться и т. д.

Говоря о воздействии на организм человека эфирных масел, нужно подчеркнуть влияние их цветовых параметров. Ведь цвет говорит об их внутреннем содержании, поэтому при применении эфирных масел китайские врачи всегда учитывают этот фактор.

Каков же механизм действия цвета?

Все жизненные процессы на Земле происходят в световой среде. Солнце — источник света — является генератором энергии для нашей планеты. В основе биологического действия света лежит поглощение и преобразование солнечной энергии организмом человека. Солнце, как один из центров проявленной энергии ци, несет другому восприимчивому центру — человеку — питание в виде своего излучения. Солнечное излучение может осуществлять действие (оказывать влияние) принципиально двумя путями: действием физической энергии квантов и действием цвета. Их влияние носит сочетанный характер и неотделимо друг от друга, оказывая целостное воздействие на организм человека*.

С древних времен было известно и широко применялось действие видимой части светового спектра. Эмпирическим путем древними китайскими медиками было выявлено лечебное свойство разных цветов. Имея уникальную философскую базу, врачи Древнего Китая сумели открыть и передать своим ученикам истинное понимание действия на человека цветовой гаммы.

Эффективность воздействия цвета (также как запаха и вкуса) зависит от времени воздействия; места приложения (пространственная характеристика); периодичности (цикличности) воздействия; сочетанности с формой (структурой) объекта воздействия.

Временные (фэн), пространственные (шуй) и циклические (инь-ян) параметры действия цвета, вкуса и запаха связаны с

* См. схему 4 «Механизм действия средств лечения».

законом у син. Опираясь на него в своих действиях, человек может открыть для себя удивительный мир, где здоровье, долголетие и процветание — естественное состояние бытия.

Далее дадим некоторые пояснения, которые помогут правильно использовать и сочетать основные цвета.

Пространственные (шуй), временные (фэн) и циклические (инь-ян) параметры связаны со структурой (клеток, тканей, органов, систем органов) организма человека. В ее основе — лейтмотив творения (ян-ци-инь), который в организме человека проявляется четкой организацией путей движения и локализации энергии ци (меридианы, дань-тянь и другие места ее присутствия).

Разворачиваясь в пространстве, организм человека изначально приобретает три энергетические зоны (верхний, средний и нижний обогреватель), которые опираются на центр (средний обогреватель), причем каждая из них получает собственный цвет, посредством которого осуществляется один из видов обобщенной связи человека с окружающим миром*. Таким образом, красный цвет соответствует верхнему обогревателю (отвечает за верхний энергетический центр), желтый цвет — среднему обогревателю (отвечает за средний энергетический центр), синий цвет — нижнему обогревателю (отвечает за нижний энергетический центр).

В свою очередь, каждый из трех обогревателей, являясь в организме человека центром определенной части тела, имеет свою цветовую гамму, также состоящую из трех частей:

- 1) верхний обогреватель — оранжевый, красный, голубой;
- 2) средний обогреватель — фиолетовый, желтый, белый;
- 3) нижний обогреватель — зеленый, синий, черный.

Все девять цветов сориентированы в объемном пространстве, что создает между ними структурные, временные и функциональные связи. В основе этой структурности лежит закон у син, который определяет цветовую палитру пяти основных

* Известно, что цветоощущение человека связано с наличием у него зрительного анализатора. Цветовое зрение зависит от способности трех разных типов колбочек (световые рецепторы (клетки), воспринимающие цвет; образуют сетчатку глаза) реагировать на длины волн красного, желтого и синего цвета. Благодаря этой зрительной функции человек способен воспринимать около 180 цветовых оттенков.

видов энергии, где красный цвет соответствует меридианам сердца и тонкой кишки; зеленый цвет — меридианам печени и желчного пузыря; желтый цвет соответствует меридианам желудка, селезенки — поджелудочной железы; белый цвет — меридианам легких и толстой кишки; черный цвет — меридианам почек и мочевого пузыря. Таким образом, получаем целостную картину для определения временных (фэн) и циклических (инь-ян) параметров действия.

Возможная концентрация (локализация) или рассеивание энергии цвета связаны с формой (структурой). Форма — один из параметров «вещей», который создан энергией ци и организует направление ее движения в природе. Активно управлять формообразованием и разумно его использовать может лишь человек. Остальные «вещи» явленного бытия сохраняют свою структуру вплоть до ее естественного распада.

Структура (форма) может быть жесткой (устойчивой) и мягкой (податливой). Для «вещей», созданных ци, свойственно иметь устойчивость формы и возможность ее преобразования (изменения). Сила их «живого» естества заключена в подвижном балансировании относительно противоположных тенденций инь-ян, то есть в балансировании между сохранением целостности и стремлением к ее изменению. В таких «вещах» лейтмотив творения инь-ци-ян проявляется через действие основополагающих философских законов китайской медицины. С ними человеку легко общаться, так как они «пластичны» по отношению к нему, созданному по тем же законам мироздания. Сложнее обстоит дело с искусственно созданными человеком вещами. Они имеют абсолютно жесткие (ян) или мягкие (инь) структуры, которые мало поддаются природному (физическому) воздействию. Они нежизнеспособны в том смысле, что плохо адаптированы к явленному бытию, так как нарушают целостность лейтмотива творения и законы жизни, действующие на его основе. Влияние таких вещей патогенно. Их распад неестественен и мало адаптирован к природе сущего. Таковы, например, синтетические материалы (в том числе синтетические аналоги эфирных масел), неблагоприятное воздействие которых на организм человека общеизвестно.

Действие структур (форм) может иметь ян-параметры (видимые, внешние). Так, неблагоприятное воздействие на человека

оказывают шестигранные предметы, нейтральное — четырехгранные и благоприятное — восьмигранные. Почему они имеют такое влияние?

Любая четырехгранная форма опирается на центр, где локализована энергия *ци*. Такая концентрация энергии благоприятна, но для вращения (движения) этой формы необходимо наличие другого четырехгранного предмета с относительно противоположными характеристиками. Такая форма благотворно влияет на людей, близкие родственники которых живы (или правильно похоронены), для остальных она нейтральна.

Восьмигранная форма, как и четырехгранная, имеет опору на центр или балансирует с опорой на него. Создавая условия для вращения пяти энергетических зон (для их трансформации), она обеспечивает возможность существования жизненной силы энергии *ци*. Причиной этому — структурность лейтмотива творения, составляющая основу этой формы и действующая в пространстве объема. Эта форма объединяет энергетический потенциал живых и умерших людей, сохраняя целостность творения *ба-гуа*. Это делает ее универсальным инструментом для повседневного использования в разных сферах жизни человека, в том числе и в быту.

Шестигранная форма смертельна для человека, так как уносит (рассеивает) или останавливает течение энергии *ци*. Уход энергии *ци* является причиной начала патогенных процессов, а ее отсутствие ведет к смерти. Причиной такого действия формы является отсутствие обменных процессов между относительно противоположными элементами лейтмотива творения — *инь* и *ян*. Существуют два способа ухода энергии: «отражение» и «рассеивание». Шестигранная форма не может быть использована живым человеком в любых предметах («вещах») его бытия. Это форма мертвых.

Итак, сочетанное действие четырех- или восьмигранной формы с цветом, вкусом, запахом, звуком, правильно подобранными по времени воздействия, месту приложения, а также регулярно применяемыми (в соответствии с лечебно-профилактическими циклами), оказывает положительный, лечебный эффект. Этот эффект связан с правильным получением, трансформацией, проведением, своевременным и целенаправленным действием энергии цвета, вкуса, запаха и звука на внутренние органы и системы, а также связан с возможной концентрацией

ей (*бу*) или разумным рассеиванием (*се*) этих видов энергии. И наоборот, сочетанное действие шестигранной формы с чувственными параметрами, даже правильно подобранными, никогда не будет иметь положительного действия, так как их энергия обязательно рассеется («уйдет») или будет «блуждать» в «лабиринтах» человеческих структур, оказывая там неблагоприятное («непредвиденное») действие. Поэтому врачам и другим специалистам, практикующим методы китайской медицины, необходимо требовательно относиться к форме предметов и «вещей», используемых для профилактики и лечения заболеваний.

Воздействие вкуса на организм человека

Ощущение вкуса — главное свойство пищи. Человек способен различать множество вкусов, однако основных всего пять — соленый, сладкий, кислый, острый, горький.

Каждый основной вкус соответствует первоэлементу: соленый — *воде*, сладкий — *земле*, кислый — *дереву*, острый — *металлу*, горький — *огню*.

Через свойства вкуса, запаха и другие характеристики пищевые продукты получают свое место в таблице соответствий меридианов (органов и систем) организма и его функций пяти первоэлементам (первостихиям) вселенной. Известно, что пять первоэлементов взаимосвязаны по принципу воспроизводства друг друга, согласно которому *дерево* рождает *огонь*, *огонь* — *землю*, *земля* — *металл*, *металл* — *воду*, *вода* — *дерево*. Кроме того, имеется еще один вид связей: *дерево* управляет (влияет) *землей*, *огонь* — *металлом*, *земля* — *водой*, *металл* — *деревом*, *вода* — *огнем*.

Чрезмерное преобладание какого-либо одного вкуса ведет к нарушению этого физиологического равновесия на уровне органов систем, причем это нарушение может быть разной степени интенсивности: оно может заключаться как в ослаблении генерирующих и контролирующих связей, так и в патологическом извращении действия управляющих связей.

В здоровом организме не допускается превосходство активности одного органа над другим через регуляцию по двум родам связей между ними — воспроизводства и управления. Любое патологическое воздействие, вызывающее сбой этого фи-

физиологического равновесия, усиливает влияние одного органа на другой: например, при заболевании почек (*вода*) они патологически влияют на сердце (*огонь*) — *вода* гасит *огонь*, повышается артериальное давление.

Соответствующие отношения существуют и между основными вкусами: кислый вкус разрушает сладкий, *дерево* истощает землю; горький — острый, *огонь* плавит *металл*, сладкий — соленый, земля поглощает *воду*, острый — кислый, *металл* рубит *дерево*; соленый — горький, *вода* гасит *огонь*. Однако подавление избытка одного вкуса другим — лишь одна сторона равновесия, которое, как мы уже знаем, зиждется еще и на рождении одного вкуса другим. Кислый вкус активизирует горький, как *дерево* разжигает *огонь*; горький — сладкий, как *огонь* питает землю; сладкий — острый, как от земли твердеет *металл*; острый — соленый, как *металл* превращается в *воду*; соленый — кислый, как от *воды* идет в рост *дерево*.

Приведем ниже характеристику пяти вкусовых ощущений и рассмотрим, как они влияют на организм.

Кислый вкус имеет характер *инь*, способствует выделению метаболитов из организма, благотворно влияет (тонизирует) на печень (*инь-орган*) и на желчный пузырь (*ян-орган*), активизирует сердце. Используется для уменьшения всяких выделений, при постоянной потливости, хроническом кашле, поносе, энурезе, полиурии и т. п. Избыток кислого приводит к чрезмерной активации печени, к нарушениям метаболизма мышц и их укорочению. При этом развиваются синдромы жара, полноты печени и желчного пузыря. Недостаток кислого вызывает синдромы холода, пустоты печени и желчного пузыря. Сильнее всего кислый вкус ощущается при температуре продукта 10–15 °С.

Горький вкус имеет характер *инь*, благотворно влияет на сердце (*инь-орган*), успокаивая и тонизируя сердечную мышцу, а также тонкую кишку (*ян-орган*), способствуя метаболическому равновесию. Кроме того, горький вкус укрепляет селезенку, «осушая» ее при избыточной влажности, «управляет» легкими, а также используется для уменьшения (*се*) жара, огня, сырости, при удушье, тошноте, рвоте, запоре, лихорадке. Избыток горького вкуса излишне активизирует сердце и дополнительно стимулирует почки. При этом развиваются синдромы жара, полноты сердца и тонкой кишки. Недостаток горького вкуса вызы-

вает синдромы холода, пустоты сердца и тонкой кишки. Сильнее всего горечь ощущается при температуре продукта 37 °С.

Сладкий вкус имеет характер *ян*, благотворно влияет на желудок (*ян-орган*) и тонизирует селезенку (*инь-орган*) — один из центральных органов тела, который регулирует процесс мышления человека, управляет его инстинктами и эмоциями. Кроме того, сладкий вкус активизирует легкие, расслабляет почки, вызывает мочегонный эффект. Используется для прибавления (*бу*) при синдроме пустоты и при ноющей боли. Избыток сладкого вкуса активизирует через селезенку все системы организма и приводит к неводержанности. При этом развиваются синдромы жара, полноты селезенки и желудка. Недостаток сладкого вкуса вызывает синдромы холода, пустоты селезенки и желудка. Сильнее всего сладость ощущается при температуре продукта 37 °С.

Острый вкус имеет характер *ян*, питает легкие (*инь-орган*), положительно влияет на толстую кишку (*ян-орган*), «управляет» печенью. Двигает кровь, активизирует циркуляцию энергии по энергетическим каналам. Усиливает *ян*, накапливает холодную энергию и сушит. Концентрирует влагу организма, усиливает фильтрационную активность почек, «увлажняя» их. Используется для открытия всех отверстий или пор тела, применяется при наружных заболеваниях, при любом ослаблении движения *ци* и крови. Избыток продуктов острого вкуса нарушает работу меридиана легких, ведет к появлению чрезмерной влаги в бронхах или толстой кишке. При этом развиваются синдромы жара, полноты легких и толстой кишки. Недостаток острого вкуса вызывает синдромы холода, пустоты легких и толстой кишки. Сильнее всего острый вкус ощущается при температуре продукта 10–15 °С.

Соленый вкус имеет характер *инь*, благотворно влияет на мочевой пузырь (*ян-орган*), способствуя выведению шлаков из организма; питает почки (*инь-орган*), «прокладывает к ним дорогу», делает их чистыми, изгоняет холодную энергию, сырость, смягчает и расслабляет их. Через почки «управляет» сердцем, тонизирует печень. Используется для размягчения густой слизи, кала и других выделений. При избытке соленого развиваются синдромы жара, полноты почек и мочевого пузыря, при его недостатке — синдромы холода, пустоты почек и мочевого пузыря. Сильнее всего соленый вкус ощущается при температуре продукта 10–15 °С.

Воздействие звука на организм человека

То, что мы называем звуком, светом, электричеством и т. д., представляет собой лишь вибрации разной частоты. Поэтому многообразные явления и силы проявляют себя через определенное количество вибраций в секунду. Так, 35–35 000 вибраций дают звук, $10^6 - 34 \times 10^9$ вибраций рождает электричество, а $10^{15} - 36 \times 10^{15}$ вибраций несут теплоту и свет. Таким образом, звук является важнейшим результатом вибрации или движения, представляющим саму жизнь, и является ее сущностью во всех своих многочисленных проявлениях.

Позитивное воздействие музыки находит отклик в структурах организма, так как основано на гармонии и строится на биоритме клеток и всего жизненного ритма организма.

Древние китайские врачи целительные звуки китайской пентатоники помещали в систему у син (табл. 8). Каждый из извлекаемых звуков резонирует с определенной энергией, соответствующей одному из первоэлементов, и может быть использован в терапии тех органов, которые используют данный вид энергии. Все внутренние органы или ткани имеют собственную частоту колебаний, присущую только им звуковую вибрацию (ведь именно за счет колебания их клеток осуществляется энергоинформационный обмен во внутренней среде организма). Размах амплитуды вибрационных движений, если орган работает в пределах нормы, незначителен. При заболевании частота колебаний смещается, причем чем больше это отклонение, тем тяжелее протекает заболевание.

Значение музыки исцеляющих звуков общеизвестно и не вызывает сомнений. Звук, произнесенный или воспринятый человеком, имеет соответствующее значение и силу, воздействуя на его физическое, умственное и духовное состояние. Кроме того, слова и звуки, произнесенные человеком, находящимся в гармонии с окружающей средой, формируют энергетическое поле энергии ци, оказывая значительное позитивное влияние как на нас самих, равно и на всех тех, кто нас окружает. И наоборот, звуковая дисгармония способна разрушительно действовать на человека, неся в себе патогенное начало.

Знание характеристик китайской пентатоники и ее резонансных частот, а также их взаимовлияний и взаимодействий в системе у син широко используют в лечебной практике. При

Таблица 8

Соответствие целительных звуков первоэлементам системы у син (У ВэйСинь, 2000)

Целительные звуки и их характеристика	Первоэлементы					
	дерево	огонь	земля	металл	вода	
Ступень и звук пятиступенного китайского ряда	III цзюэ	IV чжэн	I гун	II шан	V юй	
Звук китайского хроматического звукоряда	гу-сянь	линь-чжун	хуан-чжун	тай-цоу	нань-люй	
Звук европейской температуры	фа-гез	ля	ре	ми	си	
Характеристики звука	высота	восходящий тон (регистр)	высокий тон (регистр)	средний (устойчивый) тон (регистр)	нисходящий тон (регистр)	низкий тон (регистр)
	сила	усиливающийся	громкий	одинаковой силы	затишающийся	тихий
	длина	укорачивающийся, дробящийся	короткий	одинаковой длины	удлиняющийся	длинный

произнесении звуков первоэлементов используют физическое, ментальное и духовное воздействие вибраций, целью которых является гармонизация тела, души и сознания с ритмами Вселенной. Звуки, будучи произнесены в определенной тональности и настрое мыслей, производят такую вибрацию, которая, если она достаточно энергична, может достигнуть удивительных глубин нашего организма и найти резонанс (соответствие, подобие) в высших сферах тонких энергий. Восстановление естественных потоков энергии, циркулирующих в организме и вне его, будет способствовать процессу оздоровления. Таким образом, используя целительные звуки пяти первоэлементов, можно очистить каналы циркуляции энергии, устранить в них блоки, значительно повысить энергию, избавиться от напря-

жения, устранить боль, установить контроль над эмоциями, улучшить умственные процессы, поднять уровень своего сознания на новую высоту.

Именно звуки способны очистить энергетическую систему и заполнить ее свежей и чистой энергией. Поэтому при проведении ароматерапии следует всегда использовать целительные звуки и музыку. Это будет способствовать правильному усвоению целительных ароматов, гармонизации тела и его энергообеспечению, так как творческий звук устраняет скопления негативной энергии, открывает каналы для гармонических потоков.

Использование музыкальных звуков в лечении не требует особого таланта или специальных способностей, этим даром обладают все. Механизм этого явления заключается в том, что определенная нота (являющаяся основой ладового звукоряда), обладая своей вибрацией, находит в организме соответственное накопление энергии, имеющее аналогичные вибрационные качества, и погашает их, выравнивая при этом энергетический баланс организма. Так запускается механизм саморегуляции, идет очищение крови, усиление обменных процессов, как следствие — проходят воспаления, уменьшаются боли, усиливается иммунитет. В этом и заключается весь секрет звукотерапии. Нужно лишь заниматься ею регулярно.

Хорошо воздействуют на нервную систему и природные звуки: шум дождя, прибоя, пение птиц и шелест листвы. Слушая их после напряженного дня, можно привести в порядок свои эмоции и чувства.

■ ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ РАСТЕНИЙ

Единство макрокосмоса и микрокосмоса выражается в китайской космогонической системе единством правил их существования — большое и малое живет по общим законам. Так, растения в китайской философии о мироздании представлены «деревом» — одним из первоэлементов, первостихий системы у син, которая определяет структурно-функциональную основу всего существующего в мире. И для вселенной, и для человека «дерево» — символ рождения и роста. Обеспечивая

взаимосвязь пяти первоэлементов, оно рождает первоэлемент «огонь» (который, в свою очередь, воплощает принципы движения и развития) и порождается первоэлементом «водой» (влажной и текущей вниз). «Дерево» проявляет свою сущность и природу — поддаваться сгибанию и выпрямляться (то есть гибкость и устойчивость) — во всех первоосновах, которые оно символизирует. Понимание этого основополагающего принципа правила у син необходимо для правильного определения свойств эфирных масел растений в системе профилактики и лечения методами китайской медицины.

Воздействие на организм человека разных частей растения

Важным элементом ароматерапии является правильное приращение разных частей растений, из которых приготавливаются эфирные масла. Классифицируя лекарственные растения, восточные врачи сопоставили их строение с организмом человека и определили влияние его отдельных частей на соответствующие органы и системы.

Ниже приводится схема, отражающая эту классификацию, составленная нами на основе уникальных древних знаний китайской медицины в соответствии с правилом у син (рис. 23).

Некоторые части растения, как утверждает автор, имеют более широкий диапазон действия. Так, семена и зерна взаимосвязаны с приобретенной энергией (космической, духовной и питательной); плоды, кожура плодов — со зрелой энергией (жизненной и наследственной). Трава связана с дыхательной, эндокринной, кровеносной и выделительной системами человека; клубни, корнеплоды и луковицы — с приобретенной энергией и пищеварительной системой.

Каждая часть растения (листья, стебель, почка и другие) выполняет определенную функцию, которая определяет потенциальный лечебный эффект от ее применения. То есть лечебное действие растительных эфирных масел связано с возможностью, в зависимости от того из каких частей растения они приготовлены, влиять на разные функциональные системы организма человека.

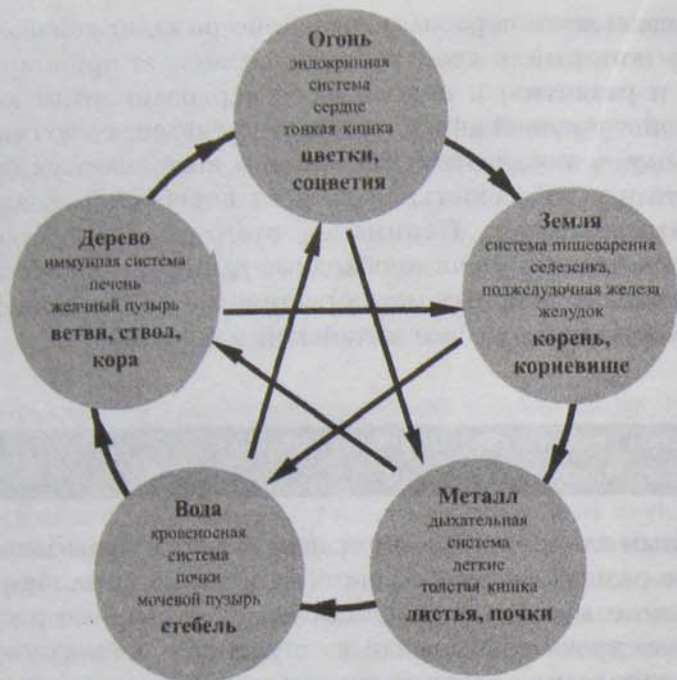


Рис. 23. Классификация частей растения в системе у син (У ВэйСинь, 1998)

Характер энергии эфирных масел

Растение целиком, как и разные его части — листья, цветы, корни, кора, плоды и другие, могут иметь разную энергию, или характер, который присущ и эфирным маслам, приготовленным из них. Китайской медицине известно пять видов энергии эфирных масел (сы-ци).

1. **Холодную энергию** имеют эфирные масла с ярко выраженным свойством *инь*. Они обладают лечебным действием *се* и применяются при синдромах *ян* (жара, полноты, избытка), например при лихорадке, покраснении, полнокровии и т. п.

2. **Прохладную энергию** имеют эфирные масла со свойством *инь*. Они обладают лечебным действием *бу* и применяются при стертых (менее выраженных) синдромах *ян* (жара, полноты, избытка).

3. **Жаркую (горячую) энергию** имеют эфирные масла с ярко выраженным свойством *ян*. Они обладают лечебным действием *се* и применяются при синдромах *инь* (холода, пустоты, не-

достатка), например при ознобе, переохлаждении, анемии, кахексии, чувствительности к холоду и т. п.

4. **Теплую энергию** имеют эфирные масла со свойством *ян*. Она обладают лечебным действием *бу* и применяются при стертых (менее выраженных) синдромах *инь* (холода, пустоты, недостатка).

5. **Нейтральную энергию** имеют эфирные масла со свойством *инь-ян*. Она обладают разнонаправленным, гармонизирующим действием и применяются при неустойчивой патологии *инь-ян*, характерной, например, для часто рецидивирующих заболеваний.

Направленность терапевтического действия эфирных масел

Через свойства вкуса, цвета, запаха, а также других характеристик эфирные масла получают свое место в системе у син, определяя, таким образом, присущую им лечебную направленность. Каждое эфирное масло имеет свой путь действия, которых всего четыре:

1. **Подъем**, направление энергии *ци* в верхнюю часть тела (*ян*). Используется при направлении синдрома наружу или вниз (недержание мочи, понос, выпадение органов и т. п.).

2. **Нисхождение**, направление энергии вниз (*инь*). Используется при направлении синдрома наружу и вверх (рвота, одышка, икота и т. п.).

3. **Выведение наружу**, направление энергии *ци* на поверхность, ее диффузия, рассеивание (*ян*). Используется при синдромах, когда патологическое начало ушло внутрь организма (лихорадка без пота, внутренний жар, бред, отсутствие сыпи).

4. **Затягивание вглубь**, направление энергии *ци* к центру тела (*инь*). Используется при синдромах с обильными выделениями, которые надо прекратить (кровотечение, проливной пот, слезотечение).

Напомним, что пять первоэлементов в системе у син взаимосвязаны и взаимозависимы. Их отношения между собой в соответствии с правилом *инь-ян* имеют одновременно и созидательный, и разрушительный характер (рис. 24): земля рождает металл, металл рождает воду, вода рождает дерево, дерево рождает огонь, огонь рождает землю; вода гасит огонь, огонь рас-

другим; противодействие), а также восемь категорий синдромов *инь-ян* (жар — холод; недостаток — избыток; полнота — пустота; наружный — внутренний).

Эфирные масла можно получить из огромного числа растений (около 3000), среди которых есть и деревья, и кустарники, и травы. Причем ароматические вещества может содержать как растение целиком, так и какая-то определенная его часть: корень, стебель, древесина, листья, цветы, плоды, семена.

Высокий лечебный эффект эфирных масел, выделенных из растений, зависит от их химического состава. Входящие в него отдельные компоненты, количество которых варьирует от 50 до 500, действуют синергически, то есть совместно, взаимно усиливая лечебный эффект друг друга, что обуславливает широкий диапазон применения эфирных масел в оздоровительных целях.

Опыт китайской фармацевтики позволяет утверждать, что при изготовлении лекарственных форм на основе растительного сырья лучше пользоваться сборами, составами или смесями, то есть определенными композициями лекарственных средств. Они могут состоять из большого числа компонентов, однако наиболее часто применяют лекарственные формы, включающие в свой состав от 3 до 9 ингредиентов. В ароматерапии используют смеси эфирных масел, так называемые *миксы*, в которых смешивают от 3 до 5 видов масел. Их комбинация обеспечивает более высокий лечебный эффект, так как масла стимулируют действие друг друга.

Составление композиций достаточно сложно. Конечный результат применения разных сочетаний может не всегда соответствовать ожидаемому эффекту вследствие блокирования отдельных, иногда весьма специфических свойств каждого ингредиента. При создании ароматической смеси, как правило, следуют принципам синергизма и взаимного потенцирования. Но иногда допускают «контрастные» сочетания, что объясняется возможным своеобразным сочетанием патологических симптомов.

Несмотря на разный химический состав действующих ароматов, они оказывают терапевтический эффект в очень малых дозах, а скорость накопления компонентов эфирных масел в организме значительно выше скорости их метаболизма и выведения. Этим объясняется эффективность лечебно-профилакти-

ческих курсов при их применении. Курсовое лечение должно носить циклический характер, то есть применяться в соответствии с правилом дня (биологические часы), недели и месяца.

При острых заболеваниях лечение эфирными маслами проводится в течение всего острого периода и 2–3 недели после исчезновения всех симптомов. При хронических заболеваниях необходимо повторять курсы ароматерапии 3–4 раза в год по 3–6 недель и обязательно это делать при угрозе обострений.

Не рекомендуется прекращать прием эфирных масел раньше времени, — даже если больной почувствовал облегчение, которое может быть временным. На период лечения лучше исключить из пищевого рациона все жареное, острое, жирное, а также алкоголь и курение.

ОПИСАНИЕ МЕДИКО-ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Аир болотный

Asorus calamus

Тип растения: трава

Используемая часть: корневище

Основной состав масла: терпены — азарон, пинен, проазулен, каламен, камфен и другие; простые эфиры; аскорбиновая, энантовая и пальмитиновая кислоты

Степень теплоты: нейтральное

Вкус: острый, горький, вяжущий

Запах: теплый, древесно-пряный, очень стойкий

Фармакологическое действие: антисептическое, болеутоляющее, бронхолитическое, ветрогонное, вяжущее, глистогонное, желчегонное, мочегонное, омолаживающее, отхаркивающее, противовоспалительное, противозастойное, противомикробное, ранозаживляющее, рвотное, спазмолитическое, стимулирующее, тонизирующее, успокаивающее

Показания к применению: грипп; заболевания органов дыхания (простуда, кашель, ангина, фарингит, синусит, бронхиальная астма, туберкулез легких, пневмония); заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, колиты, понос, метеоризм, изжога, рвота, гельминтоз); гипертония; анемии; заболевания щитовидной железы; аллергии; заболевания селезенки, печени и желчевыводящих путей (гепатит, холецистит, желчнокаменная болезнь и др.); заболевания почек, мочевого пузыря и мочевыводящих путей, почечнокаменная болезнь; повышенная нервная возбудимость, истерия, невралгия; апатия, хроническая усталость, головная боль; ревматизм, подагра; импотенция; снижение аппетита, памяти, слуха, зрения, глухота; зубная боль, стоматит, гингивит, пародонтоз; раны, гноящиеся язвы; диатез, аллергия; рахит; гинекологические заболевания; выпадение волос; эпилепсия, шок, кома

Характер воздействия: бу ци легких; се холод желудка, желчного пузыря; двигает кровь тонкой и толстой кишки

Влияние на меридианы: легких, желудка, желчного пузыря, тонкой и толстой кишки

Противопоказания: беременность

Предостережения: не рекомендуется для внутреннего употребления; может вызывать кровотечения, в том числе носовые и геморроидальные; следует применять с особой осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: апельсина горького, апельсина сладкого, имбиря лекарственного, кедра атласского, корицы цейлонской, лаванды лекарственной, ладана, лимона, мирта, пачули, тысячелистника обыкновенного, эвкалипта шаровидного.

Анис обыкновенный

Anisum vulgare

Тип растения: трава

Используемая часть: семена (плоды)

Основной состав масла: фенолы — анетол, метилхалвикол; анисовый альдегид, ацетальдегид; анисовый кетон; спирты — тимол, анисовый спирт; анисовая кислота; терпены — камфен, лимонен, пинен, феландрен

Степень теплоты: горячее

Вкус: острый, сладкий

Запах: легкий, яркий, пикантный, очень теплый, пряно-сладкий, похож на запах лакричника

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаритмическое, антиканцерогенное, бактерицидное, бронхолитическое, ветрогонное, иммуностимулирующее, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, седативное, слабительное, спазмолитическое, стимулирующее мозговую деятельность, работу желудка; увеличивающее лактацию*

Показания к применению: заболевания органов дыхания, ослаженные разной бактериальной флорой (ларингит, трахеит, бронхит, бронхопневмония, бронхоэктатическая болезнь, коклюш, туберкулез легких, бронхиальная астма), грипп; заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника, ухудшением желудочной, печеночной и панкреатической секреции

* Усиливающее секрецию молока при грудном вскармливании.

(язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты, колиты, понос, метеоризм, изжога, рвота, болезни печени и желчевыводящих путей, гепатит, холецистит, желчнокаменная болезнь); заболевания селезенки; заболевания почек и мочевого пузыря (мочекаменная болезнь); аллергии; повышенная нервная возбудимость, апатия, депрессивные состояния, стрессы, хроническая усталость; начальная иммунометаболическая стадия канцерогенеза, вторичные иммунодефициты

Характер воздействия: *бу ци* почек, сердца; *се* холод желудка; двигает кровь легких, печени

Влияние на меридианы: легких, желудка, печени, почек, сердца

Противопоказания: беременность, детский возраст (до 6 лет), нельзя применять внутрь и при повышенной свертываемости крови

Предостережения: масло сильного действия, поэтому его следует применять небольшими дозами и только по рекомендации врача-ароматерапевта; при передозировке может вызвать головокружение, состояние опьянения, обморок, замедлить кровообращение; нельзя использовать регулярно в течение длительного времени, так как может действовать раздражающе на слизистую оболочку желудка и кишечника (особенно при язвенной болезни)

Хорошо сочетается с эфирными маслами: гвоздики, кардамона, фенхеля обыкновенного.

Апельсин горький (померанец)

Citrus aurantium
(*Citrus bigaradia*)

Тип растения: дерево

Используемая часть: кожура плодов

Основной состав масла: терпен — лимонен; спирт — цитронеллол; альдегид — цитраль

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький

Запах: свежий, фруктовый, сладкий

Фармакологическое действие: болеутоляющее, жаропонижающее, мочегонное, обменорегулирующее, очищающее, потогонное, противовоспалительное, сосудокрепляющее, спазмолитическое, тонизирующее, успокаивающее

Показания к применению: заболевания органов дыхания, осложненные разной бактериальной флорой (ларингит, трахеит, бронхит, бронхопневмония), грипп; ОРВИ; заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника; нервные болезни (депрессия, невроз, неврастения, бессонница, переутомление, истерия); гипо- и авитаминозы; нарушение обмена веществ

Характер воздействия: *бу ци* селезенки, перикарда; *се* жар желудка; *се* холод желчного пузыря; двигает кровь тонкой и толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, желчного пузыря, тонкой кишки, толстой кишки, селезенки, перикарда

Предостережение: масло обладает фототоксическим свойством, поэтому его не следует применять перед появлением на солнце или после его использования избегать в течение 4 часов прямых солнечных лучей и интенсивного ультрафиолетового облучения

Особенности: действие эфирных масел из кожуры сладкого и горького апельсина почти одинаковое, так как различие химических компонентов этих эфирных масел состоит лишь в их процентном соотношении; однако нужно отметить, что аромат горького апельсина более изысканный

Хорошо сочетается с эфирными маслами: иланг-иланга, кипариса вечнозеленого, кориандра посевного, лаванды лекарственной, ладана, можжевельника обыкновенного, нероли, розмарина лекарственного, сандала белого, шалфея мускатного.

Апельсин сладкий

Citrus sinensis

Тип растения: дерево

Используемая часть: кожура плодов

Основной состав масла: терпен — лимонен; спирт — нерол, цитронеллол; альдегид — цитраль; сложный эфир — метилангранилат

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький

Запах: свежий, цитрусовый, легкий, освежающий, фруктово-сладкий

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антисептическое*, ветрогонное, гипогликемическое, гипотензивное, жаропонижающее, желчегонное, кардиотоническое, кровоостанавливающее**, мочегонное, отхаркивающее, очищающее, потогонное, противовоспалительное, противосудорожное, ранозаживляющее, регенерирующее, спазмолитическое, стимулирующее, тонизирующее, успокаивающее

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания (аритмии, начальная стадия атеросклероза, гипертензия); лихорадка, грипп, ОРВИ; заболевания верхних дыхательных путей, десен; психоневрологические симптомы (тревога, печаль, депрессия, невроз, неврастения, бессонница, переутомление, истерия); закупорка желчных протоков, запоры, метеоризм; слабость пищеварения, плохой аппетит, гипо- и авитаминозы; заболевания почек и мочевыводящих путей; заболевания женских половых органов, маточные кровотечения; нарушение обмена веществ (подагра, ожирение, сахарный диабет; ревматизм, артриты); очищение организма; инфицированные раны, язвы; целлюлит; в косметических целях для ухода за полостью рта (профилактика воспаления десен, стоматитов, гингивитов), а также как средство ухода за сухой, шершавой, ороговевшей, стареющей кожей, имеющей трещины

Характер воздействия: се жар желудка, селезенки — поджелудочной железы; се полноту легких; двигает кровь сердца

Влияние на меридианы: легких, сердца, желудка, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: ограничить употребление в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрита с повышенной кислотностью, хронического энтероколита, панкреатита; может вызвать аллергию; не рекомендуется употреблять перед сном

Предостережение: масло в больших концентрациях может раздражать чувствительную кожу, а также обладает фототоксическим действием

Хорошо сочетается с эфирными маслами: иланг-иланга, кипариса вечнозеленого, кориандра посевного, лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного, нероли, розмарина лекарственного, сандала белого, шалфея мускатного.

* Синоним — дезинфицирующее.

** Синоним — гемостатическое.

Базилик обыкновенный

Ocimum basilicum

Тип растения: трава

Используемая часть: все растение (верхушки цветущих побегов и листья)

Основной состав масла: спирт — линалоол; кетоны — борнеол, камфора, цинеол; терпены — пинен, силвестрен, оцимен; сесквитерпен кадинен, альфа- и бета-санталены; фенолы — метилхалвикол, эвгенол; эфиры эвгенола

Степень теплоты: холодное

Вкус: острый

Запах: свежий, сильный, очень характерный,пряно-сладкий, слегка терпкий

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаллергическое, антидепрессивное, антиоксидантное, антирадиационное, антисептическое, антисклеротическое, антитоксическое, афродизиак*, болеутоляющее, бактерицидное широкого спектра действия (бактерии, вирусы, грибы, микоплазмы), ветрогонное, жаропонижающее, заживляющее, иммуностимулирующее, отхаркивающее, очищающее, потогонное, противовоспалительное, противоглистное, расслабляющее, сосудукрепляющее, спазмолитическое; стимулирующее мозговую деятельность, дыхательный и сосудодвигательный центры, менструации, пищеварение и работу желудка; тонизирующее, транквилизирующее, успокаивающее, улучшающее память, увеличивающее лактацию

Показания к применению: функциональные заболевания дыхательной системы инфекционной природы (острая и затяжная пневмония, острый и хронический бронхит, туберкулез, ОРВИ, грипп, коклюш и др.); повышенная утомляемость (в том числе при активной интеллектуальной деятельности), нервное истощение, стрессы, неврастения, неврозы, меланхолии, мигрени; в качестве общеукрепляющего средства при разных видах снижения резистентности организма к заболеваниям, астенических состояниях разного генеза, вторичных иммунодефицитах, в пожилом возрасте; очищение кишечника, спазмы пищеварительных путей, боли и спазмы при менструациях; сексуальная холодность, пониженная половая активность; нарушение обмена липидов,

* Афродизиак (греч. aphrodisia — любовные наслаждения) — вещества, стимулирующие половое влечение и половую активность.

подагра; гнойно-воспалительные заболевания кожи, инфицированные ожоги, раны, язвы, микроспория, трихофития (стригущий лишай), бородавки, укусы насекомых; в косметических целях для ухода за полостью рта (при повышенной чувствительности десен, профилактики их воспаления), а также как средство ухода за волосами при выпадении

Характер воздействия: бу ци печени, легких; се жар толстой кишки; двигает кровь желчного пузыря, желудка

Влияние на меридианы: желудка, желчного пузыря, толстой кишки, печени, легких

Противопоказания: беременность, эпилепсия

Предостережения: нельзя применять внутрь; эфирное масло повышает свертываемость крови, что важно учитывать большим тромбозом, а также в постинфарктном состоянии

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, лаванды лекарственной, лавра камфорного, лимона, мирта, можжевельника обыкновенного, розмарина лекарственного, шалфея мускатного, эвкалипта шаровидного.

Бархатцы мелкоцветные

Tagetes patula

Тип растения: трава

Используемая часть: цветы и листья

Основной состав масла: кетон — тагетон; терпены — лимонен, оцимен, альфа-пинен, сабинен, мирцен

Степень теплоты: горячее

Вкус: острый, горький

Запах: цветочный, мягкий, чувственный, сладкий, фруктовый с едва ощутимыми цитрусовыми тонами

Фармакологическое действие: антисептическое, гипотензивное, инсектицидное, мочегонное*, обменорегулирующее, противовирусное, противовоспалительное, регенерирующее, седативное, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее, успокаивающее, противогрибковое, цитофлактическое**

Показания к применению: эмоциональное напряжение, нервное истощение, неврозы, стресс, помрачение сознания; воспалительные процессы дыхательных путей (бронхиты, кашель,

* Синоним — диуретическое.

** То есть стимулирующее обновление клеток.

застойные явления); гипертония; болевой синдром разной локализации и генеза (например, при растяжении связок и сухожилий); ушные болезни, понижение слуха; мочекаменная болезнь; гемералопия («куриная слепота»); кожные инфекции, в том числе грибковые, гнойные раны, порезы, укусы насекомых; в косметических целях для ухода за затвердевшей кожей, для удаления шпор и мозолей

Характер воздействия: бу ци почек, легких; се полноту печени; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: почек, легких, печени, мочевого пузыря, желчного пузыря

Особенность: является редким эфирным маслом

Хорошо сочетается с эфирными маслами: жасмина лекарственного, лаванды лекарственной, сандала белого, фиалки трехцветной.

Бергамот

Citrus bergamia

Тип растения: дерево

Используемая часть: кожура плодов

Основной состав масла: лактон бергаптен; сложный эфир линалолацетат; спирты — линалоол, нерол, терпинеол, бергаптол; терпены — дипентен, лимонен, пинен, камфен; альдегид цитраль

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький

Запах: свежий, изысканный, лимонный с легкими цветочными тонами, сладковато-фруктовый

Фармакологическое действие: антиаритмическое, антидепрессивное, антисептическое, болеутоляющее, ветрогонное, вяжущее, дезодорирующее, жаропонижающее, заживляющее (способствует рубцеванию), инсектицидное, кардиотоническое, обменорегулирующее, отхаркивающее, очищающее, противовирусное, противовоспалительное, противоглистное, сосудукрепляющее, спазмолитическое, стимулирующее пищеварение и работу желудка, тонизирующее, успокаивающее

Показания к применению: заболевания дыхательной системы (заболевания горла, ангины, бронхит, туберкулез), лихорадка; герпес; функциональные нарушения в работе пищеварительной системы (желудочные и кишечные колики, метеоризм, потеря аппетита), паразитарные заболевания кишечника; ин-

фекции мочеполовой системы (циститы, вагиниты, зуд и выделения из влагалища, грибковые поражения влагалища); психоэмоциональные нарушения (утрата эмоционального равновесия, стрессы, неврастения, неврозы, чувство неполноценности, тревожность, депрессия); в качестве общеукрепляющего средства при снижении резистентности организма к заболеваниям, астенических состояниях разного генеза; кожные заболевания, сопровождающиеся зудом, отеками (дерматиты, фурункулез, псориаз, экзема, угревая сыпь и другие), плохо заживающие раны, варикозное расширение вен; косметические дефекты (гиперемия носа, ушей, неприятный запах изо рта, морщины), в косметических целях для ухода за нечистой, раздраженной кожей; для ухода за полостью рта (профилактики воспаления десен, стоматитов, гингивитов); для увеличения полового желаяния

Характер воздействия: бу ци почек, легких, печени, сердца, селезенки — поджелудочной железы; се жар желудка; се холод тонкой и толстой кишки; двигает кровь желчного пузыря

Влияние на меридианы: желчного пузыря, селезенки — поджелудочной железы, желудка, почек, легких, печени, сердца, тонкой и толстой кишки

Противопоказания: детский возраст (до 12 лет)

Предостережение: в больших концентрациях и под воздействием солнечных лучей может раздражать чувствительную кожу

Хорошо сочетается с эфирными маслами: жасмина лекарственного, кипариса вечнозеленого, лаванды лекарственной, мелиссы лекарственной, можжевельника обыкновенного, нероли и всеми цитрусовыми.

Валериана лекарственная

Valeriana officinalis

Тип растения: трава

Используемая часть: корни

Основной состав масла: терпены — пинен, камфен; спирты — терпинеол; масляная и валериановая кислоты

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький, острый

Запах: стойкий, древесно-теплый, бальзамический, свежей зелени с камфорным оттенком

Фармакологическое действие: болеутоляющее, гипотензивное, иммуностимулирующее, мочегонное, противосудорожное, седативное, сосудорасширяющее, спазмолитическое, транквилизирующее, успокаивающее

Показания к применению: неврозы сердечно-сосудистой системы и вегетососудистой системы; стенокардия; тахикардия; гипертония; нейрогенный кашель, бронхиальная астма; головные боли; мигрень; нервные возбуждения, истерия, невроз, неврастения, бессонница; судороги, эпилепсия; спазмы желудочно-кишечного тракта; гастрит; колит; желудочные колики; неврозы желудка и кишечника; спазмы пищевода; метеоризм; запоры; рвота; спазмы желчных протоков и мочевыводящих путей; дисменорея, климактерический период; повышение функции щитовидной железы; сахарный диабет; кожные заболевания, в том числе хронические (экзема, нейродермит, кожный зуд, опоясывающий лишай)

Характер воздействия: бу ци почек; се холод желудка; двигает кровь сердца

Влияние на меридианы: сердца, желудка, почек

Предостережения: более 1,5 месяца без перерыва применять не следует, так как могут появиться головные боли, нарушения функции желудочно-кишечного тракта, беспокойство или сонливость, подавленность, снижение работоспособности; большие дозы эфирного масла могут вызвать паралич

Хорошо сочетается с эфирными маслами: кедра атласского, лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного, пачули, розмарина лекарственного, сосны лесной, чайного дерева, эвкалипта шаровидного.

Гвоздика

Eugenia caryophyllata

Тип растения: дерево

Используемая часть: цветки, сухие цветочные почки, бутоны

Основной состав масла: фенол эвгенол; сложные эфиры — метилсалицилат, метилбензоат; альдегид фурфурол; терпен пинен; сесквитерпен кариофиллен

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький

Запах: сильный, резкий, теплый, древесный, сладкий

Фармакологическое действие: антиаллергическое, антибиотическое, антисептическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, гипертензивное, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, отхаркивающее, противовоспалительное, противоглистное, противогрибковое, противорвотное, психостимулирующее, спазмолитическое; стимулирует мозговую деятельность, работу желудка и селезенки, потенцию, матку, роды; тонизирует нервную систему, улучшает аппетит, улучшает память

Показания к применению: заболевания дыхательных путей (простуда, кашель, синусит, хронический бронхит, затяжная пневмония, туберкулез); инфекционные болезни (ОРВИ, грипп, вирусный гепатит); заболевания желудочно-кишечного тракта (диспепсия, рвота, отрыжка, икота, вздутие живота, хронические гастрит, энтерит, энтерогастрит; спазмы кишечника); гипотония; в качестве общеукрепляющего средства при снижении резистентности организма к заболеваниям, астенических состояниях разного генеза, вторичных иммунодефицитах; пониженное половое влечение, фригидность, импотенция; дисфункции щитовидной железы; ревматизм, артрит; стоматологические заболевания (зубная боль, пародонтоз, стоматит, пульпит); кожные заболевания (кожный зуд, сыпь, аллергический дерматит), плохо заживающие язвы, инфицированные раны; в косметических целях для ухода за полостью рта

Характер воздействия: *бу ци* легких; *се* холод желудка, двигает кровь тонкой и толстой кишки

Влияние на меридианы: легких, желудка, тонкой и толстой кишки

Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, эпилепсия, гипертония, ранние сроки беременности (до 4–5 месяцев)

Предостережение: нельзя применять внутрь; масло даже при низкой дозировке может вызвать сильное раздражение кожи

Хорошо сочетается с эфирными маслами: апельсина горького, апельсина сладкого, бергамота, иланг-иланга, имбиря лекарственного, кардамона, корицы цейлонской, лаванды лекарственной, лавра благородного, розы дамасской, шалфея мускатного.

Герань (пеларгония ароматнейшая)

Pelargonium odorantissimum

Тип растения: травянистое растение

Используемая часть: все растение (цветы, листья)

Основной состав масла: альдегид цитраль; кетон метон; спирты — гераниол, линалоол, миртенол, терпинеол, цитронеллол, ментол, фенилэтиловый; гераниевая кислота; терпен сабинен; фенол эвгенол

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький

Запах: тяжелый, сильный, сладкий, напоминает аромат розы с оттенками мяты и лимона

Фармакологическое действие: антигликемическое, антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое, антистрессовое, афродизиак, бактерицидное, вяжущее, болеутоляющее, гармонизирующее, гипертензивное; дезодорирующее, заживляющее, иммуностимулирующее, кроветворное, кровоостанавливающее, мочегонное, обменорегулирующее, омолаживающее, противовоспалительное, психостимулирующее, расслабляющее, регенерирующее, сосудосуживающее, спазмолитическое; стимулирует работу печени и поджелудочной железы, мозговую деятельность; тонизирующее, успокаивающее

Показания к применению: заболевания желудочно-кишечного тракта (диспепсии, хронический гастрит, колит, ректоколит, болезнь Крона, хронические энтерит и энтерогастрит, тяжелый понос); в качестве общеукрепляющего средства при снижении резистентности организма к заболеваниям, астенических состояниях разного генеза (например, при анемиях), в том числе после тяжелых инфекционных болезней и операций; пониженная нервно-психическая деятельность, функциональные заболевания нервной системы (сниженная работоспособность, рассеянное внимание, хроническая усталость, переутомление, нервное истощение, стресс, депрессия); гипотония; нарушение обмена веществ, сахарный диабет, мочекаменная и желчнокаменная болезни; мочеполовые инфекции; ишурия, олигоурия, анурия, отеки сердечного и почечного происхождения; функциональные нарушения в гинекологии (метроррагия, обильные менструации, предменструальный синдром, менопауза, отсутствие влагалищного секрета, воспаление молочных желез); пониженная половая активность в период менопаузы, половая холодность; инфекции верхних дыхательных путей, воспалительные заболевания ротовой полости (стоматиты, глосситы, афты); отит, гайморит; разные поражения кожного покрова (ожоги,

обморожения, дерматозы, сухая экзема, герпес, стригущий лишай, угревая сыпь); в косметической практике для ухода за жирной, бледной, нечистой, стареющей, отеочной, увядающей, раздраженной кожей, при целлюлите

Характер воздействия: бу ци почек, селезенки – поджелудочной железы; се жар желудка, се холод перикарда, двигает кровь тонкой и толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, перикарда, тонкой кишки, толстой кишки, почек, селезенки – поджелудочной железы

Противопоказания: детский возраст, гипогликемия (пониженное содержание сахара в крови), гипертония

Предостережение: не применять одновременно с противозачаточными таблетками, так как масло стимулирует выработку эстрогена; внутрь принимать только в небольших дозах; не использовать в течение длительного времени

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, гвоздики, лаванды лекарственной, пачули, розы дамасской, розового дерева, сандала белого, шалфея мускатного.

Грейпфрут

Citrus paradisi

Тип растения: дерево

Используемая часть: кожура плодов

Основной состав масла: альдегид цитраль; спирты – гераниол, линалоол; терпены – лимонен, пинен

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький

Запах: освежающий, яркий, типично цитрусовый, сладковатый с терпкой нотой

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антисклеротическое, болеутоляющее, гипотензивное, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, кроветворное, кровоочищающее, мочегонное, обменорегулирующее, очищающее, противовоспалительное, психостимулирующее, сосудокрепляющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе работу печени и желчного пузыря, тонизирующее, успокаивающее

Показания к применению: функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы (тахикардия, ишемическая

болезнь сердца, спазмы сосудов, мигрень и др.); заболевания желудочно-кишечного тракта (нарушение процессов пищеварения, гипокинезия, диспепсия, рвота, отрыжка, вздутие живота, хронические гастрит, энтерит и энтерогастрит); снижение функциональной активности печени и желчного пузыря, холецистит; повышенная утомляемость, стрессы, неврастения, неврозы, депрессия; в качестве общеукрепляющего средства при снижении резистентности организма к заболеваниям, астенических состояниях разного генеза, в том числе после тяжелых инфекционных болезней и операций; нарушение обмена веществ, ожирение, подагра; отсутствие аппетита; гипо- и авитаминозы; очищение организма; поражения кожного покрова, фурункулы, опухоли; в косметической практике для ухода за жирной, нечистой, отеочной, стареющей, увядающей кожей, при целлюлите

Характер воздействия: бу ци селезенки – поджелудочной железы; се жар печени, желудка, двигает кровь сердца

Влияние на меридианы: сердца, печени, желудка, селезенки – поджелудочной железы

Предостережение: после нанесения на кожу избегать пребывания на солнце в течение 40 минут

Хорошо сочетается с эфирными маслами: лаванды лекарственной и всеми цитрусовыми.

Девясил высокий

Inula helenium

Тип растения: трава

Используемая часть: корни

Основной состав масла: геленин, алантол, проазулен, смесь сесквитерпеновых лактонов (алантолактон, изоалантолактон, дигидроалантолактон)

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький

Запах: древесный, медово-сладкий

Фармакологическое действие: противовирусное, антисептическое, желчегонное, мочегонное, омолаживающее, отхаркивающее, противовоспалительное, противоглистное, противогрибковое; регулирующее моторику кишечника, секреторную активность бронхов и желудка, тонизирующее, увеличивающее лактацию

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательных путей (простуда, застой в бронхах, кашель, бронхит, трахеит, пневмония и др.); грипп, ОРВИ; заболевания желудочно-кишечного тракта (хронические гастрит, колит, энтерит, энтероколит; язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и др.); желчнокаменная болезнь, гепатит; кожные заболевания (сыпь, чесотка, экзема, дерматиты и др.)

Характер воздействия: бу ци легких; се холод желудка, толстой кишки; двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: желудка, толстой кишки, желчного пузыря, мочевого пузыря, легких

Предостережение: не применять внутрь; при непосредственном контакте может раздражать кожу и слизистые оболочки; следует применять с особой осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Особенность: является редким эфирным маслом

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, кедр атласского, кипариса вечнозеленого, корицы цейлонской, куркумы пахучей, лаванды лекарственной, ладана, пачули, розмарина лекарственного, сандала белого, фиалки трехцветной.

Дудник

Angelica archangelica

Тип растения: трава

Используемая часть: семена, корни

Основной состав масла: лактон бергаптен; спирты — борнеол, линалоол; терпены лимонен, пинен, фелландрен

Степень теплоты: горячее

Вкус: кислый, горький

Запах: травяной,пряно-сладкий, слегка мускусный

Фармакологическое действие: антивирусное, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, кровоостанавливающее, мочегонное, обменорегулирующее, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противосудорожное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, работу желудка и селезенки, печени и желчного пузыря; успокаивающее

Показания к применению: боли разной локализации и генеза (чаще связанные со спазмом сосудов и невралгиями), а также воспалительного характера (неврит, головная и зубная боль,

гипертония, парез лицевого нерва, анемия, боли в конечностях и др.); головокружения; простудные заболевания и заболевания верхних дыхательных путей (риниты, синуситы и др.); кровотечения разного характера; в качестве средства, улучшающего аппетит; разные инфекционные заболевания (хронические инфекции малого таза — цистит, простатит и др., заболевания печени — гепатит, цирроз печени); в акушерстве для облегчения родов, в гинекологии (дисменорея, аменорея, метроррагии, предменструальный синдром); пониженная половая активность; заболевания кожи (фурункулез, склеродермии), а также в качестве косметического средства для ухода за уплотненной, отвердевшей, отежной кожей

Характер воздействия: бу ци почек, печени, селезенки — поджелудочной железы; се жар желудка, се холод перикарда; двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: желудка, перикарда, желчного пузыря, мочевого пузыря, почек, печени, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: беременность

Предостережение: масло повышает чувствительность кожи к солнечным лучам

Особенность: является редким эфирным маслом

Хорошо сочетается с эфирными маслами: гвоздики, имбиря лекарственного, кардамона, лаванды лекарственной, фенхеля обыкновенного.

Душица обыкновенная

Origanum vulgare

Тип растения: трава

Используемая часть: верхушки цветущих побегов и листья

Основной состав масла: фенолы — карвакрол, тимол; терпены — цимен, пинен; сесквитерпены; эфир геранилацетат

Степень теплоты: теплое

Вкус: кислый, горький

Запах: освежающий, сильный, травяной с оттенком древесного, теплый, немного терпкий и пряный

Фармакологическое действие: антибиотическое, антивирусное, антисептическое, антисклеротическое, болеутоляющее, ветрогонное, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, мочегонное, отхаркивающее, потогонное,

противовоспалительное, противокашлевое, противопростудное, противоревматическое, противосудорожное, раздражающее, седативное, слабительное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, работу желудка и селезенки, печени и желчного пузыря; тонизирующее, транквилизирующее, улучшающее аппетит, усиливающее секрецию бронхиальных и пищеварительных желез, успокаивающее

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательной системы (бронхит, пневмония, коклюш, бронхиальная астма, простуда, тонзиллиты, туберкулез легких и др.); грипп, ОРВИ, ангина; заболевания желудочно-кишечного тракта (секреторная недостаточность желудочно-кишечного тракта, недостаточность пищеварения, энтероколиты, запор, метеоризм, дисбактериоз, пониженный аппетит и др.); заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии желчевыводящих путей, холецистит, гепатиты, печеночная колика); повышенная нервная возбудимость, неврозы, бессонница, судороги; гипертония; заболевания мочеполовой системы и почек (нефрит, цистит, фригидность, импотенция); гинекологические заболевания (болезненные менструации, нарушения менструального цикла, аменорея); ревматические заболевания; паразитарные заболевания кожи, педикулез; раны, ожоги, гнойничковые заболевания кожи, диатезы, аллергические дерматиты; в качестве косметического средства для ухода за жирной, отечной, нечистой кожей, при нарушениях жирового обмена, целлюлите

Характер воздействия: *бу ци* легких; *се* холод желудка; двигает кровь печени, желчного пузыря

Влияние на меридианы: желудка, печени, желчного пузыря, легких

Противопоказание: инсульт, ишемическая болезнь сердца, повышенная свертываемость крови, беременность, эпилепсия

Предостережение: нельзя применять внутрь; масло даже при низкой дозировке может вызвать сильное раздражение кожи и слизистых оболочек; следует применять с осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота и всеми цитрусовыми, кедр атласского, лаванды лекарственной, розмарина лекарственного, сосны лесной, эвкалипта шаровидного.

Дягиль лекарственный

Archangelica officinalis

Тип растения: трава

Используемая часть: корни и корневища

Основной состав масла: сесквитерпеновые соединения, пинен, феландрен, гидрооксипентадекановая и метилмасляная кислоты, умбеллипренин, ксантотоксин, цимол, остол, остенол, бергаптен, императорин, ангелицин, архангелицин

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький

Запах: крепкий, древесный, с травянисто-земляным оттенком

Фармакологическое действие: антибиотическое, бактерицидное, желчегонное, иммуностимулирующее, мочегонное, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, седативное, спазмолитическое, регулирующее секреторную активность бронхов, желудка и поджелудочной железы, успокаивающее

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательной системы (ларингит, бронхит, пневмония, коклюш, бронхиальная астма, простуда и др.); грипп, ОРВИ; функциональные расстройства желудочно-кишечного тракта, связанные с уменьшением выделения желудочного сока, желчи, поджелудочного сока, а также нарушения моторной функции кишечника (гипацидный гастрит, дуоденит, холецистит, инфекционный неспецифический колит, запор, метеоризм, кишечная колика, отрыжка, тошнота, рвота, нарушение пищеварения и др.); заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии желчевыводящих путей, гепатиты, печеночная колика); спазмы пищевода, кишечника, желчных протоков и мочевыводящих путей; повышенная нервная возбудимость, бессонница, головные боли; неврозы вегетосудистой системы; гинекологические заболевания (болезненные менструации, нарушения менструального цикла, аменорея, дисменорея, предменструальный синдром); вторичные иммунодефициты; пониженная половая активность

Характер воздействия: *бу ци* почек; *се* холод желудка, легких; двигает кровь толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, легких, толстой кишки, почек

Противопоказания: беременность, гипертония

Особенность: является редким эфирным маслом

Хорошо сочетается с эфирными маслами: розы дамасской, розового дерева, ромашки голубой, тысячелистника обыкновенного, укропа пахучего, фенхеля обыкновенного, эвкалипта шаровидного.

Ель европейская

Picea abies

Тип растения: дерево

Используемая часть: хвоя

Основной состав масла: терпены — пинен, дипентен, сантен, фелландрен, камфен

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький

Запах: свежий, сильный, смолистый, лесной

Фармакологическое действие: адаптогенное, антибиотическое, антиинфекционное, антиоксидантное, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, кардиотоническое, мочегонное, противовоспалительное, противостудное, спазмолитическое, стимулирующее, транквилизирующее, успокаивающее

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательной системы (гайморит, отит, ринит, тонзиллит, ларингит, фарингит, бронхит, пневмония, коклюш, бронхиальная астма, простуда и др.); грипп, ОРВИ; спазмы желчных протоков и мочевыводящих путей; боль и шум в ушах; инфекции мочевыводящих путей; пониженная умственная и физическая активность; ревматизм; раны, ожоги, заболевания кожи (дерматиты, экземы, сыпи); в качестве косметического средства при повышенной потливости стоп; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция); при повышенной чувствительности к изменениям внешней среды (особенно в пожилом возрасте)

Характер воздействия: бу ци легких; се холод толстой кишки; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: толстой кишки, мочевого пузыря, желчного пузыря, легких

Предостережение: нельзя применять внутрь

Хорошо сочетается с эфирными маслами: лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного, шалфея мускатного и всеми цитрусовыми.

Жасмин лекарственный

Jasminum officinale

Тип растения: дерево

Используемая часть: цветы

Основной состав масла: кетон жасмон; сложные эфиры — линалилацетат, метилантранилат, бензилацетат; спирты — бензил, гераниол, нерол, терпинеол, фарнесол; фенол эвгенол

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький

Запах: тяжелый, цветочный, сладкий, немного пьянящий

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антиоксидантное, антирадиационное, антисептическое, антистрессовое, афродизиак, болеутоляющее, гармонизирующее, заживляющее, иммуностимулирующее, желчегонное, мочегонное, обменорегулирующее, противовоспалительное, расслабляющее, седативное, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее матку, менструации, мозговую деятельность, роды, тонизирующее, транквилизирующее, успокаивающее, улучшающее память, увеличивающее лактацию

Показания к применению: бактериальные и вирусные инфекции; спастические заболевания дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта; спазмы желчных протоков и мочевыводящих путей; заболевания печени и желчного пузыря (желчнокаменная болезнь, гепатиты, печеночная колика); повышенная нервная возбудимость, эмоциональные расстройства, бессонница, переутомление, головная боль, стрессовые и депрессивные состояния, тревога; невроты вегетососудистой системы; астенические состояния разного генеза, снижение умственной и физической работоспособности, вторичные иммунодефициты, начальная стадия канцерогенеза (рак лимфоузлов, рак костей); малые радиационные воздействия; в акушерстве для облегчения родов, стимуляции родовой деятельности; в гинекологии (нарушения менструального цикла, дисменорея, аменорея, метроррагии, предменструальный синдром, болезненные менструации); пониженное половое влечение, импотенция, фригидность; конъюнктивит, раны, ожоги, заболевания кожи (экзема, дерматит), поверхностные кровотечения, а также в качестве косметического средства для ухода за сухой, чувствительной и раздраженной кожей

Характер воздействия: бу ци почек, печени; се холод мочевого пузыря, желудка; двигает кровь желчного пузыря

Влияние на меридианы: мочевого пузыря, желчного пузыря, желудка, почек, печени

Противопоказания: первые 4 месяца беременности

Предостережение: масло может вызвать раздражение кожи и слизистых оболочек, поэтому внутрь применять в малых дозах, с особой осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Особенность: эфирное масло имеет высокую цену, которая обусловлена спецификой выработки масла

Хорошо сочетается с эфирными маслами: иланг-иланга, кипариса вечнозеленого, корицы цейлонской, можжевельника обыкновенного, розы дамасской, розового дерева, ромашки голубой, сандала белого, фиалки трехцветной и всеми цитрусовыми.

Иланг-иланг (кананга душистая)

Cananga odorata

Тип растения: дерево

Используемая часть: цветы

Основной состав масла: терпены — пинен, лимонен; сесквитерпен кадинен; спирты — гераниол, линалоол, фарнесол, нерол, терпинеол; фенолы — сафрол, эвгенол; сложные эфиры — бензилацетат, фенилацетат, линалацетат; бензойная кислота; альдегид цитраль

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький

Запах: крепкий, тяжелый, цветочный, сладкий, чувственный

Фармакологическое действие: антиаритмическое, антидепрессивное, антисептическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, возбуждающее, гипотензивное, иммуностимулирующее, обменорегулирующее, противовоспалительное, противомикробное, регенерирующее, спазмолитическое, тонизирующее, укрепляющее ногти, успокаивающее

Показания к применению: сердечные дисфункции (тахикардия, аритмия, ишемическая болезнь сердца); острые заболевания дыхательной системы (трахеит, бронхит, пневмония); кишечные инфекции, острые заболевания желудочно-кишечного тракта; гипертония; снижение сексуальности, половые расстройства (импотенция, фригидность, простатит); повышенная нервная возбудимость, нервозность, неврозы, неврастении, стрессы, депрессивное состояние, негативные чувства (гнев, со-

мнения, душевные беспокойства и страхи), бессонница, нервные головные боли; предменструальный синдром; нарушение обмена веществ; внутренний холод; кожные заболевания (сыпь, дерматиты, экземы), в косметической практике для укрепления ногтей при их расслаивании, для ухода за стареющей, жирной кожей, кожей смешанного типа, а также после принятия солнечных ванн

Характер воздействия: бу ци почек, печени; се жар тонкой кишки, селезенки — поджелудочной железы; се холод сердца, легких; двигает кровь мочевого пузыря

Влияние на меридианы: тонкой кишки, селезенки — поджелудочной железы, сердца, легких, мочевого пузыря, почек, печени

Предостережение: при передозировке и частом применении может вызвать головные боли и тошноту

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, кедра атласского, куркумы пахучей, розового дерева.

Имбирь лекарственный

Zingiber officinalis

Тип растения: трава

Используемая часть: корневище

Основной состав масла: альдегид цитраль; кетон цинеол; сесквитерпены — бизаболон, цингиберен; спирты — гераниол, борнеол, линалоол; терпены — камфен, лимонен, фелландрен

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький, острый

Запах: сильный, свежий, теплый, очень живой, с оттенком лимона и перца

Фармакологическое действие: антибиотическое, антивирусное, антидепрессивное, антирадиационное, антисептическое, антиоксидантное, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, возбуждающее аппетит и способствующее пищеварению, иммуностимулирующее, отхаркивающее, повышающее кровоснабжение и метаболизм тканей глаза, потогонное, противовоспалительное, противогрибковое, противокашлевое, противоопухолевое, противоотечное, противорвотное, противотрихомонадное, противодиабетическое, противоязвенное, раздражающее, седативное, слабительное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе матку, работу желудка; тонизирующее, в том числе нервную систему, укрепляющее память, урежающее дыхание

Показания к применению: простудные заболевания и воспаление верхних дыхательных путей (кашель, насморк, фарингит, ларингит, бронхит, ангина, грипп); заболевания инфекционно-аллергического генеза (ревматизм, бронхиальная астма); инфекционные поражения желудочно-кишечного тракта (холера) и симптомы желудочно-кишечной интоксикации (тошнота, рвота, метеоризм, отрыжка, диарея), абдоминальные боли; ослабление организма из-за пониженного питания (снижение аппетита, анорексия); астенические состояния разного генеза (истощение, переутомление, перенесенные инфекционные заболевания и операции); инфекционно-воспалительные поражения почек и мочевыводящих путей (пиелонефрит, трихомоноз, уретрит и др.); болевые симптомы невралгического и спастического характера; заболевания глаз (глаукома); в акушерско-гинекологической практике; половое бессилие, импотенция; плохая память, старческое слабоумие, болезнь Паркинсона; нарушение местного кровообращения, артриты, боли в суставах; кожные заболевания (зуд, экзема, крапивница), раны; в косметической практике для ухода за жирной, нечистой кожей

Характер воздействия: бу ци трех обогревателей, почек; се холод тонкой кишки, перикарда, мочевого пузыря; двигает кровь селезенки — поджелудочной железы

Влияние на меридианы: тонкой кишки, почек, перикарда, мочевого пузыря, трех обогревателей, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: лихорадки, воспалительные заболевания кожи, кровотечения, язвы, детский возраст (до 6 лет)

Хорошо сочетается с эфирными маслами: кедра атласского, кипариса вечнозеленого, кориандра посевного, куркумы пахучей, можжевельника обыкновенного, нероли, розы дамасской, эвкалипта шаровидного и всеми цитрусовыми.

Иссоп лекарственный

Hyssopus officinalis

Тип растения: трава

Используемая часть: листья и цветки

Основной состав масла: кетоны — камфора, пинокамфон, туйон; сесквитерпен кадинен; спирты — борнеол, линалоол, гераниол; терпены — камфен, пинен, фелландрен

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький

Запах: сильный, проникающий, травяной, теплый, пряно-сладкий с камфорным оттенком

Фармакологическое действие: антиаллергическое, антиаритмическое, антидепрессивное, антисептическое, бактерицидное, ветрогонное, гипертензивное, дезодорирующее*, жаропонижающее, заживляющее, иммуностимулирующее, кардиотоническое, мочегонное, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противоглистное, противопростудное, противокашлевое, противоопухолевое, противоревматическое, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, мозговую деятельность, тонизирующее, транквилизирующее

Показания к применению: ишемическая болезнь сердца; простудные заболевания и воспаление верхних дыхательных путей (кашель, насморк, фарингит, ларингит, трахеит, бронхит, ангина), бронхиальная астма, туберкулез легких; заболевания желудочно-кишечного тракта (вздутие живота, гипосекретия желудка, нарушение пищеварения, проктосигмоидит), анорексия; гипотония; заболевания мочеполовой системы и почек (оксалатные или фосфатные литиазы, нефрит, цистит, фригидность, импотенция, простатит); гинекологические заболевания (болезненные менструации, аменорея, бели); опухоли; аутоиммунные заболевания; депрессивные и меланхолические состояния, невроз, неврастения; заболевания суставов (артриты, полиартриты), ревматизм; заболевания кожи (нейродермит, мокнущая экзема, лишай, кожная сыпь, псориаз)

Характер воздействия: бу ци почек; се холод селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь легких

Влияние на меридианы: селезенки — поджелудочной железы, легких, почек

Противопоказания: беременность, эпилепсия, гипертония

Предостережение: при передозировке может вызвать эпилептический припадок

Хорошо сочетается с эфирными маслами: герани, каяпутового дерева, лаванды лекарственной, лавра благородного, лав-

* Устраняющее неприятный запах.

ра камфорного, мирта, можжевельника обыкновенного, розмарина лекарственного, шалфея лекарственного, шалфея мускатного, эвкалипта шаровидного и всеми цитрусовыми.

Кардамон

Elettaria cardamomum

Тип растения: трава

Используемая часть: семена (плоды)

Основной состав масла: кетон цинеол; спирты — борнеол, терпинеол; терпены — лимонен, сабинен, терпинен

Степень теплоты: горячее

Вкус: острый, пряный

Запах: свежий, пряно-сладкий, экзотический

Фармакологическое действие: антимикробное, антисептическое, антитоксическое, афродизиак, болеутоляющее, ветрогонное, гипотензивное, иммуностимулирующее, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противoinфекционное, противопростудное, расслабляющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе мозговую деятельность, работу желудка и пищеварение, тонизирующее, улучшающее аппетит, успокаивающее

Показания к применению: простудные заболевания и воспаление верхних дыхательных путей (кашель, бронхиальная астма, хронический бронхит); болевой синдром разной локализации и генеза (неврит, невралгия, головные и мышечные боли, боли в суставах); заболевания желудочно-кишечного тракта (хронические энтерит, гастроэнтерит; рвота, тошнота, нарушение пищеварения), анорексия; астенические состояния, снижение умственной и физической работоспособности; пониженное половое влечение, импотенция, фригидность

Характер воздействия: *бу ци* мочевого пузыря; *се* холод тонкой кишки, толстой кишки; двигает кровь желудка, трех обогревателей

Влияние на меридианы: тонкой кишки, толстой кишки, желудка, трех обогревателей, мочевого пузыря

Противопоказания: беременность, язвы

Предостережение: может вызвать раздражение чувствительной кожи

Хорошо сочетается с эфирными маслами: аниса обыкновенного, апельсина горького, апельсина сладкого, бергамота, иланг-

иланга, имбиря лекарственного, кедра атласского, кориандра посевного, ладана, нероли, розы дамасской, тмина обыкновенного.

Каяпутовое дерево (белое чайное дерево)

Melaleuca leucadendron

Тип растения: дерево

Используемая часть: листья, побеги

Основной состав масла: альдегид бензальдегид; кетон — цинеол; спирт — терпинеол; терпены — дипентен, лимонен, пинен

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький

Запах: свежий, проникающий, эвкалиптовый с цветочно-фруктовым оттенком

Фармакологическое действие: адаптогенное, антимикробное, антисептическое, бактерицидное, бальзамическое, болеутоляющее (в том числе при зубной боли), жаропонижающее, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, мочегонное, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противоглистное, противогрибковое, вяжущее, противоревматическое, смягчающее, спазмолитическое, стимулирующее

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательной системы (синусит, хронический ринит, бронхит, ларингит, фарингит, бронхиальная астма, воспаление верхних дыхательных путей, ангина, туберкулез легких), инфекционные поражения желудочно-кишечного тракта (дизентерия) и симптомы желудочно-кишечной интоксикации (тошнота, рвота, метеоризм, понос, желудочные и кишечные спазмы), заболевания кишечника (энтерит, колит); инфекционные поражения мочевых путей (цистит, уретрит); подагра, ревматизм; миозиты, плекситы, радикулиты, невралгии; зубная боль; отит и боль в ухе; ожоги, обморожения, незаживающие раны, гнойничковые заболевания кожи (абсцессы, флегмоны, инфицированные хронические язвы, угревая сыпь); гнойные маститы; для спринцеваний в гинекологической практике; в косметической практике для ухода за нечистой, раздраженной кожей

Характер воздействия: *бу ци* селезенки — поджелудочной железы, почек; *се жар* тонкой кишки, толстой кишки; двигает кровь легких, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: тонкой кишки, толстой кишки, почек, мочевого пузыря, легких, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: не применять до 6 лет

Предостережение: высокая концентрация масла может вызвать рвоту, раздражение желудка и кожи

Хорошо сочетается с эфирными маслами: кипариса вечнозеленого, лавра камфорного, можжевельника обыкновенного, чайного дерева, эвкалипта шаровидного.

Кедр атласский

Cedrum atlantica

Тип растения: дерево

Используемая часть: древесина

Основной состав масла: терпены; сесквитерпены — кадинен, цедрен, цедренол; спирт цедрол

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький, острый

Запах: древесный, бальзамический, с легкой терпкой нотой

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаллергическое, антиаритмическое, антидепрессивное, антиинфекционное, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, биостимулирующее, вяжущее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кардиотоническое, липотропное, мочегонное, обменорегулирующее, отхаркивающее, очищающее, противовоспалительное, противогрибковое, противогриппозное, противолучевое, противопростудное, противоязвенное, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее, тонизирующее, в том числе нервную систему, укрепляющее волосы, улучшающее память, успокаивающее

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательной системы (ринит, бронхит, трахеит, пневмония, воспаление верхних дыхательных путей, кашель), интоксикация при бронхолегочной патологии; простудные заболевания, грипп, ОРВИ; функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, особенно при физической нагрузке (нарушения сердечного ритма, тахикардия); воспалительные процессы при инфекциях мочевыводящих путей (цистит, нефрит, пиелонефрит, уретрит); пониженная умственная

и физическая активность, нервозность и перевозбуждение; негативные чувства (гнев, сомнения, душевные беспокойства и страхи), повышенная чувствительность к изменениям внешней среды (особенно в пожилом возрасте); ревматизм; артрит; заболевания кожи (кожная сыпь, угри, дерматиты, фурункулез); в качестве косметического средства для ухода за жирными волосами, при выпадении волос; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция); для отпугивания насекомых

Характер воздействия: бу *ди* селезенки — поджелудочной железы, почек; *се жар* желудка, тонкой кишки; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: тонкой кишки, желудка, почек, мочевого пузыря, желчного пузыря, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: беременность, повышенная нервная возбудимость, эпилепсия

Хорошо сочетается с эфирными маслами: аира болотного, иланг-иланга, куркумы пахучей, лавра камфорного, можжевельника обыкновенного, пачули, розового дерева, сандала белого, сосны лесной, цитронеллы, шалфея мускатного, эвкалипта шаровидного.

Кипарис вечнозеленый

Cupressus sempervirens

Тип растения: дерево

Используемая часть: листья (хвоя, иглы), шишки

Основной состав масла: альдегид фурфурол; сложный эфир терпенилацетат; спирты — сабинол, терпинеол; терпены — камфен, пинен, силвестрен, цимен

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький, кислый

Запах: чистый, свежий, древесный, теплый, сладковато-пряный с дымной нотой

Фармакологическое действие: адаптогенное, антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое, антистрессовое, антитоксическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, вяжущее, дезодорирующее, жаропонижающее, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кровоостанавливающее, мочегонное, обменорегулирующее, отхаркива-

Влияние на меридианы: тонкой кишки, толстой кишки, почек, мочевого пузыря, легких, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: не применять до 6 лет

Предостережение: высокая концентрация масла может вызвать рвоту, раздражение желудка и кожи

Хорошо сочетается с эфирными маслами: кипариса вечнозеленого, лавра камфорного, можжевельника обыкновенного, чайного дерева, эвкалипта шаровидного.

Кедр атлантический

Cedrum atlantica

Тип растения: дерево

Используемая часть: древесина

Основной состав масла: терпены; сесквитерпены — кадинен, цедрен, цедренол; спирт цедрол

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький, острый

Запах: древесный, бальзамический, с легкой терпкой нотой

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаллергическое, антиаритмическое, антидепрессивное, антиинфекционное, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, биостимулирующее, вяжущее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кардиотоническое, липотропное, мочегонное, обменорегулирующее, отхаркивающее, очищающее, противовоспалительное, противогрибковое, противогриппозное, противолучевое, противопростудное, противоязвенное, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее, тонизирующее, в том числе нервную систему, укрепляющее волосы, улучшающее память, успокаивающее

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательной системы (ринит, бронхит, трахеит, пневмония, воспаление верхних дыхательных путей, кашель), интоксикация при бронхолегочной патологии; простудные заболевания, грипп, ОРВИ; функциональные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, особенно при физической нагрузке (нарушения сердечного ритма, тахикардия); воспалительные процессы при инфекциях мочевыводящих путей (цистит, нефрит, пиелонефрит, уретрит); пониженная умственная

и физическая активность, нервозность и перевозбуждение; негативные чувства (гнев, сомнения, душевные беспокойства и страхи), повышенная чувствительность к изменениям внешней среды (особенно в пожилом возрасте); ревматизм; артрит; заболевания кожи (кожная сыпь, угри, дерматиты, фурункулез); в качестве косметического средства для ухода за жирными волосами, при выпадении волос; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция); для отпугивания насекомых

Характер воздействия: бу *и* селезенки — поджелудочной железы, почек; се жар желудка, тонкой кишки; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: тонкой кишки, желудка, почек, мочевого пузыря, желчного пузыря, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: беременность, повышенная нервная возбудимость, эпилепсия

Хорошо сочетается с эфирными маслами: аира болотного, иланг-иланга, куркумы пахучей, лавра камфорного, можжевельника обыкновенного, пачули, розового дерева, сандала белого, сосны лесной, цитронеллы, шалфея мускатного, эвкалипта шаровидного.

Кипарис вечнозеленый

Cupressus sempervirens

Тип растения: дерево

Используемая часть: листья (хвоя, иглы), шишки

Основной состав масла: альдегид фурфурол; сложный эфир терпенилацетат; спирты — сабинол, терпинеол; терпены — камфен, пинен, силвестрен, цимен

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький, кислый

Запах: чистый, свежий, древесный, теплый, сладковато-пряный с дымной нотой

Фармакологическое действие: адаптогенное, антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое, антистрессовое, антитоксическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, вяжущее, дезодорирующее, жаропонижающее, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кровоостанавливающее, мочегонное, обменорегулирующее, отхаркива-

ющее, парасимпатолитическое, противовоспалительное, противоревматическое, расслабляющее, сосудосуживающее, спазмолитическое; стимулирующее мозговую деятельность, продукцию эстрогенов, работу печени и желчного пузыря; стягивающее, тонизирующее, успокаивающее, уменьшающее потоотделение

Показания к применению: заболевания дыхательной системы (бронхит, бронхоспазмы, бронхиальная астма, кровохарканье, спастический кашель, охриплость голоса, афония); инфекции дыхательных путей (грипп, ОРВИ, коклюш, туберкулез легких); дисфункции желудочно-кишечного тракта (поносы); заболевания печени (инфекционные гепатиты, гепатомегалии); нарушение резистентности сосудистой стенки (геморрагии, варикозное расширение вен, геморрой); гинекологические заболевания (овариальные спазмы, менометроррагии, дисменореи из-за недостаточности эстрогенов, гипозастрогения, маточное кровотечение, бели, олигодисменорея, аменорея, воспаление яичников); пониженное половое желание, фригидность; раздражительность, снижение умственной и физической работоспособности, рассеянное внимание, астенические состояния пожилого возраста, повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; энурез; ревматизм; артриты; нарушение обмена веществ, диатез, целлюлит, экзема; раны, ожоги; в косметической практике для устранения повышенной потливости тела и стоп; профилактика простудных и инфекционных заболеваний (очищение и дезинфекция воздуха); отпугивание насекомых

Характер воздействия: бу ци почек; се жар селезенки — поджелудочной железы; се холод трех обогревателей; се полноту печени; двигает кровь легких, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: селезенки — поджелудочной железы, трех обогревателей, печени, легких, мочевого пузыря, почек

Противопоказания: повышенная свертываемость крови, тромбоз, тромбофлебит, постинфарктное состояние, эпилепсия, гипертония, ранние сроки беременности (до 4–5 месяцев), онкологические заболевания

Хорошо сочетается с эфирными маслами: апельсина горького, апельсина сладкого, бергамота, грейпфрута, жасмина лекарственного, лимона, мандарина, можжевельника обыкновенного, шалфея мускатного.

Кориандр посевной (кинза, китайская петрушка)

Coriandrum sativum

Тип растения: трава

Используемая часть: плоды (семена)

Основной состав масла: кетон цинеол; спирты — линалоол, гераниол, борнеол, терпинеол; терпены — дипентен, пинен, терпинен, терпинолен, фелландрен, цимен

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, кислый

Запах: освежающий, цветочный с древесным тоном, теплый, пряно-сладкий

Фармакологическое действие: антисептическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, дезодорирующее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, кровоочищающее, отхаркивающее, противогеморроидальное, противоглистное, противосудорожное, расслабляющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе работу желудка, успокаивающее, улучшающее память, пищеварение

Показания к применению: заболевания желудочно-кишечного тракта (гастралгия, гастроптоз, хронические колит, энтерит, гастрит, энтерогастрит, диспепсия, вздутие живота, метеоризм); заболевания желчного пузыря (дискинезии, желчнокаменная болезнь); ваготонические спазмы; неврологические заболевания и симптомы (головокружения, эпилепсия, мышечные спазмы, депрессивные состояния, меланхолия, невралгии); шок; инфекционные заболевания (чума); переутомление, астенические состояния при тяжелых заболеваниях, истощение, снижение аппетита, анорексия; сексуальное бессилие (фригидность, импотенция); ревматизм

Характер воздействия: бу ци желчного пузыря; се холод желудка, мочевого пузыря; двигает кровь тонкой кишки

Влияние на меридианы: желудка, тонкой кишки, мочевого пузыря, желчного пузыря

Противопоказания: беременность; постинфарктное и постинсультное состояния; нельзя наносить на открытые раны, язвы

Предостережение: применять только в низких концентрациях; при передозировке существует опасность нервных расстройств, а также нарушений функций почек (например, анурия)

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, гвоздики, жасмина лекарственного, кардамона, каяпутового дерева, кипариса вечнозеленого, лаванды лекарственной, лимона, мускатного ореха, мяты перечной, сандала белого, чайного дерева, шалфея мускатного.

Корица цейлонская
(коричник цейлонский, коричное дерево)

Cinnamomum zeylanicum

Тип растения: дерево

Используемая часть: кора, листья

Основной состав масла: коричный альдегид, бензальдегид, фурфуролальдегид; спирт линалоол; терпены — дипентен, пинен, фелландрен, цимен; фенолы — эвгенол, сафрол

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий, острый

Запах: сильный, теплый, сладкий, бальзамически-пряный

Фармакологическое действие: антианафилактическое, антивирусное, антидепрессивное, антисептическое, афродизиак, болеутоляющее (при зубной боли), ветрогонное, бактерицидное, болеутоляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, жаропонижающее, кардиотоническое, кровоостанавливающее, прижигающее, противовоспалительное, противоглистное, противогнилостное, противопростудное, противоревматическое, противорвотное, сосудорасширяющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, нервную систему, работу желудка и кишечника; стягивающее, тонизирующее, улучшающее пищеварение, ускоряющее родовые схватки

Показания к применению: простудные заболевания, кашель, кровохарканье; заболевания желудочно-кишечного тракта (гастралгия, колит, микоз желудка, понос, кишечные спазмы); инфекционные заболевания (грипп, ОРВИ, тиф, паразитозы, глистные инвазии); гипотония; алкогольная интоксикация; астенические состояния при тяжелых заболеваниях, приступы слабости, истощение, переутомление, снижение аппетита, анорексия; сексуальное бессилие, понижение полового влечения (фригидность, импотенция); гинекологические заболевания (овариальные спазмы, менометроррагия, дисменорея, олигодисменорея, аменорея, задержка менструаций); эмоциональная и психологическая неу-

тойчивость (чувство одиночества, скованности, страха, неуверенности), психические расстройства (меланхолия, депрессивные состояния, маниакальная одержимость); спазмы сосудов; болевой синдром разной локализации и генеза (головная боль, боль в области шеи, суставная боль, ревматический артрит, миалгии и др.); синяки, раны, заболевания кожи (экзема, кожные высыпания, дерматиты и др.), паразитарные и вирусные поражения кожи (чесотка, вши, папилломы), укусы насекомых; при кровоточивости десен; для ухода за полостью рта

Характер воздействия: бу ци желудка; се холод селезенки — поджелудочной железы, легких; двигает кровь трех обогревателей

Влияние на меридианы: желудка, селезенки — поджелудочной железы, легких, трех обогревателей

Противопоказания: беременность, химиотерапия злокачественных опухолей, гипертония

Предостережение: нельзя применять внутрь; масло даже при низкой дозировке может вызвать сильное раздражение кожи; при передозировке вызывает судороги и конвульсии; следует применять с особой осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: аниса обыкновенного, апельсина горького, апельсина сладкого, кардамона, мускатного ореха, фенхеля обыкновенного.

Котовник японский

Nepeta japonica

Тип растения: трава

Используемая часть: вся надземная часть

Основной состав масла: терпеновые соединения; спирт гераниол; альдегид цитраль; кетон ментон

Степень теплоты: холодное

Вкус: сладкий, кислый

Запах: легкий, свежий, мятно-лимонный

Фармакологическое действие: бактерицидное, болеутоляющее, жаропонижающее, желчегонное, отхаркивающее, потогонное, противовирусное, противовоспалительное, противоглистное, противогрибковое, противопростудное, противоревматическое, противосудорожное, регулирующее и вызывающее менструации, успокаивающее, улучшающее аппетит

Показания к применению: простудные заболевания и воспаление верхних дыхательных путей (ларингит, фарингит, трахеит), острый и хронический бронхит; грипп, ОРВИ; заболевания желчного пузыря (дискинезии, холецистит); неврологические заболевания и симптомы (головокружения, эпилепсия, депрессивные состояния, меланхолия, истерия, невроз, неврастения, паралич лицевого нерва); ревматизм, артриты, судороги конечностей, мышечные спазмы; гинекологические заболевания (овариальные спазмы, нарушения менструального цикла, хлороз, менометроррагия, дисменорея, олигодисменорея, аменорея); грибковые заболевания кожи и ногтей

Характер воздействия: бу ци почек, печени, селезенки — поджелудочной железы; се жар желудка, перикарда; се холод тонкой кишки; двигает кровь сердца, легких

Влияние на меридианы: желудка, перикарда, тонкой кишки, сердца, легких, почек, печени, селезенки — поджелудочной железы

Хорошо сочетается с эфирными маслами: лаванды лекарственной и всеми цитрусовыми.

Куркума пахучая

Curcuma aromatica

Тип растения: травянистое растение с мясистым корнем

Используемая часть: корень

Основной состав масла: кетоны — туйон, борнеол, цинеол; терпены — фелландрен, пинен, камфен; тумерон; атлантоны

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький

Запах: свежий, пряно-древесный

Фармакологическое действие: афродизиак, болеутоляющее, возбуждающее, ветрогонное, желчегонное, кровоостанавливающее, обменорегулирующее, омолаживающее, регулирующее менструации, секреторное (способствует отделению слизи), спазмолитическое, стимулирующее, успокаивающее

Показания к применению: заболевания, сопровождающиеся кровотечениями (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, геморрой, туберкулез легких); гипосекретция желудочного и панкреатического соков; расстройства, вызванные застоем желчи, дискинезии желчных протоков, жел-

чнокаменная болезнь; симптомы алкогольной интоксикации; пониженный аппетит; зубная боль; анорексия; функциональные расстройства нервной системы (психологическое и эмоциональное напряжение, тревога, апатия, переутомление, неврастения, неврозы, головные боли, бессонница); гиподисфункция мускулатуры матки, бесплодие, нарушение менструального цикла (нерегулярные, обильные и болезненные менструации), климактерический синдром; половые расстройства (пониженное либидо, фригидность, импотенция); мышечные боли, ревматизм; воспалительные заболевания половых органов; воспалительные заболевания рото- и носоглотки; воспалительные заболевания кожи, абсцессы, флегмоны, пиодермии, гнойные раны и язвы, лишай, дерматомикозы; в косметической практике для устранения неприятного запаха тела, для ухода за стареющей, воспаленной кожей

Характер воздействия: бу ци почек, печени, селезенки — поджелудочной железы, сердцу; се жар мочевого пузыря; се холод желчного пузыря; двигает кровь желудка, перикарда

Влияние на меридианы: мочевого пузыря, желчного пузыря, желудка, перикарда, почек, печени, селезенки — поджелудочной железы, сердца

Противопоказания: беременность

Предостережение: в больших дозах оказывает раздражающее действие

Особенность: является редким эфирным маслом

Хорошо сочетается с эфирными маслами: девясила высокого, иланг-иланга, имбиря лекарственного, лаванды лекарственной, ладанника крымского, шалфея мускатного.

Лаванда лекарственная

Lavandula officinalis

Тип растения: кустарник

Используемая часть: цветы

Основной состав масла: кетон цинеол; сесквитерпен карифиллен; сложные эфиры — азранилацетат, лавандулилацетат, линалилацетат; спирты — борнеол, гераниол, лавандулол, линалоол, нерол; терпены — лимонен, пинен; валериановый альдегид; уксусная и масляная кислоты

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький, острый

Запах: мягкий, легкий и чистый, цветочный с древесным оттенком

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаллергическое, противовирусное, антидепрессивное, антиоксидантное, антирадиационное, антисептическое, антисклеротическое, антистрессовое, антитоксическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, гипотензивное, дезодорирующее, желчегонное, желчеобразующее, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кардиотоническое, мочегонное, освежающее, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противогрибковое, противоревматическое, противосудорожное, расслабляющее, регенерирующее, седативное, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, работу селезенки, роды; тонизирующее нервную систему, транквилизирующее, успокаивающее, улучшающее память, пищеварение, цитофилатическое

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы (нарушения сердечного ритма, тахикардия, гипертония, нейрогенные боли в сердце, кардионевроз); спастические и катаральные состояния дыхательной системы при бронхите, астме, сезонном насморке, коклюше; простудные заболевания, лихорадка; желудочно-кишечные расстройства (кислотная гипосекретия желудка; диспепсия; пищеварительные спазмы, обусловленные ваготонией); воспалительные заболевания мочеполовой системы (циститы, пиелонефриты, простатиты, уретриты), задержка жидкости, олигурия; инфекционные заболевания (тиф, паразитарные энтериты, ушные инфекции, грипп); психоневрологические расстройства (раздражительность, перепады настроения, головная боль, легкие обмороки, депрессивные состояния, стресс, истерия, неврастения, бессонница, невриты, невралгии, люмбаго, ишиас, миалгии); ревматизм; гинекологические заболевания (олигоменорея на почве симпатической недостаточности, цервикальная аденопатия, бели), для усиления родовой деятельности; малые радиационные и токсические поражения; лейкопения; снижение резистентности (устойчивости) организма к заболеваниям, вторичные иммунодефициты; снижение умственной и физической работоспособности, астенические состояния пожилого возраста, повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; ожоги, раны, укусы насекомых; кожные заболевания (акне, герпес, дерматиты, дерма-

тозы, экзема, фурункулы, язвы на ногах, грибковые поражения стоп, дрожжевые инфекции, микозы, парша и др.); в косметической практике для ухода за сухой, потрескавшейся, воспаленной, раздраженной, стареющей кожей, при выпадении волос, перхоти

Характер воздействия: буци почек, легких; се жар перикарда; двигает кровь сердца, селезенки — поджелудочной железы, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: перикарда, сердца, селезенки — поджелудочной железы, мочевого пузыря, почек, легких

Противопоказания: первые месяцы беременности; нельзя применять после аборта, а также в сочетании с препаратами, содержащими йод или железо

Хорошо сочетается со всеми эфирными маслами, но лучше всего с цитрусовыми и хвойными, гвоздики, герани, куркумы пахучей, нероли, пачули, розы дамасской, розмарина лекарственного, шалфея мускатного; в ароматических композициях заглушает любой неприятный или слишком сильный запах.

Лавр благородный

Laurus nobilis

Тип растения: дерево

Используемая часть: листья

Основной состав масла: кетон цинеол; спирты — гераниол, линалоол, терпинеол; терпены — пинен, фелландрен, лимонен; фенол эвгенол

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький, острый

Запах: сильный, теплый, пряный, сладковатый с терпкой нотой

Фармакологическое действие: антигликемическое, антиканцерогенное, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, жаропонижающее, желчегонное, иммуностимулирующее, инсектицидное, мочегонное, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, вяжущее, противопростудное, противорвотное, противоревматическое, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, работу желудка, печени и желчного пузыря, роды; стягивающее, тонизирующее, улучшающее аппетит, успокаивающее

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания (стенокардия, ангиоспазмы), заболевания дыхательных путей

(простуда, кашель, острая затяжная пневмония, хронический бронхит, туберкулез легких); функциональные расстройства пищеварительной системы (рвота, понос, спастические состояния кишечника и желчевыводящих путей, дискинезия); психоневрологические расстройства (повышенная возбудимость, головная боль, невроз, неврастения, бессонница, миалгии, невралгии); воспалительные заболевания мочеполовой системы (циститы, простатиты, уретриты); сахарный диабет; малые радиационные поражения; вторичные иммунодефициты; снижение умственной и физической работоспособности, астенические состояния пожилого возраста, повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; кожные заболевания (зуд, дерматиты, сыпь), в косметической практике для ухода за сухой кожей головы

Характер воздействия: бу ци перикарда; се холод трех обогревателей, толстой кишки; двигает кровь мочевого пузыря

Влияние на меридианы: трех обогревателей, толстой кишки, мочевого пузыря, перикарда

Противопоказания: беременность; детский возраст (до 6 лет)

Предостережение: при передозировке может вызвать раздражение кожи и судороги, оказать психотропное действие

Хорошо сочетается с эфирными маслами: герани, иланг-иланга, корицы цейлонской, лаванды лекарственной, лимона, розмарина лекарственного, цитронеллы, эвкалипта шаровидного.

Лавр камфорный

Cinnamomum camphora

Тип растения: дерево

Используемая часть: древесина

Основной состав масла: спирты — борнеол, терпинеол; кетон камфора; фенолы сафрол, эвгенол, карвакрол; терпены пинен, камфен, альфа-пинен; сесквитерпены — кадинен, бизаболен, фелландрен; дитерпен альфа-камфорен; каприловая и лауриновая кислоты

Степень теплоты: холодное

Вкус: кислый, острый

Запах: свежий, чистый, резкий, древесный, камфорный, пряно-сладкий

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антисептическое, антистрессовое, болеутоляющее, ветрогонное, возбуждающее и укрепляющее центральную нервную систему, гипертензивное, жаропонижающее, заживляющее, инсектицидное, кардиотоническое, кровоостанавливающее, миотропное, обменорегулирующее, освежающее, отхаркивающее, потогонное, противовирусное, противовоспалительное, противоглистное, противогриппозное, противозудное, противоинфекционное, простудное, раздражающее, слабительное, смягчающее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе дыхание и кровообращение, тонизирующее, улучшающее память, успокаивающее

Показания к применению: сердечная слабость, вызванная переутомлением или воздействием токсического вещества; простудные заболевания и воспаление верхних дыхательных путей (простуда, кашель, насморк, ринит, фарингит, ларингит, ангина); бронхит; отит; заболевания пищеварительной системы, сопровождающиеся поносом и рвотой; плохой аппетит, анорексия; обморок, шок (в том числе травматический); неврологические расстройства и заболевания (повышенная нервная возбудимость, депрессивные состояния, истерия, бессонница, невроз сердца, неврастения, невралгии, невриты); заболевания суставов (артриты, полиартриты), ревматизм; заболевания кожи (зудящая кожная сыпь, угри, дерматиты), раны

Характер воздействия: бу ци перикарда, тонкой кишки, почек; се жар легких; двигает кровь желудка, толстой кишки

Влияние на меридианы: легких, почек, желудка, толстой кишки, тонкой кишки, перикарда

Противопоказания: эпилепсия, беременность, детский возраст

Предостережение: нельзя принимать внутрь; не использовать при прохождении курса гомеопатического лечения, так как масло может значительно уменьшить его эффективность; следует применять в малых дозах с особой осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта (особенно при проведении ингаляций)

Хорошо сочетается с эфирными маслами: ладана, можжевельника обыкновенного, розмарина лекарственного, эвкалипта шаровидного.

Ладан*Boswellia thurifera**Тип растения:* дерево*Используемая часть:* смола

Основной состав масла: сесквитерпены — иранден, бета-элемен, фумулен, бета-селинен, кадинен; спирты — борнеол, олибанол; терпены — дипентен, камфен, пинен, фелландрен, лимонен, камфен, осимен, мирен; линдеровая кислота

Степень теплоты: теплое*Вкус:* горький, острый

Запах: навязчивый, теплый, древесный, смолистый, сладкий, бальзамически-пряный

Фармакологическое действие: антиаллергическое, антидепрессивное, антимикробное, антиоксидантное, антипаразитарное, антисептическое, антистрессовое, антитоксическое, афродизиак, болеутоляющее, ветрогонное, вяжущее, гармонизирующее, заживляющее, иммуностимулирующее, мочегонное, омолаживающее, отхаркивающее, просветляющее, противовоспалительное, противопростудное, расслабляющее, регенерирующее, регулирующее работу желез внутренней секреции, седативное, спазмолитическое; стимулирующее матку, пищеварение; стягивающее, тонизирующее, транквилизирующее, укрепляющее волосы, умиротворяющее, успокаивающее, цитофлактическое

Показания к применению: спастические явления дыхательной системы при хроническом бронхите, бронхиальной астме, коклюше, простуде, ларингите, фарингите, острых состояниях верхних дыхательных путей (одышка, тяжелые приступы кашля, воспаление дыхательных путей); сопровождающиеся болями спастические явления со стороны желудочно-кишечного тракта, диспепсия, отрыжка; паразитарные энтероколиты; инфекции мочевыводящих путей (цистит, уретрит); обильные менструации, маточные кровотечения; для усиления родовой деятельности; психоневрологические расстройства (головная боль, мигрень, головокружение, бери-бери, нервозность и перевозбуждение, депрессивные и стрессовые состояния, навязчивые воспоминания, невроты); негативные чувства (гнев, сомнения, тревога, душевные беспокойства и страхи); пониженное либидо; инфицированные раны, ожоги, кожные заболевания (зуд, дерматиты, сыпь, карбункулы, язвы), в косметической практи-

ке для ухода за сухой, увядающей, стареющей кожей, для разглаживания морщин

Характер воздействия: бу ци легких, селезенки — поджелудочной железы; се жар мочевого пузыря, желчного пузыря; се холод желудка; двигает кровь толстой кишки, тонкой кишки

Влияние на меридианы: мочевого пузыря, желчного пузыря, желудка, толстой кишки, тонкой кишки, легких, селезенки — поджелудочной железы

Хорошо сочетается с эфирными маслами: корицы цейлонской, нероли, розы дамасской, сандала белого, фиалки трехцветной и всеми цитрусовыми.

Ладанник крымский (европейская каменная роза)*Cistus tauricus**Тип растения:* кустарник*Используемая часть:* листья, стебли

Основной состав масла: терпены — пинен, камфен; фенол эвгенол; сложные эфиры, кетоны, альдегиды

Степень теплоты: теплое*Вкус:* острый, сладкий

Запах: насыщенный, теплый, травяной, сладкий, бальзамически-пряный

Фармакологическое действие: антиаллергическое, антидепрессивное, антисептическое, бактерицидное, вяжущее, иммуностимулирующее, отхаркивающее, очищающее (ликвидирует застойные явления в лимфатических сосудах), противовоспалительное, регенерирующее, смягчающее кожу, согревающее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе половое желание, тонизирующее, увлажняющее, успокаивающее

Показания к применению: спастические явления при заболеваниях дыхательных путей (ларингит, фарингит, трахеит, бронхит, бронхиальная астма, простуда, кашель); спастические состояния со стороны желудочно-кишечного тракта; спазмы при менструациях; инфекции мочевыводящих путей (цистит, уретрит); психоэмоциональные расстройства (пониженный жизненный тонус, душевные муки, головная боль, мигрень, головокружение); пониженное либидо, фригидность, импотенция; плохо заживающие раны; кожные заболевания (экзема, псориаз, дерматиты, зуд, угревая сыпь), в косметической практике для ув-

лажнения кожи губ, ухода за жирной, нечистой, увядающей кожей, для ухода за волосами, для смягчения огрубевшей кожи подошв и удаления шпор

Характер воздействия: бу ци почек; се жар желудка; се холод селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: желудка, селезенки — поджелудочной железы, мочевого пузыря, желчного пузыря, почек

Противопоказания: беременность

Хорошо сочетается с эфирными маслами: герани, корицы цейлонской, куркумы пахучей, нероли, розы дамасской, сандала белого и всеми цитрусовыми.

Левзея сафлоровидная (маралий корень)

Rhaponticum carthamoides

Тип растения: трава

Используемая часть: корневище

Основной состав масла: терпены, сесквитерпеновые соединения, кислоты, спирты

Степень теплоты: теплое

Вкус: кислый, горький

Запах: крепкий, теплый, древесно-травяной с земляным оттенком

Степень теплоты: теплое

Фармакологическое действие: адаптогенное, антидепрессивное, болеутоляющее, афродизиак, возбуждающее, иммуностимулирующее, транквилизирующее, стимулирующее мозговую деятельность, тонизирующее

Показания к применению: функциональные расстройства нервной системы, умственное, психическое и физическое утомление, пониженная работоспособность, повышенная утомляемость, плохое настроение, депрессивные явления, пониженный аппетит, раздражительность, плохой сон, снижение половой активности, фригидность, импотенция, вегетососудистые нарушения, хронический алкоголизм, явления астенизации организма

Характер воздействия: бу ци почек, желудка; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: желудка, мочевого пузыря, желчного пузыря, почек

Хорошо сочетается с эфирными маслами: апельсина горького, апельсина сладкого, имбиря лекарственного, кедра атласского, корицы цейлонской, лаванды лекарственной, ладана, лимона, мирта, пачули, тысячелистника обыкновенного, эвкалипта шаровидного.

Лиметта

Citrus medica

Тип растения: дерево

Используемая часть: кожура плодов

Основной состав масла: альдегид цитраль; лактон бергаптен; сложный эфир линалацетат; спирты — линалоол, терпинеол; терпены — лимонен, пинен, сабинен, терпинолин; сесквитерпен бизаболен

Степень теплоты: холодное

Вкус: кислый, горький

Запах: свежий, интенсивный, зеленый, горько-сладкий, цитрусовый с фруктовой нотой

Фармакологическое действие: противовирусное, антиоксидантное, антисептическое, афродизиак, бактерицидное, ветрогонное, дезодорирующее, жаропонижающее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кровоостанавливающее, кровоочищающее, омолаживающее, освежающее, противочинготное, разглаживающее кожу, седативное, стимулирующее, в том числе пищеварение, работу желудка; стягивающее, тонизирующее, улучшающее аппетит

Показания к применению: заболевания дыхательных путей (воспаление верхних дыхательных путей, кашель, бронхит, бронхиальная астма, застойные явления в легких, простудные заболевания с повышенной температурой), грипп, ангина, воспалительные процессы в рото- и носоглотке, синуситы; плохое пищеварение, заболевания печени и желчного пузыря, застой лимфы, алкогольная интоксикация; астенические состояния разного генеза (пониженный аппетит, анорексия, истощение, переутомление, перенесенные инфекционные заболевания и операции), снижение умственной и физической работоспособности, вторичные иммунодефициты; симптомы психоэмоциональных нарушений (апатия, тревога, повышенная утомляемость, вялость, усталость, упадок сил, нервное истощение, душевная опустошенность, депрессивные состояния); понижен-

ное половое влечение; ревматизм; ожирение; раны, поверхностные кровотечения; кожные заболевания (угревая сыпь, дерматиты, зуд, бородавки); в косметической практике для ухода за вялой, усталой, жирной, нечистой, увядающей кожей, для удаления морщин, а также для повышения упругости груди, бедер, живота; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция)

Характер воздействия: бу ци печени, почек; се холод селезенки — поджелудочной железы; се жар толстой кишки; двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря, желудка

Влияние на меридианы: печени, почек, селезенки — поджелудочной железы, толстой кишки, желчного пузыря, мочевого пузыря, желудка

Предостережение: масло обладает фототоксическим действием, поэтому его не следует применять перед появлением на солнце, или после его использования избегать в течение 4 часов прямых солнечных лучей и интенсивного ультрафиолетового облучения

Хорошо сочетается с эфирными маслами: лаванды лекарственной, Melissa лекарственной, розового дерева и всеми цитрусовыми.

Лимон

Citrus limon

Тип растения: дерево

Используемая часть: кожура плодов

Основной состав масла: альдегиды — цитраль, цитронеллаль; сесквитерпен кадинен; спирт линалоол; сесквитерпен бизаболен; терпены — дипентен, камфен, лимонен, пинен, фелландрен

Степень теплоты: холодное

Вкус: острый, кислый

Запах: свежий, интенсивный, легкий, цитрусовый

Фармакологическое действие: адаптогенное, антацидное, антибиотическое, антигликемическое, антиинфекционное, антиканцерогенное, антиоксидантное, антисептическое, антисклеротическое, антитоксическое, бактерицидное, ветрогонное, вяжущее, гипотензивное, дезодорирующее, жаропонижающее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кардиотоническое, кроветворное, кровоостанавливающее,

кровоочищающее, мочегонное, обменорегулирующее, омолаживающее, освежающее, потогонное, прижигающее, противовирусное, противовоспалительное, противогриппозное, противозудное, противопростудное, противоревматическое, психостимулирующее, противцинготное, сосудокрепляющее, стимулирующее, в том числе работу желудка, печени и желчного пузыря, тонизирующее, укрепляющее ногти, смягчающее кожу

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательной системы (трахеит, бронхит, ангина, фарингит, пневмония, бронхиальная астма); заболевания желудочно-кишечного тракта (гипоацидные гастриты); инфекционные расстройства желудочно-кишечного тракта, поносы (например, тифозные); болезни печени и желчного пузыря (дискинезии, желчнокаменная болезнь, гиперхолестеринемия, гепатомегалия), инкреторная недостаточность поджелудочной железы, панкреатит; геморрагический синдром (цинга, ретиная геморрагия диабетиков); вегетососудистая дистония, гипертония, головная боль, ангиосклероз, атеросклероз, лейкопении, анемии, плетора; инфекционные заболевания (малярия, грипп, ОРВИ, гепатиты и др.); хронические инфекции (костный и легочный туберкулез, кровохарканье); гиповитаминозы В, С, D, Р; недостаточность надпочечников; нарушение обмена веществ (мочекаменная болезнь, подагра, ожирение, диабет); ревматизм, артриты, боли в суставах, летучие артралгии; астенические состояния разного генеза (в том числе пожилого возраста), умственное, психическое и физическое утомление, пониженная работоспособность, повышенная утомляемость, истощение, потеря аппетита; повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; ослабление иммунитета, начальная стадия канцерогенеза, интоксикации; заболевания кожи (кожные инфекции, грибковые заболевания, зуд, сыпь, угри, жирная себорея, фурункулез); воспалительные заболевания слизистых оболочек ротоглотки, стоматит, пародонтоз, глоссит, носовые кровотечения; в косметической практике (удаление веснушек, пигментных пятен, целлюлит, бородавки, ломкость ногтей, ороговение кожи, шпоры и др.); укусы насекомых; для очищения воздуха и дезинфекции

Характер воздействия: бу ци печени; се жар мочевого пузыря, перикарда, тонкой кишки, толстой кишки; двигает кровь сердца, желудка

Влияние на меридианы: мочевого пузыря, перикарда, тонкой кишки, толстой кишки, сердца, желудка, печени

Противопоказания: гипотония; гиперацидный гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Предостережение: масло обладает фототоксическим действием, поэтому его не следует применять на коже непосредственно перед появлением на солнце или перед облучением ультрафиолетовой лампы

Хорошо сочетается с эфирными маслами: кипариса вечнозеленого, лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного, мяты перечной, нероли и всеми цитрусовыми.

Майоран

Origanum majorana

Тип растения: трава

Используемая часть: вся надземная часть

Основной состав масла: кетон камфора; сесквитерпен карифиллен; спирты — борнеол, терпинеол; терпены — пинен, сабинен, терпинен

Степень теплоты: теплое

Вкус: кислый, горький, острый

Запах: сильный, свежий, теплый, пряный с камфорным оттенком и легким древесным тоном

Фармакологическое действие: адаптогенное, анафродициак*, антисептическое, болеутоляющее, ветрогонное, гипотензивное, заживляющее, желчегонное, кардиотоническое, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противоревматическое, расслабляющее, слабительное, сосудорасширяющее, спазмолитическое; стимулирующее менструации, мозговую деятельность, пищеварение; тонизирующее, транквилизирующее, успокаивающее

Показания к применению: функциональные нарушения в работе сердечной мышцы (тахикардия, аритмии); гипертония; нарушение пищеварения, вздутие живота; все виды спазмов симпатического происхождения (головные боли, мигрени, бронхиальная астма, ларингоспазмы, спазмы в эпигастральной области, спазмы при гастралгиях, спазмы кишечника и др.); пси-

* Анафродициак (греч. aphrodisia — любовные наслаждения, an — отрицание) — вещества, понижающие половую активность и половое влечение.

хоневрологические расстройства и заболевания (повышенная нервная возбудимость, эмоциональное истощение, депрессивные состояния, истерия, бессонница, невроз сердца, неврастения, эпилепсия, невралгии); повышенное половое влечение; нарушение менструального цикла (аменорея, олигоменорея, альгодисменорея, предменструальный синдром); миалгии; болевой синдром при ревматизме, артритах; плохо заживающие раны

Характер воздействия: бу ци почек, легких; се холод желудка, селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: желудка, селезенки — поджелудочной железы, мочевого пузыря, желчного пузыря, почек, легких

Противопоказания: беременность, детский возраст (до 6 лет)

Предостережение: подавляет половое влечение, при передозировке вызывает апатию и сонливость

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, гвоздики, кипариса вечнозеленого, лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного, нероли, пачули, розы дамасской, сандала белого и всеми цитрусовыми.

Мандарин

Citrus reticulata Blanco

Тип растения: дерево

Используемая часть: кожура плодов

Основной состав масла: альдегиды — цитраль, цитронеллаль; сложный эфир метилантранилат; спирты — гераниол, линалоол; терпен лимонен; сесквитерпен кадинен

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький

Запах: свежий, нежный, сладкий, фруктовый с цветочным тоном

Фармакологическое действие: антисептическое, афродициак, бактерицидное, желчегонное, иммуностимулирующее, кроветворное, кровоочищающее, обменорегулирующее, отхаркивающее, очищающее, регенерирующее, седативное, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе пищеварение, работу желудка, желчного пузыря и кишечника, тонизирующее, успокаивающее, цитофиллактическое

Показания к применению: заболевания дыхательной системы, сопровождающиеся кашлем с трудно отделяемой мокротой

(хронический бронхит, бронхиальная астма, коклюш, туберкулез легких), простуда, грипп; заболевания и дисфункции желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерит, энтероколит, тошнота, метеоризм), рекомендуется детям при болях в животе, затрудненном глотании, отрыжке, плохом аппетите; анорексия; холецистит; астенические состояния разного генеза, умственное, психическое и физическое утомление, пониженная работоспособность, повышенная утомляемость, истощение, ослабление иммунитета; эмоциональное и психологическое напряжение, негативные чувства (гнев, сомнения, тревога, душевные беспокойства, страх, горе); пониженное либидо; гипо- и авитаминозы; атеросклероз; в косметической практике для предупреждения растяжения кожи во время беременности, для ухода за чувствительной, раздраженной, увядшей, морщинистой кожей

Характер воздействия: се жар селезенки — поджелудочной железы, толстой кишки; двигает кровь мочевого пузыря

Влияние на меридианы: селезенки — поджелудочной железы, мочевого пузыря, толстой кишки

Предостережение: обладает слегка раздражающим и фототоксичным действием, при передозировке может вызвать аллергические реакции

Хорошо сочетается с эфирными маслами: герани, жасмина лекарственного, кипариса вечнозеленого, ладана, нероли, розового дерева и всеми цитрусовыми.

Мелисса лекарственная (лимонная мята)

Melissa officinalis

Тип растения: трава

Используемая часть: цветущая надземная часть

Основной состав масла: спирты — гераниол, линалоол, цитронеллол; альдегиды — цитраль, цитронеллаль; сесквитерпен кариофиллен; цитронелловая кислота; сложный эфир геранилацетат

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький, кислый

Запах: свежий, легкий, теплый, сладкий, лимонный с цветочным оттенком

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаллергическое, антидепрессивное, антимикробное, афродизиак, бактери-

цидное, болеутоляющее, бронхолитическое, ветрогонное, вызывающее менструации, гипотензивное, жаропонижающее, желчегонное, желчеобразующее, кардиотоническое, обменорегулирующее, отхаркивающее, потогонное, противовирусное, противовоспалительное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе матку, пищеварение, работу желудка; тонизирующее, в том числе нервную систему, транквилизирующее, успокаивающее

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, гипертония, тахикардия, сердечные неврозы, боли в области сердца, стенокардия); заболевания дыхательной системы (кашель, бронхиальная астма, хронический бронхит, трахеит, пневмония и др.), простуда, ОРВИ, грипп, лихорадка; заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии, холецистит, гепатомегалия, желчнокаменная болезнь); снижение аппетита, анорексия, истощение организма, ослабление иммунитета; аллергии; снижение умственной и физической работоспособности; психоневрологические заболевания и расстройства нервной системы (невропатии, истерии, неврозы, нимфомания, звон в ушах, болезнь Меньера, тревога, легкая возбудимость, расстройства памяти (амнезии), меланхолия, пониженный жизненный тонус, склонность к головокружениям, обморокам, мигрень, стрессовые реакции, перевозбуждение, бессонница, ночные кошмары); нарушение менструального цикла (аменорея, олигоменорея, альгодисменорея); синдром менопаузы; пониженное либидо; нарушение обмена веществ; кожные заболевания (сыпи, дерматиты, зуд, угри, прыщи, герпес); воспалительные заболевания слизистой оболочки ротоглотки, стоматиты, гингивиты; в косметической практике для ухода за нечистой кожей, а также при потере цвета и тургора кожи губ

Характер воздействия: бу ци желудка; се холод сердца; двигает кровь печени, перикарда

Влияние на меридианы: сердца, печени, перикарда, желудка

Противопоказания: беременность, артериальная гипотензия, склонность к поносам

Предостережение: не использовать при проведении ингаляций, может вызвать раздражение слизистых оболочек и чувствительной кожи

Хорошо сочетается с эфирными маслами: базилика обыкновенного, бергамота, герани, лаванды лекарственной, розового дерева, цитронеллы, эвкалипта шаровидного.

Мирт

Myrtus communis

Тип растения: кустарник

Используемая часть: листья и цветки

Основной состав масла: альдегид миртена; кетон цинеол; спирты — гераниол, линалоол, миртенол, нерол; терпены — дипентен, камфен, пинен

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький

Запах: свежий, проникающий, пряно-сладкий с камфорным оттенком

Фармакологическое действие: антиаллергическое, антидепрессивное, антиинфекционное, антисептическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, вяжущее, гармонизирующее, иммуностимулирующее, отхаркивающее, противовоспалительное, расслабляющее, сосудокрепляющее, спазмолитическое, тонизирующее, умиротворяющее, успокаивающее

Показания к применению: острые и хронические заболевания дыхательной системы (воспалительные заболевания носоглотки, хронический ринит, трахеит, бронхиты, бронхиальная астма, острая пневмония, туберкулез легких), простуда, грипп; заболевания мочеполовой системы, мочевыводящих путей и почек (мочевые инфекции, уретрит, цистит, простатит, почечные синдромы, бели); половые расстройства (фригидность, половая слабость, импотенция); варикозное расширение вен; геморроидальные узлы из-за атонии толстой кишки; кожные заболевания (дерматиты, сыпи, угри, экзема, псориаз), микозы, в косметической практике для ухода за нечистой, жирной кожей

Характер воздействия: бу ци почек, селезенки — поджелудочной железы; се холод легких, толстой кишки, се жар печени, двигает кровь мочевого пузыря

Влияние на меридианы: печени, легких, толстой кишки, мочевого пузыря, почек, селезенки — поджелудочной железы

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, гвоздики, жасмина лекарственного, иссопа лекарственного, кори-

цы цейлонской, лаванды лекарственной, лавра благородного, лавра камфорного, лиметты, лимона, розы дамасской, розмарина лекарственного, сандала белого, шалфея мускатного, эвкалипта шаровидного.

Можжевельник обыкновенный

Juniperus communis

Тип растения: кустарник

Используемая часть: ягоды

Основной состав масла: сесквитерпены — кадинен, цедрен; спирты — борнеол, терпинеол; терпены — камфен, мерцен, пинен, сабинен

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, пряный

Запах: отчетливый, освежающий, пряный, бальзамически-сладкий, слегка древесный, напоминает аромат сосновой хвои

Фармакологическое действие: адаптогенное, антисептическое, антитоксическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, гипертензивное, дезодорирующее, желчеобразующее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кровоочищающее, мочегонное, нейролептическое, отхаркивающее, очищающее, потогонное, противовоспалительное, противоотечное, противоревматическое, раздражающее, секреторное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, мозговую деятельность, пищеварение, работу желудка, роды; стягивающее, тонизирующее, в том числе нервную систему, транквилизирующее, успокаивающее

Показания к применению: хронические заболевания дыхательных путей (трахеиты, ларингиты, бронхиты, туберкулез легких), ОРВИ, грипп; функциональные расстройства пищеварительной системы (слабость пищеварения, нарушение аппетита, диспепсия, сонливость после еды, атония кишечника, гастроэнтериты); пониженная секреторная активность желудка, печени; гепатопатии, связанные с застоем желчи; желчнокаменная болезнь; отеки, связанные с почечной недостаточностью и нарушением кровообращения, водянка; воспалительные заболевания мочеполовой системы и почек (мочевые инфекции, хронический пиелит, цистит, простатит, уретрит), мочекаменная болезнь, олигурия, ишурия, уремия, альбуминурия, острый гломерулонефрит; ангиосклероз, атеросклероз, гипертония; ин-

токсикации (в том числе и алкогольные); нарушение менструального цикла; пониженная половая активность, фригидность, импотенция; для стимуляции родовой деятельности; заболевания суставов (артриты, опухание суставов), ревматизм, люмбаго, ишиас; нарушения обмена веществ (подагра, ожирение, сахарный диабет); геморрой, раны, долго не заживающие язвы; кожные заболевания (мокнущая экзема, псориаз, угревая сыпь, дерматозы); в косметических целях для ухода за разными типами кожи, при целлюлите, а также за кожей головы при перхоти; для отпугивания насекомых (клещей, блох)

Характер воздействия: *бу ци* трех обогревателей, желчного пузыря; *се* холод легких, тонкой кишки; двигает кровь мочевого пузыря

Влияние на меридианы: легких, тонкой кишки, мочевого пузыря, трех обогревателей, желчного пузыря

Противопоказания: беременность, эпилепсия, острые воспалительные заболевания почек (нефриты, нефрозонофриты), детский возраст

Предостережение: при длительном применении раздражает почечную паренхиму, поэтому при лечении заболеваний почек применять только в низких концентрациях; следует использовать только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: каяпутового дерева, кипариса вечнозеленого, лаванды лекарственной, шалфея лекарственного, шалфея мускатного, эвкалипта шаровидного и всеми цитрусовыми.

Мускатный орех

Myristica fragrans

Тип растения: дерево

Используемая часть: плоды

Основной состав масла: спирты — борнеол, гераниол, линалоол, терпинеол; терпены — дипентен, камфен, пинен; фенолы — миристицин, сафрол, эвгенол

Степень теплоты: горячее

Вкус: острый, горький

Запах: насыщенный, острый, согревающий, пряный

Фармакологическое действие: антиаритмическое, антибиотическое, антисептическое, афродизиак, болеутоляющее (в том числе при зубной боли), ветрогонное, иммуностимулирующее,

кардиотоническое, мочегонное, противовоспалительное, противорвотное, противоревматическое, слабительное, сосудорасширяющее, сосудукрепляющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе кровообращение, менструации, работу желудка, роды; тонизирующее, транквилизирующее, улучшающее аппетит, успокаивающее

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы (нарушение ритма сердца, тахикардия, стенокардия, спазмы сосудов, ишемическая болезнь сердца); заболевания пищеварительной системы, в том числе инфекционной природы (нарушение пищеварения, боли и вздутие живота, метеоризм, гастралгия, гастроптоз, рвота, тошнота, понос, дизентерия); мочекаменная и желчнокаменная болезнь; расстройства мочеполовой системы (цистит, уретрит, энурез, простатит), пониженное половое влечение (особенно у мужчин), половая слабость, импотенция; нерегулярные менструации, климактерические нарушения и симптомы; для стимуляции родовой деятельности; нервно-психологические расстройства (бессонница, невроз, стресс, повышенная нервная возбудимость и др.); снижение умственной и физической работоспособности, астенические состояния; боли разной локализации и генеза, в том числе воспалительного характера (миалгии, артралгии, невралгии, ревматические боли, зубная боль)

Характер воздействия: *бу ци* почек; *се* холод сердца; двигает кровь мочевого пузыря, перикарда, толстой кишки

Влияние на меридианы: сердца, мочевого пузыря, перикарда, толстой кишки, почек

Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, эпилепсия, психические заболевания, беременность, детский возраст

Предостережение: нельзя применять внутрь; в высоких дозах ядовито, может вызвать нервные и душевные расстройства; использовать только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: корицы цейлонской, лаванды лекарственной, лавра благородного.

Мята перечная

Mentha piperita

Тип растения: трава

Используемая часть: листья

Основной состав масла: кетоны — жасмон, карвон, ментон; сложный эфир ментилацетат, эфиры уксусной и валерьяновой кислот; спирт ментол; терпены — лимонен, фелландрен, дипентен, пинен; фенол карвакрол; фенолы — тимол, карвакрол

Степень теплоты: холодное

Вкус: острый, кислый

Запах: сильный, свежий, острый, интенсивно-мятный

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаритмическое, антибиотическое, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее (в том числе при зубной боли), ветрогонное, гемодинамическое, гипотензивное, жаропонижающее, желчегонное, желчеобразующее, иммуностимулирующее, кардиотоническое, освежающее, ослабляющее секрецию молока, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противоглистное, противозудное, противоотечное, седативное, секреторное, сосудорасширяющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, мозговую деятельность, работу желудка, печени и желчного пузыря; стягивающее, тонизирующее, в том числе нервную систему, транквилизирующее, улучшающее память, успокаивающее

Показания к применению: хронические заболевания дыхательных путей, сопровождающиеся застойными явлениями (бронхиты, бронхоэктатическая болезнь, бронхиальная астма, туберкулез легких), простуда, ОРВИ, грипп, лихорадка; заболевания сердечно-сосудистой системы (стенокардия, спазмы сосудов головного мозга, гипертония, вегетососудистая дистония, неврозы сердца, брадикардия); воспалительные заболевания верхних дыхательных путей (фарингит, ларингит, трахеит, ринит, бронхорея и др.); спазмы желудочно-кишечного тракта; расстройства пищеварительной системы, в том числе инфекционной природы (желудочные колики, метеоризм, тошнота, рвота, пониженный аппетит, атония кишечника); заболевания печени и желчного пузыря (дискинезии, холецистит, холангит, желчнокаменная болезнь, хроническое токсическое поражение печени, гепатиты); мочекаменная болезнь; невропсихологические и неврологические расстройства (мигрени, головные боли, повышенная возбудимость, бессонница, усталость, переутомление, неврастения, неврозы, нарушение мозгового кровообращения, неврит, невралгия); астенические состояния пожилого возраста, повышенная чувствительность к

изменениям внешней среды; нарушение менструального цикла (аменорея, олигоменорея, альгодисменорея); половая слабость, импотенция; боли разной локализации и генеза, в том числе воспалительного характера (миалгии, артралгии, невралгии, ревматические боли, зубная и головная боль); воспалительные процессы слизистой оболочки рта, глотки; кожные заболевания (зуд, опоясывающий лишай), раны; в косметической практике для ухода за жирной и раздраженной кожей, для ухода за ротовой полостью при плохом запахе; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция)

Характер воздействия: бу ци легких; се жар трех обогревателей; се холод толстой кишки; двигает кровь печени, желчного пузыря

Влияние на меридианы: трех обогревателей, толстой кишки, печени, желчного пузыря, легких

Противопоказания: беременность, период лактации, детский возраст (до 6 лет), повышенная нервная возбудимость, эпилепсия

Предостережение: не использовать при прохождении курса гомеопатического лечения, так как масло может значительно уменьшить его эффективность; не рекомендуется смазывать детям раннего возраста слизистые оболочки носа и носоглотки, так как возможны рефлекторное угнетение и остановка дыхания; возможны аллергические реакции (особенно у детей) как при приеме внутрь, так и при соприкосновении с кожей

Хорошо сочетается с эфирными маслами: лаванды лекарственной, розмарина лекарственного, шалфея лекарственного, шалфея мускатного, эвкалипта шаровидного и всеми цитрусовыми.

Нероли

Citrus bigaradia

Тип растения: дерево

Используемая часть: цветки горького апельсина

Основной состав масла: азотное соединение — индол; фенилуксусная кислота; кетон — жасмон; сложные эфиры — линалацетат, метилантранилат, нерилацетат; спирты — гераниол, линалоол, неролидол, терпинеол, гераниол, нерол; терпены — камфен, лимонен, пинен, дипентен; фенол — эвгенол

Степень теплоты: холодное

Вкус: острый, горький

Запах: свежий, цветочный, сладкий, с легкой пряно-терпкой нотой, немного вязчивый

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антисептическое, антисклеротическое, афродизиак, бактерицидное, ветрогонное, дезодорирующее, кровоочищающее, омолаживающее, расслабляющее, регенерирующее, смягчающее кожу, сосудорасширяющее, спазмолитическое, стимулирующее пищеварение, тонизирует работу сердца, транквилизирующее, успокаивающее, цитофлактическое

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы (стенокардия, аритмии, кардиосклероз, атеросклероз); заболевания желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника (колит, диарея); психоневрологические симптомы и заболевания (головная боль, мигрень, головокружение, беспокойство, эмоциональное напряжение, стресс, страх, депрессия, невроз, невралгия, бессонница, переутомление, истерия, психологический шок, невралгия); сексуальное напряжение, импотенция, фригидность; эмоциональная подавленность, связанная с предменструальным синдромом, симптомами менопаузы (раздражительность, плаксивость); кожные заболевания (дерматиты, прыщи, угри), в косметической практике для ухода за зрелой, раздраженной, дряблой, чувствительной, сухой кожей и симптомах истощения эпителиального покрова (следы разрыва капилляров, нитевидные вены, послеродовые растяжки, стрии)

Характер воздействия: бу ци почек, перикарда, селезенки; се жар желудка; се холод желчного пузыря; двигает кровь тонкой и толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, желчного пузыря, тонкой кишки, толстой кишки, селезенки, перикарда, почек

Предостережение: не применять внутрь; масло обладает фототоксическим действием, поэтому его не следует применять перед появлением на солнце, или после его использования избегать в течение 4 часов прямых солнечных лучей и интенсивного ультрафиолетового облучения

Хорошо сочетается с эфирными маслами: жасмина лекарственного, кардамона, кипариса вечнозеленого, куркумы пахучей, лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного,

розы дамасской, розового дерева, ромашки голубой, сандала белого и всеми цитрусовыми.

Пальмароза

Symborogon martinii

Тип растения: трава

Используемая часть: вся надземная часть

Основной состав масла: альдегиды — цитраль, цитронеллаль; сложный эфир геранилацетат; спирты — гераниол, фарнесол, цитронеллол, нерол; терпены — дипентен, лимонен, мирцен

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький

Запах: мягкий, цветочный, пряно-сладкий с оттенком аромата розы

Фармакологическое действие: адаптогенное, антивирусное, антидепрессивное, антисептическое, антиоксидантное, бактерицидное, болеутоляющее, вяжущее, жаропонижающее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, мочегонное, противоглистное, противоядное, противоязвенное, регенерирующее, сосудорасширяющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе естественную секрецию кожного жира, мозговую деятельность; тонизирующее, улучшающее аппетит, успокаивающее, цитофлактическое

Показания к применению: спазмы сосудов; гипертония; боли спазматического характера; перегрев организма, лихорадка; заболевания пищеварительной системы (гастралгия, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический энтероколит, рвота, тошнота, понос, дисбактериоз, дизентерия), плохой аппетит, анорексия; нервно-психологические и неврологические расстройства (бессонница, невроз, стресс, повышенная нервная возбудимость, невралгия); снижение умственной и физической работоспособности; повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; укусы ядовитых змей, насекомых; раны, язвы, кожные заболевания (инфекции кожи, дерматиты, угри); в косметической практике для ухода за сухой, истонченной, увядающей, морщинистой кожей, для ухода за сухими и ломкими волосами

Характер воздействия: бу ци легких, селезенки — поджелудочной железы, почек; се жар мочевого пузыря; се холод тонкой кишки, толстой кишки; двигает кровь желудка, печени

Влияние на меридианы: мочевого пузыря, тонкой кишки, толстой кишки, желудка, печени, легких, селезенки — поджелудочной железы, почек

Предостережение: не применять внутрь

Хорошо сочетается с эфирными маслами: герани, жасмина лекарственного, ладана, лимона, розы дамасской, розового дерева, ромашки голубой и всеми цитрусовыми.

Пачули

Pogostemon cablin

Тип растения: кустарник

Используемая часть: листья

Основной состав масла: спирт пачуол; сесквитерпены — иранден, бета-элемен, фумулен, бета-селинен, гамма-кадинен; бензойный и коричный альдегиды; фенол эвгенол

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький

Запах: сильный, лесной, земляной, пряно-сладкий, экзотический

Фармакологическое действие: антиаллергическое, антидепрессивное, антимикробное, антиоксидантное, антипаразитарное, антисептическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, дезодорирующее, жаропонижающее, заживляющее, инсектицидное, мочегонное, освежающее, очищающее, противовоспалительное, противогрибковое, противопростудное, психостимулирующее, регенерирующее, спазмолитическое, стимулирующее, стягивающее, тонизирующее, в том числе нервную систему, увлажняющее, уменьшающее аппетит, успокаивающее, цитофлактическое

Показания к применению: спастические состояния дыхательной системы при бронхите, бронхиальной астме, острых заболеваниях верхних дыхательных путей (бронхит, простуда, кашель), ОРВИ, грипп; спастические боли желудочно-кишечного тракта; паразитарные энтероколиты; нервно-психологические расстройства (усталость, переутомление, ухудшение памяти, притупление восприятия, головная боль, мигрень, головокружение, повышенная возбудимость, бессонница, неврастения, невротозы); снижение умственной и физической работоспособности, астенические состояния; половое бессилие, половая холодность, пониженное либидо; дрожжевые инфекции полости рта

и влагалища, грибковые инфекции; геморрой; плохо заживающие раны и ссадины, ожоги, укусы насекомых и змей; кожные заболевания, в том числе аллергической природы (зуд, дерматиты, угревая сыпь, герпес, экземы); в косметической практике для омоложения кожи и ухода за сухой, увядающей, дряблой кожей, удаления морщин, красноты ушей, носа, для ухода за потрескавшейся, огрубевшей, инфицированной кожей стоп, удаления шпор, для устранения неприятного запаха тела, для ухода за жирными волосами, удаления перхоти, для снижения лишнего веса

Характер воздействия: бу ци легких, почек; се жар желудка; се холод селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь печени

Влияние на меридианы: желудка, селезенки — поджелудочной железы, печени, легких, почек

Противопоказания: ранние сроки беременности (до 4–5 месяцев)

Хорошо сочетается с эфирными маслами: иланг-иланга, лимона, нероли, розы дамасской.

Петитгрейн

Citrus bigaradia

Тип растения: дерево

Используемая часть: листья, побеги (молодые ветки), незрелые плоды горького апельсина

Основной состав масла: цитральдегид; сложные эфиры — геранилацетат, линалилацетат; спирты — гераниол, линалоол, нерол, терпинеол, цитронеллол; терпены — камфен, лимонен, пинен, дипентен

Степень теплоты: теплое

Вкус: горько-сладкий

Запах: свежий, цветочно-древесный с терпкой нотой

Фармакологическое действие: противовирусное, антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое, антисклеротическое, афродизиак, бактерицидное, дезодорирующее, иммуностимулирующее, кровоочищающее, омолаживающее, освежающее, противовоспалительное, регенерирующее, спазмолитическое, успокаивающее, цитофлактическое

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы (кардиосклероз, атеросклероз, тахикардия); заболева-

ния желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника (запор, метеоризм, энтероколиты); заболевания, связанные с нарушением антиоксидантной системы; психоневрологические симптомы (депрессия, навязчивые страхи, раздражение, тревога, беспокойство, эмоциональное напряжение, головная боль, головокружение, мигрень); пониженный иммунитет после перенесенных заболеваний, астенические состояния пожилого возраста; мышечные спазмы; сексуальное напряжение, импотенция, фригидность; заболевания суставов; кожные заболевания (дерматиты, прыщи, угри), в косметической практике для ухода за увядающей, усталой, нечистой, жирной кожей

Характер воздействия: бу ци почек, трех обогревателей; се холод желудка; се полноту толстой кишки; двигает кровь селезенки

Влияние на меридианы: желудка, толстой кишки, селезенки, почек, трех обогревателей

Предостережение: при использовании масла следует избегать прямых солнечных лучей и интенсивного ультрафиолетового облучения, так как оно, обладая фототоксическим действием, может вызвать обесцвечивание кожи

Хорошо сочетается с эфирными маслами: дягиля лекарственного, розового дерева и всеми цитрусовыми.

Петрушка кудрявая Petroselinum crispum

Тип растения: трава

Используемая часть: семена, листья, корни

Основной состав масла: терпен пинен; фенолы — апиол, миристицин; кетоны

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький, кислый

Запах: свежий, травяной, немного пряный

Фармакологическое действие: антисептическое, афродизиак, ветрогонное, жаропонижающее, желчегонное, иммуностимулирующее, инсектицидное, кровоочищающее, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противоотечное, седативное, секреторное, слабительное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, пищеварение, роды; тонизирующее, улучшающее аппетит, успокаивающее

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы с явно выраженными застойными явлениями (сердечные отеки, декомпенсированные пороки сердца, стенокардия); атеросклероз; функциональные нарушения в работе пищеварительной системы, расстройства пищеварения (пониженная секреция желудочного сока, гипацидные гастриты); желчнокаменная болезнь, дискинезия желчного пузыря; заболевания, сопровождающиеся уменьшением диуреза (водянка, отеки); заболевания почек и мочеполовой системы (мочекаменная болезнь, цистит, уретрит, простатит); секреторные нарушения в работе щитовидной железы и надпочечников; гинекологические расстройства (нарушения менструального цикла, дисменорея, аменорея, атония матки); астенические и депрессивные состояния разного генеза, снижение аппетита, анорексия, истощение организма, ослабление иммунитета; пониженное либидо, импотенция, фригидность; люмбаго, ишиас; кожные заболевания (сухая себорея, розовые угри), педикулез; в косметологической практике для ухода за сухой, проблемной кожей, для удаления пигментных пятен и веснушек, для профилактики загара, удаления отечности век

Характер воздействия: бу ци почек, мочевого пузыря; се жар толстой кишки; двигает кровь селезенки — поджелудочной железы

Влияние на меридианы: толстой кишки, селезенки — поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря

Противопоказания: беременность, острые воспалительные заболевания почек и женских половых органов, острые циститы, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Предостережение: большие дозы могут вызвать головокружение

Хорошо сочетается с эфирными маслами: каяпутового дерева, мирта, можжевельника обыкновенного, нероли, розы дамасской, розмарина лекарственного, укропа пахучего, чайного дерева, шалфея мускатного.

Пижма обыкновенная Tanacetum vulgare

Тип растения: трава

Используемая часть: соцветия

Основной состав масла: кетон камфора; терпены — камфен, пинен; хамазулен; сесквитерпеновые соединения; спирт борнеол; альфа-туион, бета-туион

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький

Запах: свежий, травяной, немного пряный

Фармакологическое действие: антимикробное, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее (в том числе при зубной боли), гипотензивное, желчегонное, заживляющее, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противогельминтное, психостимулирующее, спазмолитическое, успокаивающее

Показания к применению: заболевания и расстройства желудочно-кишечного тракта (боли и спазмы желудка, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрит с пониженной кислотностью, поносы, гельминтоз, аскаридоз, энтеробиоз, лямблиоз, метеоризм); заболевания печени и желчного пузыря (гепатиты, ангиохолиты, холецистит, желчнокаменная болезнь, холангит); психоневрологические расстройства и заболевания (головные боли, эпилепсия, истерия), гипертония; нарушения менструального цикла; язвы, раны, ожоги, кожные заболевания (диатез, золотуха); воспаление суставов, радикулит, подагра, ревматизм; зубная боль

Характер воздействия: бу ци желчного пузыря; се холод желудка, селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь мочевого пузыря

Влияние на меридианы: желудка, селезенки — поджелудочной железы, мочевого пузыря, желчного пузыря

Противопоказания: детский возраст (до 6 лет), беременность, воспалительные заболевания почек

Предостережение: масло следует применять с особой осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: жасмина лекарственного, лаванды лекарственной, сандала белого, фиалки трехцветной.

Пихта сибирская

Abies sibirica

Тип растения: дерево

Используемая часть: хвоя

Основной состав масла: сложные эфиры — борнилацетат, терпинилацетат; терпены — камфен, бизаболен, дипентен, пинен, фелландрен; спирт борнеол

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький, острый, кислый

Запах: свежий, чистый, бальзамический со сладким оттенком

Фармакологическое действие: адаптогенное, антидепрессивное, антиинфекционное, антиканцерогенное, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, иммуностимулирующее, кровоостанавливающее, отхаркивающее, освежающее, противовирусное, противовоспалительное, противогриппозное, противопростудное, стимулирующее гемодинамику, тонизирующее дыхательный центр, тонизирующее и укрепляющее центральную нервную систему, успокаивающее, противогрибковое

Показания к применению: сердечная слабость, вызванная переутомлением, стенокардия, гипертензия, атеросклероз; простудные заболевания и инфекции дыхательных путей (простуда, кашель, насморк, ринит, фарингит, ларингит, бронхит, ангина, пневмония, бронхиальная астма, туберкулез легких, ОРВИ, грипп); психоневрологические расстройства и заболевания (повышенная нервная возбудимость, депрессивные состояния (бессонница, невроз сердца, неврастения, невралгии); пониженный иммунитет после перенесенных заболеваний, астенические состояния пожилого возраста; снижение умственной и физической работоспособности; неблагоприятные воздействия внешней среды (радиационные, токсические, климатические); урологические заболевания (простатит, аденома предстательной железы); половое бессилие, половая холодность, пониженное либидо; инфекции полости рта (стоматит, гингивит), пародонтоз; заболевания суставов (артриты, полиартриты, артрозы), ревматизм; варикозное расширение вен, трофические язвы, раны, заболевания кожи (зудящая кожная сыпь, угри, дерматиты, фурункулез, карбункулы, псориаз); для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция)

Характер воздействия: бу ци почек, сердца; се холод легких; двигает кровь печени, толстой кишки

Влияние на меридианы: легких, печени, толстой кишки, по-

Противопоказания: беременность, эпилепсия, острые воспалительные заболевания почек (нефриты, нефрозонефриты, пиело- и гломерулонефриты); язвенная болезнь желудка

Хорошо сочетается с эфирными маслами: кедра атласского, лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного, пачули, сосны лесной и всеми цитрусовыми.

Полынь лимонная

Artemisia balchanorum

Тип растения: трава

Используемая часть: стебли

Основной состав масла: альдегиды, терпены, сесквитерпеновые лактоны

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький, кислый

Запах: свежий, тонкий, приятный, травяной, сладкий с лимонным оттенком

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антимикробное, антиоксидантное, бактерицидное, болеутоляющее, желчегонное, иммуностимулирующее, кровоочищающее, отхаркивающее, противовоспалительное, противоревматическое, рассасывающее, седативное, сосудорасширяющее, спазмолитическое, стимулирующее мозговую деятельность, улучшающее память, успокаивающее

Показания к применению: воспалительные заболевания и инфекции дыхательных путей (ларингит, фарингит, боль в горле, ангина, пневмония, туберкулез легких, бронхиальная астма), простуда, грипп, кашель, насморк, лихорадка; ослабление функциональной активности пищеварительных органов, плохой аппетит, анорексия; функциональные расстройства нервной системы (бессонница, эмоциональное напряжение, переутомление, стрессовые состояния, неврастения, нервное истощение, кардионеврозы); снижение умственной и физической работоспособности; заболевания суставов (артриты, артрозы, ревматические боли); кожные заболевания (зуд, экзема, крапивница, дерматиты)

Характер воздействия: бу ци трех обогревателей, селезенки — поджелудочной железы; се жар мочевого пузыря, толстой кишки; се холод желудка, легких; двигает кровь сердца, печени, тонкой кишки

Влияние на меридианы: мочевого пузыря, толстой кишки, желудка, легких, сердца, печени, тонкой кишки, трех обогревателей, селезенки — поджелудочной железы

Хорошо сочетается с эфирными маслами: лимона, мяты лекарственной, цитронеллы.

Полынь таврическая

Artemisia taurica

Тип растения: трава

Используемая часть: надземная часть

Основной состав масла: терпен фелландрен; сесквитерпены; туйон

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький

Запах: сильный, свежий, травяной

Фармакологическое действие: болеутоляющее, смягчающее, седативное, спазмолитическое, стимулирующее, успокаивающее

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца с нарушением ритма, с болевым синдромом, кардионевроз); неврологические заболевания и расстройства (невроз, неврастения, головная боль, бессонница, возбуждение, стрессовое состояние, повышенная нервная возбудимость, мигрень); гинекологические болезни

Характер воздействия: бу ци сердца, тонкой кишки; се жар перикарда; се холод желудка; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: перикарда, желудка, мочевого пузыря, желчного пузыря, сердца, тонкой кишки

Противопоказания: беременность, эпилепсия, детский возраст (до 12 лет)

Предостережение: не применять внутрь; следует использовать с осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: лимона, мяты лекарственной, цитронеллы.

Роза дамасская

Rosa damascena

Тип растения: цветок

Используемая часть: лепестки

Основной состав масла: спирты — гераниол, нерол, фарнезол, цитронеллол, линалоол, фенилэтиловый; терпен мирцен; фенол эвгенол; гераниевая кислота; нониловый альдегид

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький, острый

Запах: свежий, цветочный, глубокий, теплый, сладкий

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, антисклеротическое, антистрессовое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, бронхолитическое, вяжущее, гармонизирующее, гипотензивное, дезодорирующее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, кровоостанавливающее, кровоочищающее, мочегонное, омолаживающее, освежающее, отхаркивающее, противовоспалительное, противоглистное, противозудное, психостимулирующее, расслабляющее, регенерирующее, слабительное, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе матку, менструации, работу желудка и селезенки, печени и желчного пузыря, роды; тонизирующее, в том числе нервную систему, транквилизирующее, успокаивающее, цитофлактическое

Показания к применению: сердечно-сосудистые расстройства (застойные явления в сердце, гипертония, спазмы сосудов, нарушение мозгового кровообращения, атеросклероз); воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, ангина, простудные заболевания, ОРВИ, грипп; заболевания и расстройства желудочно-кишечного тракта (тошнота, рвота, запор, хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронический колит), симптомы алкогольной интоксикации; функциональные расстройства нервной системы (психологическое и эмоциональное напряжение, стрессовые состояния, бессонница, невроз, головные боли, истерия, повышенная нервная возбудимость и др.); гинекологические заболевания (нарушение менструального цикла, вагинальная сухость, предменструальный синдром, альгодисменорея, олигоменорея, аменорея, маточные кровотечения); пониженное либидо, фригидность, импотенция, бесплодие (мужское и женское); боль и шум в ушах, отит, ринит; воспаление глаз (конъюнктивит); заболевания слизистых оболочек полости рта, стоматит, воспаление десен, пародонтоз, гингивит; раны, язвы; рожистое воспаление; кожные болезни

(угри, дерматозы, экзема, опоясывающий лишай); в косметических целях для ухода за стареющей, сухой, чувствительной, воспаленной кожей (особо показано для ухода за кожей лица), при разрывах капилляров в области щек и повреждении поверхностных вен

Характер воздействия: бу ци печени; се холод трех обогревателей; двигает кровь толстой кишки, желудка

Влияние на меридианы: трех обогревателей, толстой кишки, желудка, печени

Противопоказания: беременность

Предостережение: не применять при проведении химиотерапии

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, герани, жасмина лекарственного, куркумы пахучей, лаванды лекарственной, нероли, пачули, розового дерева, сандала белого, шалфея мускатного.

Розмарин лекарственный

Rosmarinus officinalis

Тип растения: трава

Используемая часть: верхушки цветущих побегов и листья

Основной состав масла: куминовый альдегид; кетоны — камфора, цинеол; сесквитерпен кариофиллен; сложный эфир борнилацетат; спирт борнеол; терпены — камфен, пинен

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький, острый

Запах: сильный, чистый, проникающий, травяной с камфорным оттенком

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаритмическое, антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое, антистрессовое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, гипертензивное, желчегонное, желчеобразующее, заживляющее, иммуностимулирующее, кардиотоническое, мочегонное, нейролептическое, освежающее, потогонное, противовоспалительное, противоревматическое, расслабляющее, седативное, сосудукрепляющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, мозговую деятельность, пищеварение, работу желудка, печени и желчного пузыря; стягивающее, тонизирующее, в том числе нервную систему, транквилизирующее, улучшающее память

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы (сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, кардионевроз, брадикардия, гипотония); застойные процессы в функционировании дыхательной системы (астма, бронхит, инфекции дыхательных путей), простудные заболевания, ОРВИ, грипп; звон и шум в ушах, болезнь Меньера; заболевания печени и желчного пузыря (инфекционные и застойные гепатиты, холецистит, желчнокаменная болезнь); функциональные нарушения нервной системы (психологическое и эмоциональное напряжение, головокружение, обмороки, тревога, апатия, депрессивные состояния, фобии, переутомление); астенические состояния разного генеза (в том числе пожилого возраста), нарушение памяти; снижение умственной и физической работоспособности; повышенная чувствительности к изменениям внешней среды; функциональная слабость коры надпочечников; расстройства половой функции (пониженное либидо, импотенция, фригидность, гипофункция яичников и яичек), простатит; гинекологические заболевания (нарушения менструального цикла, альгодисменорея, олигоменорея, аменорея); болевой синдром при ревматизме, артритах, миалгии; небольшие ожоги и воспаления кожи, ссадины; в косметической практике для ухода за жирной кожей, для удаления пигментных пятен, для предотвращения выпадения волос и удаления перхоти

Характер воздействия: бу ци селезенки — поджелудочной железы; се холод желудка, толстой кишки; двигает кровь легких, сердца

Влияние на меридианы: желудка, толстой кишки, легких, сердца, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: беременность, детский возраст (до 6 лет), гипертония, эпилепсия

Предостережение: масло обладает сильным стимулирующим эффектом, поэтому его не следует применять при повышенной нервной возбудимости

Хорошо сочетается с эфирными маслами: апельсина горького, апельсина сладкого, душицы обыкновенной, кедра атласского, корицы цейлонской, лаванды лекарственной, ладана, сосны лесной, тимьяна ползучего (чабреца), цитронеллы, шалфея мускатного, эвкалипта шаровидного.

Розовое дерево

Aniba roseodora

Тип растения: дерево

Используемая часть: древесина

Основной состав масла: спирты — линалоол, гераниол, нерол, терпинеол; кетон цинеол; терпен дипентен

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый

Запах: цветочный с теплым древесным оттенком, сладкий с пряной нотой

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антиинфекционное, антиоксидантное, антисептическое, антистрессовое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, дезодорирующее, желчегонное, иммуностимулирующее, инсектицидное, мочегонное, омолаживающее, освежающее, противовирусное, противовоспалительное, противогрибковое, противоязвенное, рассасывающее, расслабляющее, регенерирующее, сосудостроительное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе мозговую деятельность, тонизирующее, успокаивающее, ухаживающее за кожей

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, аритмии, гипертония, вегетососудистая дистония); расстройства в функционировании дыхательной системы (кашель, бронхит, насморк, нарушение дыхания, простуда); заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические энтерит и энтерогастрит), симптомы интоксикации (тошнота, рвота); заболевания печени и желчного пузыря (желчнокаменная болезнь, гепатиты); астенические состояния (упадок сил, усталость), вторичные иммунодефициты (хронические заболевания, сопровождающиеся понижением иммунитета), снижение умственной и физической работоспособности, плохое настроение; функциональные нарушения нервной системы (стрессовые состояния, неврастения, истерия, депрессия, головные боли, мигрень); психологические барьеры; пониженное либидо, импотенция, фригидность, сексуальное истощение; в косметической практике для ухода за сухой, чувствительной, воспаленной кожей, для омоложения стареющей и морщинистой кожи, для обработки растяжек кожи

Характер воздействия: бу ци легких; се жар желудка, перикарда; двигает кровь мочевого пузыря, желчного пузыря

Влияние на меридианы: желудка, перикарда, мочевого пузыря, желчного пузыря, легких

Хорошо сочетается с эфирными маслами: герани, дягиля лекарственного, куркумы пахучей, нероли, сандала белого.

Ромашка голубая

Matricaria chamomilla

Тип растения: трава

Используемая часть: цветки

Основной состав масла: сесквитерпены — матрицин, матрикарин, хамазулен, азулин; монотерпены; сесквитерпеновые углеводороды — фарнезен, кадинен; сесквитерпеновые спирты — бизаболол, бизабололоксид, кетоспирт; каприновая, нониловая кислоты; куминовый альдегид

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький

Запах: сильный, свежий, теплый, сладкий с характерными оттенками цветов и фруктов

Фармакологическое действие: антиаллергическое, антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое, антистрессовое, бактерицидное, болеутоляющее (в том числе при зубной боли), бронхолитическое, ветрогонное, вяжущее, дезодорирующее, жаропонижающее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, кроветворное, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, противоглистное, противозудное, противоотечное, противорвотное, противоревматическое, противосудорожное, противоязвенное, расслабляющее, регенерирующее, седативное, секреторное, смягчающее кожу, сосудорасширяющее, спазмолитическое; стимулирующее дыхание и сердечную деятельность, менструации, пищеварение, работу желудка и селезенки, печени и желчного пузыря; транквилизирующее, укрепляющее, улучшающее память, успокаивающее

Показания к применению: заболевания дыхательных путей (хронический бронхит, бронхиальная астма, простуда, насморк, синусит, охриплость голоса); воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта (аллергические, острые и хронические гастриты, колиты, энтероколиты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, спазмы кишечника, метео-

ризм, кишечные колики, поносы, паразитозы, тошнота, рвота); заболевания печени и желчного пузыря (спазм желчных протоков, дискинезии, желчнокаменная болезнь, холецистит, гепатиты); ревматизм; гинекологические расстройства (болезненные менструации, маточные кровотечения, вагиниты, гипогонадизм, нарушения менструального цикла, аменорея, олигоменорея, альгодисменорея, бели, синдромы менопаузы); заболевания крови (анемии, лейкопении); неврологические заболевания (поражения спинного мозга, судороги, невриты, полиневриты, невралгии), психоэмоциональные расстройства (стрессовые состояния, нервозность, перевозбуждение, раздражительность, гнев, бессонница); воспалительные заболевания полости рта (стоматиты, гингивиты, пародонтоз и др.) и наружного уха, зубная боль, прорезывание зубов, тонзиллиты, ангины; кожные заболевания, в том числе аллергической природы (экзема, воспалительные дерматозы, нейродермит, гнойничковая сыпь, анальный зуд), инфицированные раны, трофические язвы, абсцессы, лучевые ожоги, геморрой; в косметических целях для ухода за чувствительной и раздраженной кожей

Характер воздействия: бу ци тонкой кишки, толстой кишки; се холод трех обогревателей; двигает кровь желудка, печени, почек

Влияние на меридианы: трех обогревателей, желудка, печени, почек, тонкой кишки, толстой кишки

Противопоказания: первые месяцы беременности

Предостережение: не использовать при прохождении курса гомеопатического лечения, так как масло может значительно уменьшить его эффективность; большие дозы эфирного масла могут вызывать головную боль, бессонницу, общую слабость

◆ *Особенность:* имеет высокую цену, обусловленную специфической выработкой масла

Хорошо сочетается с эфирными маслами: аира болотного, бергамота, герани, дягиля лекарственного, кардамона, каяпוטного дерева, лаванды лекарственной, розы дамасской, сандала белого, тысячелистника обыкновенного, чайного дерева.

Сандал белый

Santalum album

Тип растения: дерево

Используемая часть: очищенная от коры древесина

Основной состав масла: спирт санталол; альдегид фурфурол; сесквитерпен сантален

Степень теплоты: холодное

Вкус: острый, горький

Запах: нежный, мягкий, устойчивый, сладкий, древесно-бальзамический

Фармакологическое действие: антимикробное, антидепрессивное, антиоксидантное, антисептическое (в том числе для мочеполовой сферы), афродизиак, ветрогонное, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противогрибковое, противoinфекционное, противокашлевое, противопоносное, расслабляющее, регенерирующее, смягчающее кожу, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе работу почек и мочевого пузыря, стягивающее, тонизирующее, транквилизирующее, увлажняющее кожу, успокаивающее

Показания к применению: инфекции дыхательных путей, сопровождающиеся сухим кашлем, катаральными явлениями, сильным насморком, затрудненным глотанием; расстройства желудочно-кишечного тракта, в том числе паразитарной природы, изжога, рвота, тошнота, поносы и др.; мочеполовые инфекции (цистит, уретрит, вагинит, простатит); половые расстройства (пониженное либидо, фригидность, импотенция, поллюции); нарушения менструального цикла (альгодисменорея, олигоменорея, аменорея); венерические заболевания (гонорея, трихомоноз); функциональные расстройства нервной системы (невроз, неврастения, истерия, депрессия, страх, тревога, беспокойство, неудовлетворенность, бессонница, навязчивые состояния); инфицированные раны, ожоги, кожные заболевания (зуд, угревая сыпь, прыщи, микозы, дерматиты, сухая экзема, фурункулы); в косметической практике для ухода за сухой, шершавой, воспаленной, стареющей, обезвоженной кожей

Характер воздействия: бу ци почек, селезенки — поджелудочной железы; се жар желудка, легких; двигает кровь печени

Влияние на меридианы: желудка, легких, печени, почек, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: острые воспалительные заболевания почек (нефриты, нефрозонефриты, пиело- и гломерулонефриты), детский возраст

Хорошо сочетается с эфирными маслами: гвоздики, герани, иланг-иланга, куркумы пахучей, ладана, пачули, розы дамасской, розового дерева.

Сосна лесная обыкновенная

Pinus sylvestris

Тип растения: дерево

Используемая часть: хвоя

Основной состав масла: сесквитерпен кадинен; сложные эфиры — борнилацетат, терпинилацетат; спирт борнеол; терпены — дипентен, камфен, пинен, лимонен, силвестрен, фелландрен

Степень теплоты: холодное

Вкус: острый, горький

Запах: свежий, лесной, хвойный

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиоксидантное, антисептическое (в том числе для мочеполовой сферы), афродизиак, бактерицидное, бальзамическое, болеутоляющее, дезодорирующее, желчегонное, иммуностимулирующее, инсектицидное, мочегонное, отхаркивающее, потогонное, противостматическое, противовоспалительное, противозудное, противокашлевое, противоревматическое, раздражающее, рвотное, секреторное (способствует отделению слизи), спазмолитическое, стимулирующее, в том числе мозговую деятельность, тонизирующее, в том числе нервную систему, транквилизирующее, укрепляющее волосы и ногти, успокаивающее

Показания к применению: воспалительные заболевания верхних дыхательных путей (трахеит, бронхиты, бронхопневмонии, бронхиальная астма, рецидивирующие инфекции органов дыхания и др.); воспалительные заболевания полости рта, носа и глотки (ринофарингит, ларингит, синуситы); простудные заболевания; воспалительные заболевания мочеполовой системы (цистит, уретрит, простатит, боли в мочевом пузыре и др.); половые расстройства, импотенция; почечная колика, мочекаменная болезнь; психоэмоциональные расстройства (стрессовые состояния, нервозность, перевозбуждение, раздражительность, бессонница); снижение умственной и физической работоспособности, пониженный иммунитет, гипо- и авитаминозы; миалгия, невралгия, ишиас, люмбоишиалгии, миозиты, воспаления суставов, ревматизм; заболевания кожи и ногтей (лишай, псориаз, экзема, зуд, сыпь, дерматиты и др.); в косметической прак-

тике для ухода за ломкими и выпадающими волосами; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция)

Характер воздействия: бу ци сердца, легких; се жар толстой кишки; двигает кровь печени, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: толстой кишки, печени, мочевого пузыря, сердца, легких

Противопоказания: острые воспалительные заболевания почек (нефриты, нефрозонефриты, пиело- и гломерулонефриты); постинфарктное и постинсультное состояния; язвенная болезнь желудка

Предостережение: большие дозы могут вызвать раздражение кожи, снижение давления, общее угнетение

Хорошо сочетается с эфирными маслами: кедр атласского, лаванды лекарственной, мирта, можжевельника обыкновенного, розового дерева, сандала белого, цитронеллы, эвкалипта шаровидного и всеми цитрусовыми.

Тимьян ползучий (чабрец)

Thymus serpyllum

Тип растения: трава

Используемая часть: листья и цветы

Основной состав масла: сесквитерпен кариофиллен; спирты — терпинеол, борнеол, линалоол; терпены — терпинен, цимен, пинен; фенолы — карвакрол, тимол

Степень теплоты: нейтральное

Вкус: острый

Запах: сильный, свежий, травяной, пряно-сладкий

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антисептическое, антитоксическое, афродизиак, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, гипертензивное, заживляющее, общеукрепляющее, инсектицидное, кардиотоническое, обволакивающее, отхаркивающее, противовирусное, противовоспалительное, противоглистное, противогрибковое, противокашлевое, противоревматическое, седативное, секреторное (способствует отделению слизи), спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, тонизирующее, транквилизирующее, улучшающее аппетит

Показания к применению: воспалительные заболевания дыхательных путей, осложненные патогенной микрофлорой (ла-

рингит, трахеит, бронхит, бронхопневмония, кашель, насморк, синусит, грипп, эмфизема, дыхательный микоз, коклюш); заболевания желудочно-кишечного тракта (атонии и спазмы кишечника, гипосекретия желудка, метеоризм, боли в животе, вздутие живота, паразитозы); воспалительные заболевания мочевой системы, уроинфекции (цистит, уретрит, боли в мочевом пузыре); снижение умственной и физической работоспособности, хронические иммунные дефициты, анемии, лейкопении; гипотония; нарушение обмена веществ; хронический ревматизм, остеопороз, полиартрит; нарушения менструального цикла; воспалительные заболевания полости рта и ротоглотки; кожные заболевания (дерматит, угри, фурункулез, зуд), язвы, раны; в косметических целях для ухода за кожей при целлюлите

Характер воздействия: бу ци легких; се жар желудка; се холод селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, селезенки — поджелудочной железы, толстой кишки, легких

Противопоказания: беременность, эпилепсия, гипертиреоз, гипертония, детский возраст (до 6 лет), декомпенсация сердечной деятельности, болезни печени, почек

Предостережение: не использовать при прохождении курса гомеопатического лечения, так как масло может значительно уменьшить его эффективность; нельзя применять внутрь; может вызвать сильное раздражение кожи и слизистых оболочек; большие дозы могут оказать токсическое действие, вызвать тошноту и рвоту; следует применять с осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: апельсина горького, апельсина сладкого, бергамота, душицы обыкновенной, лимона, мяты перечной, розмарина лекарственного.

Тмин обыкновенный

Carum carvi

Тип растения: трава

Используемая часть: семена

Основной состав масла: альдегиды — ацетальдегид, куминовый альдегид, фурфуроловый альдегид; кетоны — карвон, дигидрокарвон; терпен — лимонен; фенолы — карвакрол, дигидрокарвакрол

Степень теплоты: нейтральное

Вкус: острый, пряный

Запах: сильный, выразительный, сладкий с перечным оттенком

Фармакологическое действие: противовирусное, антисептическое, ветрогонное, возбуждающее, желчегонное, инсектицидное, кардиотоническое, кровоочищающее, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противоглистное, седативное, секреторное (способствует отделению слизи), слабительное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, пищеварение; стягивающее, улучшающее аппетит, увеличивающее лактацию

Показания к применению: воспалительные заболевания органов дыхания; желудочно-кишечная патология (пониженная секреторная и моторная функция желудка, спастические состояния и нарушение функций кишечника, диспепсии разной этиологии, энтериты, колиты с метеоризмом, запоры, кишечные колики, паразитозы); панкреатиты, холециститы; астенические состояния разного генеза, снижение аппетита, анорексия, истощение организма, ослабление иммунитета; болезни мочевого пузыря и мочевыводящих путей (цистит, боли в мочевом пузыре); снижение лактации у кормящих матерей; нарушения менструального цикла (альгодисменорея, олигоменорея, аменорея); воспалительные заболевания полости рта и ротоглотки (гингивиты, стоматиты); воспалительные процессы кожных покровов, миозиты

Характер воздействия: се жар желудка; се холод мочевого пузыря; двигает кровь печени, толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, мочевого пузыря, печени, толстой кишки

Предостережение: хотя масло широко используют для детей и лиц пожилого возраста, его следует применять с осторожностью, так как даже при низкой дозировке может вызвать раздражение кожи и слизистых оболочек, а при передозировке оказать токсический эффект; масло не следует также применять непосредственно перед появлением на солнце или перед облучением ультрафиолетовой лампой, так как воздействие ультрафиолетовых лучей может раздражать чувствительную кожу

Хорошо сочетается с эфирными маслами: аниса обыкновенного, базилика обыкновенного, жасмина лекарственного, укропа пахучего, фенхеля обыкновенного.

Туя восточная

Thuja orientalis

Тип растения: дерево

Используемая часть: ветви (лапки)

Основной состав масла: терпены — пинен, сабинен; сесквитерпен кариофиллен; сесквитерпеновый спирт, борнеол; видрен, цедрол, пинипикрин, пилен, пинин, туин, туйон

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький

Запах: свежий, лесной, хвойный

Фармакологическое действие: антибиотическое, антисептическое, бактерицидное, вяжущее, заживляющее, кровоостанавливающее, мочегонное, обменорегулирующее, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противоглистное, психостимулирующее, расслабляющее, регенерирующее; стимулирующее матку, мозговую деятельность; седативное, тонизирующее нервную систему, укрепляющее

Показания к применению: патология дыхательной системы (бронхит, бронхиальная астма, кашель, простудные заболевания); кишечные паразитозы, в том числе глистные инвазии; патология мочеполовой системы (инфекции мочевыводящих путей, простатиты, аденома предстательной железы, недержание мочи, циститы); кровотечения разного генеза, в том числе возникающие на почве воспалительных процессов — легочные (кровохарканье), желудочно-кишечные (например, при дизентерии), маточные и др.; нарушения менструального цикла (альгодисменорея, олигоменорея, аменорея); астенические состояния разного генеза, снижение умственной и физической работоспособности, иммунодефициты; опухоли, предраковые состояния; кожные заболевания (угревая сыпь, зуд, мокнущая экзема, псориаз, лишай, красная волчанка, бородавки, кондиломы, папилломы); гиперемия органов малого таза, варикозное расширение вен, геморрой

Характер воздействия: бу ци сердца; се жар трех обогревателей; двигает кровь печени, толстой кишки, желудка

Влияние на меридианы: трех обогревателей, печени, толстой кишки, желудка, сердца

Противопоказания: беременность, эпилепсия

Предостережение: масло ядовито, не применять внутрь; следует использовать с особой осторожностью и только по рекомендации врача-ароматерапевта

Хорошо сочетается с эфирными маслами: кедра атласского, лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного, пачули, сосны лесной и всеми цитрусовыми.

Тысячелистник обыкновенный

Achillea millefolium

Тип растения: трава

Используемая часть: соцветия

Основной состав масла: кетоны — камфора, цинеол; сесквитерпены — хамазулен, азулен; спирт борнеол; терпены — лимонен, пинен; туйон

Степень теплоты: нейтральное

Вкус: горький

Запах: мягкий, цветочно-травяной, сладковато-пряный

Фармакологическое действие: адаптогенное, антиаллергическое, антиоксидантное, антисептическое, антитоксическое, бактерицидное, болеутоляющее, ветрогонное, вяжущее, гипотензивное, жаропонижающее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, кровоостанавливающее, мочегонное, обменорегулирующее, отхаркивающее, противовоспалительное, противоотечное, психостимулирующее, регенерирующее, регулирующее менструации, седативное, секреторное (способствует отделению слизи), слабительное, спазмолитическое, стимулирующее, стягивающее, тонизирующее

Показания к применению: патология дыхательной системы (кашель, простудные заболевания, трахеит, бронхит, туберкулез легких); интермиттирующие лихорадки; болевой синдром, вызванный спазмами гладких мышц кишечника, мочевыводящих и желчных путей; желудочно-кишечная патология (пониженная секреторная и моторная функция желудка, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, спастические состояния и нарушение функций кишечника, язвенные спастические колиты, метеоризм, поносы, кишечные колики); нарушение секреторной активности поджелудочной железы; функциональные расстройства в работе желчного пузыря, дискинезии желчных путей; желчнокаменная и почечнокаменная болезнь; заболевания почек (нефропатические синдромы, олигурия; энурез, хронический гломерулонефрит); кровотечения разного генеза, в том числе возникающие на почве воспалительных процессов — желудочно-кишечные, геморроидаль-

ные, носовые, легочные, маточные (при фибромиомах, обильных менструациях и др.), из десен; гинекологическая патология (артериосклеротические и гормональные расстройства в менопаузе, аменорея); астенические состояния разного генеза, снижение аппетита, анорексия; отравления, в том числе алкогольные; раны, язвы, пролежни, воспаление слизистых оболочек полости рта, стоматит, гингивит, кровотечения, воспаление и кровоточивость десен, кожные болезни (фурункулез, сыпь, экзема, диатез, угри, бородавки, кожный туберкулез); варикозное расширение вен, флебиты; артриты, подагра, артрозы, ревматизм, ишиас; аллергия; в косметической практике для ухода за увядающей и целлюлитной кожей, для ухода за волосами при их выпадении

Характер воздействия: бу ци почек, трех обогревателей; се жар желудка; се холод печени, селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: желудка, печени, селезенки — поджелудочной железы, желчного пузыря, мочевого пузыря, почек, трех обогревателей

Противопоказания: беременность

Предостережения: при длительном применении может вызвать головные боли, раздражение чувствительной кожи

Особенность: является редким эфирным маслом

Хорошо сочетается с эфирными маслами: иссопа лекарственного, кедра атласского, лаванды лекарственной, мяты перечной, мелиссы лекарственной, мирта, розового дерева, шалфея мускатного и всеми цитрусовыми.

Укроп пахучий

Anethum graveolens

Тип растения: трава

Используемая часть: плоды

Основной состав масла: кетон карвон; терпены — лимонен, терпинен, фелландрен, пинен; фенолы — эвгенол, миристицин

Степень теплоты: горячее

Вкус: острый

Запах: сильный, свежий, теплый, травяной, пряно-сладкий

Фармакологическое действие: анафродизиак, антиаритмическое, антигликемическое, антисептическое, ветрогонное, заживляющее, кроветворное, мочегонное, обменорегулирующее,

отхаркивающее, потогонное, регулирующее менструации, седативное, сосудоукрепляющее, спазмолитическое; стимулирующее пищеварение, работу желудка, роды; трофическое, улучшающее аппетит, увеличивающее лактацию, успокаивающее, ухаживающее за кожей

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы (гипертония, аритмии, кардиосклероз); заболевания дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма); желудочно-кишечная патология (спастические состояния и нарушение функций кишечника, язвенные спастические колиты, паразитозы, метеоризм, кишечные колики, запор, рвота, икота); гепатит, панкреатит; функциональные нарушения нервной системы (стрессовые состояния, психологические потрясения, эмоциональное напряжение, неврозы, шок); гиперсексуальность; гипохромная анемия; гипо- и авитаминозы; гипогалактия; астенические состояния разного генеза, снижение аппетита, анорексия, истощение организма, ослабление иммунитета; заболевания кожи (сыпь, зуд, дерматозы, дерматиты), в косметической практике для ухода за кожей (гнойничковые заболевания кожи лица, повышенное потоотделение)

Характер воздействия: *бу ци* почек, легких; *се* холод желудка, толстой кишки; двигает кровь печени, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: желудка, толстой кишки, печени, мочевого пузыря, почек, легких

Противопоказания: беременность, эпилепсия, ранний детский возраст

Предостережения: может вызвать раздражение чувствительной кожи

Особенность: при передозировке снижает уровень сексуальной энергии

Хорошо сочетается с эфирными маслами: аниса обыкновенного, базилика обыкновенного, душицы обыкновенной, дягиля лекарственного, майорана, петрушки кудрявой, фенхеля обыкновенного.

Фенхель обыкновенный

Foeniculum vulgare

Тип растения: трава

Используемая часть: семена

Основной состав масла: анисовый и куминовый альдегиды; кетон фенхон; терпены — дипентен, камфен, лимонен, фелландрен, пинен; фенолы — анетол, метилхавикол; анисовая кислота

Степень теплоты: теплое

Вкус: горький

Запах: мягкий, теплый, цветочно-травяной,пряно-сладкий с анисово-камфорным оттенком

Фармакологическое действие: антиоксидантное, антисептическое, антитоксическое, афродизиак, бактерицидное, ветрогонное, гипотензивное, желчегонное, заживляющее, инсектицидное, коронарорасширяющее, мочегонное, отхаркивающее, потогонное, противовоспалительное, противоглистное, противорвотное, седативное, секреторное (способствует отделению слизи), слабительное, сосудорасширяющее, сосудоукрепляющее, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе менструации, работу желудка и селезенки; транквилизирующее, улучшающее аппетит, увеличивающее лактацию, успокаивающее

Показания к применению: патология сердечно-сосудистой системы (легкие формы хронической коронарной недостаточности, стенокардия, кардионевроз, аритмии, вегетососудистая дистония, начальные стадии гипертонической болезни); заболевания дыхательной системы (фарингит, трахеит, сухие бронхиты, бронхиальная астма, бронхоэктатическая болезнь, простудные заболевания); желудочно-кишечная патология (пониженная секреторная и моторная функция желудка, гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуоденит, энтероколит, спастические состояния и нарушение функций кишечника, язвенные спастические колиты, паразитозы, диспепсии, метеоризм, кишечные колики, дисбактериоз); симптомы интоксикации, в том числе после употребления алкоголя и никотина; нарушение секреторной активности поджелудочной железы; функциональные расстройства в работе желчного пузыря, дискинезии желчных путей; литиаз; расстройства мочеполовой системы, инфекции мочевыводящих путей (болезненное и затрудненное мочеиспускание, олигурия, простатит, недержание мочи, уретрит, цистит); нарушения менструального цикла (предменструальный синдром, скудные и нерегулярные менструации, аменорея); пониженное либидо, фригидность, импотенция; функциональные нарушения нервной системы (неврастения, депрессия, страх, бессонница,

истерия, невроз); астенические состояния разного генеза, снижение аппетита, анорексия, истощение организма, ослабление иммунитета; снижение лактации у кормящих матерей; абсцессы, кожные заболевания (зуд, угри, сыпь, дерматиты); в косметических целях для ухода за жирной, нечистой кожей, при целлюлите

Характер воздействия: бу ци почек; се холод желудка, селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь печени, толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, толстой кишки, печени, почек, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: беременность, эпилепсия, ранний детский возраст

Предостережения: в больших дозах может быть токсичным

Хорошо сочетается с эфирными маслами: аниса обыкновенного, апельсина горького, апельсина сладкого, гвоздики, дягиля лекарственного, имбиря лекарственного, кардамона, лаванды лекарственной, ромашки голубой, тмина обыкновенного

Фиалка трехцветная

Viola tricolor

Тип растения: цветок

Используемая часть: цветки и листья

Основной состав масла: салициловая кислота; кетон пармон; спирт бензил; фенол эвгенол

Степень теплоты: холодное

Вкус: острый, горький, кислый; после переваривания — острый

Запах: сухой, цветочно-травяной, со сладким оттенком запаха сена

Фармакологическое действие: антиаллергическое, антисептическое, афродизиак, бронхолитическое, желчегонное, иммуностимулирующее, мочегонное, отхаркивающее, очищающее, потогонное, противовоспалительное, противокашлевое, противоречное, рвотное, секреторное (способствует отделению слизи), слабительное, сосудукрепляющее, спазмолитическое, стимулирующее работу печени и желчного пузыря, успокаивающее

Показания к применению: заболевания дыхательных путей (кашель, одышка, воспаление верхних дыхательных путей, сухие бронхиты, бронхопневмония, коклюш, бронхиальная астма, простудные заболевания), ОРВИ; воспалительные заболевания

желудочно-кишечного тракта, нарушения пищеварения; симптомы алкогольной интоксикации; воспалительные заболевания почек и мочевыводящих путей (мочекаменная болезнь, моче-кислый диатез, цистит, боль в мочевом пузыре); симптомы менопаузы; пониженное либидо, фригидность, импотенция; психоэмоциональные расстройства (стрессовые состояния, нервозность, перевозбуждение, раздражительность, бессонница); подагра, ревматические поражения суставов; флебиты; фиброз; трещины анального отверстия, геморрой; гингивиты; отиты; гематомы, опухоли, трещины сосков; кожные заболевания (аллергические дерматиты, экссудативный диатез, пиодермии, фурункулы, карбункулы, экзема, псориаз, крапивница, дерматозы, себорейный дерматит, герпес, угри); в косметической практике для ухода за отежной, воспаленной, поврежденной кожей

Характер воздействия: бу ци легких; се жар трех обогревателей; двигает кровь мочевого пузыря, селезенки — поджелудочной железы

Влияние на меридианы: трех обогревателей, мочевого пузыря, селезенки — поджелудочной железы, легких

Противопоказания: нельзя принимать внутрь

Предостережения: при передозировке возможны диспептические расстройства (тошнота, рвота), а также сенсibilизация кожи

Особенность: является редким эфирным маслом

Хорошо сочетается с эфирными маслами: базилика обыкновенного, куркумы пахучей, розы дамасской, шалфея мускатного.

Цитронелла

Cymbopogon nardus

Тип растения: трава

Используемая часть: листья

Основной состав масла: альдегиды — цитраль, цитронеллаль; цитронелловая кислота; спирты — борнеол, гераниол, нерол, цитронеллол; терпены — камфен, дипентен, лимонен

Степень теплоты: прохладное

Вкус: горький, острый

Запах: свежий, интенсивный, сладкий с лимонным оттенком

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антисептическое, бактерицидное, дезодорирующее, иммуностимулирующее

щее, инсектицидное, кровоочищающее, смягчающее кожу, стимулирующее, в том числе мозговую деятельность, тонизирующее, транквилизирующее, успокаивающее

Показания к применению: астенические состояния разного генеза (нарушения пищеварения, пониженный аппетит, анорексия, истощение, переутомление, перенесенные инфекционные заболевания и операции); снижение умственной и физической работоспособности; функциональные нарушения нервной системы (стрессовые состояния, неврастения, неврозы, истерия, депрессия, головные боли, мигрень); симптомы психоэмоциональных нарушений (апатия, тревога, повышенная утомляемость, вялость, усталость, упадок сил, нервное истощение, душевная опустошенность); ревматизм; шпоры; в косметической практике для ухода за увядающей, сухой, потрескавшейся кожей, для смягчения кожи стоп, при потливости ног; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция)

Характер воздействия: бу ци почек; се холод селезенки — поджелудочной железы; се полноту толстой кишки; двигает кровь желчного пузыря, мочевого пузыря

Влияние на меридианы: почек, селезенки — поджелудочной железы, толстой кишки, желчного пузыря, мочевого пузыря

Предостережение: не применять внутрь; масло может раздражать чувствительную кожу

Хорошо сочетается с эфирными маслами: герани, кедра атласского, лаванды лекарственной, лимона, мяты перечной, розы дамасской, эвкалипта шаровидного.

Чайное дерево

Melaleuca alternifolia

Тип растения: дерево

Используемая часть: листья

Основной состав масла: спирт терпинеол; кетон цинеол; терпены — пинен, терпинен, цимен, лимонен

Степень теплоты: горячее

Вкус: горький, острый

Запах: сильный, свежий, травяной, пряный

Фармакологическое действие: антацидное, антиаллергическое, антибиотическое, антисептическое, антитоксическое, бактерицидное, болеутоляющее, бронхолитическое, ветрогонное,

возбуждающее, вяжущее, желчегонное, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кардиотоническое, кровоостанавливающее, мочегонное, обволакивающее, отхаркивающее, потогонное, противовирусное, противовоспалительное, противогрибковое, противозудное, противоотечное, противоревматическое, психостимулирующее, расслабляющее, регулирующее, секреторное (способствует отделению слизи), сосудукрепляющее, спазмолитическое, транквилизирующее, успокаивающее

Показания к применению: угнетение функций центральной нервной и сердечно-сосудистой систем (хроническая недостаточность кровообращения I и II стадий, сердечно-сосудистая недостаточность, сопровождающаяся незначительными отеками, стенокардия); спазмы сосудов мозга, мигрени; отеки сердечного и почечного происхождения; функциональные нарушения, а также острые и хронические воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта (запор, метеоризм, гастрит, дуоденит, энтерит, колит, гепатит и др.); острые и хронические заболевания полости рта, зева, гортани, глотки, дыхательных путей, ангина; отравления (например, алкалоидами, радиоактивными веществами и тяжелыми металлами); воспалительные процессы разной этиологии в офтальмологии, травматологии, урологии; гипо- и авитаминозы; заболевания, сопровождающиеся кровотечениями (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатит, геморрой, климактерический синдром, туберкулез легких, геморрагический диатез, кровоизлияния в сетчатку глаза, лучевая болезнь, капилляротоксикоз, гипертензия, эндокардит, ревматизм, инфекционные и аллергические заболевания и др.); заболевания почек (хронический нефрит, сопровождающийся геморрагией капилляров, ранняя стадия острого гломерулонефрита); пониженная физическая и психическая работоспособность; астенические состояния после перенесенной болезни; заболевания нервной системы, сопровождающиеся головной болью, головокружением, повышенной раздражительностью и легкой возбудимостью, неврастения, невроз; диабет, заболевания щитовидной железы; ослабление половой функции (снижение полового влечения; фригидность, импотенция, преждевременная эякуляция); в качестве профилактического средства при склонности к образованию камней в мочевом пузыре, почках, желч-

ном пузыре; для стимуляции работы кожи, для предупреждения подкожных кровоизлияний; в стоматологической практике при болезнях полости рта (молочница у детей, гингивиты, стоматиты, пиорея, воспалительно-дистрофическая форма пародонтоза, кровоточивость десен); в виде спринцеваний в гинекологической практике для лечения эрозий шейки матки, трихомонадных кольпитов, вагинитов и других воспалительных процессов; в виде клизм ректально для лечения воспалений прямой кишки (проктит, парапроктит); при разных кожных заболеваниях, в том числе паразитарных и грибковых (псориаз, фурункулез, диатез, золотуха, чирьи, абсцессы, язвы, сыпи, экзема, чешуйчатый лишай, зуд, бородавки, микоз, кандидоз); герпес; при мелких ранах, порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомых; в виде примочек в офтальмологической практике (конъюнктивит, блефарит, кератит, повышенная утомляемость глаз); в косметической практике для ухода за воспаленной и раздраженной кожей лица при утренней сыпи и нечистой коже, для ухода за кожей головы при зуде и перхоти, при выпадении волос, парше; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция)

Характер воздействия: бу ци трех обогревателей; се холод желудка, селезенки — поджелудочной железы; двигает кровь легких, толстой кишки

Влияние на меридианы: желудка, селезенки — поджелудочной железы, легких, толстой кишки, трех обогревателей

Противопоказания: беременность, детский возраст (до 6 лет)

Хорошо сочетается с эфирными маслами: гвоздики, герани, кедр атласского, лаванды лекарственной, лимона, мяты перечной, нероли, розы дамасской, розмарина лекарственного, ромашки голубой, эвкалипта шаровидного.

Шалфей лекарственный

Salvia officinalis

Тип растения: трава

Используемая часть: надземная часть (листья и цветки)

Основной состав масла: спирты — борнеол, сальвиол; кетоны — камфора, туйон, цинеол; терпены — фелландрен, пинены

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький, острый

Запах: сильный, свежий, терпкий, травяной, пряный

Фармакологическое действие: антидепрессивное, антисептическое, антимикробное, бактерицидное, вяжущее, гипертензивное, дезодорирующее, заживляющее, иммуностимулирующее, кровоостанавливающее, кровоочищающее, мочегонное, смягчительное, омолаживающее, ослабляющее секрецию молока, противовоспалительное, противозудное, противоревматическое, седативное, секреторное (способствует отделению слизи), сосудоукрепляющее, спазмолитическое; стимулирующее менструации, работу печени и желчного пузыря; стягивающее, тонизирующее, в том числе нервную систему, улучшающее память, уменьшающее потоотделение, успокаивающее, эстрогенное

Показания к применению: воспалительные заболевания дыхательных путей (ларингит, трахеит, бронхит, бронхопневмония, кашель, бронхиальная астма, ангина, туберкулез легких), простудные заболевания, интермиттирующие лихорадки, повышенное потоотделение; патология желудочно-кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секреторной активностью, спастические состояния желудка и кишечника, метеоризм); спленомегалии; патология почек и мочевыводящих путей (мочевые инфекции, цистит, олигурия, энурез, простатит); воспалительные заболевания половых органов; ревматизм; двигательные невропатии (парезы, параличи), заболевания суставов, остеопороз; нарушения менструального цикла (альгодисменорея, олигоменорея, аменорея); функциональная недостаточность коркового вещества надпочечников; бесплодие; нарушение обмена веществ; анемии; гипотония; дисфункции нервной системы; иммунная недостаточность, аутоиммунные заболевания; климактерический период; воспалительные и инфекционные заболевания рото- и носоглотки; воспалительные заболевания кожи, гнойные раны и язвы, легкая степень ожогов и обморожений, укусы насекомых; в косметической практике для ухода за волосами (перхоть, выпадение волос), для устранения неприятного запаха тела при гиперсекреции потовых и сальных желез; для профилактики простудных и инфекционных заболеваний (очищение воздуха и дезинфекция)

Характер воздействия: бу ци селезенки — поджелудочной железы, легких; се жар желчного пузыря, мочевого пузыря; двигает кровь печени, желудка

Влияние на меридианы: мочевого пузыря, желчного пузыря, печени, желудка, селезенки — поджелудочной железы, легких

Противопоказания: беременность (масло оказывает abortивное действие), период грудного вскармливания, эпилепсия, гипертония

Предостережение: масло нельзя применять внутрь, а также перед сном (оно оказывает стимулирующее действие, повышая умственную и физическую активность); кроме того, применение масла несовместимо с лечением препаратами, содержащими йод или железо

Хорошо сочетается с эфирными маслами: лаванды лекарственной, розмарина лекарственного, розового дерева, сосны лесной, цитронеллы и всеми цитрусовыми.

Шалфей мускатный

Salvia sclarea

Тип растения: трава

Используемая часть: листья и цветки

Основной состав масла: кетоны — туйон, камфора, цинеол; сложный эфир линалацетат; спирты — линалоол, сальвиол; сесквитерпен кариофиллен

Степень теплоты: холодное

Вкус: горький, острый

Запах: тяжелый, травяной, пряно-сладкий, терпкий

Фармакологическое действие: адаптогенное, антидепрессивное, антиканцерогенное, антиоксидантное, антисептическое, афродизиак, болеутоляющее, ветрогонное, бактерицидное, дезодорирующее, заживляющее, иммуностимулирующее, кровоостанавливающее, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противосудорожное, секреторное (способствует отделению слизи), сосудукрепляющее, спазмолитическое; стимулирует матку, менструации, пищеварение, работу желудка, роды; тонизирующее, транквилизирующее, улучшающее память, уменьшающее потоотделение, успокаивающее

Показания к применению: воспалительные заболевания дыхательных путей (ларингит, трахеит, бронхит, бронхопневмония, кашель, бронхиальная астма, ангина, туберкулез легких, кровохарканье), простудные заболевания; патология желудочно-кишечного тракта (диспепсии, спастические состояния желудка и кишечника, хронические энтерит и энтерогастрит, ме-

теоризм), аллергии; атеросклероз, нарушение гемодинамики головного мозга; гипотония; функциональные расстройства нервной системы (психологическое напряжение, нервозность, беспокойство, страх, мигрень); повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; пониженная умственная и физическая активность, астенические состояния пожилого возраста, иммунная недостаточность, аутоиммунные заболевания, начальная стадия канцерогенеза; пониженное либидо, фригидность, импотенция; нарушения менструального цикла, предменструальный синдром, для стимуляции родовой деятельности; заболевания суставов, ревматизм, артриты, остеопороз; воспалительные заболевания мочевых путей и половых органов; воспалительные и инфекционные заболевания рото- и носоглотки; воспалительные заболевания кожи, гнойные раны и язвы; в косметической практике для ухода за волосами (перхоть, выпадение волос), для устранения неприятного запаха тела при гиперсекреции потовых и сальных желез

Характер воздействия: бу ци легких; се жар желудка; двигает кровь селезенки — поджелудочной железы

Влияние на меридианы: желудка, селезенки — поджелудочной железы, легких

Противопоказания: беременность, период лактации, гипертония, сильное эмоциональное возбуждение, эпилепсия, детский возраст (до 6 лет)

Предостережение: не применять внутрь, а также вместе с алкоголем и железосодержащими препаратами

Хорошо сочетается с эфирными маслами: бергамота, герани, кардамона, кедра атласского, кориандра посевного, корицы цейлонской, куркумы пахучей, лаванды лекарственной, ладана, розового дерева, тысячелистника обыкновенного и всеми цитрусовыми.

Эвкалипт шаровидный

Eucalyptus globulus

Тип растения: дерево

Используемая часть: листья

Основной состав масла: альдегиды — цитронеллаль, валериановый, масляный, капроновый; кетон цинеол; терпены — камфен, пинен, фелландрен, фенхен; сесквитерпены; спирты — терпинеол, эвкалиптол

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый, горький

Запах: свежий, сильный, проникающий, пряный с камфорным оттенком

Фармакологическое действие: антибиотическое, противовирусное, антигликемическое, антимикробное, антиоксидантное, антисептическое, бактерицидное, болеутоляющее, гипотензивное, дезодорирующее, жаропонижающее, заживляющее, иммуностимулирующее, инсектицидное, кардиотоническое, кровоочищающее, мочегонное, отхаркивающее, противовоспалительное, противоглистное, противогрибковое, противоревматическое, раздражающее, расслабляющее, седативное, спазмолитическое, стимулирующее, в том числе мозговую деятельность, тонизирующее, в том числе нервную систему, успокаивающее

Показания к применению: разные инфекционные заболевания (малярия, скарлатина, дифтерия, грипп, бактериальные и вирусные бронхопневмонии, туберкулез, корь, глистные поражения, микозы, паразитозы, дизентерия, тиф, трихомонадная и стафилококковая инфекции, септические состояния, ревматизм и др.); артериальная гипертензия; артериосклероз; сахарный диабет; воспалительные заболевания рото- и носоглотки (гингивит, стоматит, ангина, трахеит, ларингит), ОРВИ, грипп, воспаление верхних дыхательных путей; воспалительные заболевания кожи, фурункулез, абсцессы, флегмоны, пиодермии, эрозийно-язвенные поражения слизистых оболочек (в том числе эрозии и язвы шейки матки), гнойные раны и язвы (в том числе трофические), гнойные маститы, гнойничковые заболевания, лишай; легкая степень ожогов и обморожений; инфекционно-воспалительные заболевания половых органов и мочевыводящих путей (цистит, простатит, уретрит, пиелонефрит, вагинит), геморрой; миозит, радикулит, плексит; в косметической практике для ухода за нечистой, воспаленной кожей, удаления пигментных пятен, ухода за волосами при перхоти

Характер воздействия: бу ци селезенки — поджелудочной железы; се жар толстой кишки; двигает кровь легких, печени

Влияние на меридианы: толстой кишки, легких, печени, селезенки — поджелудочной железы

Противопоказания: бронхиальная астма, детский возраст (до 6 лет), гипотония

Предостережение: в больших дозах возможны аллергические реакции, появление головной боли, заторможенности

Хорошо сочетается с эфирными маслами: герани, девясила высокого, дягиля лекарственного, кедра атласского, лаванды лекарственной, можжевельника обыкновенного, мяты перечной, розмарина лекарственного, цитронеллы, чайного дерева.

ПРАВИЛА ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

■ ПОДБОР ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

При выборе масел для приготовления каких-либо лекарств исходят из соответствия свойств масел требованиям, предъявляемым к определенным лекарственным формам.

Подбор эфирных масел для проведения профилактических процедур. Применение эфирных масел показано не только больным, но и здоровым людям, взрослым и детям для профилактики разных заболеваний, повышения сопротивляемости организма и коррекции нарушений, находящихся на грани болезни и здоровья. Для правильного и эффективного проведения аромофилаттики необходимо:

- перед применением масла ознакомиться с лечебными свойствами эфирных масел, противопоказаниями, если таковые есть;
- получить врачебное заключение об общем состоянии своего организма;
- в соответствии с диагнозом подобрать масло, в перечне целебных свойств которого будут указаны болезни, перенесенные вами ранее или к которым есть предрасположенность;
- учитывая свои индивидуальные особенности, выбрать то масло, аромат которого больше всего вам нравится и вызывает приятные эмоции.

Подбор эфирных масел с лечебными целями. Ароматерапию назначает и контролирует врач, который ставит диагноз пациенту, рекомендует необходимые процедуры и составы смесей эфирных масел для их проведения, определяет длительность лечения, проверяет и координирует его эффективность. При этом для достижения наибольшего эффекта от проведения аромотерапии необходимо выполнять следующие условия:

- использовать эфирные масла только высокого качества;
- индивидуально подбирать масла и их смеси;
- точно соблюдать указанные дозировки в соответствии с возрастом больного. Так, экспериментальные данные научных исследований свидетельствуют о том, что эфирные мас-

ла относятся к малотоксичным веществам и в небольших дозах безопасны для применения в лечебной практике. Однако при проведении аромотерапии необходимо строго относиться к дозировке, которая, как правило, при назначении процедур подбирается индивидуально. Обычно лечение начинают с указанной минимальной дозы, постепенно увеличивая ее, если в этом возникнет необходимость. При этом нужно помнить, что эфирные масла, обладающие кумулятивными свойствами, в малых дозах оказывают выраженный лечебный эффект, мягко действуя на организм и постепенно приводя к выздоровлению, а при передозировке они могут стать опасными для человека, оказывая угнетающее воздействие на жизненно важные функции организма;

- соблюдать технологию приготовления лекарственных форм;
- применять рекомендуемые композиционные смеси эфирных масел в полном объеме при строгом соотношении указанных компонентов. В аромотерапевтическую смесь включают, как правило, не более 3–5 наименований чистых натуральных эфирных масел, так как при большем количестве может возникнуть синергический эффект. Другие компоненты смеси (например, несущие масла) также должны быть натуральными;
- лечение эфирными маслами проводить курсами. Продолжительность курса в каждом конкретном случае определяет врач. Как правило, при острых заболеваниях лечение проводят в течение всего острого периода и 2–3 недели после исчезновения всех симптомов. При хронических заболеваниях курсы аромотерапии необходимо повторять 3–4 раза в год по 3–5 недель, особенно при угрозе обострений.

Тесты индивидуальной чувствительности к эфирному маслу. В настоящее время известно несколько сотен ароматических масел, однако в лечебной практике применяют значительно меньше — всего несколько десятков. Для того, чтобы определить толерантность организма к конкретному маслу, необходимо перед проведением процедур провести кожные или обонятельные пробы (тесты) индивидуальной чувствительности.

Пробы на коже можно выполнить следующими способами.

1. Эфирное и растительное (оливковое или подсолнечное) масла смешивают в соотношении 1:5 (1 капля эфирного масла – 5 капель растительного масла). Полученную смесь наносят на кожу за ухом, в области грудины, на внутреннюю поверхность локтевого и коленного сгибов. Если через 12 часов в местах нанесения смеси не появятся признаки раздражения кожи (зуд, покраснение и другие), то это эфирное масло можно использовать для проведения профилактических и лечебных процедур (ванн, массажей, компрессов).

2. Концентрированное эфирное масло наносят на маленький кусочек марли или фильтровальной бумаги, сложенной в несколько слоев. Этот лоскут накладывают на кожу спины, покрывают сверху кусочком целлофана или полиэтилена и укрепляют медицинским лейкопластырем. При подборе композиций эфирных масел можно одновременно проводить несколько лоскутных проб (расстояние между лоскутами не менее 5 см). Оценку кожной реакции проводят спустя 24, 48 и 72 часа. Через каждые сутки исследуемый материал снимают для контроля и вновь прикладывают к тому же участку кожи. Регистрацию проводят по следующей шкале: слабая эритема, эритема (+), эритема и отек (++), эритема, отек, папулы и везикулы (+++), некроз (++++)). Положительные реакции свидетельствуют о том, что исследуемый препарат производит первичное раздражение или о том, что сам пациент сенсibilизирован к данному эфирному маслу. «Лоскутную» пробу (проба Джадасона – Блоха) рекомендуют пациентам, склонным к кожным аллергическим реакциям.

Проведение обонятельной пробы. Эфирное и растительное (оливковое или подсолнечное) масла смешивают в соотношении 1:5. Несколько капель полученной смеси наносят на салфетку или носовой платок и вдыхают аромат в течение суток на расстоянии 10–15 см, избегая касания. Если за этот период не возникло аллергических реакций (бронхоспазма, кашля, одышки и других), то тестируемое эфирное масло можно использовать для лечения и профилактики.

■ СОБЛЮДЕНИЕ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Ароматические масла отличаются высокой концентрацией и биологической активностью, поэтому обращаться с ними следует с осторожностью, соблюдая следующие правила безопасности:

- 1) правильно храните эфирные масла;
- 2) прячьте масла от детей, оберегая их от случайного контакта. При приеме внутрь они могут быть очень опасными. Не допускайте попадания эфирного масла в желудочно-кишечный тракт или глаза ребенка. Всегда разводите эфирные масла, добавляя их в ванну для младенцев и маленьких детей;
- 3) не допускайте нахождения эфирного масла рядом с открытым огнем – они очень легко воспламеняются;
- 4) во избежание порчи храните гомеопатические препараты отдельно от эфирных масел;
- 5) не оставляйте бутылочки с чистыми эфирными маслами на полированных, окрашенных или пластмассовых поверхностях;
- 6) обращайтесь особое внимание на противопоказания для их применения;
- 7) всегда используйте тесты чувствительности перед первым контактом с эфирным маслом, выявляя склонность организма к аллергическим реакциям;
- 8) не наносите неразбавленные эфирные масла на кожу и слизистые оболочки, а также держите масла вдали от глаз. В случае попадания в глаза, на кожу и слизистые оболочки эфирные масла следует удалить ватным тампоном, обильно смоченным любым растительным маслом. Исключением является применение эфирных масел лаванды и чайного дерева, которые оказывают на кожу выраженное заживляющее действие и используются как первая помощь при ранах и ожогах;
- 9) не применяйте эфирные масла внутрь без назначения врача, так как они могут повредить внутренние органы;
- 10) не используйте эфирные масла в дозировках, превышающих допустимые, точно выполняя рекомендации ароматерапевта. Проводя аромопрофилактику, начинайте с

минимальных доз — не исключено, что они будут достаточными;

11) следуйте определенной периодичности при проведении процедур. Ароматические каминь, лампы можно применять ежедневно; ароматические ванны — 2–3 раза в неделю; ароматический массаж — ежедневно; компрессы — по мере необходимости; сауну — один раз в неделю; ингаляции — ежедневно. При проведении первых процедур их продолжительность должна быть минимальна: первые два сеанса ванны не принимать дольше 5–10 минут, а ароматические каминь, лампы и аромакурительницы не использовать более 15–20 минут;

12) запах эфирного масла должен нравиться; в противном случае неприятные ассоциации, вызванные ароматом, могут вызвать негативные эмоции и даже стать причиной отсутствия ожидаемого эффекта;

13) после использования некоторых эфирных масел (как правило, цитрусовых) следует избегать в течение четырех часов прямых солнечных лучей и интенсивного ультрафиолетового облучения, так масла оказывают фототоксическое действие.

■ ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДА АРОМАТЕРАПИИ

Как правило, большинство эфирных масел безопасно при правильном и осмысленном обращении с ними, поэтому ароматерапия широко применяется в лечебной практике, однако, как и любой другой метод лечения, имеет определенный диапазон возможностей.

Основные показания для применения метода ароматерапии в лечебно-профилактических целях следующие.

- Функциональные нарушения в работе разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, эндокринной и др.), проявляющиеся в разных формах соматической патологии.
- Инфекционные заболевания, в том числе ОРЗ и грипп.
- Нарушение психоэмоционального состояния и симптомы дисфункции нервной системы (повышенная нервная

возбудимость, тревога, вспыльчивость, раздражительность, гневливость, бессонница, головная боль, истерия, хроническая усталость, слабость, головокружение, апатия, подавленное настроение, депрессия, снижение памяти, рассеянное внимание, неприятные ощущения в разных органах и т. д.), которые возникают в результате стресса, умственного, физического и эмоционального перенапряжения, а также связаны с астенизацией организма, проявляющейся на фоне хронических соматических заболеваний, инфекционных поражений либо возрастных особенностей человека.

- Иммунодефициты, возникающие из-за воздействия на человека химических, радиационных, стрессовых факторов и хронических воспалительных процессов.
- Начальная (иммунометаболическая) стадия онкологического заболевания и риск его возникновения.
- Воздействие на организм токсических веществ и последствия радиационных воздействий, связанные с радиоактивными загрязнениями и профессиональными поражениями.
- Послеоперационные состояния, последствия травм, ожогов.
- Заболевания суставов.
- Урологические и гинекологические расстройства.
- Преморбидное состояние (состояние перед заболеванием).
- Ранняя профилактика старения.
- Косметические дефекты (поражение кожи, волос, ногтей).
- Снижение сексуальности, половые расстройства (пониженное половое влечение, импотенция, фригидность), нарушение репродуктивной сферы, бесплодие.

Абсолютными являются следующие противопоказания.

- Острые лихорадочные состояния неясной этиологии.
- Острые инфекционные заболевания и острые воспалительные (в том числе гнойные) процессы с высокой (более 38 °С) температурой тела.
- Кровотечения и склонность к ним.
- Болезни крови и злокачественные новообразования.
- Острые нарушения кроветворения.

- Декомпенсированные формы внутренних, нервных и других заболеваний.
- Алкогольное или наркотическое опьянение.
- Индивидуальная непереносимость некоторых эфирных масел, которая может проявляться следующим образом: одышка, затрудненное дыхание; учащение пульса, аритмия, повышенная потребность в воздухе; головная боль, головокружение, шум в ушах; аллергическая сыпь, покраснение, зуд кожи.

Относительные противопоказания таковы.

- Кризовые состояния (в течение суток после возникновения пароксизма). Большую осторожность следует проявлять и при лечении симпаталгий ввиду характерных особенностей течения данной группы болевых синдромов — с склонностью к гиперестезии, ирритации, генерализованным дисцефальным кризам. Применение ароматерапии в данном случае наиболее рационально после медикаментозного купирования криза, а также в период между приступами.
- Преходящие нарушения мозгового кровообращения.
- Эпилептические припадки.
- Приступы почечной и печеночной колики.
- Беременность, особенно первые три месяца, когда наиболее велик риск выкидыша.
- Бронхиальная астма в фазе обострения, вазомоторно-аллергические риносинусопатии, поллинозы, аллергические дерматиты. В этих случаях необходим тщательный сбор анамнеза, учет «критических» сезонов года, проведение провокационных тестов («лоскутная», ингаляционная пробы). При их положительных результатах ароматерапию проводить не следует.
- Инфекционные кожные заболевания (например, чесотка), варикозное расширение вен, свежие шрамы, открытые раны, раздраженные области (например, при бурсите) для проведения массажа.
- Отрицательное отношение пациента к процедуре.
- Грудной и старческий возрасты.

Совместимость с другими лечебно-профилактическими методами. Ароматерапия прекрасно сочетается с рефлексотерапией (акупунктурой, прижиганием), фитотерапией, диетотерапией, вакуум-терапией и другими, а также с методами европейской медицины, методами природного оздоровления, аппаратными методами физиотерапии (электропунктурой, лазеропунктурой, сонопунктурой и др.).

■ СОСТАВЛЕНИЕ АРОМАТИЧЕСКИХ СМЕСЕЙ

Для ароматерапии необходимо иметь набор основных эфирных масел, учитывая то разнообразие клинических эффектов, которое можно получить посредством рекомендуемых процедур. При этом необходимо стремиться к использованию эфирных масел, которые обладают определенными лечебными свойствами, позволяющими не только достичь желаемого результата, но и создающими определенный психологический настрой, оказывающих мягкое воздействие на духовную сферу человека.

В разделе, посвященном эфирным маслам, описаны свойства 70 эфирных масел. Однако для ароматерапии достаточно иметь минимальный набор эфирных масел, которые чаще всего используют при проведении процедур: апельсина сладкого; базилика обыкновенного; бергамота; гвоздики; герани; кипариса вечнозеленого; лаванды лекарственной; лимона; мелиссы лекарственной; можжевельника обыкновенного; мяты перечной; пихты сибирской; розы дамасской; розмарина лекарственного; сандала белого; тимьяна ползучего (чабреца); укропа пахучего; фенхеля обыкновенного; чайного дерева; шалфея мускатного.

Кроме того, проведение профилактических процедур с применением эфирных масел возможно и в домашних условиях. Для этих целей в домашней аптечке следует иметь эфирные масла: иланг-иланга; кориандра посевного; лаванды лекарственной; ладана; мандарина; мирта; нероли; полыни таврической; розы дамасской; пачули; тимьяна ползучего (чабреца); чайного дерева; эвкалипта шаровидного.

Эфирные масла можно применять как отдельно, так и в виде их композиций, составление которых достаточно сложно.

Продолжение табл. 10

	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44
1																										
2		+!						+!!																		
3	v	v!	v		v			v!	v											v	v				v!	v
4	v	v!	v		v			v!	v											v	v				v!	v
5																						+!				
6	v	v!	v		v			v														v				v
7																										
8																										
9		+!						+!														v			v!	v
10	v	v!			v							+!											+!			
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										
26																										
27																										
28																										
29																										
30																										
31																										
32																										
33																										
34																										
35	v	v!																								
36	v	v!																								

	37	38	39	40	41	42	43	44
37	v	v!						
38								
39								
40								
41								
42								
43								
44								
45								
46								
47	v	v!						
48								
49								
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								
57								
58								
59								
60								
61								
62								
63								
64								
65								
66								
67								
68								
69								
70								

В разделе «Концепция китайской терапии» мы уже упоминали, что ароматические смеси включают, как правило, от 3 до 5 эфирных масел, комбинация которых должна обеспечить более высокий лечебный эффект, так как эфирные масла стимулируют действие друг друга.

В таблице 10, разработанной нами на основе уникальных знаний и многолетнего опыта, приведены наиболее благоприятные сочетания эфирных масел, учитывающие их свойства, терапевтическую направленность, степень токсичности, комплиментарность их взаимоотношений и многое другое. Используя ее в практической ароматерапии, можно не только правильно подобрать необходимые масла для составления ароматической смеси для того или иного синдрома заболевания, но и научиться умело сочетать эфирные масла, творчески создавая индивидуальные рецепты, помогающие человеку справиться с его недугом.

При использовании эфирных масел следует помнить о противопоказаниях. С особой осторожностью необходимо применять масла беременным и детям грудного возраста. Нижеприведенные масла желательно использовать только после консультации с врачом: лавр камфорный; можжевельник казацкий; мускатный орех; полынь таврическая; туя восточная.

При этом необходимо помнить, что китайская медицина при изготовлении лекарственных форм опирается на основные законы, формирующие базисную концепцию китайской терапии. Учитывая взаимоотношения *инь-ян*, существующие в системе *у син*, можно создать высокоэффективный лечебный состав, применение которого позволит достичь желаемого результата за короткий срок.

■ ТРАНСПОРТНЫЕ (БАЗИСНЫЕ) МАСЛА

При проведении разных процедур чистые эфирные масла, как сильнодействующие химические субстанции повышенной концентрации биологически активных веществ, нельзя применять неразбавленными. Эфирные масла, как правило, легче воды и почти нерастворимы в ней. В качестве растворителей эфирных масел могут выступать разные вещества: органические растворители (этиловый спирт, эфир и др.), жирные субстанции животного происхождения (цельное молоко, сливки, сметана и др.), продукты пчеловодства (мед). Однако наиболее часто применяемыми и рекомендуемыми растворителями эфирных масел являются *жирные растительные масла* (подсолнечное, оливковое, кукурузное, облепиховое, виноградное, персиковое, кокосовое, миндальное, календулы, зверобоя, шиповника, жожоба, авокадо, лесных орехов, арахиса, масло из зародышей пшеницы и др.).

Жирное растительное масло, в котором растворяют ароматические масла, называют *транспортным* (несущим, маслом-носителем) или *базисным* (основным, маслом-основой).

Благодаря своим уникальным свойствам, эти масла способствуют вкрадчивому проникновению компонентов эфирных масел в организм, обеспечивая мягкий терапевтический эффект, а также удачно дополняют целебные свойства ароматических масел.

Основные источники получения, состав и физико-химические свойства

Жирные растительные масла — жиры, извлекаемые из растительного масличного сырья. Они отличаются друг от друга источниками получения, составами и физико-химическими свойствами.

Масла содержатся в разных частях растений (например, семенах, плодах, ядрах), что обуславливает их богатый и неповторимый химический состав, который придает каждому из них уникальные целебные свойства.

Жирные растительные масла являются смесями сложных эфиров глицерина и высокомолекулярных жирных кислот. Кроме того, масла содержат большое количество сопутствующих

щих веществ (фосфатиды, стерины, токоферолы, пигменты и др.), повышающих биологическую ценность масла, его стойкость при хранении, а также обуславливающих органолептические свойства (окраску, ароматические и вкусовые особенности).

Жирные растительные масла по химическому составу можно классифицировать на жидкие (персиковое, миндальное, касторовое, оливковое, подсолнечное, соевое и другие) и твердые (кокосовое, пальмовое, масло какао).

Большинство жирных растительных масел относится к жидким формам, которые характеризуются большим содержанием ненасыщенных жирных кислот (75–85 %). Твердые формы жирных растительных масел, наоборот, содержат до 50–90 % насыщенных жирных кислот.

Жирные растительные масла практически нерастворимы в воде, мало растворимы в спирте, легко растворимы в эфире и хлороформе.

По способности высыхать на воздухе жирные растительные масла разделяются на высыхающие (льняное, конопляное и др.), полувысыхающие (подсолнечное, кукурузное, хлопковое, соевое, арахисовое и др.), невысыхающие (оливковое, миндальное, касторовое и др.). Это свойство жирных растительных масел определяется их жирнокислотным составом. Высыхающие масла содержат большое количество глицеридов линоленовой кислоты; в состав полувысыхающих масел входит значительное количество глицеридов линолевой и олеиновой кислот. Невысыхающие масла представлены, в основном, глицеридами олеиновой, рицинолевой и насыщенных кислот.

Жирные растительные масла, изготовленные из высококачественного сырья, имеют приятный запах и вкус, высокую пищевую ценность. Жидкие растительные масла усваиваются на 95–98 %, твердые – на 92–94 %.

Растительные масла являются основным источником поступления в организм полиненасыщенных жирных кислот (линолевой и линоленовой) – незаменимых факторов питания. Суточная потребность человека в ненасыщенных жирных кислотах составляет 3–6 г линолевой кислоты в сутки. Высоким содержанием полиненасыщенных жирных кислот отличаются льняное, конопляное, подсолнечное, соевое, кукурузное, хлопковое масла.

Растительные масла являются источниками фосфатидов, выполняющих важные функции в организме. Фосфатиды входят в состав клеточных мембран, митохондрий и ядер, участвуют в процессах клеточной пролиферации и регенерации, транспорте жиров, жирных кислот и холестерина в крови, оказывают влияние на интенсивность всасывания жиров и использования их в тканях. Недостаток фосфатидов в организме способствует развитию атеросклероза. Потребность взрослого человека в фосфатидах составляет около 6–7 г в сутки. Содержание фосфатидов в растительных маслах колеблется в широких пределах в зависимости от вида семян, способов и технологических режимов извлечения масла. Фосфатиды образуют в масле осадок, наличие которого не должно рассматриваться как признак пониженного качества продукта. Использование разных приемов дополнительной обработки позволяет добиться прозрачности масла, но приводит к снижению содержания фосфатидов.

В отличие от животных жиров, растительные масла полностью лишены холестерина, зато содержат высокомолекулярные циклические спирты – фитостерины, а также значительные количества токоферолов. При оценке растительных масел следует знать, в какой из четырех форм (альфа, бета, гамма, дельта) присутствуют токоферолы в масле, поскольку витаминная активность этих форм различна. Наибольшую витаминную активность имеет альфа-токоферол. Другие формы проявляют, в основном, антиокислительное действие, которое выражается в защите от окисления полиненасыщенных жирных кислот, витамина А и других витаминов. Наибольшей витаминной активностью обладает подсолнечное масло, в котором весь токоферол представлен альфа-формой.

Для удовлетворения потребностей организма в биологически активных соединениях, содержащихся в растительных маслах, их количество в суточном рационе должно составлять 25–30 г.

Производство и применение

Производство жирных растительных масел. Высококачественные растительные масла получают из ядер, семян и плодов растений путем холодного прессования и качественной фильтрации без применения высокой температуры, что макси-

мально сохраняет их ценные природные свойства и удлиняет срок хранения.

Для излечения масла из семян применяют два метода — прессование и экстракцию. Чаще эти методы комбинируются: вначале большая часть масла отжимается на прессах, а затем экстрагируется растворителем. Экстрагирование масла достигается путем настоя или многократного орошения измельченных семян растворителем.

Растительные масла обычно подвергают очищению, которое может быть частичным (нерафинированные масла) и полным (рафинированные масла). Объем очищения зависит от качества сырья, методов извлечения и назначения масел.

Растительные масла могут быть подвергнуты только фильтрации (сырые масла). При этом они сохраняют наиболее высокую биологическую ценность, так как содержат значительное количество фосфатидов, токоферолов, естественных антиоксидантов. К нерафинированным относятся также растительные масла, подвергнутые частичному очищению: фильтрации, гидратации (промывка горячей водой с целью удаления белковых и слизистых веществ), нейтрализации (удаление свободных жирных кислот).

При рафинировании масла подвергают очищению по полной схеме: фильтрация, гидратация, нейтрализация, отбелка (удаление красящих веществ), дезодорация (удаление ароматических веществ), охлаждение, фильтрация.

В процессе рафинации снижается биологическая ценность растительных масел: удаляются фосфатиды, снижается витаминная активность, происходит окисление ненасыщенных жирных кислот и другие нежелательные изменения химического состава масла. Поэтому для проведения ароматерапии рекомендуют использовать нерафинированные растительные масла.

Применение жирных растительных масел. Фармакологические свойства растительных масел определяются наличием в них незаменимых насыщенных жирных кислот (это форма витамина F), их эфиров, а также витаминов и других биологически активных веществ. Благодаря богатому природному химическому составу, эти масла применяют в ароматерапии с профилактической и лечебной целью. Легко усваиваясь организмом и непосредственно включаясь в обмен веществ, они не только

защищают кожу, но сохраняют и восстанавливают ее собственные защитные функции: повышают тургор кожи, задерживают влагу, нормализуют работу сальных желез, регулируют клеточный обмен, улучшают микроциркуляцию крови и лимфы.

Жирные растительные масла являются незаменимым компонентом качественной современной ароматерапии. Жидкие жирные масла применяют в качестве вспомогательных веществ (растворителей) при приготовлении многих жидких и мягких лекарственных форм, в качестве основ для приготовления нестерильных масляных растворов, а также как лекарственные средства в разных составах с высоким содержанием витаминов и других биологически активных веществ. Твердые жирные масла применяют, главным образом, как компоненты основ для суппозиторий или сложных мазевых основ.

Требования, предъявляемые к качеству и условиям хранения

Несущее масло составляет до 99 % ароматической смеси, поэтому выбирать его следует тщательно.

Для проведения ароматерапии необходимо использовать неочищенные жирные растительные масла первого холодного отжима без каких-либо вредных синтетических добавок (например, красителей). Масла, получаемые в процессе горячей экстракции, значительно дешевле базисных масел холодной выжимки, но совершенно непригодны для ароматерапии из-за низкого качества. При очищении и обработки химикатами их терапевтические свойства существенно нивелируются, значительно снижается количество витаминов и минеральных веществ.

Не рекомендуется использовать в качестве основы минеральные масла (вазелин, детское масло и др.) — смеси углеводородов непостоянного состава, получаемые из высококипящих (выше 300 °С) масляных фракций нефти или при перегонке каменноугольной смолы и сланцев. Они получили широкое распространение в фармации в начале XX в. В настоящее время глубокое изучение основ мягких лекарственных форм из минеральных масел выявило ряд их отрицательных сторон: почти полное отсутствие резорбции этих основ кожей; медленное, непостоянное и неполное высвобождение включенных в них лекарственных средств; аллергические реакции кожи; низкая всасываемость.

мость, плохая смываемость, почти полное отсутствие способности смешиваться с водными растворами и т. д. При проведении ароматерапии минеральные масла — очищенные и легкие — имеют тенденцию закупоривать поры, создавая на поверхности кожи пленку, которая препятствует проникновению эфирных масел внутрь и затрудняет кожное дыхание. Кроме того, в минеральных маслах нет питательных компонентов (жирных кислот, витаминов и др.), оказывающих лечебное воздействие на кожу.

Лучшим условием хранения жирных растительных масел считается герметическая упаковка в среде инертного газа (азота или углекислого газа), что обычно обеспечивается при их заводской расфасовке. Предпочтение надо отдавать стеклянной, темной посуде (или хранению в темном помещении). Температура хранения не должна превышать 18 °С.

Срок годности масла зависит от содержания в нем жирных кислот и витамина Е. Растительные масла с высоким содержанием насыщенных жирных кислот и витамина Е сохраняются дольше. Высокое содержание ненасыщенных жирных кислот и низкое содержание токоферола уменьшает срок годности. Ускоряют процесс порчи растительных масел также повышенная температура и влажность, доступ кислорода, действие света, присутствие катализаторов. Действие этих агентов при неправильном хранении жирных растительных масел вызывает нежелательные химические изменения, приводящие к снижению их ценных свойств и вкусовых качеств: гидролиз (расщепление глицерида на глицерин и жирные кислоты); окисление (реакция взаимодействия глицеридов и жирных кислот с кислородом воздуха с образованием перекисей, альдегидов, кетонов и других продуктов окисления) и полимеризация (укрупнение молекул).

Описание транспортных (базисных) масел

Абрикос обыкновенный

Armeniaca vulgaris

Тип растения: дерево

Семейство: розоцветные (Rosaceae)

Используемая часть: ядра косточек

Метод получения: холодный отжим

Название масла: абрикосовое

Основной состав: триглицериды арахидоновой, линолевой, миристиновой, олеиновой, стеариновой кислот, витамины В₁₅, Р, F, жирорастворимые витамины, природный воск

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий

Цвет: светло-желтый

Запах: без запаха

Фармакологическое действие: антиоксидантное, питающее, противовоспалительное, смягчающее, регенерирующее, противозудное, увлажняющее (удерживает влагу в коже), регенерирующее (восстанавливает защитные функции эпидермиса); обменорегулирующее (активизирует липидный обмен)

Показания к применению: заболевания сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта (запоры, гастрит), болезни нервной системы, щитовидной железы, рахит, инфекционные болезни; заболевания кожи — зуд, воспаление, опрелости, потница, себорейный дерматит, ожоги, трещины; в педиатрии — уход за кожей грудных и маленьких детей (в качестве массажного масла); в косметической практике — уход за всеми типами кожи, особенно сухой, чувствительной, раздраженной, в том числе кожей лица, при потере тургора и наличии морщин

Особенности: является невысыхающим маслом.

Авокадо

Persea americana

Тип растения: дерево

Семейство: лавровые (Lauraceae)

Используемая часть: подсушенная мякоть плодов

Метод получения: холодный отжим

Название масла: масло авокадо

Основной состав: олеиновая (до 60%), пальмитиновая (до 25%), линолевая (6%), миристиновая, стеариновая, линоленовая кислоты, лецитин, витамины А, С, В₂, D, Е, К, U, РР, фитостеролы, соли фосфорной кислоты, сквален, макро- и микроэлементы

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий

Цвет: нерафинированное — темно-зеленый, рафинированное — бледно-желтый или зеленовато-желтый

Запах: выраженный, пикантный, с горчинкой, ореховый

Фармакологическое действие: питающее, смягчающее (смягчает уплотненную и ригидную ткань), увлажняющее, анестезирующее, болеутоляющее, регенерирующее (восстанавливает структуру кожного эпидермиса и липидный баланс кожи), укрепляющее, иммуностимулирующее, противоотечное, противовоспалительное, солнцезащитное, защищающее, подтягивающее, успокаивающее

Показания к применению: ослабление печеночной паренхимы, снижение иммунитета; заболевания кожи — отеки, воспаление, опрелости, потница, экзема, ожоги (в том числе солнечные и ультрафиолетовые), обморожения, травмы, раны, повреждения, трещины; в косметической практике — уход за сухой и нормальной кожей, а также чувствительной, поврежденной, обезвоженной, зрелой, увядающей, стареющей, в том числе кожей лица; уход за ослабленными и проблемными волосами, поврежденными химической завивкой и окраской

Особенности: обладает высокой биологической активностью (масло делает кожу гладкой, бархатистой, сохраняет ее эластичность и замедляет процессы старения); легко впитывается (по своим свойствам очень близко к жиру, содержащемуся в человеческой коже, поэтому очень хорошо воспринимается ею, не образуя неприятной жировой пленки), не вызывает раздражения (рекомендуется для ежедневного ухода за кожей); является густым маслом, поэтому его часто добавляют в другие растительные масла в соотношении 1:10; при смешивании придает отдельным компонентам эфирных масел более стойкую форму, усиливая действие смеси в целом; устойчиво к прогорканию, хорошо эмульгируется.

Арахис подземный

Arachis hypogaea

Тип растения: однолетнее растение с ветвистым стеблем

Семейство: бобовые (Fabaceae)

Используемая часть: ядра

Метод получения: холодное прессование

Название масла: арахисовое

Основной состав: селен, триолеин (до 70 %), гипогеевая кислота, триглицериды линолевой кислоты (до 32 %) и насыщенные (арахидоновая, лигноцериновая, пальмитиновая, стеариновая, олеиновая и др.) кислоты (до 46 %), витамин Е

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий

Цвет: светло-желтый с зеленоватым оттенком

Запах: сильный, характерный, ореховый

Фармакологическое действие: питающее, регенерирующее (способствует повышению эластичности кожи), антидепрессивное, увлажняющее, смягчающее, укрепляющее (повышает энергетическое состояние организма)

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания, болезни почек и печени; истощение, астенизация организма после тяжелой болезни, пониженное половое влечение, импотенция; заболевания кожи — детские геморрагические диатезы; в косметической практике — уход за кожей всего тела, в том числе за сухой, чувствительной кожей лица

Особенности: является невысыхающим маслом.

Виноград культурный

Vitis vinifera

Тип растения: кустарниковая лиана

Семейство: виноградные (Vitaceae)

Используемая часть: косточки ягод

Метод получения: холодное прессование

Название масла: виноградное

Основной состав: триглицериды линолевой (до 78 %) и олеиновой (25 %) кислот, витамины Е, А, процианидин и другие минеральные вещества

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий

Цвет: нерафинированное — зеленый, рафинированное — светло-желтый

Запах: слабый, невыраженный

Фармакологическое действие: регенерирующее, антиоксидантное, увлажняющее, витаминизирующее, обменорегулирующее (активизирует и регулирует липидный обмен), иммуностимулирующее, укрепляющее, омолаживающее, стягивающее

Показания к применению: варикозное расширение вен, целлюлит; преморбидные состояния, снижение иммунитета, начальная иммунометаболическая стадия канцерогенеза, повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; ослаб-

ление функций почек и половых желез; заболевания кожи — угревая сыпь, везикулопустулез, стрептодермия, ранки, потертости, ожоги; в косметической практике — уход за всеми типами кожи (жирной, смешанной и сухой), а также дряблой, стареющей, поврежденной, чувствительной, раздраженной, шелушащейся, в том числе кожей лица и губ, при потере тургора кожи и наличии морщин

Особенности: является невысыхающим маслом; прекрасно впитывается кожей; обладает высокой биологической активностью (содержит самый сильный естественный антиоксидант, известный науке, благодаря которому оказывает омолаживающее действие и замедляет процессы старения).

Горчица сарептская

Brassica juncea

Тип растения: трава

Семейство: крестоцветные (Cruciferae)

Используемая часть: семена

Метод получения: холодное прессование

Название масла: горчичное

Основной состав: глицериды эруковой, олеиновой, линолевой, миристиновой и бегеновой кислот, все жирорастворимые витамины (А, D, Е, К), микроэлементы, фитостеролы

Степень теплоты: горячее

Вкус: с легкой горчинкой

Цвет: желтый

Запах: яркий, пикантный, пряно-сладкий

Фармакологическое действие: противовоспалительное, ранозаживляющее, бактерицидное, смягчающее, восстанавливающее, регенерирующее, рассасывающее, согревающее, питающее, расслабляющее

Показания к применению: нарушение функции кровообращения (при гипертонии, угрозе инсульта, стенокардии); заболевания дыхательной системы, простудные заболевания (особенно после сильного переохлаждения), бронхиты; заболевания желудочно-кишечного тракта (боли в животе при застойных явлениях в кишечнике, запоры); невралгии, радикулит, судороги рук или ног; в косметической практике — уход за проблемной, воспаленной, раздраженной и шелушащейся кожей

Противопоказания: воспаление почек, туберкулез легких

Особенности: является полувывсыхающим маслом; устойчиво к окислению.

Жожоба (хохоба)

Simmondsia chinensis

Тип растения: кустарник

Семейство: симмондсиевые (Simmondsiaceae)

Используемая часть: семена

Метод получения: холодный отжим

Название масла: масло жожоба

Основной состав: высшие жирные кислоты, связанные с высшими алкоголями, аминокислоты, протеин, витамины А, Е, РР, каратиноиды, воск

Степень теплоты: нейтральное

Вкус: безвкусное

Цвет: светло-желтый или желтый

Запах: неочищенное масло — сильный, ореховый; очищенное — нейтральный (без запаха)

Фармакологическое действие: питающее, защищающее, тонизирующее, смягчающее, омолаживающее, увлажняющее, антиоксидантное, противовоспалительное, очищающее, солнцезащитное, антистатическое, регулирующее

Показания к применению: артриты; в педиатрии — уход за кожей грудных и маленьких детей (в качестве массажного масла); заболевания кожи — дерматиты, аллергические реакции, псориаз, угри, экзема, целлюлит, порезы, трещины, потертости, потница, ожоги (в том числе солнечные и ультрафиолетовые), укусы насекомых, повышенная секреция сальных желез; в косметической практике — уход за всеми типами кожи, особенно за зрелой, увядающей, стареющей, в том числе при неблагоприятных воздействиях окружающей среды, уход за кожей вокруг глаз, уход за потрескавшимися и обветренными губами (восстанавливает мягкость, свежесть и нежность губ); ухода за кожей лица и шеи; уход за волосами (устраняет перхоть и ломкость волос, укрепляет и стимулирует их рост, придает здоровый красивый блеск, объемность и гибкость, питает и очищает кожу головы)

Особенности: хорошо впитывается и глубоко проникает в кожу; представляет собой жидкий воск, который при температуре ниже 10 °С кристаллизуется в плотную массу желтого

цвета; устойчиво к прогорканию (сохраняет свои свойства около 3 лет); масло дорогое, поэтому чаще всего его используют в смеси с другими растительными маслами в соотношении 1:10.

Какао настоящее (шоколадное дерево)

Theobroma cacao

Тип растения: дерево

Семейство: стеркулиевые (Sterculiaceae)

Используемая часть: семена

Метод получения: холодный отжим

Название масла: масло какао

Основной состав: насыщенные жирные кислоты — пальмитиновая, стеариновая (58–60%), ненасыщенные — олеиновая (40–42%), следы кофеина и теобромона

Степень теплоты: теплое

Вкус: шоколадный

Цвет: белый

Запах: сладкий, пикантный, запоминающийся

Фармакологическое действие: увлажняющее, заживляющее, тонизирующее, смягчающее, спазмолитическое, гипотензивное, стимулирующее, питающее, противокашлевое, общеукрепляющее

Показания к применению: заболевания дыхательной системы; сердечно-сосудистые заболевания (недостаточность сердечной деятельности); астенические состояния разного генеза (в том числе в детском возрасте), физические и эмоциональные перенапряжения, снижение трудоспособности; в педиатрии — раны у маленьких детей (в качестве мазевой основы); в косметической практике — уход за нормальной и сухой кожей, чувствительной, нежной; послеродовые растяжки

Особенности: твердое масло, хорошо впитывается в кожу.

Календула лекарственная

Calendula officinalis

Тип растения: трава

Семейство: сложноцветные (Compositae)

Используемая часть: цветки

Метод получения: мацерация (экстракция на основе соевого масла)

Название масла: масло календулы

Основной состав: глицериды лауриновой и пальминовой кислот, витамин С, каротиноиды, флавоноиды

Степень теплоты: прохладное

Вкус: горький

Цвет: желто-оранжевый

Запах: характерный, травянистый

Фармакологическое действие: бактерицидное, дезинфицирующее, смягчающее, ранозаживляющее, противовоспалительное, успокаивающее

Показания к применению: заболевания кровеносной (гипертония), пищеварительной, мышечной (миалгии) и нервной систем (рефлекторная возбудимость центральной нервной системы, невралгия); женские болезни (эрозия шейки матки, трещины сосков, слизистой оболочки влагалища, климакс); варикозное расширение вен, геморрой; в педиатрии — уход за кожей грудных и маленьких детей (в качестве массажного масла); заболевания кожи — порезы, гематомы, кожные воспаления, гнойные раны, потница, пролежни, язвы, фурункулез, сухая экзема, ожоги, обморожения, лишай, грибковые поражения кожи и ногтей, диатез; в косметической практике — уход за сухой, чувствительной, нежной кожей, устранение капиллярной сети на лице.

Каритэ (ши, масляное дерево)

Shea butter

Тип растения: дерево

Используемая часть: семена

Метод получения: холодный отжим

Название масла: масло каритэ, ши

Основной состав: насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты — олеиновая, линолевая, пальмитиновая, стеариновая, пальмитолеиновая, альфа-линоленовая, арахидоновая; неомыляемая фракция — токоферолы (витамин Е), тритерпены, углеводороды, витамины и микроэлементы

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладковато-горький

Цвет: белый

Запах: древесный

Фармакологическое действие: солнцезащитное, заживляющее, смягчающее, влагозащитное, антиоксидантное, питающее, витаминизирующее, регенерирующее, омолаживающее

Показания к применению: в педиатрии — уход за кожей детей (в качестве массажного масла); заболевания кожи, ожоги; в косметической практике — уход за нормальной и сухой кожей, а также чувствительной, стареющей, поврежденной, в том числе при неблагоприятных воздействиях окружающей среды (для защиты рук и лица от мороза, обветривания)

Особенности: твердое масло (становится жидким при температуре человеческого тела); масло хорошо впитывается в кожу, не оставляя поверхностного засаливания (используется в дневной косметике); обладает высокой биологической активностью (содержит антиоксиданты, оказывающие омолаживающее действие и замедляющие процессы старения); обладает естественным солнцезащитным фактором.

Клещевина обыкновенная (рапс)

Ricinus communis

Тип растения: трава

Семейство: молочайные (Euphorbiaceae)

Используемая часть: семена

Метод получения: прессование или экстрагирование

Название масла: касторовое, рапсовое

Основной состав: однокислотный триглицерид рициноловой кислоты (до 85 %), олеиновая (9 %), линолевая (3 %), стеариновая и диоксистеариновая кислоты, глицерин (до 0,4 %)

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладковатый

Цвет: светло-желтый

Запах: теплый, сладкий

Фармакологическое действие: слабительное, укрепляющее, смягчающее, заживляющее, противовоспалительное, сосудостимулирующее, питающее, спазмолитическое, болеутоляющее

Показания к применению: заболевания желудочно-кишечного тракта (энтероколит, хронический запор); заболевание глаз (сквамозный блефарит); женские болезни (заболевания влагалища и шейки матки); лимфостаз, мышечные спазмы и артралгии; геморрой, проктит, трещины ануса; заболевания кожи (опрелости, радиодерматиты, экзема, ожоги, язвы), раны, в косметической практике — уход за сухой кожей, лечение себореи и диффузного выпадения волос

Особенности: является невысыхающим маслом; обладает густой, вязкой консистенцией, поэтому для лучшего проникновения в кожу масло рекомендуется смешивать с другими растительными маслами.

Кокос

Cocos nucifera

Тип растения: дерево

Семейство: пальмовые (Palmae)

Используемая часть: копра орехов

Метод получения: горячее прессование

Название масла: кокосовое

Основной состав: жирные кислоты (лауриновая, миристиновая, каприловая, каприновая, пальмитиновая, олеиновая, линолевая и др.), витамины А, В, С, углеводы, минеральные вещества

Степень теплоты: охлаждающее

Вкус: сладкий

Цвет: белый

Запах: не имеет запаха

Фармакологическое действие: солнцезащитное, общеукрепляющее, смягчающее, питающее, увлажняющее, разглаживающее, антибактериальное, противовирусное, противогрибковое, иммуностимулирующее, ранозаживляющее, гипотензивное

Показания к применению: нарушение функции кровообращения (гипертония, атеросклероз); нарушение пищеварения (плохая усвояемость пищи); бактериальные, вирусные, грибковые (включая дрожжевые формы) инфекции; снижение иммунитета; начальная иммунометаболическая стадия канцерогенеза; повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; ослабление функций почек и половых желез (снижение полового влечения, импотенция); избыточный вес, ожирение; заболевания кожи — отеки, воспаление, кожные инфекции, солнечные и ультрафиолетовые ожоги, раны, повреждения, трещины (на руках и пятках); в косметической практике — уход за сухой и нормальной кожей, а также чувствительной, раздраженной, стареющей, в том числе кожей лица, шеи и верхней части груди (декольте), за кожей вокруг глаз; уход за волосами (ломкими, сухими, поврежденными)

Особенности: масло хорошо впитывается в кожу, делает ее упругой и бархатистой, не оставляя поверхностного засаливания (используется в дневной косметике) и не вызывая раздражения (рекомендуется для ежедневного ухода за кожей); является твердым маслом (становится жидким при температуре человеческого тела), его часто смешивают с другими растительными маслами в соотношении 1:10 для обогащения и усиления их действия в целом; устойчиво к окислению (не вступает в реакцию с воздухом), поэтому даже без холодильника остается пригодным к употреблению в течение нескольких лет.

Кукуруза обыкновенная (маис)

Zea mays

Тип растения: трава

Семейство: злаковые (Gramineae)

Используемая часть: зародыши спелых семян

Метод получения: прессование или экстрагирование

Название масла: кукурузное

Основной состав: ненасыщенные жирные кислоты (линолевая, линоленовая, арахидоновая и др.) — до 80 %, фосфатиды (1,5 г на 100 г масла), витамины А, Е, С

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий

Цвет: золотисто-желтый

Запах: слабый

Фармакологическое действие: желчегонное, мочегонное, обменорегулирующее, смягчающее, питающее, регенерирующее, разглаживающее, ранозаживляющее, гипотензивное, антиоксидантное, омолаживающее

Показания к применению: нарушение функции кровообращения (гипертония, повышенный уровень холестерина в крови, общий и регионарный атеросклероз); заболевания желчного пузыря (застой желчи); нарушение выделительной функции почек, водянка и отеки; нарушение липидного обмена, ожирение, облитерирующие заболевания артерий при сахарном диабете; гиповитаминоз (дефицит витаминов Е и С); заболевания кожи — шелушения, опрелости, повреждения, трещины и другие поражения; в косметической практике — уход за сухой и жирной кожей, проблемной, раздраженной и увя-

дающей, особенно при снижении ее тургора и эластичности, уход за волосами, в том числе при потере их блеска и шелковистости

Особенности: является полувывсышающим маслом (температура застывания — минус 10–20 °С), имеет длительный срок хранения; обладает высокой биологической активностью: благодаря содержанию естественного антиоксиданта (витамина Е) оказывает омолаживающее действие и замедляет процессы старения.

Кунжут индийский

Sesamum indicum

Тип растения: трава

Семейство: кунжутовые (Pedaliaceae)

Используемая часть: очищенные семена

Метод получения: прессование

Название масла: кунжутное

Основной состав: ненасыщенные жирные кислоты (олеиновая, линолевая, линоленовая, стеариновая, пальмитиновая и др.) — до 18 %, сезамол, сезамолин, лецитин, метионин, витамины Е, В, минералы Са, Mg, P

Степень теплоты: теплое

Вкус: горьковато-сладкий

Цвет: желтовато-зеленый

Запах: очень сильный, пряный

Фармакологическое действие: регенерирующее, смягчающее, питающее, восстанавливающее, защитное, антиоксидантное, омолаживающее, кровоостанавливающее, противовоспалительное, слабительное, кроветворное, оздоравливающее, ранозаживляющее, солнцезащитное, очищающее

Показания к применению: заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, одышка, сухой кашель); нарушение липидного обмена; заболевания крови (тромбопения, тромбопеническая пурпура, эссенциальная тромбопения, геморрагические диатезы); в педиатрии — уход за кожей маленьких детей (в качестве массажного масла); воспаления и повреждение слизистой оболочки носа; заболевания кожи, повреждения, раны, трещины, ожоги; в косметической практике — уход за кожей всех типов (особенно сухого и смешанного типа), чувствительной, поврежденной, увядающей, шелушай-

щейся, в том числе кожей лица и век; уход за волосами, для придания им гладкости, а также для укрепления корней, предохранения от выпадения, при обесцвечивании, поседении.

Особенности: является полувывсышающим маслом; устойчиво к прогорканию (не окисляется, сохраняет свои свойства до двух лет); обладает высокой биологической активностью, благодаря содержанию естественных антиоксидантов (витамин Е, сезамол, сезамоллин), оказывает омолаживающее действие и замедляет процессы старения; по своим свойствам очень близко к жиру, содержащемуся в человеческой коже (проникает глубоко в клетки кожи и способствует выведению вредных продуктов распада).

Лен обыкновенный

Linum usitatissimum

Тип растения: трава

Семейство: льновые (Linaceae)

Используемая часть: семена

Метод получения: прессование

Название масла: льняное

Основной состав: глицериды линоленовой (35–40%), линолевой (25–35%), олеиновой (15–20%), пальминовой и стеариновой кислот; витамин А

Степень теплоты: прохладное

Вкус: сладковатый

Цвет: светлый

Запах: травяной; очень душистое масло

Фармакологическое действие: слабительное, мочегонное, гипохолестеринемическое (понижающее холестерин в крови), желчегонное, регенерирующее, антисклеротическое, ранозаживляющее, увлажняющее, питающее

Показания к применению: нарушение функции кровообращения (ишемическая болезнь сердца, мозга, гипертония, атеро-склероз); нарушение функции пищеварительного тракта (запор); заболевания печени и желчного пузыря (жировые гепатозы, жировая дистрофия печени, гепатиты, цирроз печени, желчнокаменная болезнь, холецистит), нарушения жирового обмена; сахарный диабет; при болезнях мышц и суставов; заболевания кожи, повреждения (в том числе лучевые поражения), дерматиты, фурункулез, раны, трещины, ожоги;

в косметической практике — уход за кожей всех типов, уход за волосами

Противопоказания: острые нарушения функции желудочно-кишечного тракта (понос)

Особенности: является высышающим маслом.

Макадамия

(орех австралийский, орех квиндсленский, киндель)

Macadamia ternifolia

Тип растения: дерево

Семейство: гранатовые (Punicaceae)

Используемая часть: ядра орехов

Метод получения: холодное прессование

Название масла: масло макадамии

Основной состав: триглицериды стеариновой (до 60%) и пальмитиновой (21%), арахидоновой кислот, витамины В, РР, минеральные вещества

Степень теплоты: нейтральное

Вкус: без вкуса

Цвет: бледно-желтый

Запах: ореховый

Фармакологическое действие: смягчающее, питающее, разглаживающее, влагозащитное, витаминизирующее, увлажняющее, солнцезащитное, ранозаживляющее, болеутоляющее, регенерирующее, омолаживающее

Показания к применению: ангины, артриты и артралгии, мигри, начальная иммунометаболическая стадия канцерогенеза; заболевания кожи, трещины, ожоги (в том числе солнечные и ультрафиолетовые), в косметической практике — уход за любым типом кожи, особенно сухой, поврежденной, увядающей, стареющей, при образовании морщин; неблагоприятные воздействия окружающей среды (для защиты рук и лица от мороза, обветривания, обморожения, растрескивания)

Особенности: легко и быстро впитывается, делая кожу упругой и эластичной.

Маслина европейская

Olea europaea

Тип растения: дерево

Семейство: маслиновые (Oleaceae)

Используемая часть: мякоть плодов

Метод получения: прессование

Название масла: оливковое

Основной состав: глицериды олеиновой (до 80 %), пальмитиновой (до 10 %), стеариновой (5–8 %), линолевой, арахиновой и др. кислот; фитостеролы, фосфолипиды, лецитин, протеин, витамины В, С, Р жирорастворимые витамины А, D, Е, К, микроэлементы,

Степень теплоты: нейтральное

Вкус: с легкой горчинкой

Цвет: рафинированное — светло-желтый, нерафинированное — желто-зеленый

Запах: сильный, горьковато-пряный

Фармакологическое действие: желчегонное, слабительное, стимулирующее, смягчающее, питающее, восстанавливающее, регенерирующее, влагосохраняющее, противовоспалительное, антисептическое

Показания к применению: заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка, запоры), заболевания желчного пузыря (желчнокаменная болезнь, холестаз, холецистит); отравления (вредное воздействие ядов и химических веществ); при болезнях мышц и суставов, в том числе миалгии и артралгии; боли в пояснице, спине, защемления, судороги; заболевания кожи, дерматиты, потертости, укусы пчел, ос и шмелей, жирная себорея; в косметической практике — уход за сухой, раздраженной, воспаленной, шелушащейся кожей, для разглаживания морщин

Особенности: является невысыхающим маслом.

Миндаль сладкий

Amgdalus dulcis (Prunus dulcis, Prunus amygdalus)

Тип растения: дерево

Семейство: розоцветные (Rosaceae)

Используемая часть: ядра косточек

Метод получения: холодный отжим

Название масла: миндальное

Основной состав: линолевая (до 20 %), олеиновая (до 70 %) и пальмитиновая (3 %) кислоты, триолеин, фитистерин, витамины Е, В, Р, глюкозиды, лецитин и протеин, белки, макроэлементы — фосфаты калия, кальция, магния, микроэлементы

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий

Цвет: рафинированное — бесцветное, бледно-желтое, нерафинированное — желтое

Запах: слабый

Фармакологическое действие: болеутоляющее, обволакивающее, кровоостанавливающее, успокаивающее, слабительное, отхаркивающее, регулирующее, регенерирующее, очищающее, смягчающее, питающее, отбеливающее, противовоспалительное, укрепляющее, очищающее, омолаживающее, обменорегулирующее, подтягивающее, разглаживающее

Показания к применению: заболевания дыхательной системы (бронхиальная астма, кашель, бронхит, грудная боль, ОРВИ), заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, язвенная болезнь желудка, повышенная кислотность желудочного сока, запоры, расстройства пищеварения); ослабление функциональной активности сердца и почек; заболевания печени и желчного пузыря (гепатиты, холецистит); анемия, астенические состояния после перенесенных тяжелых болезней; функциональные расстройства нервной системы (бессонница, головные боли); боль в ушах, снижение зрения, кандидомикоз (молочница); онемение конечностей, судороги, растяжения связок; женские болезни (нарушение менструального цикла, мастопатия); в педиатрии — уход за кожей грудных и маленьких детей (в качестве массажного масла); заболевания кожи, жжение, зуд, раздражение, воспаление, отечность, пролежни, экзема; в косметической практике — уход за кожей любого типа, сухой, чувствительной, увядающей, стареющей, обветренной, в том числе лица и шеи, для отбеливания, устранения морщин, а также для поддержания упругости бедер, живота, бюста, ягодиц, при нарушении липидного и водного баланса кожи, уход за ушами (серные пробки), уход за волосами, для придания им гибкости и эластичности, а также для укрепления корней и стимулирования роста волос

Предостережение: не путать растительное масло *сладкого* миндаля с эфирным маслом *горького* миндаля; масло горького миндаля очень токсично и его *никогда* не надо использовать в ароматерапии.

Особенности: является невысыхающим маслом; по своим свойствам очень близко к жиру, содержащемуся в челове-

ской коже (легко, быстро и глубоко проникает в клетки кожи, не раздражает и не вызывает аллергических реакций).

Облепиха крушиновидная

Riphaea rhamnoides

Тип растения: куст или небольшое дерево

Семейство: лоховые (Elaeagnaceae)

Используемая часть: семена или мякоть плодов

Метод получения: холодный отжим

Название масла: облепиховое

Основной состав: глицериды олеиновой, стеариновой, линолевой и пальмитиновой кислот, витамины В₁, В₂, Е, F, каротин и каротиноиды, фосфолипиды, растительные стеринны, макроэлементы К, Са, Mg, Fe, микроэлементы Mn, Zn, Al, I и др.,

Степень теплоты: теплое

Вкус: кислый

Цвет: ярко-оранжевый (масло из мякоти плодов), желтоватый (масло из семян)

Запах: характерный

Фармакологическое действие: сосудукрепляющее, ранозаживляющее, болеутоляющее, противовоспалительное, бактерицидное, обезболивающее, эпителизирующее, регенерирующее, смягчающее, гранулирующее

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, дистрофические процессы в миокарде, вегетосудистая дистония); заболевания желудочно-кишечного тракта (дегенеративные изменения слизистой оболочки пищевода вследствие лучевой терапии опухолей, рак пищевода, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неспецифический язвенный колит); нарушение обменных процессов, гипо- и авитаминозы, анемии; хронические воспалительные заболевания верхних дыхательных путей (ринит, тонзиллит, фарингит, ларингит; гайморит); заболевания полости рта (пульпит, периодонтит), хейлит (воспаление губ с трещинами и нагноением); глазные болезни (трахома, ползучая язва роговицы); заболевания женских половых органов (эрозии шейки матки, кольпиты, эндоцервициты, эктопия эпителия); геморрой; трещины заднего прохода, катаральный, атрофический и эрозивно-язвенный проктит; заболевания кожи, трещины, высыпания, зудящие дерматиты, гнойные (инфицированные) раны, трофические язвы,

фурункулы, экземы, флегмонозное акне (гнойная угревая сыпь), лишай, герпес, термические и химические ожоги, обморожения, пролежни, отрицательные последствия лучевой терапии (лучевые повреждения тканей), туберкулез кожи, болезнь Дарье, язвенная волчанка; в косметической практике — уход за всеми типами кожи, особенно проблемной, увядающей, стареющей, уход за волосами, для усиления роста волос при их выпадении и облысении

Противопоказания: острый холецистит, заболевания поджелудочной железы, фибромиома матки

Особенности: масло нужно хранить обязательно в холодном месте.

Орех грецкий

Juglans regia

Тип растения: дерево

Семейство: ореховые (Juglandaceae)

Используемая часть: ядра орехов

Метод получения: холодный отжим

Название масла: масло грецкого ореха

Основной состав: триглицериды пальмитиновой, линолевой, олеиновой, стеариновой (до 73,4 %) кислот, витамины С, Е, Р, А, РР, А, К, группы В, соли железа и кобальта

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий, грецкого ореха

Цвет: светло-желтый

Запах: сильный, сладкий

Фармакологическое действие: ранозаживляющее, питающее, витаминизирующее, регенерирующее, тонизирующее, противовоспалительное, слабительное, кровоочищающее, кроветворное, гипотензивное, антисептическое, антибактериальное, противогеморроидальное, тонизирующее, общеукрепляющее, антигельминтное, мочегонное, солнцезащитное

Показания к применению: нарушение функции кровообращения (гипертония, атеросклероз); анемии; заболевания желудочно-кишечного тракта (запоры, гастриты), гельминтоз, аскаридоз; заболевания печени; желчекаменная и мочекаменная болезни; начальная иммунометаболическая стадия канцерогенеза, ослабление памяти; отит, конъюнктивит, пародонтоз; миалгии, артралгии; геморрой; сахарный диабет, заболевания щитовидной желе-

зы; заболевания кожи, угри, сыпь, зуд, фурункулез, чесотка, раны, ушибы, кровоподтеки, застарелые язвы, ожоги, рожистые воспаления; в косметической практике — уход за всеми типами кожи, в том числе сухой, чувствительной, раздраженной, стареющей, а также для укрепления волос и удаления веснушек

Противопоказания: ожирение

Особенности: является невысыхающим маслом; быстро впитывается и делает кожу шелковистой.

Пальма африканская, масличная

Elaeis guineensis (African Oil Palm)

Тип растения: дерево

Семейство: пальмовые (Palmae)

Используемая часть: высушенные семена

Метод получения: холодный отжим

Название масла: пальмовое

Основной состав: до 50 % насыщенных жирных кислот (пальмитиновой, стеариновой); 10 % поли- и 40 % мононенасыщенных жирных кислот (линолевой, олеиновой), витамин Е

Степень теплоты: теплое

Вкус: без вкуса

Цвет: белый

Запах: ореховый

Фармакологическое действие: антиоксидантное, восстанавливающее, смягчающее, омолаживающее, антисклеротическое, разглаживающее, влагозащитное, солнцезащитное, регенерирующее

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз); снижение иммунитета, начальная иммунометаболическая стадия канцерогенеза, повышенная чувствительность к изменениям внешней среды; трещины и ороговение кожи; в косметической практике — уход за нормальной и сухой кожей, особенно за проблемной, дряблой, увядающей, обезвоженной, потрескавшейся, в том числе для ухода за огрубевшей кожей локтей, коленей, пяток, а также при образовании морщин; неблагоприятное воздействие окружающей среды (воды, земли, ветра, холода, солнца), для предупреждения появления растяжек в период беременности; для ухода за волосами

Особенности: имеет твердую консистенцию; обладает высокой биологической активностью: благодаря содержанию природных антиоксидантов (витамин Е и др.) оказывает

омолаживающее действие и замедляет процессы старения; легко и быстро впитывается, делая кожу мягкой, гладкой, нежной и бархатистой.

Персик обыкновенный

Persica vulgaris (*Prunus persica*)

Тип растения: дерево или кустарник

Семейство: розоцветные (Rosaceae)

Используемая часть: семена

Метод получения: холодный отжим

Название масла: персиковое

Основной состав: жирные кислоты — линолевая, олеиновая и др., витамины Е, Р, F, макро- и микроэлементы

Степень теплоты: теплое

Вкус: сладкий

Цвет: желтый

Запах: миндальный

Фармакологическое действие: увлажняющее, восстанавливающее, смягчающее, очищающее, антиоксидантное, омолаживающее

Показания к применению: в косметической практике — уход за кожей любого типа, особенно сухой, стареющей, увядающей, обезвоженной, а также при образовании морщин

Особенности: впитывается медленно, поэтому масло часто используют при длительном проведении процедуры массажа; обладает высокой биологической активностью (благодаря содержанию природных антиоксидантов оказывает омолаживающее действие и замедляет процессы старения, делая кожу мягкой, гладкой, нежной и бархатистой).

Подсолнечник однолетний

Helianthus annuus

Тип растения: трава

Семейство: астровые (Asteraceae)

Используемая часть: семена

Метод получения: холодное прессование

Название масла: подсолнечное

Основной состав: глицериды пальмитиновой, стеариновой, арахидоновой, лигноцериновой, олеиновой, линолевой кислот, до 19,1 % белка, 26,5 % углеводов, каротиноиды, фитин,

дубильные вещества, витамины В, Е, макро- и микроэлементы

Степень теплоты: прохладное

Вкус: сладковатый

Цвет: золотисто-желтый

Запах: душистое масло характерного аромата

Фармакологическое действие: питающее, смягчающее, очищающее, желчегонное, увлажняющее, восстанавливающее, антиоксидантное, противосклеротическое, слабительное, противовоспалительное, стимулирующее, обволакивающее

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания (боли в сердце, атеросклероз); заболевания дыхательной системы (кашель, бронхиальные спазмы, бронхит, пневмония); заболевания желудочно-кишечного тракта (хронические запоры, нарушения перистальтики кишечника, желудочно-кишечные колики, боли в желудке, плохой аппетит); заболевания печени и желчного пузыря (желчнокаменная болезнь, калькулезный холецистит, холангит, холангиогепатит); ларингит, фарингит; ревматизм, радикулит, невралгии, судороги; заболевания кожи, сыпь, кожные инфекции, крапивница, ожоги, незаживающие раны; в косметической практике — уход за жирной, нечистой, увядающей, обезвоженной кожей

Особенности: является полувывсыхающим маслом.

Пшеница мягкая (или твердая)

Triticum aestivum (Triticum durum)

Тип растения: злак

Семейство: мятликовые (Poaceae)

Используемая часть: проросшие семена

Метод получения: холодный отжим

Название масла: масло пшеничных зародышей

Основной состав: линолевая кислота (до 50%), протеин, витамины Е, D, F, PP, P, группы В, провитамин А, лецитин, каротин и каротиноиды, макро- и микроэлементы (цинк, железо, калий, фосфор, сера)

Вкус: сладковатый

Цвет: светло-желтый

Запах: мягкий, приятный

Фармакологическое действие: питающее, антиоксидантное, смягчающее, увлажняющее, регенерирующее, противовоспалительное

тельное, обменорегулирующее, укрепляющее, иммуностимулирующее, регулирующее, успокаивающее, противоотечное, солнцезащитное

Показания к применению: нарушение периферического кровообращения (поверхностные лопнувшие капилляры); нарушение внутриклеточного обмена веществ, ослабление иммунитета; воспаления и повреждения слизистых оболочек; заболевания кожи, раны, ожоги (в том числе солнечные и ультрафиолетовые), псориаз, экзема; в косметической практике — уход за кожей любого типа, особенно сухой, чувствительной, шелушащейся, потрескавшейся, раздраженной, воспаленной, отечной, зрелой, увядающей, дряблой, для разглаживания морщин, рубцов и шрамов, для предупреждения появления растяжек в период беременности, уход за кожей вокруг глаз, век, губ, а также интимных участков тела; уход за волосами, особенно секущимися, ослабленными, склонными к выпадению, для придания им упругости и шелковистости

Особенности: обладает высокой биологической активностью, оказывает омолаживающее действие и замедляет процессы старения, делая кожу мягкой, гладкой, нежной и бархатистой; имеет высокую стоимость, поэтому его часто используют для обогащения разных масляных смесей в пропорции 1:10; устойчиво к прогорканию (не окисляется, долго сохраняет свои свойства); считается также средством консервации, так как продлевает срок хранения масляных смесей для ухода за кожей.

Сафлор красильный

Carthamus tinctorius

Тип растения: трава

Семейство: астровые (Asteraceae)

Используемая часть: семена

Метод получения: холодное прессование

Название масла: сафлоровое

Основной состав: глицериды пальмитиновой, стеариновой, олеиновой, линолевой кислот, витамины В, Е, F, макро- и микроэлементы

Степень теплоты: теплое

Вкус: острый

Цвет: красноватый

Запах: слабый

Фармакологическое действие: питающее, смягчающее, очищающее, желчегонное, влагозадерживающее, влагорегулирующее, увлажняющее, восстанавливающее, антиоксидантное, противосклеротическое, слабительное, противолихорадочное, стимулирующее, обволакивающее, солнцезащитное

Показания к применению: сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, нарушения кровообращения, гипертония); заболевания дыхательной системы (кашель, бронхиальные спазмы, бронхит); заболевания желудочно-кишечного тракта (запоры, нарушения перистальтики кишечника, плохой аппетит); заболевания печени и желчного пузыря (желчнокаменная болезнь, холецистит, холангит, гепатиты); ларингит, фарингит; ревматизм, радикулит, невралгии; женские болезни (аменорея, бели, хронический эндометрит, ослабление функции яичников); заболевания кожи, сыпь, кожные инфекции, ожоги (в том числе солнечные и ультрафиолетовые), раны; в косметической практике — уход за любым типом кожи, особенно нечистой, обезвоженной, поврежденной, ослабленной неблагоприятным воздействием окружающей среды

Особенности: является высыхающим маслом; его рекомендуют беременным женщинам; содержит специфическую форму витамина F (которую не вырабатывает человеческий организм), поэтому используется в элитной косметике для улучшения эластичности кожи.

Шиповник коричный

Rosa cinnamomea

Тип растения: кустарник

Семейство: розоцветных (Rosaceae)

Используемая часть: семена

Метод получения: горячая экстракция органическим растворителем

Название масла: масло шиповника

Основной состав: ненасыщенные жирные кислоты — линолевая (до 50 %), линоленовая (до 30 %), витамин E, P, K, B, каротиноиды, токоферолы, эфирные масла, минералы (калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо)

Степень теплоты: теплое

Вкус: с горчинкой

Цвет: бурый с зеленоватым оттенком

Запах: специфический

Фармакологическое действие: ранозаживляющее, регенерирующее, смягчающее, питающее, разглаживающее, очищающее, обменорегулирующее, бактерицидное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, восстанавливающее, сосудодукрепляющее, иммуностимулирующее

Показания к применению: заболевания дыхательных путей (бронхит, пневмония); заболевания желудочно-кишечного тракта (неспецифический язвенный колит), гипо- и авитаминозы, усталость, нервное переутомление, снижение работоспособности, повышенная чувствительность к отрицательным воздействиям окружающей среды; воспаления слизистой оболочки полости рта (стоматит, гингивит, воспаление и кровоточивость десен); кровотечения (носовые, легочные, маточные); в гинекологической практике (вагинальные инфекции); в педиатрии — для стимулирования роста и развития скелета детей; заболевания кожи — зуд, дерматозы, эритродермия, псориаз, нейродермит, геморрагический диатез, экземы, раны, ссадины, трещины (в том числе трещины сосков), пролежни, трофические язвы голени, ожоги, обморожения; в косметической практике — уход за нормальной и сухой кожей, особенно растрескавшейся, стареющей, увядающей, в том числе за кожей лица, а также для обработки и лечения рубцов, стрий беременных женщин

Противопоказания: повышенная свертываемость крови, тромбоз, тромбофлебит

Особенности: для изготовления масла в качестве сырья допускаются к использованию другие виды шиповника; масло применяется, как правило, в виде 10 % смеси с другими жирными растительными маслами.

Дадим также краткую характеристику редким жирным растительным маслам.

Конопляное масло. Оно было известно еще в древней народной медицине. *Конопля посевная* (*Cannabis 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 кофе. Получают холодным прессованием из зерен *кофейного дерева* (*Coffea arabica*). Масло имеет антиоксидантные, тонизирующие и антимуtagenные свойства. Используется для предотвращения изменений на коже при ультрафиолетовом излучении. В косметических целях применяют для предотвращения возрастных изменений, для придания коже упругости, гладкости. Используют для лечения кожных заболеваний — крапивницы, экземы, сыпи, пятен, акне и др.

Масло сасанква (японская ромашка). Масло сасанква на 83—88 % состоит из олеиновой кислоты, тогда как другие масла, например оливковое, имеют до 77 % этого ценного вещества. Важное свойство масла сасанква — его почти полная усвояемость кожей. Оно особенно активно питает кожу головы, укрепляет волосные фолликулы и придает волосам здоровый блеск. Помимо этого, оно имеет свойства укреплять ногтевые пластины, обладает регенерирующими и увлажняющими свойствами.

Соевое масло. Полувысыхающее масло, получаемое преимущественно экстракционным способом из бобов сои. Характеризуется высоким содержанием линолевой кислоты, содержит витамины А и Е. Из всех растительных масел оно обладает самой высокой биологической активностью. Одно из самых питательных и жирных масел. Используется только для нормальной и сухой кожи, но не для жирной. Легко проникает в кожу, придавая ей здоровый блеск. Известно своими свойствами понижать уровень холестерина в крови.

В качестве основы для приготовления смесей из эфирных масел можно использовать также другие растительные масла, например **масло алоэ настоящего** или **зверобоя продырявленного**. Их можно приготовить в домашних условиях. Для этого измельченные части растений помещают в стеклянный сосуд, заливают каким-либо растительным маслом, настаивают в течение 30—60 дней, затем отцеживают, хранят, как и другие жирные масла, в темной стеклянной таре при температуре не выше 18 °С. Таким же способом можно изготавливать лекарственные масла и из других целебных растений. Как и другие жирные масла, они сами по себе являются лекарственными. Их можно использовать как основу для составления смесей для массажа, а также для профилактики и лечения заболеваний кожи, в косметических целях.

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

■ МАССАЖ

Слово «массаж» имеет много аналогий в разных языках мира. Его корни можно найти в греческом, латинском, французском (*massage* — растирать) и других языках.

Массаж бывает *профилактическим* и *лечебным*, назначаемым в соответствии с синдромом заболевания. Практика показала, что наиболее эффективно проводить массаж по биологическим часам (см. табл. 3), а также в соответствии с недельным, месячным или годичным циклом.

По месту воздействия массаж подразделяется на массаж рефлекторных точек; массаж рефлекторных зон (кисти, стопы, наружное ухо и др.); линейный массаж (по меридианам).

По способам воздействия массаж бывает: 1) без применения инструментов и лекарственных веществ (массаж непосредственно руками, иногда ногами массажиста); 2) с применением инструментов, разных лекарственных веществ и составов: аппликатором из металла; стержнем или медной палочкой с закругленным концом или шариком на конце (диаметр 25 мм); специальными приборами; с применением эфирных масел, растительных и животных жиров и др.

Практически все участки тела человека могут быть использованы для массажа. Многолетняя врачебная практика восточных медиков позволила выделить наиболее активные из них.

Кожные покровы человека имеют огромное количество нервных рецепторов, скопления которых в определенных местах образуют так называемые биологически активные точки, а порой, и целые зоны, которые в медицинской практике известны как рефлекторные. Эти зоны имеют первичную связь с определенными органами и частями тела.

Одним из наиболее доступных и используемых на Востоке лечебных методов с древнейших времен является *точечный массаж*. Действие массажа основано на улучшении кровоснабжения как самой зоны, так и подчиненного ей органа путем передачи импульса от зоны к органу через нервные волокна, а также посредством восточной системы меридианов.

нов. В механизме лечебного воздействия на жизненные точки лежат сложные рефлекторные физиологические процессы.

Биологически активная точка — это небольшой ограниченный участок кожи и подкожной клетчатки, в котором имеются комплексы взаимосвязанных структур сосудов микроциркуляторного русла, нервов, клеток соединительной ткани, благодаря чему создается депо биологически активных веществ, оказывающих соответствующее влияние на нервные терминалы, и происходит образование связей между точкой и внутренним органом. Меридиан — это система точек, связанная с внутренними органами с помощью нервов и сосудов, обладающая регулирующей функцией и объединяющая физиологические функции кожи и всего организма.

Массаж с применением эфирных масел. Исследования показали, что массаж с применением разных веществ оказывает не только действие по типу кожно-висцерального рефлекса, но и действие, вызванное биологически активными компонентами, которые содержатся в этих веществах, что существенно образом стимулирует процесс метаболизма (обмена веществ). Такой массаж нормализует микроциркуляцию, оказывает влияние на проницаемость клеточных мембран, что, в свою очередь, улучшает тканевое дыхание и способствует выведению шлаков, в итоге — приводит к нормализации функций всех систем организма.

Массаж с применением эфирных масел следует считать наиболее распространенной и эффективной процедурой, объединяющий два способа воздействия — собственно массаж и вдыхание масел. При этом он приводит к таким результатам, которые невозможно получить никакими другими современными химическими лекарственными средствами, обладающими большим количеством побочных эффектов (схема 5). Внешнее воздействие эфирными маслами на активные точки, зоны, меридианы запускает в ход сложный механизм ответных реакций организма. Биологически активные вещества эфирных масел, проникая через кожу и дыхательные пути, быстро усваиваются организмом благодаря тем удивительным процессам, которые Древняя китайская медицина называет движением жизненной энергии *ци* (см. схему 4).

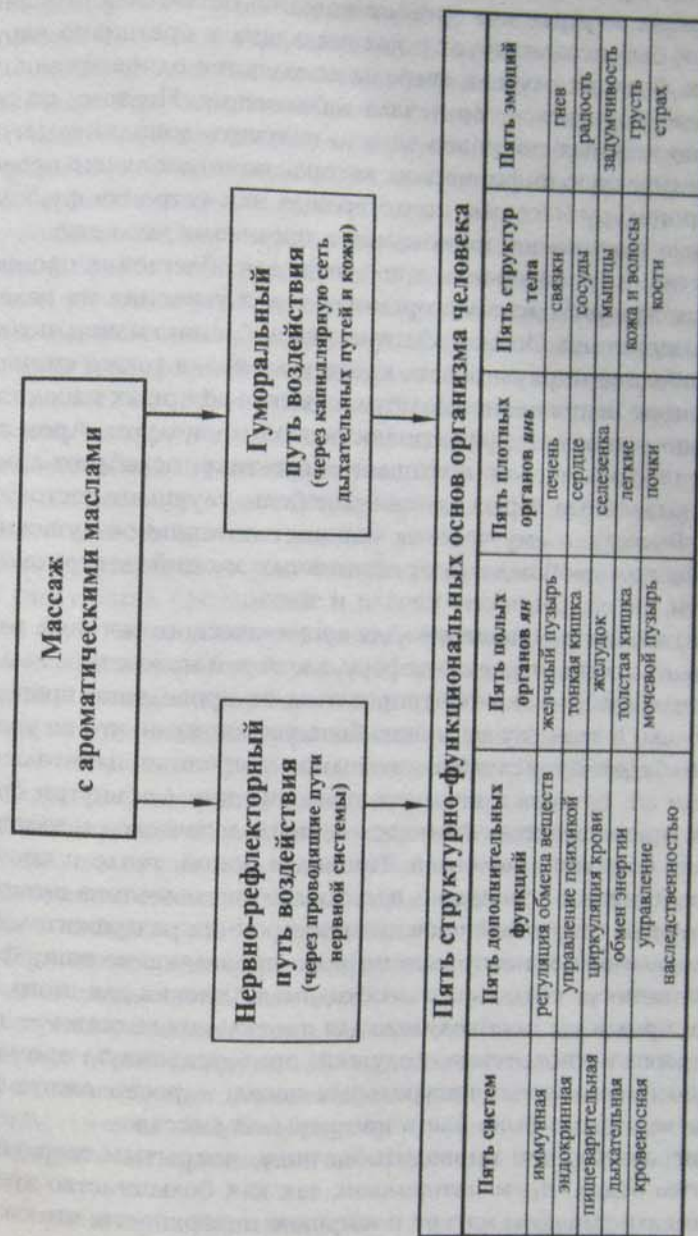


Схема 5. Механизм действия массажа с ароматическими маслами (У ВэйСянь, 2001)

Еще во времена седой старины люди отмечали, что при заболеваниях внутренних органов кожа не остается в стороне. Она как бы сигнализирует о возникающих в организме нарушениях. В одних случаях сигналы появляются одновременно с болезнью, в других — до начала заболевания. Поэтому по состоянию кожных покровов можно получить дополнительную диагностическую информацию, которая помогает лучше проводить процедуру массажа, предотвращая или устраняя функциональные нарушения, имеющиеся в организме человека.

Массаж в ароматерапии применяют для облегчения проникновения эфирных масел в организм и для усиления их целебного воздействия. Он способствует расслаблению мышц, позволяя свободнее циркулировать крови и лимфе, а также снимает умственное напряжение. Целительная сила эфирных масел значительно усиливает эффективность этой процедуры. Ароматерапевтический массаж повышает энергетику, ослабляет симптомы, вызванные стрессом, снимает боль, улучшает состояние кожи. Благодаря ему человек обретает потерянное душевное равновесие, освобождаясь от негативных эмоций — страха, ненависти, гнева, ревности, печали и тоски.

Обстановка и оснащение. Для ароматического массажа важно создать комфортную атмосферу, в которой можно максимально расслабиться и сконцентрироваться на проведении процедуры. Только в этом случае можно быть уверенными, что во время сеанса будет происходить свободное движение целительной энергии *ци*, которая приведет к гармонии *инь-ян* внутри организма, уравновешивая физическое, психологическое и эмоциональное состояние человека. Тишина и покой, тепло и чистый воздух, приятное освещение, пастельные цветовые тона интерьера комнаты, отсутствие внешних посторонних раздражителей, а также, возможно, некоторые штрихи, проявляющие вашу фантазию, помогут создать все необходимые условия для этого.

Все предметы, необходимые для проведения массажа — широкие мягкие полотенца, подушки, приготовленную ароматическую смесь чистых натуральных масел — расположите так, чтобы их можно было взять не прерывая массажа.

Массаж хорошо проводить на полу, покрытым твердым и упругим отделочным материалом, так как большинство кроватей имеют слишком мягкие и широкие поверхности, что создает трудности при проведении массажа.

Приготовление состава. Чистые эфирные масла — это сильнодействующие концентрированные вещества, которые в неразбавленном виде могут вызвать раздражение кожи. Поэтому, как правило, несколько капель эфирного масла разводят в масле-основе (транспортном масле), в качестве которого используют подсолнечное, соевое, кукурузное, арахисовое, оливковое, персиковое, миндальное, кокосовое, масло авакадо, лесных орехов, жожоба и другие.

Расход эфирного масла зависит от его основных характеристик и свойств (летучести, токсичности и др.), а также состояния и реактивности кожных покровов конкретного человека. Поэтому в начале процедуры лучше использовать минимальное количество эфирного масла. Если при низких дозировках не возникает нежелательных реакций, то его концентрацию можно постепенно увеличивать, не превышая, однако, при этом максимально допустимых норм.

Для процедуры массажа требуется от 10 до 20 мл ароматической смеси, при составлении которой доля эфирного масла может составлять от 1 до 3 %. Поэтому обычно придерживаются следующих пропорций:

- 3–4 капли эфирного масла на 10 мл (2 чайные ложки или одна десертная) нейтрального несущего масла;
- 4–5 капель эфирного масла на 15 мл (3 чайные ложки или одна столовая) нейтрального несущего масла;
- 7–10 капель эфирного масла на 20 мл (4 чайные ложки или 2 десертные) нейтрального несущего масла.

Техника массажа. Массаж рефлекторных точек и зон можно проводить руками, стержнем и другими предметами с закругленным концом (шариком) диаметром 2–5 мм или пользоваться специальными массажными приборами.

При проведении массажа используют основные приемы традиционного китайского массажа *туй-на* — поглаживание, растирание, надавливание, поколачивание, вращение, сгибание, разгибание и другие. Их выполняют в соответствии с правилом *инь-ян* при помощи разнонаправленных движений — вперед — назад, вглубь — наружу, вращением вправо — влево, расширением — сужением пространства и глубины воздействия:

- прием *туй* — поглаживание; техника массажа — легкое, мягкое или сильное раздражение;

- прием *на-ний* — заципывание; техника массажа — сильное давление на точку до получения интенсивной боли; воздействуют захватыванием на подлежащие мышцы;
 - прием *жу* — вращение; техника массажа — легкое, мягкое или сильное круговое движение; производят в определенном темпе, сопровождается некоторым давлением на точку;
 - прием *он-циа* — прерывистое надавливание; техника массажа — сильное раздражение точки прерывистым давлением до появления интенсивной боли;
 - прием *яо* — натяжение и вращение; массаж проводят двумя руками: одной фиксируют проксимальную часть сустава, другой производят натяжение и пассивные движения в суставе с постепенным увеличением объема движений;
 - прием *узен* — вибрация; техника массажа — сильное давление с вибрацией на точку или зону;
 - приемы *му* и *ка* — поглаживание и втирание точки; техника массажа — поглаживание, постепенно переходящее в трение с легким, мягким или сильным давлением.
- Тело чувствительно к осязательным возбуждениям. Поэтому никогда не спешите, выполняя ароматический массаж. Укройте полотенцем ту часть тела, которую не будете массировать. Нанесите на ладонь несколько капель масла (его не должно быть много, оно не должно стекать), потрите рука об руку, чтобы их разогреть и равномерно распределить масло по поверхности ладоней.
- Перед началом массажа необходимо провести разогрев тканей и мышц всей поверхности предполагаемой зоны массажа. Это осуществляется легкими движениями — поглаживанием и растиранием. Первые движения по телу — размеренные и плавные. Ваши руки нежные и теплые, прикосновения приятные, вызывающие позитивные эмоции.
- После разогревающих движений переходят к массажу отдельных зон или биологически активных точек. Массаж точек необходимо делать на правой и левой стороне тела, так как точки основных меридианов симметричны (см. раздел «Учение о меридианах — *цзин-ло*»). На схемах в «Терапевтическом справочнике» дается только одна из парных точек. При работе с переднесрединным и заднесрединным меридианами, не имеющих парных точек, воздействие производится только на одну точку меридиана.

Профилактический массаж проводят ежедневно по 1–3 минуты на каждую точку. В лечебных целях время массажа эфирными маслами увеличивается до 3–5 минут. В процессе массажа проекционные зоны больных органов будут особенно болезненны. Общая длительность массажа не должна превышать 40 минут. После массажа необходимо укрыться чем-нибудь теплым (одеялом, пледом) и отдохнуть 40–60 минут. На улицу не выходить и избегать сквозняков.

Рекомендуемый курс массажа — 7–14 дней, продолжительность которого зависит от поставленных целей (профилактических или лечебных) или тяжести болезненного состояния. При необходимости курс лечения можно повторить. Во время проводимого курса схема лечения не меняется.

Несмотря на кажущуюся простоту и доступность метода, перед началом лечебно-профилактического курса необходимо уточнить группу меридианов (проекций точек), подлежащих воздействию.

■ БЛАГОУХАНИЯ

Испарение эфирных масел является одним из самых эффективных и быстродействующих способов их применения и наиболее соответствует термину «ароматерапия». Вдыхание эфирных испарений очень быстро вводит молекулы масел в сосудистое русло. При этом важно подчеркнуть, что эфирные масла не контактируют непосредственно с кожей, поэтому данный способ является безопасным и не имеет особых противопоказаний, за исключением индивидуальной непереносимости отдельных запахов.

Ароматизация воздуха благотворно влияет на психоэмоциональное состояние человека, на органы дыхания, дезинфицирует помещение и очищает воздух от вредных примесей, оказывает оздоровительное действие на весь организм. Специально подобранные композиции эфирных масел помогают расслабиться или, наоборот, стимулируют умственную и физическую активность.

Для ароматизации воздуха используют специальные *аромалампы* (аромакурительницы), которые изготавливают из керамики, стекла, металла и алебаstra. Чаще всего они состоят из нижней части, в которой находится источник тепла — свеча или электри-

ческая лампа накаливания, и расположенной над ней съемной мисочки или блюда для жидкости.

Прежде чем начать процедуру, необходимо проветрить комнату, после чего закрыть окна. Затем налить в блюдо немного воды и добавить несколько капель эфирного масла. При нагревании ароматизированной воды все помещение наполняется приятным ароматом.

Наиболее простой способ — налить в блюдо теплую воду, капнуть эфирное масло (или смесь) и поставить на батарею; или же на бумагу, ткань нанести эфирное масло из расчета 2–3 капли на 5 кв. метров площади помещения.

Для создания необходимой концентрации ароматов в воздухе обычно используют 5–7 капель эфирного масла в аромалампу на комнату в 15 кв. метров, начиная с 15–20 минут в день. Если не развивается никаких побочных эффектов, то время экспозиции постепенно доводят до двух часов в день.

Эфирные масла, испаряемые с помощью ароматических ламп, действуют очень мягко. Однако нужно иметь в виду, что непрерывно аромалампа может работать не более двух часов, так как постоянная ароматизация помещения может вызвать у чувствительных к определенным ароматам людей негативные реакции в виде головных болей и тошноты. Для ароматизации помещений следует использовать только воду и чистые натуральные эфирные масла и никаких других веществ.

■ ИНГАЛЯЦИИ

Лечение через дыхательные пути наиболее естественно, физиологично и эффективно. Ингаляции применяют при острых и хронических заболеваниях верхних дыхательных путей и бронхолегочной системы, острых и хронических заболеваниях полости рта. Проведение ароматерапевтических ингаляций, благодаря проникновению эфирных масел вглубь слизистой оболочки и их влиянию на функциональные свойства свободных нервных окончаний подслизистого слоя, способствует снижению вязкости мокроты, что обеспечивает улучшение ее выведения из дыхательных путей. При этом возрастает дыхательный резерв легких, увеличивается газообмен и скорость транспорта молекул эфирных масел в малый круг кровообращения, их

накопление в крови и формирование генерализованных реакций. Благотворное воздействие эфирных масел на организм происходит быстро: они, минуя желудок и печень, сразу же попадают в кровь и лимфу.

Для проведения ароматических ингаляций применяют эфирные масла с анальгезирующим (болеутоляющим), антимикробным, противовоспалительным, отхаркивающим, бронхолитическим, противовирусным, тонизирующим, успокаивающим, бронхоспазмолитическим действием.

В медицинской практике применяют несколько конструкций ингаляторов, которые можно выбрать в аптеке и для домашнего использования. Принцип их действия заключается в использовании водяного пара и лечебных лекарственных смесей, включающих, в основном, настои лекарственных трав, эфирные масла и пищевую соду (натрия гидрокарбонат).

Горячие (паровые) ароматические ингаляции проводят разными способами.

Способ 1. Для проведения ингаляций используют смеси лекарственных растений, из которых водяным паром извлекаются содержащиеся в них эфирные масла.

Перед ингаляцией необходимо приготовить настой или отвар из сбора лечебных растений, поместить его миску, добавить в него кипяток, доведя объем жидкости до 500 мл. Затем, наклонившись над миской, закрыть голову и плечи полотенцем и медленно и глубоко вдыхать пар в течение 5–7 минут. При необходимости проводить 2–3 ингаляции в день.

Способ 2. Для проведения масляных ингаляций используют эфирные масла или их смеси, которые перед добавлением в горячую воду смешивают с транспортными растительными маслами (оливковым, персиковым, миндальным, камфорным, облепиховым и др.) из расчета 1–3 капли эфирного масла на 5 мл растительного транспортного масла. В домашних условиях при отсутствии медицинского ингалятора эфирное масло добавляют в горячую (45–50 °С) воду в небольшую емкость — 3–5 капель на 500 мл воды. Затем, наклонившись над сосудом так, чтобы можно было дышать, накрывают голову полотенцем, обязательно закрывают глаза и вдыхают ароматы ртом и носом в течение 5–7 минут. При необходимости процедуру можно проводить 2–3 раза в день.

После процедуры рекомендуется отдохнуть и в течение часа не выходить на улицу; желательнее воздерживаться от разгово-

ров, не курить и не принимать пищу, так как в течение 40–60 минут после ингаляции эфирные масла продолжают оказывать действие на воспаленные слизистые оболочки.

Внимание! При бронхиальной астме нельзя применять ингаляции с ароматическими веществами, поскольку концентрированный пар может вызвать приступ удушья.

Холодные ароматические ингаляции проводятся, если нет возможности воспользоваться одним из указанных выше способов. На натуральную ткань, сложенную в несколько слоев (например, носовой платок), нужно нанести 3–7 капель эфирного масла. Вдыхать аромат необходимо то правой, то левой ноздрей. Дышать надо глубоко и спокойно, продолжительность ингаляции – от 5 до 10 минут.

■ ВАННЫ

Ванны – это вид водолечения (гидротерапии), то есть применение воды в лечебных и профилактических целях.

При лечении водой используют ее физико-химические свойства: высокая теплопроводность, значительная теплоемкость, малая вязкость, относительная плотность (близкая к относительной плотности тела человека). Вода также является хорошим растворителем твердых, жидких и газообразных неорганических и органических веществ.

Механизм действия ванны складывается из влияния температурного, механического и химического раздражителей на кожу, которая богата снабжена лимфатическими и кровеносными сосудами, а также нервными окончаниями, которые образуют в кожном покрове человека огромное рецепторное поле. Таким образом, через кожу осуществляются разные виды обмена: теплообмен, водообмен, энергообмен, информационный обмен, обмен веществ. При этом скорость обменных процессов может быть разной, что определяется видом носителей информации (см. схему 4):

- медленная – гуморальная (от лат. *humor* – влага, жидкость); вид носителей – жидкости внутренней среды человека (кровь, лимфа, тканевая (межклеточная) жидкость);
- быстрая – нервная; вид носителей – нервная ткань организма человека.

Действие *температурного фактора* основано на том, что между телом человека и водой происходит обмен тепловой энергией. Теплообмен осуществляется двумя противоположными друг другу процессами – теплопродукцией и теплоотдачей. Центр терморегуляции находится в гипоталамусе, который контролирует потерю и образование тепла организмом через кожу (схема 6).



Схема 6. Механизм терморегуляции

Процесс теплопродукции выражен, в основном, в двух реакциях кожи:

1) отсутствие потоотделения; теплопродукция осуществляется благодаря воздействию низкой температуры воды, что приводит к ускорению течения крови, проходящей через сосуды кожи, интенсивному потреблению энергии *инь* (холода) из водной среды. Эта энергия служит в дальнейшем источником для производства тепла. Таким образом, внешняя энергия *инь*, поступающая из воды, преобразуется во внутреннюю энергию *ян*, питающую организм человека. Усвоение энергии происходит быстро, однако реакция организма кратковременна;

2) расширение поверхностных кровеносных сосудов; теплопродукция осуществляется благодаря правилу кондукции, то есть передачи тепла между средами или предметами, непосредственно контактирующими между собой. Воздействие высокой температуры воды приводит к передаче ее внешней энергии *ян* (жара) во внутреннюю энергию *инь* организма человека. Усвоение энергии происходит медленно, что связано с замедлени-

ем тока крови, вызванным расширением кровеносных сосудов. Реакция, однако, протекает длительно.

Процесс теплоотдачи имеет противоположные теплопродукции свойства и также выражен в двух реакциях кожи:

1) обильное потоотделение; теплоотдача осуществляется благодаря испарению пота, образование которого зависит от количества крови, проходящей через сосуды кожи. Воздействие высокой температуры воды приводит к расширению сосудов и замедлению тока крови, что вызывает активное излучение энергии *инь* тела человека под воздействием энергии *ян* воды. Отдача энергии происходит медленно, реакция организма протекает долго;

2) сужение поверхностных кровеносных сосудов; теплоотдача осуществляется путем кондукции. Воздействие низкой температуры воды приводит к передаче внутренней энергии *ян* человека во внешнюю среду *инь* воды. Отдача энергии происходит быстро за счет резкого сужения кровеносных сосудов, однако реакция организма кратковременна.

Несомненно, что, как и все взаимоотношения *инь-ян*, процессы теплопродукции и теплоотдачи взаимосвязаны и взаимобусловлены. Такую зависимость можно отразить графически (схема 7).

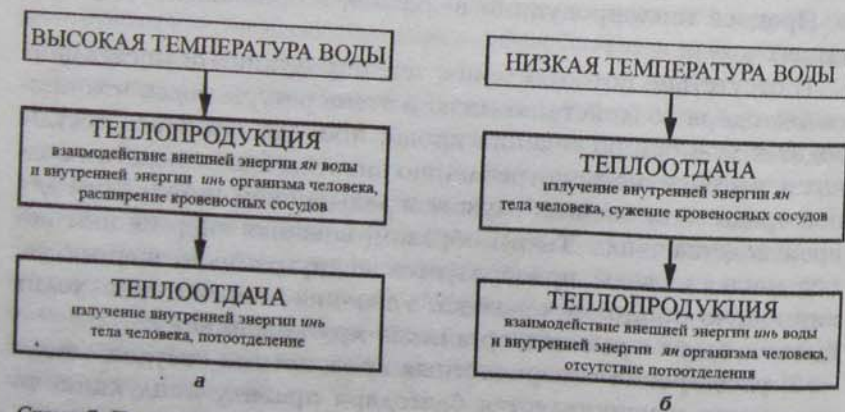


Схема 7. Процессы механизма терморегуляции: а — при воздействии высокой температуры воды; б — при воздействии низкой температуры воды

Сила температурного раздражения зависит: 1) от разницы между температурой воды и кожи; 2) от продолжительности

(времени), места приложения и площади воздействия; 3) от реактивности организма*, его индивидуальных особенностей.

Влияние *механического фактора* действия ванн определяется давлением жидкости на тело человека. Сила давления зависит от объема жидкости, ее плотности, наличия или отсутствия движения воды.

Механический фактор, присоединяясь к температурному эффекту, усиливает общее действие процедуры, вызывая, преимущественно, изменение в системе кровообращения. Это происходит потому, что давление воды (благодаря ее большей плотности) оказывает тонизирующее влияние на кровеносные и лимфатические сосуды.

Химическое воздействие обусловлено ингредиентами, которые входят в состав ванн, и осуществляется, в основном, через кровеносное русло. В состав ванн могут входить эфирные масла, настои и отвары, минеральные вещества, газы и другие элементы. Сила химического воздействия соответствует силе самого состава, который существенно дополняет своим влиянием температурное и механическое действие воды.

Температурный, механический и химический факторы, несомненно, оказывают влияние не только через жидкости внутренней среды организма человека, но и посредством своего воздействия на разные виды рецепторов (нервные окончания — «датчики»). При этом терморепторы отражают влияние температурного фактора, барорецепторы — механического, хеморецепторы — химического вида действия. Однако перечисленные рецепторы — это далеко не полный их перечень. В каждом покрове человека нервные окончания сосредоточены в большом количестве (на 1 кв. см их приходится около 300). Разнообразие рецепторов обусловлено той функциональной задачей, которую выполняет тот или иной участок кожи. За счет работы разного вида рецепторов осуществляется быстрый обмен информацией между внутренней средой человека и внешней средой, окружающей этот организм. Нервные окончания являются первым звеном в системе информационного обмена, периферическим анализатором. Их работа в нервной системе человека теснейшим образом связана с функционированием

* Реактивность организма — свойство организма отвечать изменением жизнедеятельности на воздействие окружающей среды.

гуморальной и эндокринной систем, отражая любые изменения, происходящие в их работе.

Важно понимать, что действие всех перечисленных факторов вызывает активацию разных систем организма, работа которых обеспечивает в нем течение жизненно важных процессов. Образуется комплекс взаимных влияний и связей, закономерных по своей природе и имеющих четкий порядок (см. ранее раздел «Концепция у син»).

Сложные отношения разных внутренних и внешних влияний, обусловленных действием природных законов, сведены нами в практические системы, рекомендуемые для использования в медицинской практике с лечебной и профилактической целью. При проведении процедуры мы рекомендуем применять лечебно-профилактические циклы — суточный, недельный, месячный, годичный. Это позволит разумно и эффективно проводить этот вид водолечения, сделать физиотерапевтическое воздействие наиболее адекватным состоянию здоровья конкретно человека.

Классификация ванн (виды ванн). Ванны бывают профилактического и лечебного действия. Лечебные ванны назначают в соответствии с синдромом заболевания и должны обладать питательными или очищающими свойствами. Кроме того, лечебные ванны могут быть прямого (сама ванна) или комбинированного (ванна в сочетании с ингаляцией, массирующим движением потока воды и др.) действия.

По объему воды ванны подразделяются на:

1) общие — полные и полуванны; при приеме полных ванн погружение в воду происходит приблизительно до мечевидного отростка, над поверхностью воды остается только верхняя часть грудной клетки (включая область сердца); полуванны предназначены старым и ослабленным людям, при их приеме погружение в воду происходит до пояса;

2) местные — сидячие и ванны для рук и ног; при приеме сидячих ванн вода должна покрывать область таза, нижнюю часть живота и верхнюю часть бедер. В ваннах для рук и ног вода может покрывать только кисти или стопы (ванночки), а также кисть и предплечье или стопу и голень.

Ванны можно классифицировать по составу в зависимости от наличия или отсутствия добавленных в них ингредиентов (гигиенических средств, эфирных масел, настоев и отвара

ров разных растений, минеральных веществ, газов и других элементов).

По температуре воды ванны подразделяются на: 1) *инь-ванны* — холодные и прохладные; 2) *ян-ванны* — горячие и теплые; 3) *инь-ян-ванны* — индифферентные и контрастные.

Характеристика ванн разного температурного режима приведена в таблице 11. *Горячие (теплые) ванны* применяют чаще всего. Они оказывают мягкое (седатирующее, успокаивающее) лечебное и профилактическое действие. Обычно их принимают, добавляя разные вещества (например, эфирные масла). Однако при проведении процедуры следует быть осторожным и применять ванны, строго соблюдая временные параметры и дозировку биологически активных веществ.

Холодные (прохладные) ванны обладают тонизирующим (возбуждающим) действием. Принимают их сравнительно непродолжительное время (1–3 мин) и, возможно, несколько раз подряд.

Индифферентные ванны обладают гармонизирующим действием. Для их применения можно рекомендовать все виды общих и местных ванн.

Контрастные ванны, сочетающие разнонаправленные действия холодных и горячих, прохладных и теплых ванн, обладают уравнивающим эффектом. Их применяют в виде местных ванн для кистей и стоп или в виде обливаний.

Общие требования для проведения процедуры.

Оснащение: 1) емкость, наполненная водой определенной температуры в зависимости от вида ванны; 2) водный термометр; 3) лечебный состав (например, ароматерапевтическая смесь, настой или отвар целебных растений, минеральные вещества и др.); 4) махровое полотенце или простыня.

Ход процедуры:

1) наполните ванну водой непосредственно перед ее приемом; наливайте сначала холодную, а затем горячую воду;

2) водным термометром определите температуру воды;

3) при необходимости добавьте лечебный состав (приготовленную ароматерапевтическую смесь, настой или отвар целебных растений, минеральные вещества и др.), растворив или смешав его с водной средой до однородного состояния;

Характеристика ванн разного температурного режима (У ВэйСинь, 2001)

Таблица 11

Вид ванны	Температура воды	Время воздействия	Показания	Противопоказания	Цель процедуры
Холодная	15–25 °С	До 3 мин	ЕМ: острые воспалительные процессы, свежие травмы (ушибы, растяжения связок и др.) КМ: молодые болезни жара, болезни ветра	ЕМ: истощение, желтые состояния КМ: болезни холода	ЕМ: тонизирует, улучшает обмен веществ, стимулирует функции сердечно-сосудистой и нервной систем КМ: двигает кровь, двигает ци, се жар
Прохладная	25–33 °С	До 5 мин	ЕМ: невроты, угнетенные состояния, апатия, плохой аппетит; вялость кишечника (атонические запоры), недержание мочи КМ: старые болезни жара, болезни ветра	ЕМ: истощение, желтые состояния КМ: болезни холода, слизи	ЕМ: тонизирует, улучшает обмен веществ, стимулирует функции сердечно-сосудистой и нервной систем КМ: двигает кровь, двигает ци, се жар
Индифферентная	33–37 °С	5–15 мин	ЕМ: невроз, неврастения, бессонница; заболевания кожи, сопровождающиеся зудом КМ: болезни ветра	ЕМ: острые воспалительные процессы, беременность, склонность к маточным кровотечениям, истощение, желтые состояния КМ: разлитый жар и холода	ЕМ: оказывает легкое тонизирующее и освежающее действие КМ: бу ци

Теплая	37–40 °С	15–30 мин	ЕМ: невроз, неврастения, бессонница; заболевания кожи, сопровождающиеся зудом; простудные заболевания (первый день болезни) КМ: молодые болезни холода, болезни ветра	ЕМ: острые воспалительные процессы, беременность, склонность к маточным кровотечениям, истощение, тяжелые состояния КМ: болезни жара	ЕМ: купирует болевой синдром, снимает мышечное напряжение, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, улучшает сон КМ: бу ци, бу кровь, се холода
Горячая	Выше 40 °С	До 15 мин	ЕМ: хронические заболевания суставов (тугоподвижность, искривление и стягивание конечностей); заболевания периферических нервов (радикулит, полиневрит и др.); нарушение обмена веществ (ожирение или усыхание тела) КМ: старые болезни холода, болезни ветра	ЕМ: истощение, желтые состояния, отсутствие аппетита, острые воспалительные процессы, беременность, склонность к маточным кровотечениям КМ: болезни жара (особенно распространенного), болезни желчи	ЕМ: купирует болевой синдром, снимает мышечное напряжение, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему, улучшает сон КМ: бу ци, бу кровь, се холода

Примечание: ЕМ — классическое представление европейской медицины; КМ — классическое представление китайской медицины

- 4) примите ванну, выдерживая время процедуры в зависимости от ее вида;
- 5) после окончания процедуры насухо вытрите тело полотенцем или простыней;
- 6) отдохните в постели не менее 30 минут.

Примечания.

- При проведении процедуры необходимо следить за своим состоянием. Если появляются головокружение, бледность, озноб, резкое учащение пульса и дыхания, то необходимо прекратить процедуру, при необходимости вызвать врача.

- Для приготовления лечебных ванн часто используют разные лечебные составы: отвары и настои целебных растений, смеси эфирных масел, минеральные соли и другие питающие или очищающие, стимулирующие или релаксирующие, охлаждающие или согревающие средства. Их назначение осуществляет врач в зависимости от синдрома заболевания. При проведении профилактических процедур самостоятельно будьте особо осторожны с выбором состава, его дозировкой, временем проведения процедуры.

- После проведения лечебных ванн с разными составами место воздействия ополаскивается пресной водой (если это необходимо).

- При проведении контрастной ванны можно использовать душ или две емкости для воды с разной температурой.

Ароматические ванны. Ванны с растительными ароматами применяли для удовольствия и с лечебными целями во все времена, они широко использовались еще в Древнем Египте, Китае и Индии, в период расцвета Греции и Римской империи, а также других великих цивилизациях мира. В наше время ароматические ванны используют в профилактических и лечебных целях.

Ароматическая ванна — процедура, основанная на целительном воздействии на тело человека пресной воды с растворенной в ней специально приготовленной смеси эфирных масел.

Механизм действия ароматических ванн сходен с механизмом действия процедуры массажа: биологически активные вещества эфирных масел, действуя через проводящие пути нервной системы и капиллярную сеть дыхательных путей и

кожи, стимулируют обменные процессы, кровообращение, а также оказывают позитивное действие на психическое и эмоциональное состояние человека. Существенным дополнением в механизме действия ванн являются температурные и объемные параметры процедуры, позволяющие как бы «забрать болевое действие ароматических ванн обусловлено синергическим эффектом водной среды, биологически активных веществ, входящих в состав эфирных масел, и сопутствующих им ингредиентов, а температурный, механический и химический факторы являются определяющими для достижения необходимого лечебного или профилактического результата. При правильном применении такие ванны безопасны и направлены на повышение эффективности лечения конкретного заболевания, стимуляцию иммунологической реактивности организма, его устойчивости к неблагоприятным влияниям окружающей среды.

Приготовление ароматической ванны. Ход процедуры для принятия ванн подробно описан выше. Здесь мы обращаем внимание на некоторые особенности при проведении ароматерапии.

Составление смесей, дозировка. Так как эфирные масла не связывают молекулы воды, добавлять чистое эфирное масло в ванну бесполезно и даже опасно (оно будет плавать на поверхности воды и может вызвать у чувствительных людей раздражение кожи). Поэтому эфирное масло или смесь эфирных масел рекомендуют предварительно растворить в определенном веществе-носителе.

В качестве растворителя обычно используют морскую или поваренную соль, мед, сметану или сливки, кефир, простоквашу, молочную сыворотку или цельное молоко, отруби, а также растительные транспортные масла. Мыло, шампунь, моющий гель и другие гигиенические средства в качестве вещества-носителя использовать нежелательно из-за снижения терапевтического эффекта воздействия ароматических масел.

Максимальная доза смеси эфирных масел на полную ванну — 10 капель. Дозировка: на 5—10 капель эфирного масла 3—4 ст. ложки морской или поваренной соли, меда, сметаны или сливок; на 5—10 капель эфирного масла 100—200 мл кефира, простокваши, молочной сыворотки или цельного молока; на 5—

10 капель эфирного масла $\frac{1}{2}$ стакана отрубей; на 1–3 капли эфирного масла 5 мл растительного транспортного масла.

В зависимости от показаний применяют общие и местные ванны. При этом дозировка эфирных масел и растворителя, соответственно, меняется. В полуванны и сидячие ванны добавляют 5–7 капель эфирного масла или смеси эфирных масел, в ванны для рук и ног – 3–5 капель. Количество растворителя рассчитывается исходя из дозировки применяемого эфирного масла или смеси эфирных масел.

Дозировка также зависит от типа эфирных масел: сильнодействующие масла и масла, оказывающие раздражающее действие, следует применять в малых количествах и, несомненно, под наблюдением специалиста по ароматерапии.

Температура воды, как правило, не должна быть значительно выше или ниже температуры тела, то есть 33–40 °С. Такой температурный режим оптимален для предотвращения излишнего испарения эфирных масел, а также для мягкого (щадящего) проникновения эфирных масел через кожу. В зависимости от поставленной цели ароматерапию можно проводить в виде прохладных и горячих ванн, при этом строго следуя рекомендациям ароматерапевта.

Продолжительность и периодичность проведения процедур. Продолжительность теплой и индифферентной ванн составляет от 5 до 30 минут. Время проведения прохладных и горячих ванн подбирается индивидуально с учетом синдрома заболевания и реактивности организма.

Для профилактики заболеваний ванну следует принимать 2–3 раза в неделю: питающую – во вторник, очищающую – в пятницу. При работе с определенными органами и системами организма следует ориентироваться на рекомендуемые нами правила недели и месяца, для более точного воздействия в течение дня – учитывать действие биологических часов (правило суток). Ванны с расслабляющими маслами лучше принимать на ночь, с тонизирующими – утром или днем.

В лечебных целях рекомендуют проводить курсовое лечение, состоящее из нескольких процедур, принимаемых с определенной периодичностью в часы, дни и месяцы, наиболее благоприятные для лечения данного синдрома заболевания.

Поведение пациента. Перед проведением процедуры следует вымыться или принять душ, так как применение гигиениче-

ских средств во время процедуры значительно снижает ее эффективность. Во время проведения процедуры желательно применять подводный массаж рекомендованных акупунктурных точек. Кроме того, необходимо внимательно следить за своим состоянием. Если появляется головокружение, бледность, озноб, резкое учащение пульса и дыхания, необходимо прекратить процедуру, при необходимости вызвать врача. После принятия ванны тело, не споласкивая, необходимо вытереть полотенцем; не рекомендуется сразу выходить из дома, желательно не менее одного часа обязательно отдохнуть в постели, укрывшись чем-нибудь теплым.

■ КОМПРЕССЫ

Компресс является разновидностью местной ароматерапии. Механизм лечебного действия компресса такой же, как массажа и ванны: биологически активные вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящийся в прямой проекции к больному органу, попадают в кровь и лимфу, стимулируя обменные процессы и оказывая противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие, а также действуют через проводящие пути нервной системы, формируя генерализованные ответные реакции организма и вызывая позитивный психоэмоциональный настрой.

Компресс бывает двух видов – холодный и горячий.

Горячий (согревающий) ароматический компресс. *Показания к применению:* головная боль вследствие спазма мозговых сосудов, мигрень (на голову); коллапс (к конечностям); спастические боли в кишечнике, желчных протоках (на живот); бронхиальная астма (на грудную клетку); боли в мышцах, суставах (на пораженное место); воспалительные процессы гортани, суставов, молочных желез у кормящих матерей (на пораженное место); инфильтраты после инъекций (на пораженное место); растяжение связок, ушибы через сутки после травмы (на пораженное место).

Показания в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: болезни холода.

Противопоказания: кровоизлияния, прилив крови к голове; наполненный желудок; острые воспалительные процессы в

брюшной полости; высокая температура тела; заболевания кожи (сыпи, дерматиты, фурункулы, карбункулы), нарушение целостности кожи; атония мочевого пузыря; опухоли разной этиологии; травмы и ушибы в первые сутки.

Противопоказания в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: болезни жара.

Оснащение, необходимое для проведения процедуры: салфетка (льняная в 4 слоя или марлевая в 6–8 слоев); клеенка или вощеная бумага; серая вата или другое утепляющее средство; бинт; раствор с эфирными маслами для смачивания ткани.

Требование к оснащению: салфетка должна быть на 2 см больше больного места; клеенка или вощеная бумага — на 2 см больше, чем салфетка; вата — на 2 см больше клеенки или вощеной бумаги (рис. 25).



Рис. 25. Расположение частей компресса

Приготовление раствора с эфирными маслами. В горячую воду, отвар или настой лечебных растений ($t = 40 - 45 \text{ }^\circ\text{C}$) добавляют эфирное масло или смесь эфирных масел, предварительно растворенных в транспортном (базисном) масле из расчета 1–3 капли эфирного масла на 5 мл растительного базисного масла и 100 мл жидкости. Можно использовать также ароматическую смесь, состоящую из 40–45 % этилового спирта комнатной температуры с растворенными в нем эфирными маслами (на 10 мл спирта — 1–3 капли эфирных масел).

Ход процедуры:

- 1) смочите салфетку в растворе и хорошо ее отожмите (количество раствора должно быть достаточным для пропитывания салфетки, но не чрезмерным);
- 2) приложите салфетку на нужный участок тела;
- 3) на салфетку положите вощеную бумагу, на бумагу — слой ваты;
- 4) закрепите компресс так, чтобы он плотно прилегал к телу, но не стеснял движений;
- 5) оставьте компресс на 2 часа (водный) или на 1 час (спиртовой);
- 6) снимите компресс и наложите сухую теплую повязку (вата, бинт).

Примечание: при снятии компресса салфетка должна быть влажной и теплой, а кожа слегка гиперемирована и тоже теплая; при необходимости процедуру можно повторить, но не ранее чем через 3 часа; при длительном применении согревающих компрессов возможно раздражение кожи (в таких случаях необходимо сделать перерыв на 1–2 дня); при наложении компресса на ухо в салфетке и бумаге сделайте разрез посередине для ушной раковины.

Цель процедуры (ожидаемый эффект): длительное и равномерное расширение сосудов, улучшение кровообращения в тканях; болеутоляющее, рассасывающее, противоотечное, спазмолитическое действие.

Ожидаемый эффект в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: бу кровь, бу ци, се холод.

Холодный ароматический компресс. *Показания к применению:* кровотечения; острые воспалительные процессы в брюшной полости; ушибы, травмы в первые сутки; высокая температура тела (лихорадка); послеоперационный период.

Показания в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: разлитой жар и колики от него.

Противопоказания: заболевания кожи (сыпи, дерматиты, фурункулы, карбункулы), нарушение целостности кожи; наполненный желудок; опухоли неясной этиологии.

Противопоказания в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: болезни холода.

Оснащение, необходимое для проведения процедуры: салфетка (льняная в 4 слоя или марлевая в 6–8 слоев); полотенце, сложенное вдвое; раствор с добавлением эфирных масел для смачивания ткани.

Приготовление раствора с эфирными маслами. В холодную воду, отвар или настой лечебных растений ($t = 14 - 16 \text{ }^\circ\text{C}$) добавляют эфирное масло или смесь эфирных масел, предварительно растворенных в базисном масле из расчета 1–3 капли эфирного масла на 5 мл растительного транспортного масла и 100 мл жидкости.

Ход процедуры:

- 1) смочите салфетку или полотенце в растворе и хорошо ее отожмите (количество раствора должно быть достаточным для пропитывания салфетки, но не чрезмерным);
- 2) приложите салфетку или полотенце на нужный участок тела;
- 3) держите компресс, пока он не согреется до температуры тела;
- 4) повторяйте процедуру несколько раз до появления облегчения.

Цель процедуры (ожидаемый эффект): сужение кровеносных сосудов кожи и более глубоко расположенных органов и тканей, снижение чувствительности нервных рецепторов; болеутоляющий, кровоостанавливающий, противовоспалительный, жаропонижающий.

Ожидаемый эффект в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: се жар, двигает кровь, двигает ци.

■ ОБЕРТЫВАНИЯ

Показания к применению: невроты; артериальная гипертония, гипертоническая болезнь I стадии; ожирение; острые повреждения и травмы опорно-двигательного аппарата; высокая температура тела (лихорадка).

Показания в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: болезни жара и желчи.

Противопоказания: недостаточность кровообращения II и III Б стадий, миокардиты, ишемическая болезнь сердца; заболе-

вания кожи (сыпи, дерматиты, фурункулы, карбункулы), нарушение целостности кожи.

Противопоказания в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: болезни холода.

Оснащение, необходимое для проведения процедуры: простыня; раствор с добавлением эфирных масел для смачивания ткани.

Приготовление раствора с эфирными маслами. В 2 л прохладной воды, отвара или настоя лечебных растений ($t = 25 - 33 \text{ }^\circ\text{C}$) добавляют 5–9 капель эфирного масла или смеси эфирных масел, предварительно растворенных в базисном масле (из расчета 1–3 капли эфирного масла на 5 мл растительного транспортного масла).

Ход процедуры:

- 1) смочите простыню в растворе и хорошо ее отожмите (количество раствора должно быть достаточным для пропитывания простыни, но не чрезмерным);
- 2) быстро и плотно оберните простыней тело;
- 3) продолжительность процедуры – не более 60 минут;
- 4) при необходимости можно проводить курсовое лечение (7–15 обертываний).

Во время процедуры происходят поэтапные изменения терморегуляции больного: в первые 10–15 минут за счет разницы температур простыни и тела больного происходит выделение тепла из организма и понижение его температуры; через 20–40 минут от начала процедуры наступает расширение сосудов кожи, снижение артериального давления и частоты дыхания; на заключительном этапе, спустя 40–60 минут от начала процедуры, у больного начинается обильное потоотделение.

Цель процедуры (ожидаемый эффект): тонизирующий, успокаивающий, противовоспалительный, противоотечный, потогонный.

Ожидаемый эффект в соответствии с классическими представлениями китайской медицины: се жар, двигает кровь, двигает ци.

■ ДРУГИЕ СПОСОБЫ

Полоскания применяют при заболеваниях полости рта (зубная боль, стоматит, пародонтоз и др.) и верхних дыхательных путей (ларингит, фарингит, тонзиллит и др.). Полоскания в целом ускоряют процесс выздоровления, помогают купировать боль и раздражение, способствуют остановке кровотечения и распространению воспалительного процесса. Кроме того, полоскания назначают в профилактических, гигиенических и косметических целях.

Для приготовления раствора применяют эфирные масла с анальгезирующим (болеутоляющим), антисептическим (дезинфицирующим), бактерицидным, гемостатическим (кровоостанавливающим), дезодорирующим (устраняющим плохой запах), заживляющим, освежающим, очищающим, противовоспалительным и другим действием.

Раствор для полоскания приготавливают следующим образом: 2–3 капли эфирного масла растворяют в чайной ложке меда, а затем добавляют в стакан с теплой водой, температура которой не должна быть выше 38 °С. В качестве водной основы можно также использовать травяной чай, содовый (1 ч. ложка на стакан воды) или соляной (1 ч. ложка морской соли на стакан воды) раствор. Ингредиенты хорошо перемешивают. Прополоскав рот или горло, жидкость выплевывают не глотая.

При хроническом течении болезни полоскание выполняют 3–5 раз в день в течение 5–7–10 дней в зависимости от результата лечения. При острых процессах процедуру можно повторять каждый час, добиваясь необходимого эффекта. Профилактические, гигиенические и косметические процедуры проводят, как правило, 1–2 раза в день (утро – вечер) курсами, состоящими из нескольких процедур, ориентируясь на рекомендуемые нами правила недели и месяца, а для более точного воздействия в течение дня – учитывая действие биологических часов (правило суток).

Промывания применяют в офтальмологической практике – при воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивит, кератит, ретинит, склерит и др.) и болевых симптомах органов зрения (глазная мигрень). Ароматическую воду приготавливают тем же способом, что и для полоскания, увеличивая в 2–3 раза объем водной основы. Открытый глаз опускают в ванночку с подго-

товленной ароматической водой и делают 5 моргательных движений, 5 круговых движений – по часовой стрелке и против и движения открытым глазом вправо – влево, вверх – вниз. Для каждого глаза берется свежая вода. После процедуры рекомендуется отдохнуть 5–10 минут с закрытыми глазами.

Спринцевания применяют в гинекологической практике в качестве противовоспалительного, антисептического (дезинфицирующего), анальгезирующего (болеутоляющего), заживляющего и очищающего средства. Для спринцеваний используют ароматическую воду с температурой не ниже 37 °С. Проводят спринцевания ароматической водой так же, как любым другим средством.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СПРАВОЧНИК

■ КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПРАВОЧНИКОМ

Терапевтический справочник — заключительная глава книги, в которой предложены три основных компонента, необходимых для проведения ароматерапии:

- *перечень эфирных масел для профилактики и лечения определенного заболевания, того или иного патологического симптома или синдрома;*
- *рецепты ароматических смесей;*
- *схемы воздействия на активные точки тела для проведения точечного массажа эфирными маслами.*

Терапевтический справочник состоит из двух частей, в которых предложены два подхода к лечению и профилактике заболеваний методом ароматерапии — европейский и восточный.

Европейский вариант справочника наиболее близок и понятен людям, воспитанным в западноевропейской культурной традиции. В нем материал подан по устоявшейся схеме перечня заболеваний и патологических симптомов, которые отнесены к тем или иным системам организма.

Восточный вариант справочника представляет собой изложение тысячелетнего опыта древней китайской медицины, адаптированного нами для восприятия современным человеком, способного оценить, изучить и научиться использовать на практике бесценные знания, прокладывающие путь перспективной науке будущего, науке, имеющей целостный подход к организму человека. Изложение материала по синдромам заболевания (жар — холод, пустота — полнота) позволяет проводить комплексную терапию, учитывающую индивидуальные особенности заболевания конкретного человека.

Эфирные масла предоставляют множество возможностей для практического применения — массажа, благоуханий, ингаляций, ванн, компрессов, обертываний, полосканий, промываний, спринцеваний (см. раздел «Способы применения эфирных масел»). Выбор процедуры продиктован конкретным заболеванием, тем или иным патологическим симптомом или синдромом. Чтобы правильно подобрать процедуру, необходи-

мо определить цель терапевтического воздействия, ознакомиться с показаниями и противопоказаниями для ее проведения, а также тщательно собрать анамнез пациента (уточнить перенесенные им ранее заболевания, состояние его здоровья в данный момент, наличие или отсутствие аллергических реакций и др.)

Если, согласно анамнезу, противопоказаний к назначению ароматерапии нет, можно перейти к подбору эфирного масла или его смесей, пользуясь рекомендациями раздела «Подбор эфирных масел», в котором изложены основные правила выбора ингредиентов и описаны тесты индивидуальной чувствительности к эфирному маслу (кожные или обонятельные пробы). При проведении процедур необходимо точно следовать их описанию, четко следя за ходом лечебного процесса, соблюдая все правила безопасности, изложенные в соответствующем разделе книги.

Эфирные масла можно применять как отдельно, так и в виде композиций (ароматических смесей). Как уже говорилось выше, в терапевтическом справочнике приведен перечень эфирных масел для каждого заболевания, того или иного симптома или синдрома. Из этого перечня путем индивидуального подбора (на основе проведенных тестов), а также личного приятия можно выбрать то масло, которое наиболее подходит для проведения необходимой процедуры. В справочнике также даны готовые рецепты ароматических смесей, которые можно использовать для проведения ароматерапии. Кроме того, нами составлена таблица сочетаемости эфирных масел (см. табл. 10), пользуясь которой можно правильно составить индивидуальный рецепт ароматической смеси.

При проведении процедур важно обратить внимание на дозировку эфирного масла или ароматической смеси, а также их растворителя или транспортного (базисного) масла. **В терапевтическом справочнике дозировка каждого эфирного масла указана в каплях на 5 мл несущего, базисного масла.** При составлении или применении рецепта ароматической смеси количество транспортного масла увеличивается соответственно увеличению числа выбранных эфирных масел. Так, при наличии трех эфирных масел в рецепте их необходимо растворить в 15 мл транспортного масла, при этом их доля может составлять от 3 до 9 капель.

Схемы воздействия на активные точки тела рекомендуем использовать в качестве основы для проведения *точечного массажа*. На них показано расположение биологически активных точек, рекомендованных для воздействия при проведении процедуры. Для точного определения биологически активных точек используйте сведения, изложенные в *Приложении*.

Точечный массаж можно проводить также как дополнительную процедуру при применении ванн и при вдыхании эфирных масел. Несомненно, что сочетанное проведение процедур может значительно усилить их лечебный или профилактический эффект. Комбинировать разные способы применения эфирных масел можно при проведении и других процедур.

Продолжительность профилактического массажа — 1–3 минуты на каждую точку, лечебного — 3–5 минут, общая длительность массажа не должна превышать 40 минут. Курс лечения — 7–14 процедур или до полного излечения. Правила проведения и техника массажа описаны в разделе «Способы применения эфирных масел».

Пожелания и предостережения. Терапевтические основы, описание техники процедур и свойств масел, а также другие базовые знания создают прочную основу для практической работы. Однако познание ароматерапии, то есть знание того, какие масла, когда, как и кому применять, основывается, прежде всего, на собственном опыте. Обогащая его со временем, важно постепенно вникать во все тонкости данного лечебного метода, постепенно формируя собственные подходы к этому древнему искусству врачевания.

Начинающим можно посоветовать очень осторожно проводить процедуры, подбирать простые смеси (вначале использовать базовые и лишь затем разрабатывать собственные), избегать применения масел интенсивного действия. Эфирные масла обладают сильными свойствами, поэтому не следует постоянно и бесконтрольно ими пользоваться, так как это может привести к нежелательным последствиям.

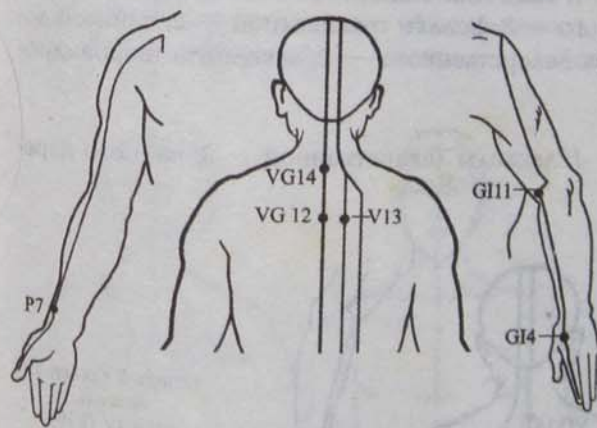
Перед применением какого-либо масла необходимо внимательно изучить показания и противопоказания; никогда не применять эфирные масла в дозировке, превышающей рекомендованную; перед применением эфирных масел необходимо проверить чувствительность организма к конкретному маслу путем проведения тестов (проб).

■ ЧАСТЬ 1. ЕВРОПЕЙСКИЙ ВАРИАНТ

Заболевания дыхательной системы

Бронхиальная астма

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3*; аниса обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; валерианы лекарственной — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; ладана — 3; ладанника крымского — 3; лиметты — 3; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пачули — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.



Бронхиальная астма:
шэнь-чжу (VG12);
да-джуй (VG14);
фэй-шу (V13);
ле-цзюе (P7);
хэ-гу (GI4);
цзюй-чи (GI11)

* Здесь и далее рекомендуемая дозировка указана в каплях на 5 мл транспортного (базисного) масла.

Рецепты:

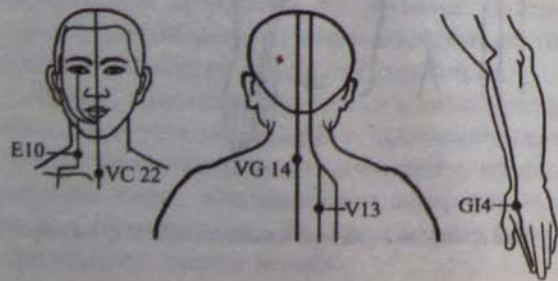
- Лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 1, сосны лесной — 1, эвкалипта шаровидного — 2.
- Лимона — 3, мяты перечной — 1, розмарина лекарственного — 2, шалфея мускатного — 3.
- Аниса обыкновенного — 1, кардамона — 2, фенхеля обыкновенного — 2.

Острый бронхит, кашель

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; базилика обыкновенного — 1; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; пачули — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Гвоздики — 1, лаванды лекарственной — 3, чайного дерева — 3.



Острый бронхит, кашель:
шуй-ту (E10);
тянь-ту (VC22);
хэ-гу (GI4);
да-чжуй (VG14);
фэй-шу (V13)

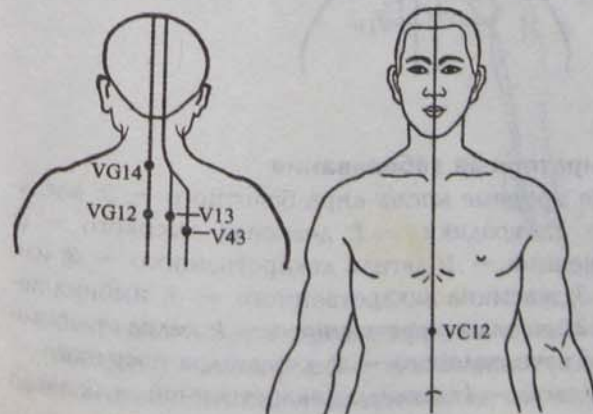
- Лиметты — 3, розового дерева — 3, сосны лесной — 1.
- Лимона — 3, мяты перечной — 1, шалфея мускатного — 3.

Хронический бронхит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; лиметты — 3; лимона — 3; майорана — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пачули — 3; пихты сибирской — 1; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Мяты перечной — 1, розмарина лекарственного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Бергамота — 3, шалфея лекарственного — 2, сосны лесной — 1, можжевельника обыкновенного — 1.
- Пихты сибирской — 1, пачули — 3, лаванды лекарственной — 3.



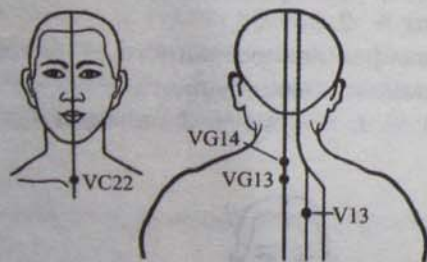
Хронический бронхит:
да-дзуй (VG14);
шэнь-чжу (VG12);
чжун-вань (VC12);
фэй-шу (V13);
гао-хуан (V43)

Пневмония

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лимона — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; мяты перечной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; укропа пахучего — 2; фиалки трехцветной — 2; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Апельсина горького — 3, Melissa лекарственной — 3, розмарина лекарственного — 2, тимьяна ползучего — 1.
- Аниса обыкновенного — 2, лаванды лекарственной — 3, укропа пахучего — 2.
- Кипариса вечнозеленого — 2, лимона — 3, шалфея мускатного — 2.



Пневмония:
 тянь-ту (VC22);
 да-джуй (VG14);
 тао-дао (VG13);
 фэй-шу (V13)

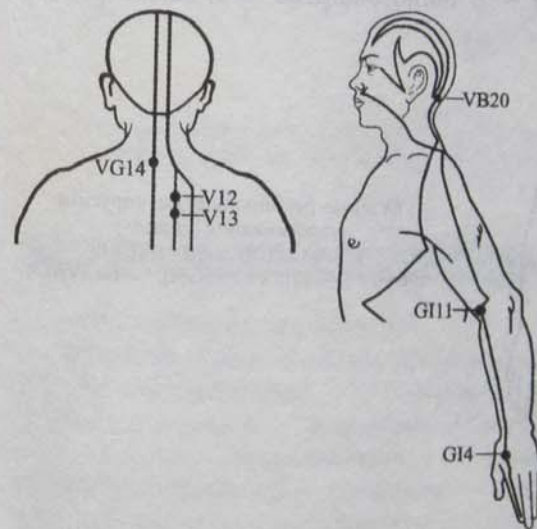
Острые респираторные заболевания

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина сладкого — 3; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра

благородного — 1; лавра камфорного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; мяты перечной — 1; пачули — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамаской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Розмарина лекарственного — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.
- Кедр атласского — 1, пачули — 3, туи восточной — 1.



Острые респираторные заболевания:
 фэн-чи (VB20);
 да-джуй (VG14);
 фэн-мэнь (V12);
 фэй-шу (V13);
 хэ-гу (GI4);
 цюй-чи (GI11)

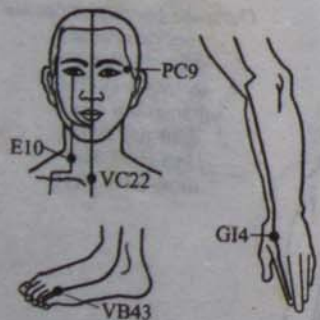
Острые респираторные вирусные заболевания, грипп

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика

обыкновенного — 1; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пачули — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Аниса обыкновенного — 1, апельсина горького — 3, корицы цейлонской — 1, лаванды лекарственной — 2.
- Лимона — 3, сандала белого — 2, сосны лесной — 2.
- Ромашки голубой — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.



Острые респираторные вирусные заболевания, грипп:
тай-ян (PC9); шуй-ту (E10);
тянь-ту (VC22); хэ-гу (G14); ся-си (VB43)

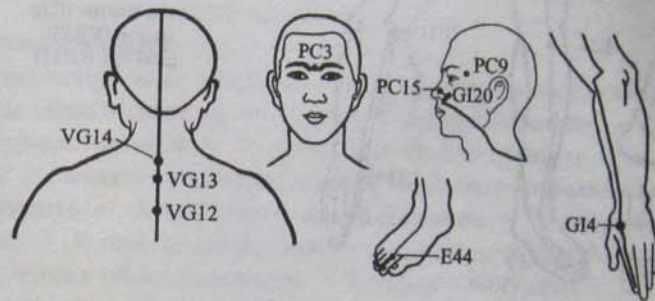
Ринит (насморк)

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; лимона — 3; мирта — 3; мяты перечной — 1; пихты сибирской — 1; полыни

лимонной — 2; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Мяты перечной — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.
- Лимона — 3, розмарина лекарственного — 2, сосны лесной — 2.
- Кедра атласского — 1, лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1.



Ринит:

инь-тан (PC3); тай-ян (PC9); цзя-си (PC15); ин-сян (GI20); хэ-гу (G14); нэй-тин (E44); да-чжуй (VG14); тао-дао (VG13); шэнь-чжу (VG12)

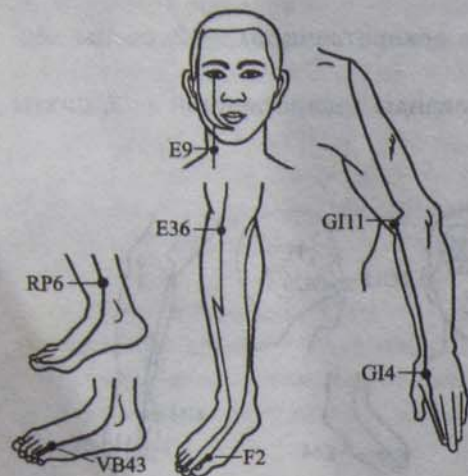
Заболевания сердечно-сосудистой системы

Гипертоническая болезнь

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; иланг-иланга — 2; иссопа лекарственного — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лимона — 3; майорана — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; розового дерева — 3; сосны лесной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, лимона — 3, можжевельника обыкновенного — 1.
- Герани — 2, мандарина — 2, розы дамасской — 3.
- Иланг-иланга — 2, лаванды лекарственной — 2, розового дерева — 3.



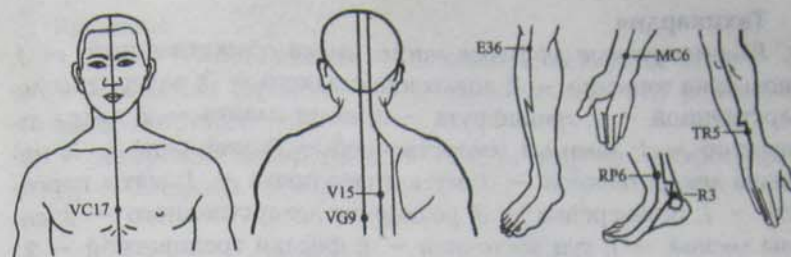
Гипертоническая болезнь:
 жэнь-ин (E9);
 хэ-гу (G14);
 цзу-сань-ли (E36);
 сань-инь-цзяо (RP6);
 син-цзянь (F2);
 ся-си (VB43);
 цюй-чи (G11)

Ишемическая болезнь сердца (стенокардия)

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; иланг-иланга — 2; иссопа лекарственного — 1; лавра благородного — 1; Melissa лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; туи восточной — 1; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Иссопа лекарственного — 1, мяты перечной — 1, розмарина лекарственного — 2, чайного дерева — 3.
- Полыни таврической — 1, Melissa лекарственной — 3, розового дерева — 3.
- Лавра благородного — 1, герани — 2, иланг-иланга — 2, розмарина лекарственного — 2.
- Нероли — 3, розы дамасской — 3, розового дерева — 3.



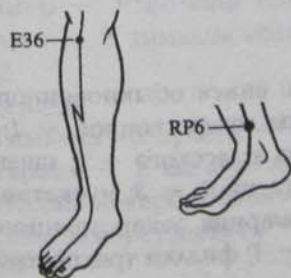
Ишемическая болезнь сердца (стенокардия):
 тань-чжун (VC17); нэй-гуань (MC6); цзу-сань-ли (E36); вай-гуань (TR5); сань-инь-цзяо (RP6); тай-си (R3); синь-шу (V15); чжи-ян (VG9)

Атеросклероз

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; душицы обыкновенной — 1; иссопа лекарственного — 1; лаванды лекарственной — 3; лимона — 3; майорана — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; нероли — 3; петитгрейна — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Мандарина — 2, тысячелистника обыкновенного — 2, шалфея мускатного — 3.
- Лимона — 3, нероли — 3, можжевельника обыкновенного — 1.
- Апельсина сладкого — 3, лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 1.



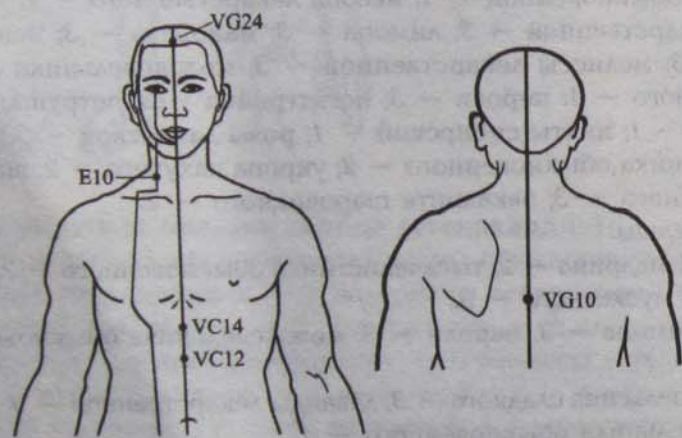
Атеросклероз:
 цзу-сань-ли (E36);
 сань-инь-цзяо (RP6)

Тахикардия

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3; иланг-иланга — 2; кедра атласского — 1; лаванды лекарственной — 3; майорана — 3; мелиссы лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитрейна — 3; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; туи восточной — 1; фиалки трехцветной — 2.

Рецепты:

- Апельсина горького — 3, иланг-иланга — 2, розмарина лекарственного — 2.
- Валерианы лекарственной — 1, кедра атласского — 1, розмарина лекарственного — 2, лаванды лекарственной — 3.
- Апельсина сладкого — 3, лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 1.



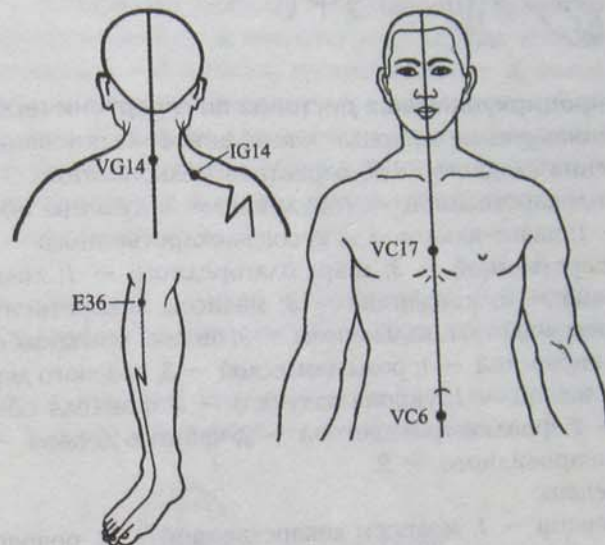
Тахикардия:
шуй-ту (E10); шэнь-тин (VG24); лин-тай (VG10);
чжун-вань (VC12); цзюй-цзюе (VC14)

Сердцебиение

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3; иланг-иланга — 2; кедра атласского — 1; лаванды лекарственной — 3; мелиссы лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; туи восточной — 1; фиалки трехцветной — 2.

Рецепты:

- Аниса обыкновенного — 2, лаванды лекарственной — 3.
- Апельсина горького — 3, мяты перечной — 2, розмарина лекарственного — 2.
- Валерианы лекарственной — 2, розмарина лекарственного — 3, сосны лесной — 2.



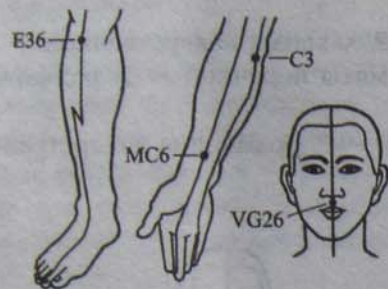
Сердцебиение:
да-чжуй (VG14); цзянь-вай-шу (IG14); ци-хай (VC6);
цзю-сань-ли (E36); тань-чжун (VC17)

Нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу

Рекомендуемые эфирные масла: герани — 2; иссопа лекарственного — 1; лавра камфорного — 1; можжевельника обыкновенного — 1; полыни таврической — 1; розмарина лекарственного — 2; тимьяна ползучего — 1; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Тимьяна ползучего — 1, розмарина лекарственного — 2.
- Герани — 1, шалфея лекарственного — 2.
- Иссопа лекарственного — 1, лавра камфорного — 1, розмарина лекарственного — 1.



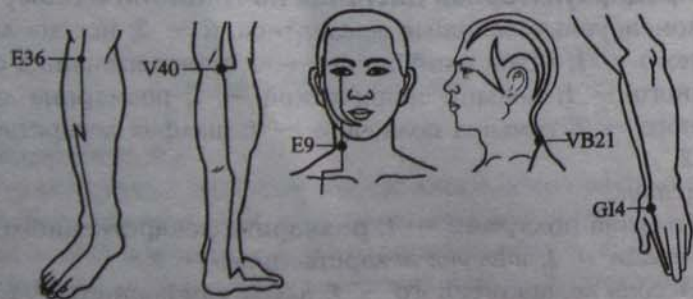
Нейроциркуляторная дистония по гипотоническому типу:
жэнь-чжун (VG26);
нэй-гуань (MC6);
шао-хай (C3);
цзу-сань-ли (E36)

Нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного - 1; апельсина сладкого - 3; бархатцев мелкоцветных - 3; валерианы лекарственной - 1; дудника - 3; душицы обыкновенной - 1; иланг-иланга - 2; иссопа лекарственного - 1; лаванды лекарственной - 3; лавра благородного - 1; лимона - 3; майорана - 3; мандарина - 3; мяты перечной - 1; пальмарозы - 3; пижмы обыкновенной - 1; пихты сибирской - 1; розы дамасской - 3; розового дерева - 3; сосны лесной - 1; укропа пахучего - 2; фенхеля обыкновенного - 2; фиалки трехцветной - 2; чайного дерева - 3; эвкалипта шаровидного - 2.

Рецепты:

- Герани - 1, мяты перечной - 3, розового дерева - 3.
- Лаванды лекарственной - 3, лимона - 3, майорана - 3.
- Герани - 1, лаванды лекарственной - 3, розы дамасской - 3.



Нейроциркуляторная дистония по гипертоническому типу:
хэ-гу (GI4); цзян-цзин (VB21); вэй-чжун (V40); цзу-сань-ли (E36); жэнь-ин (E9)

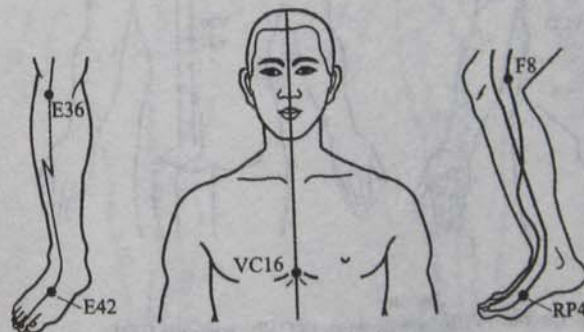
Заболевания пищеварительной системы

Отсутствие аппетита

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого - 3; бергамота - 3; грейпфрута - 3; дудника - 3; душицы обыкновенной - 1; имбиря лекарственного - 2; иссопа лекарственного - 1; кардамона - 2; кориандра посевного - 1; корицы цейлонской - 1; куркумы пахучей - 2; лавра камфорного - 1; левзеи сафлоровидной - 3; лиметты - 3; лимона - 3; майорана - 3; мандарина - 3; мяты перечной - 3; можжевельника обыкновенного - 1; нероли - 3; пальмарозы - 3; петрушки кудрявой - 1; полыни лимонной - 2; розы дамасской - 3; тимьяна ползучего - 1; тмина обыкновенного - 1; тысячелистника обыкновенного - 2; укропа пахучего - 2; цитронеллы - 2; шалфея лекарственного - 2.

Рецепты:

- Бергамота - 3, мяты перечной - 3, нероли - 3.
- Грейпфрута - 3, цитронеллы - 2, шалфея лекарственного - 2.
- Можжевельника обыкновенного - 1, петрушки кудрявой - 1, розы дамасской - 3, укропа пахучего - 2.



Отсутствие аппетита:
чжун-тин (VC16);
цзу-сань-ли (E36);
чун-ян (E42);
гунь-сунь (RP4);
цой-цюань (F8)

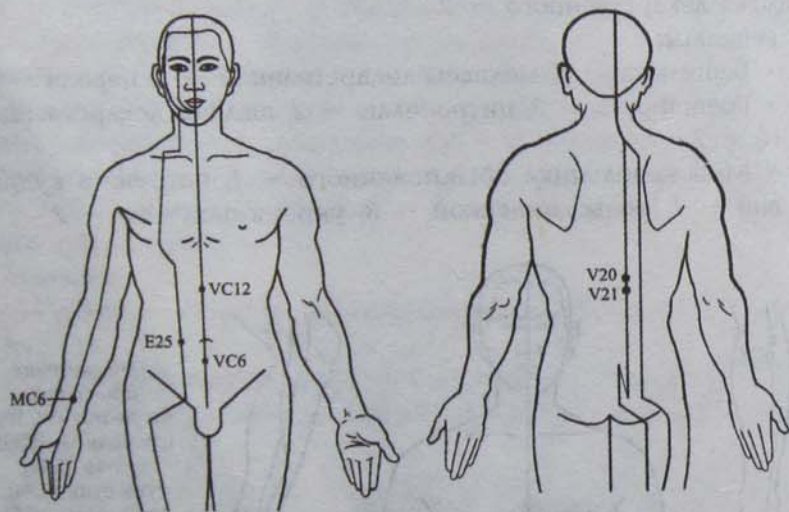
Рвота

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного - 3; аниса обыкновенного - 1; валерианы лекарственной - 1; гвоздики - 1; грейпфрута - 3; дягиля лекарственного - 3; иланг-иланга - 2; имбиря лекарственного - 2; кардамона - 2; каяпутового дерева - 2; лаванды лекарственной - 3; лавра благородного - 1;

лавра камфорного — 1; ладана — 3; лимона — 3; майорана — 3; мандарина — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тмина обыкновенного — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Грейпфрута — 3, лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 1.
- Гвоздики — 1, имбиря лекарственного — 2, кардамона — 2.
- Лимона — 3, майорана — 3, можжевельника обыкновенного — 1.



Рвота:

тянь-шу (E25); ци-хай (VC6); чжун-вань (VC12); вэй-шу (V21); пи-шу (V20); нэй-гуань (MC6)

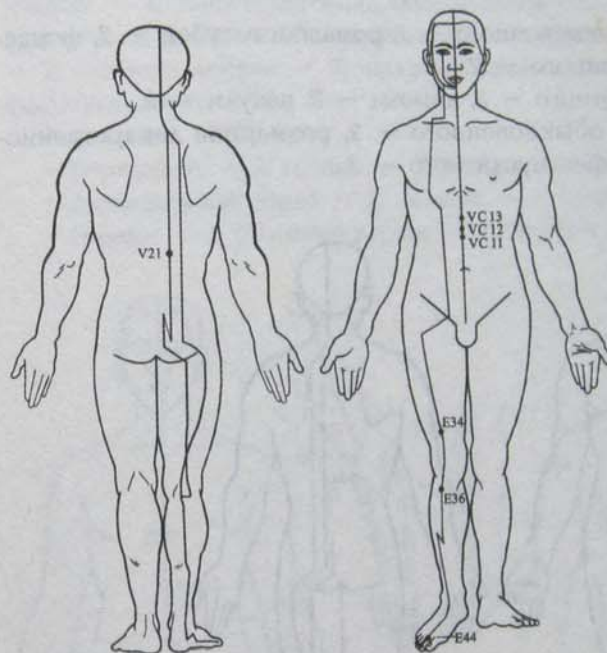
Гастралгия (боли в желудке)

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3; дягиля лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кипари-

са вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лимона — 3; майорана — 3; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; пижмы обыкновенной — 1; полыни таврической — 1; тмина обыкновенного — 1; тысячелистника обыкновенного — 2.

Рецепты:

- Иланг-иланга — 1, лимона — 3, пачули — 3.
- Мелиссы лекарственной — 3, тысячелистника обыкновенного — 2.
- Грейпфрута — 3, лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 1.



Гастралгия:

шан-вань (VC13);
чжун-вань (VC12);
цзянь-ли (VC11);
лян-цю (E34);
цзу-сань-ли (E36);
нэй-тин (E44);
вэй-шу (V21)

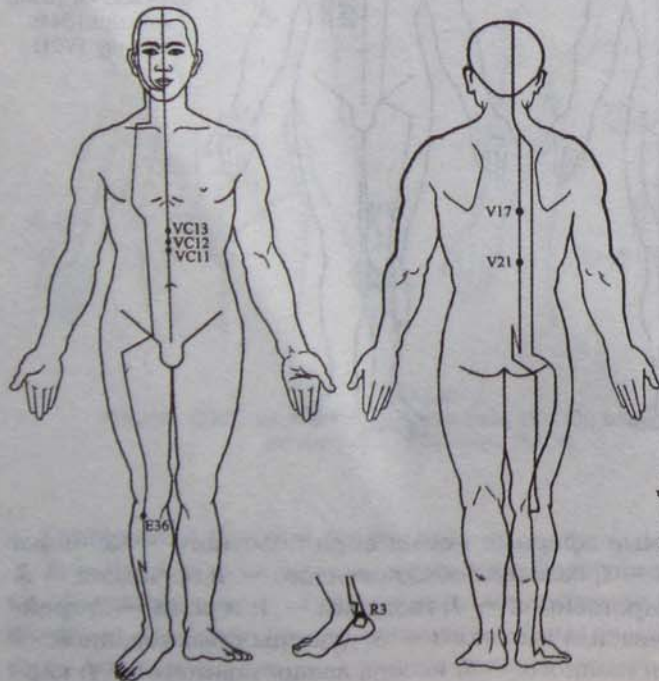
Гастрит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; иссопа лекарственного — 1; кар-

дамона — 2; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лимона — 3; мандарина — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; петрушки кудрявой — 1; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Аниса обыкновенного — 1, ромашки голубой — 2, фенхеля обыкновенного — 2.
- Аира болотного — 3, лимона — 2, пачули — 2.
- Базилика обыкновенного — 2, розмарина лекарственного — 2, шалфея мускатного — 3.



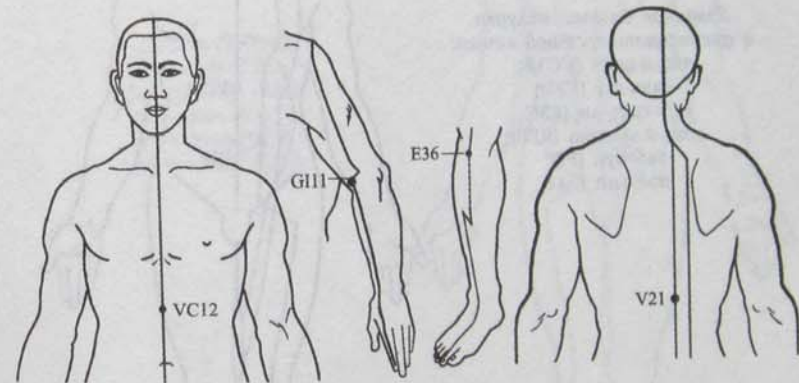
Гастрит:
 шан-вань (VC13);
 чжун-вань (VC12);
 цзянь-ли (VC11);
 цзу-сань-ли (E36);
 тай-си (R3);
 гэ-шу (V17);
 вэй-шу (V21)

Хронический гастрит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; бергамота — 3; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; дягиля лекарственного — 3; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лимона — 3; мандарина — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; петрушки кудрявой — 1; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Бергамота — 3, герани — 1, розы дамасской — 3.
- Девясила высокого — 2, лимона — 2, пачули — 3.
- Герани — 1, розового дерева — 3, шалфея мускатного — 3.



Хронический гастрит:
 цзу-сань-ли (E36); чжун-вань (VC12); вэй-шу (V21); цюй-чи (GI11)

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; валерианы лекарственной — 1; девясила

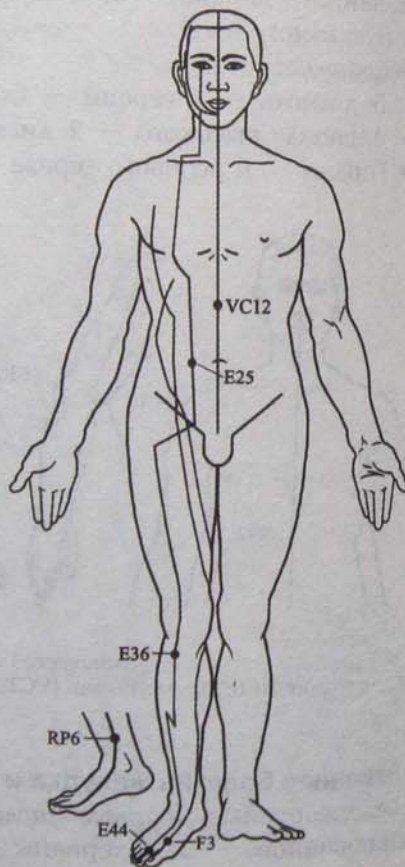
высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; каяпутового дерева — 2; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; мандарина — 3; мускатного ореха — 1; пальмарозы — 3; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Каяпутового дерева — 2, лаванды лекарственной — 3, чайного дерева — 2.
- Аира болотного — 3, ромашки голубой — 2, тысячелистника обыкновенного — 2.
- Мандарина — 2, розового дерева — 3, шалфея лекарственного — 2.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки:

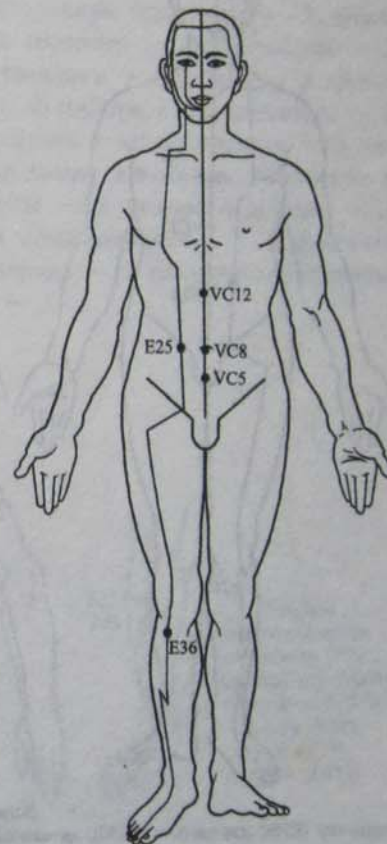
- чжун-вань (VC12);
- тянь-шу (E25);
- цзу-сань-ли (E36);
- сань-инь-цзяо (RP6);
- тай-чун (F3);
- нэй-тин (E44)



Диарея (понос)

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; гвоздики — 1; герани — 2; имбиря лекарственного — 2; каяпутового дерева — 2; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; ладана — 3; лимона — 3; мандарина — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2

Диарея (понос):
 тянь-шу (E25);
 цзу-сань-ли (E36);
 ши-мэнь (VC5);
 шэнь-цюе (VC8);
 чжун-вань (VC12)

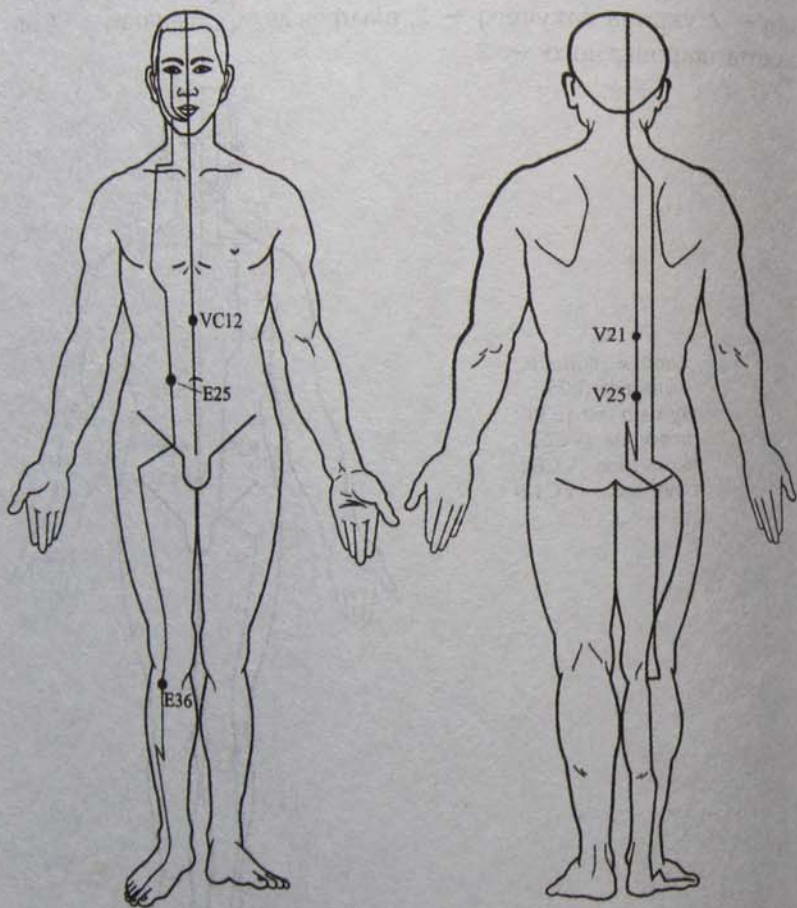


Рецепты:

- Лимона — 3, розмарина лекарственного — 3, тимьяна ползучего — 1.
- Герани — 2, лаванды лекарственной — 3, розы дамасской — 2.
- Герани — 2, мяты перечной — 1, эвкалипта шаровидного — 2.

Запор

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; бергамота — 3; валерианы лекарствен-



Запор:
тянь-шу (E25); цзу-сань-ли (E36); да-чан-шу (V25); вэй-шу (V21); чжун-вань (VC12)

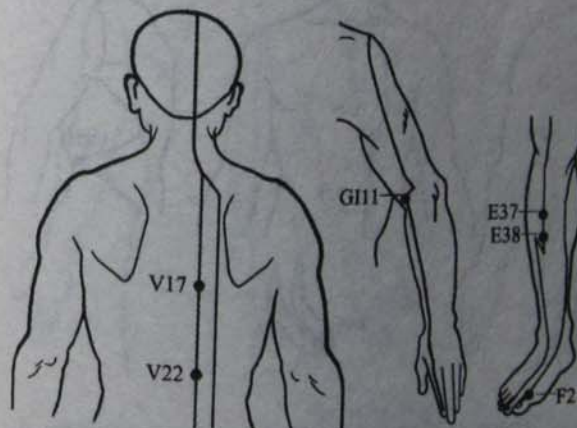
ной — 1; гвоздики — 1; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иссопа лекарственного — 1; ладанника крымского — 3; майорана — 3; мацандановенного — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Апельсина сладкого — 3, бергамота — 2, петиттрейна — 2.
- Апельсина горького — 2, дягиля лекарственного — 3, фенхеля обыкновенного — 2.
- Иссопа лекарственного — 1, мандарина — 3, шалфея мускатного — 3.

Острый гастроэнтерит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; кориандра посевного — 1; мандарина — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; тмина обыкновенного — 1; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.



Острый гастроэнтерит:
син-цзянь (F2);
сань-цзяо-шу (V22);
шан-цзюй-слюй (E37);
тяо-коу (E38);
гэ-шу (V17);
цзюй-чи (GI11)

Рецепты:

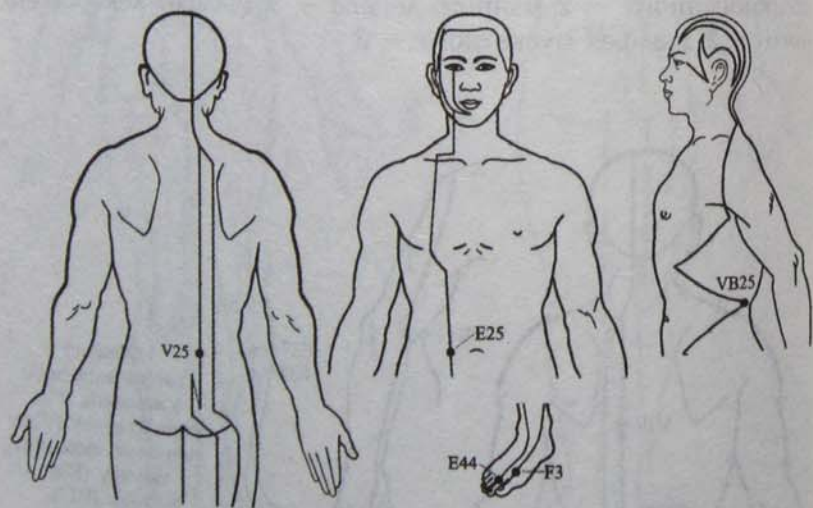
- Аира болотного — 2, апельсина горького — 3, имбиря лекарственного — 2.
- Валерианы лекарственной — 1, можжевельника обыкновенного — 1, чайного дерева — 3.
- Герани — 2, пальмарозы — 3, ромашки голубой — 2.

Хронический гастроэнтерит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; мандарина — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; петитгрейна — 3; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; тмина обыкновенного — 1; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Бергамота — 2, девясила высокого — 2, пачули — 3.

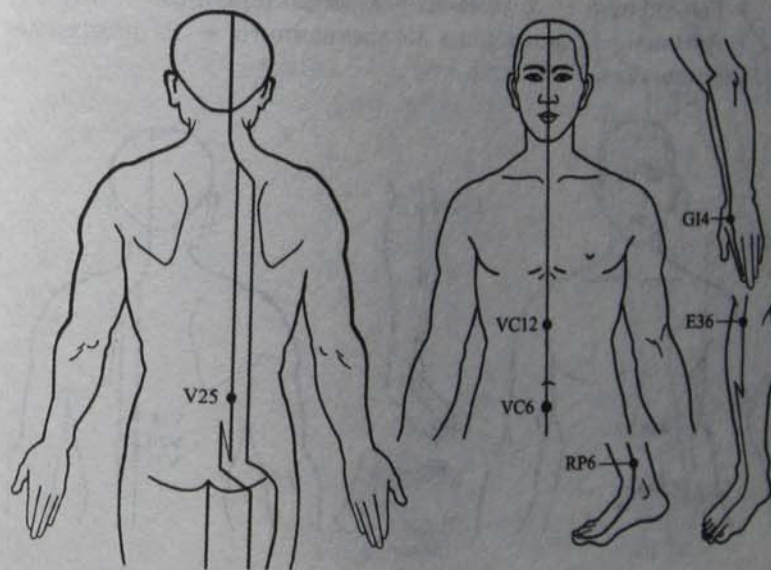


Хронический гастроэнтерит:
тянь-шоу (E25); нэй-тин (E44); тай-чун (F3); да-чан-шу (V25); цзин-мэнь (VB25)

- Грейпфрута — 3, душицы обыкновенной — 1, мандарина — 3.
- Гвоздики — 1, фенхеля обыкновенного — 3, шалфея мускатного — 3.

Хронический колит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; герани — 2; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; майорана — 3; мандарина — 3; нероли — 3; пачули — 3; петитгрейна — 3; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2.



Хронический колит:
чжун-вань (VC12); ци-хай (VC6); да-чан-шу (V25); цзу-сань-ли (E36); сань-инь-цзяо (RP6); хэ-гу (GI4)

Рецепты:

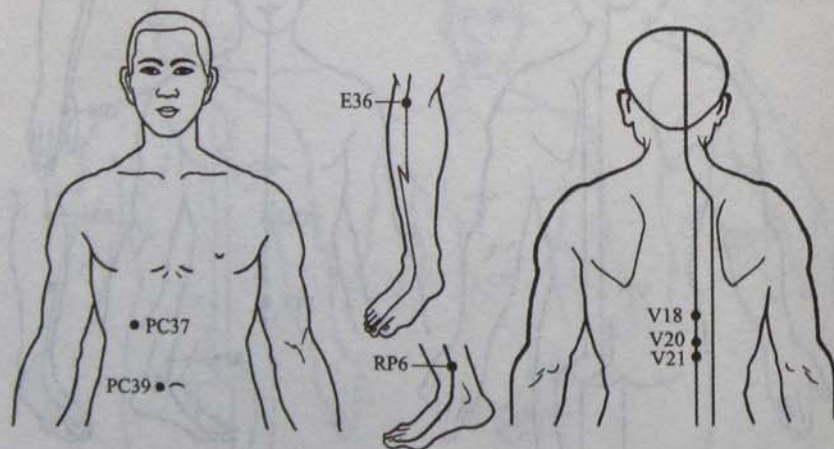
- Нероли — 3, розы дамасской — 3, сандала белого — 1.
- Герани — 2, ромашки голубой — 2, чайного дерева — 3.
- Аниса обыкновенного — 1, тмина обыкновенного — 2, укропа пахучего — 2.

Хронический гепатит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; лиметты — 3; лимона — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Герани — 2, розы дамасской — 3, розового дерева — 2.
- Грейпфрута — 3, лимона — 3, мяты перечной — 1.
- Лимона — 3, розмарина лекарственного — 2, шалфея лекарственного — 2.



Хронический гепатит:

ши-цан (PC37); цы-сы-бянь (PC39); сань-инь-цзяо (RP6); цзу-сань-ли (E36); гань-шу (V18); пи-шу (V20); вэй-шу (V21)

Желчнокаменная болезнь

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина сладкого — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; кедра атласского — 1; кориандра посевного — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петрушки кудрявой — 1; пижмы обыкновенной — 1; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; тмина обыкновенного — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фенхеля обыкновенного — 2.

Рецепты:

- Мелиссы лекарственной — 3, розового дерева — 2, тысячелистника обыкновенного — 2.
- Аира болотного — 3, ромашки голубой — 2, тысячелистника обыкновенного — 2.
- Апельсина сладкого — 3, душицы обыкновенной — 1, розмарина лекарственного — 3.



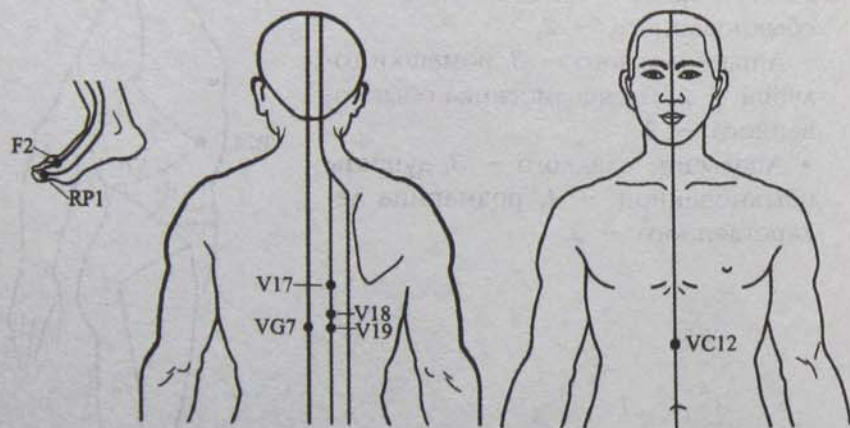
Желчнокаменная болезнь:
 цзин-мэнь (VB25);
 жи-юе (VB24);
 ян-лин (VB34);
 ян-цзяо (VB35);
 ян-фу (VB38);
 болевые точки

Печеночная колика

Рекомендуемые эфирные масла: бергамота — 3; грейпфрута — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; лиметты — 3; лимона — 3; Melissa лекарственной — 3; мяты перечной — 1; пижмы обыкновенной — 1; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; тмина обыкновенного — 1; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Грейпфрута — 3, душицы обыкновенной — 1, лиметты — 3.
- Дягиля лекарственного — 3, ромашки голубой — 2, фенхеля обыкновенного — 2.
- Кипариса вечнозеленого — 2, лимона — 3, шалфея мускатного — 2.



Печеночная колика:

инь-бай (RP1); син-цзянь (F2); чжун-вань (VC12); чжун-шу (VG7); гэ-шу (V17); гань-шу (V18); дань-шу (V19)

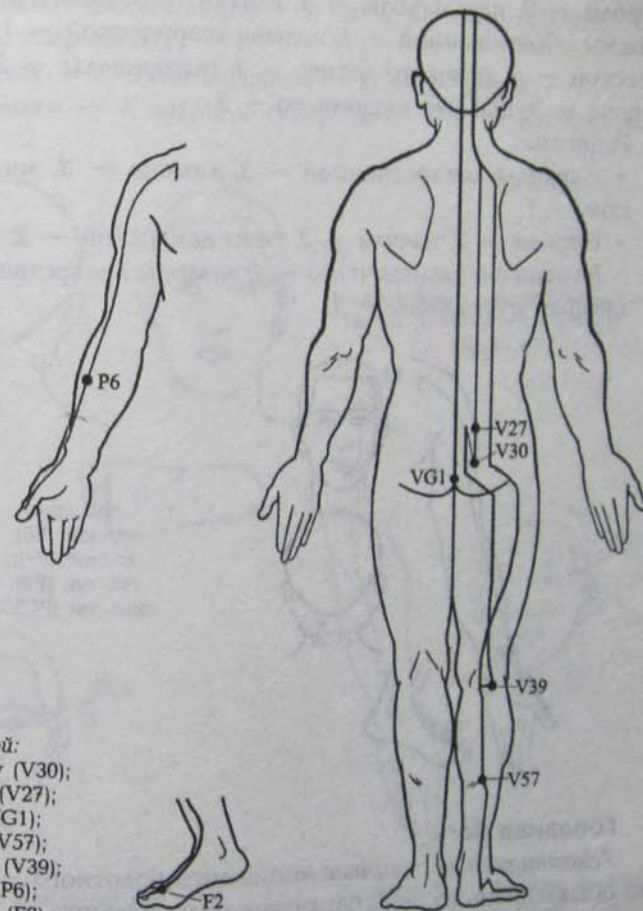
Геморрой

Рекомендуемые эфирные масла: герани — 2; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; дудника — 3; жасмина лекарственного — 3; иссопа лекарственного — 1; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; ли-

мона — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пачули — 3; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лимона — 3, пачули — 3, туи восточной — 1.
- Кипариса вечнозеленого — 3, лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 1.
- Лаванды лекарственной — 2, пачули — 2, розы дамасской — 3.



Геморрой:

бай-хуань-шу (V30); сяо-ган-шу (V27); ган-цян (VG1); чэн-шань (V57); сюань-чжун (V39); кун-цзуй (P6); синь-цзянь (F2)

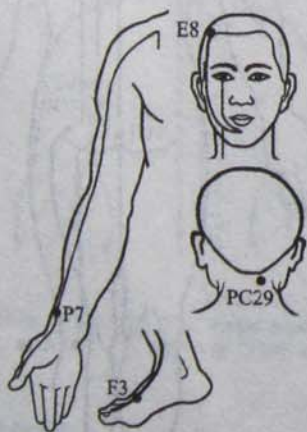
Заболевания нервной системы

Мигрень

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пачули — 3; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розового дерева — 3; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, лимона — 3, мяты перечной — 1.
- Нероли — 2, пачули — 3, розы дамасской — 2.
- Базилика обыкновенного — 1, лаванды лекарственной — 3, шалфея мускатного — 3.



Мигрень:
тоу-вэй (E8);
ле-цзюе (P7);
тай-чун (F3);
синь-ши (PC29)

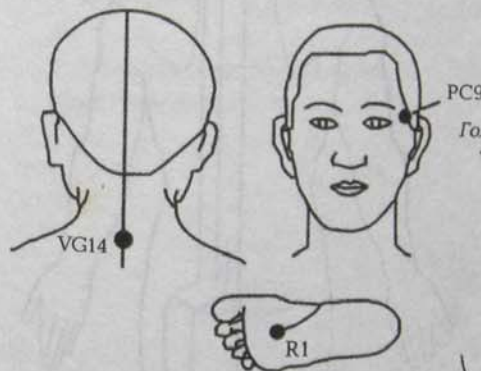
Головная боль

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; валерианы

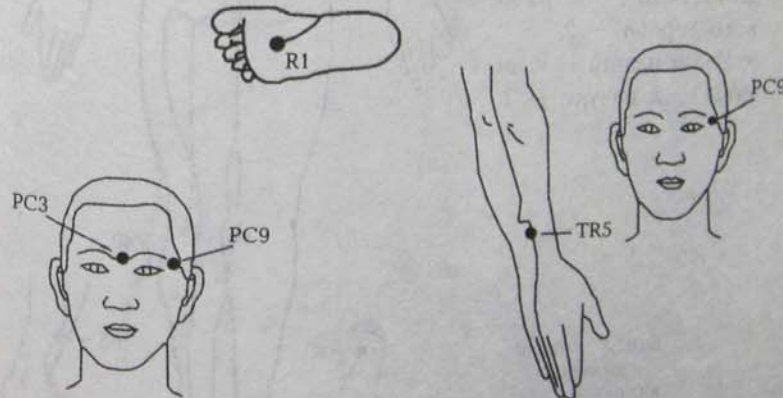
ны лекарственной — 1; гвоздики — 1; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственного — 3; лавра благородного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пачули — 3; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Базилика обыкновенного — 1, Melissa лекарственной — 3, полыни таврической — 1.
- Лимона — 3, мяты перечной — 2, цитронеллы — 2.
- Гвоздики — 1, лаванды лекарственной — 3, розы дамасской — 3.



Головная боль в области затылка:
тай-ян (PC9); да-чжуй (VG14);
юн-цзоань (R1)



Головная боль в области лба:
тай-ян (PC9); инь-тан (PC3)

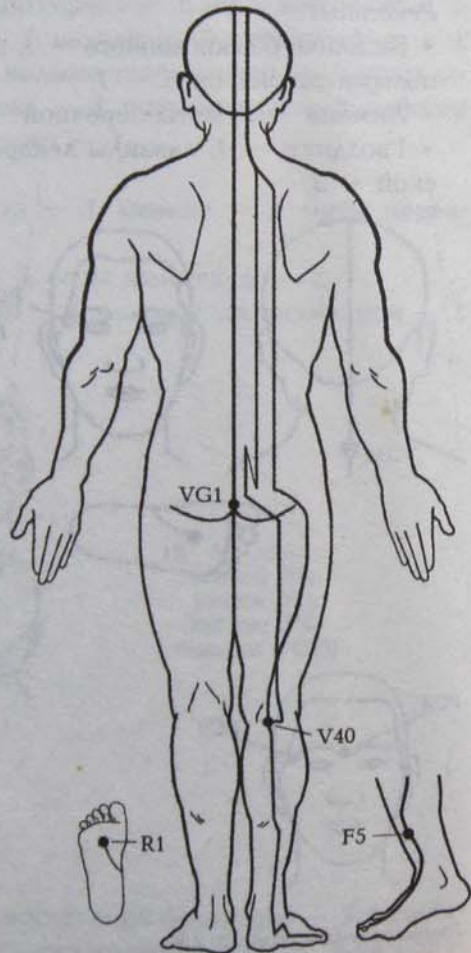
Головная боль в области виска:
тай-ян (PC9); вай-гуань (TR5)

Боли в области темени

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; валерианы лекарственной — 1; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лимона — 3; майорана — 3; мелиссы лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пачули — 3; петитрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 2, лимона — 2, майорана — 3.
- Нероли — 3, розы дамасской — 2, розового дерева — 2.
- Иланг-иланга — 2, лимона — 2, пачули — 3.



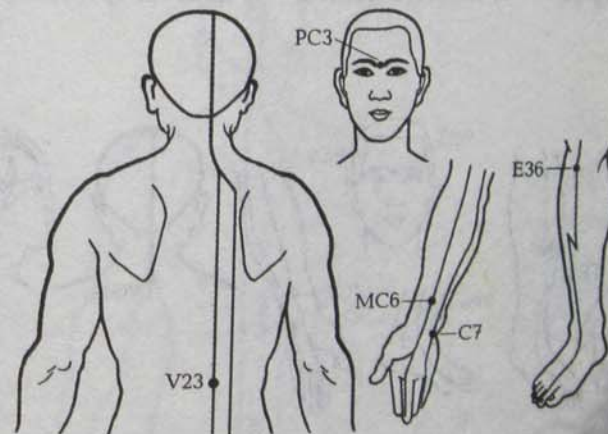
Боли в области темени:
 юн-цюань (R1);
 вэй-чжун (V40);
 ли-гоу (F5);
 чан-цянь (VG1)

Неврастения, вегетососудистая дистония

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3; душицы обыкновенной — 1; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; иссопа лекарственного — 1; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; левзеи сафлоровидной — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розового дерева — 3; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Апельсина горького — 2, жасмина лекарственного — 3, иланг-иланга — 2.
- Апельсина сладкого — 2, котовника японского — 3, нероли — 2.
- Базилика обыкновенного — 1, бергамота — 3, лаванды лекарственной — 3.



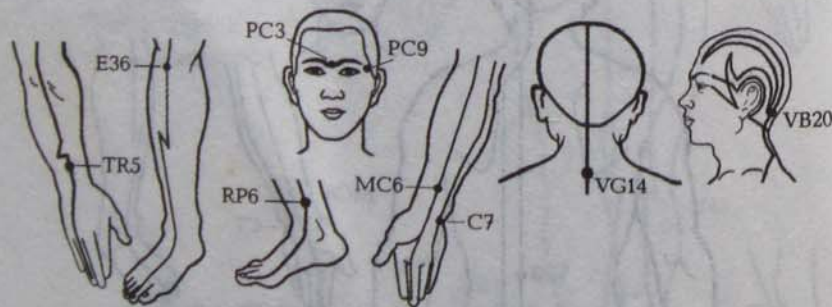
Неврастения, вегетососудистая дистония:
 инь-тан (PC3); шэнь-мэнь (C7); шэнь-шу (V23);
 нэй-гуань (MC6); цзу-сань-ли (E36)

Невроз, бессонница

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; иссопа лекарственного — 1; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; ладана — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; майорана — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, розы дамасской — 2, сандала белого — 2.
- Жасмина лекарственного — 3, иланг-иланга — 2, сандала белого — 2.
- Нероли — 3, розы дамасской — 2, фиалки трехцветной — 2.



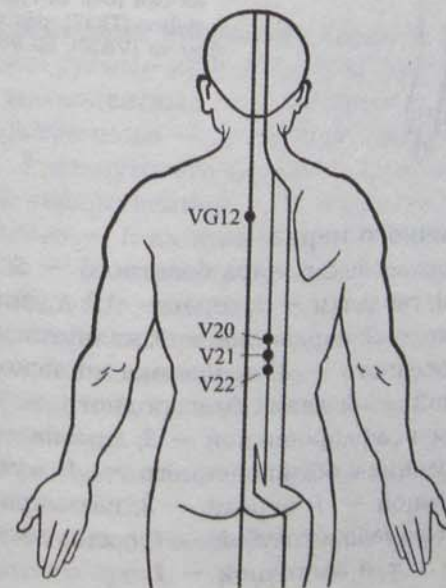
Невроз, бессонница:
инь-тан (PC3); тай-ян (PC9); зэй-гуань (MC6); шэнь-мэнь (C7); сань-инь-цзяо (RP6); цзу-сань-ли (E36); фэн-чи (VB20); да-чжуй (VG14); вай-гуань (TR5)

Расстройство сна

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; валерианы лекарственной — 1; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; ладана — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; туи восточной — 1; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Жасмина лекарственного — 3, лаванды лекарственной — 2, фиалки трехцветной — 2.
- Ромашки голубой — 1, розы дамасской — 2, сандала белого — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, Melissa лекарственной — 3, полыни таврической — 1.



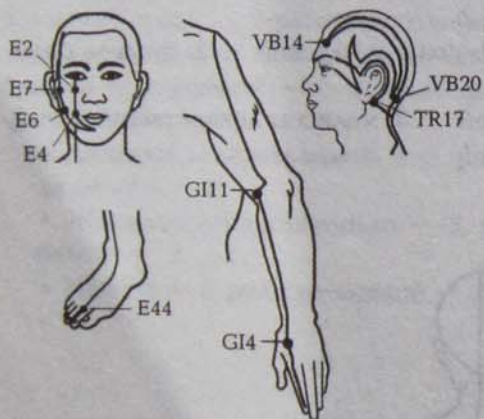
Расстройство сна:
шэнь-чжу (VG12);
пи-шу (V20);
вай-шу (V21);
сань-цзяо-шу (V22)

Неврит лицевого нерва

Рекомендуемые эфирные масла: дудника — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; кориандра посевного — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Дудника — 3, имбиря лекарственного — 2, розы дамасской — 2.
- Котовника японского — 3, лаванды лекарственной — 2, мяты перечной — 2.
- Пальмарозы — 3, розы дамасской — 3, ромашки голубой — 1.



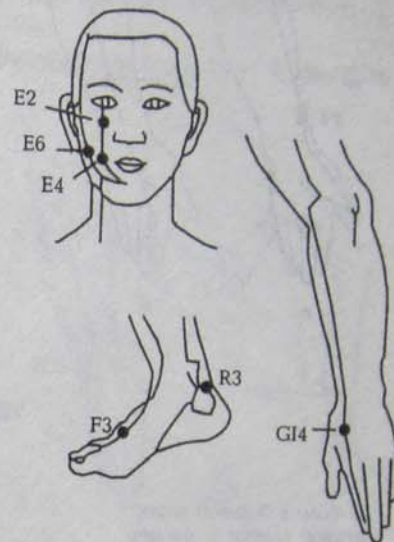
Неврит лицевого нерва:
хэ-гу (GI4); нэй-тин (E44);
ян-бай (VB14); сы-бай (E2);
ди-цан (E4); ся-гуань (E7);
и-фэн (TR17); цзя-чэ (E6);
фэн-чи (VB20); цюй-чи (GI11)

Невралгия тройничного нерва

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; герани — 2; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; левзеи сафлоровидной — 3; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пихты сибирской — 1; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1.

Рецепты:

- Гвоздики — 1, дудника — 3, кардамона — 3.
- Котовника японского — 3, лимона — 2, пальмарозы — 2.
- Кардамона — 2, лаванды лекарственной — 3, ромашки голубой — 2.



Невралгия тройничного нерва:
хэ-гу (GI4); тай-си (R3);
тай-чун (F3); сы-бай (E2);
ся-гуань (E4); цзя-чэ (E6)

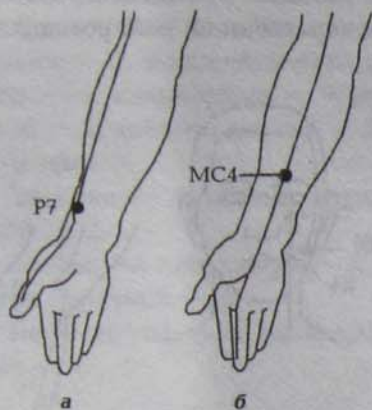
Межреберная невралгия, грудной радикулит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пихты сибирской — 1; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

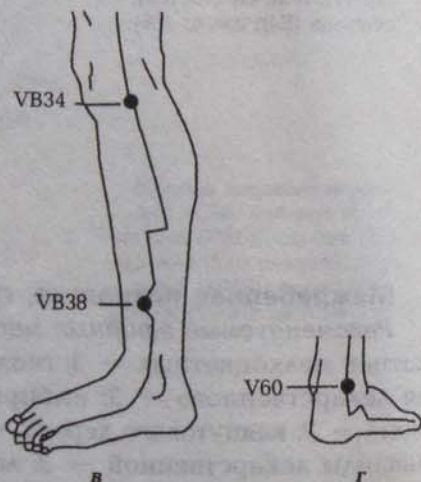
- Мяты перечной — 1, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.
- Кориандра посевного — 1, лаванды лекарственной — 3, мускатного ореха — 1.

- Дудника — 3, лаванды лекарственной — 3, лавра камфорного — 1.



Межреберная невралгия, грудной радикулит:
а) боли в области грудной мышцы — ле-цзюе (P7);
б) боли в области четвертого межреберья — си-мэнь (MC4)

- в) боли в боковой части грудной клетки — ян-лин-цюань (VB34); ян-фу (VB38);
- г) боли в области грудного отдела позвоночника — кунь-лунь (V60)



Кривошея

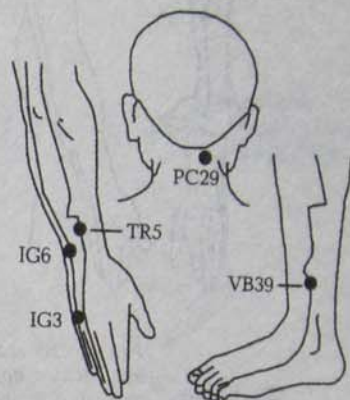
Рекомендуемые эфирные масла: гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; ладана — 3; левзеи сафлоровидной — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пихты сибирской — 1; ромашки голубой — 1; розмарина лекар-

ственного — 2; сосны лесной — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Имбиря лекарственного — 2, кориандра посевного — 2, лаванды лекарственной — 3.
- Мяты перечной — 1, розмарина лекарственного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Сосны лесной — 1, кориандра посевного — 2, шалфея лекарственного — 2.

Кривошея:
синь-ши (PC29);
вай-гуань (TR5);
ян-ляо (IG6);
хоу-си (IG3);
сюань-чжун (VB39)

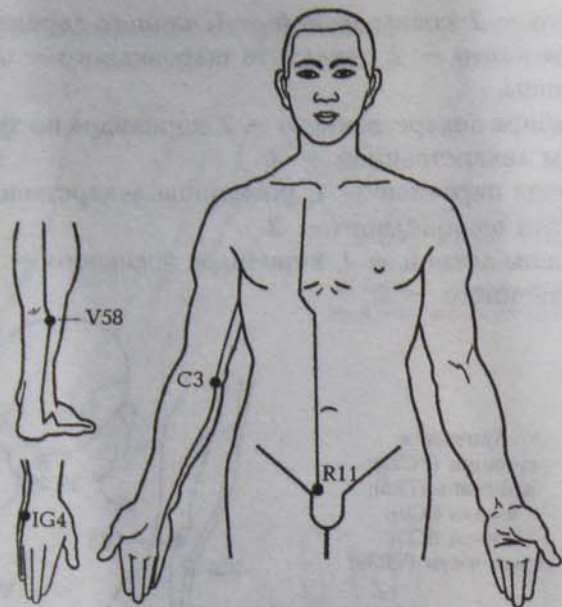


Шейно-плечевой синдром

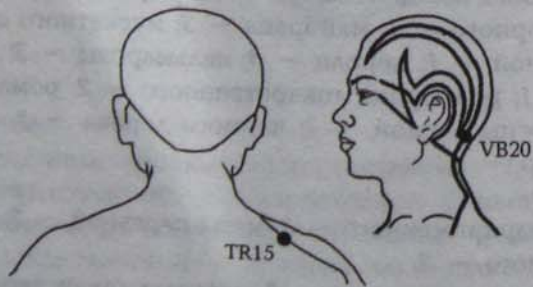
Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; майорана — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пихты сибирской — 1; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

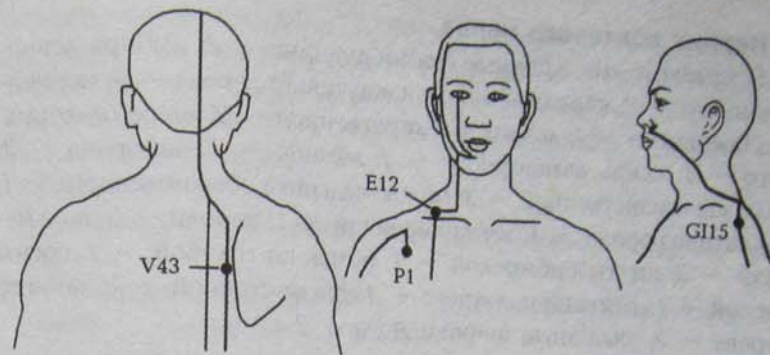
- Кориандра посевного — 3, мяты перечной — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Котовника японского — 3, лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1.
- Лаванды лекарственной — 3, лавра благородного — 1, мускатного ореха — 1.



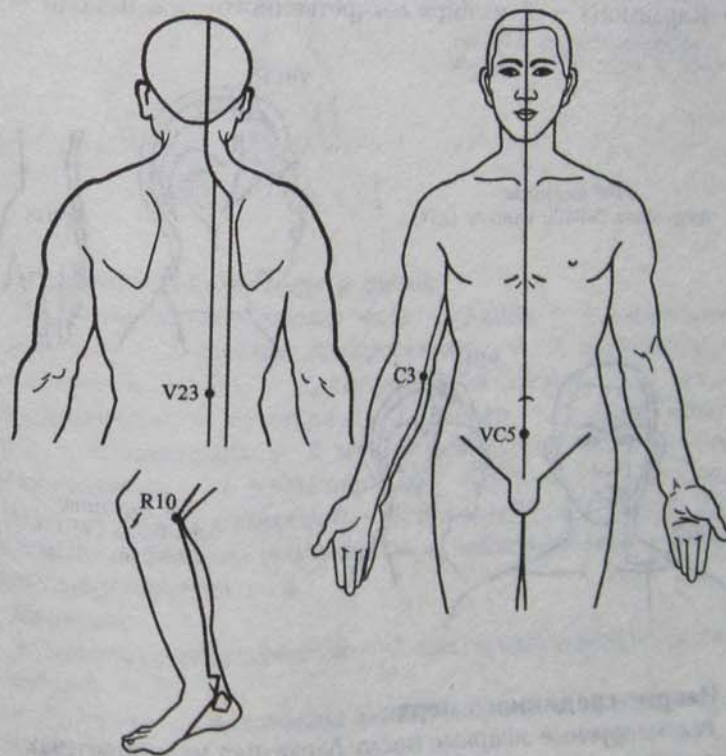
Ригидность затылочных и плечевых мышц с иррадиацией болей: вань-гу (IG4); шао-хай (C3); фэй-ян (V58); хэн-гу (R11)



Боли в плечах и затылке с иррадиацией: фэй-чи (VB20); тянь-ляо (TR15)



Ригидность мышц плечевого пояса с иррадиацией болей в надключичную ямку до лопатки, боковые стороны грудной клетки: чжун-фу (P1); цюэ-пэнь (E12); цзянь-юй (GI15); гао-хуан (V43)



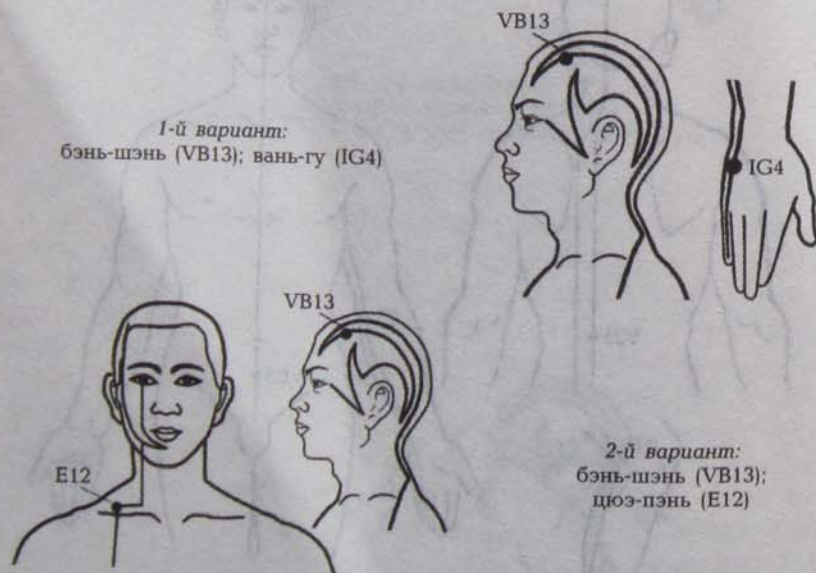
Напряжение мышц затылка и предплечья: ши-мэнь (VC5); шао-хай (C3); инь-гу (R10); шэнь-шу (V23)

Неврит локтевого нерва

Рекомендуемые эфирные масла: дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пихты сибирской — 1; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Дудника — 3, имбиря лекарственного — 2, лаванды лекарственной — 3.
- Лавра камфорного — 1, можжевельника обыкновенного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Кардамона — 2, имбиря лекарственного — 2, нероли — 3.



1-й вариант:
бэнь-шэнь (VB13); вань-гу (IG4)

2-й вариант:
бэнь-шэнь (VB13);
цзюэ-пэнь (E12)

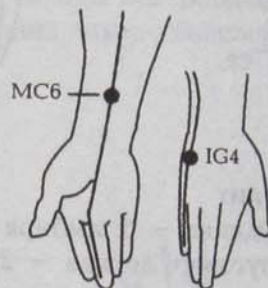
Неврит срединного нерва

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1;

лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; ладана — 3; лимона — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; ромашки голубой — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Дудника — 3, лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 1.
- Имбиря лекарственного — 2, можжевельника обыкновенного — 1, эвкалипта шаровидного — 2.
- Каяпутового дерева — 3, лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 1.



Неврит срединного нерва:
нэй-гуань (MC6); вань-гу (IG4)

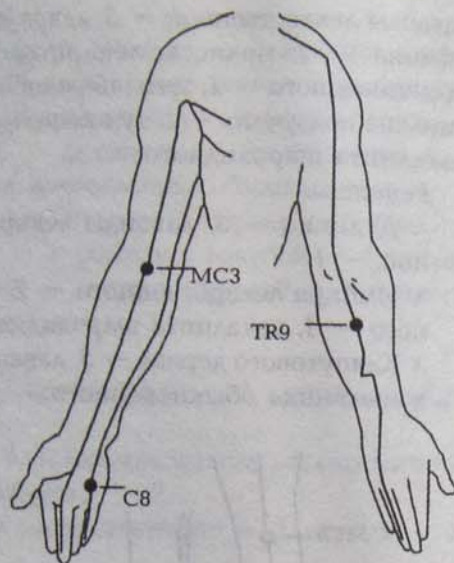
Невралгические боли в руках

Рекомендуемые эфирные масла: дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пихты сибирской — 1; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.
- Дудника — 3, лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 1.
- Мяты перечной — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.

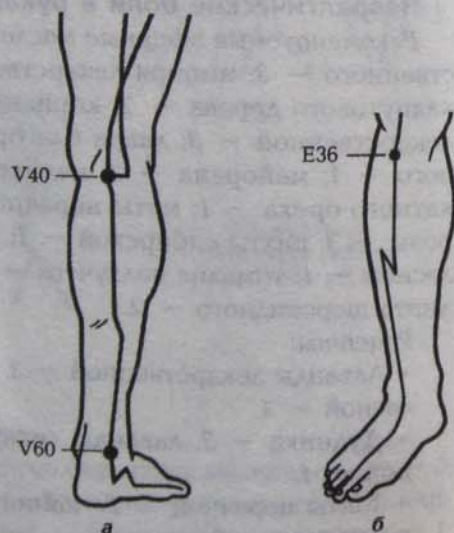
Невралгические боли
в руках:
цзюй-цзе (MC3);
шао-фу (С8);
сы-ду (TR9)



Пояснично-крестцовый радикулит

Рекомендуемые эфирные масла: дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кори-

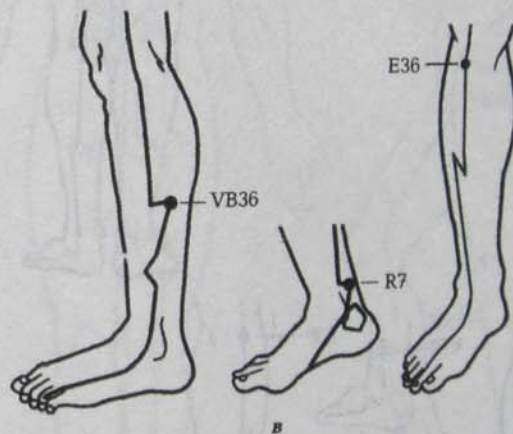
Пояснично-крестцовый
радикулит:
а) боли по задней поверхности
ноги — вэй-чжун (V40);
кунь-лунь (V60);
б) боли по передней поверхности
ноги — цзу-сань-ли (E36)



андра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; майорана — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

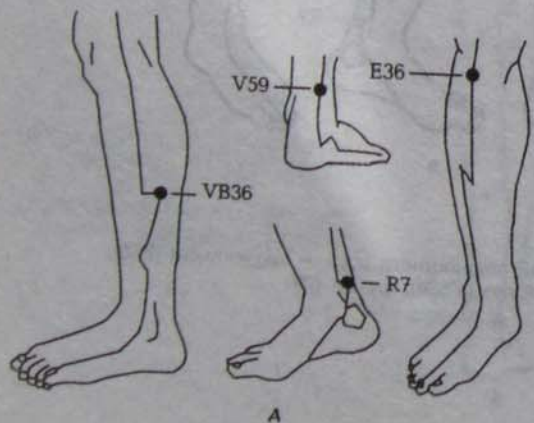
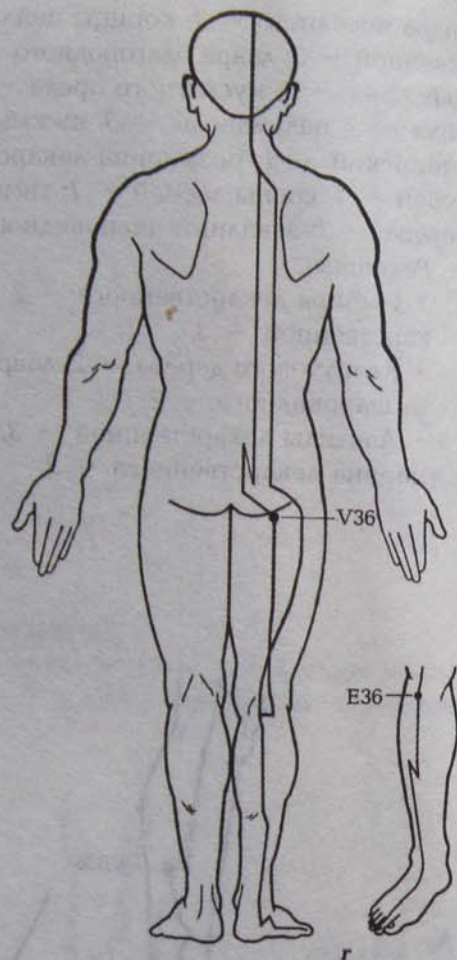
Рецепты:

- Имбиря лекарственного — 2, кардамона — 2, лаванды лекарственной — 3.
- Каяпутового дерева — 2, лавра камфорного — 1, эвкалипта шаровидного — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, розмарина лекарственного — 3.



в) боли по наружной поверхности ноги — цзу-сань-ли (E36);
вай-цю (VB36); фу-лю (R7)

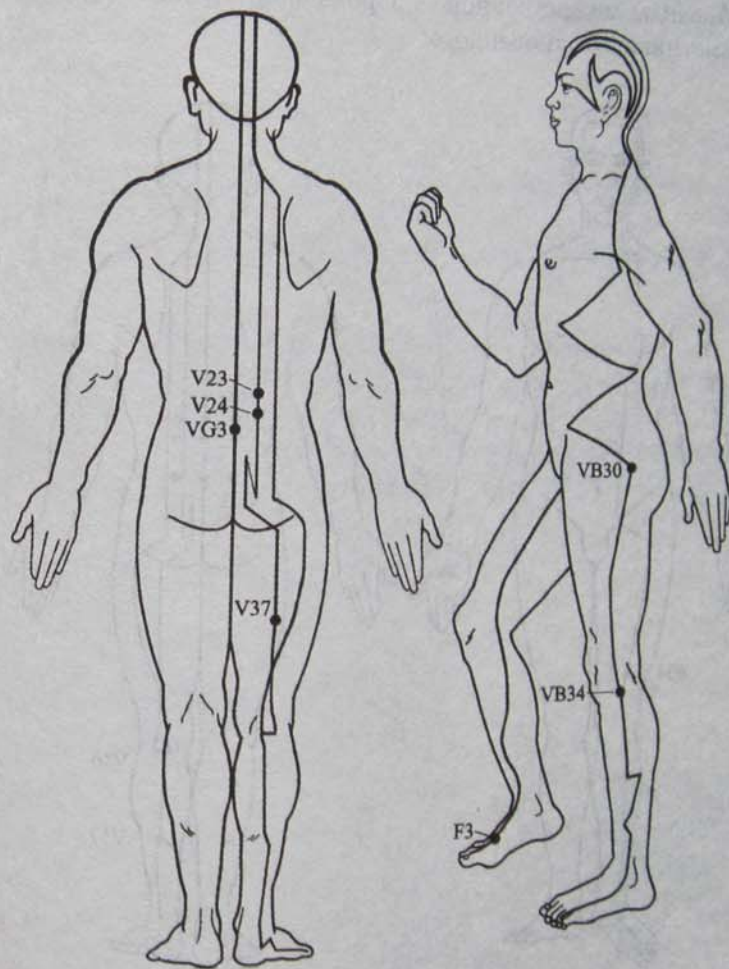
г) боли по всей поверхности ноги — цзу-сань-ли (E36); чэн-фу (V36)



а) парестезия ног — цзу-сань-ли (E36); фу-ян (V59); вай-цю (VB36); фу-лю (R7)

Ишиалгия

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпוטowego дерева — 2; кориандра посевного — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты си-

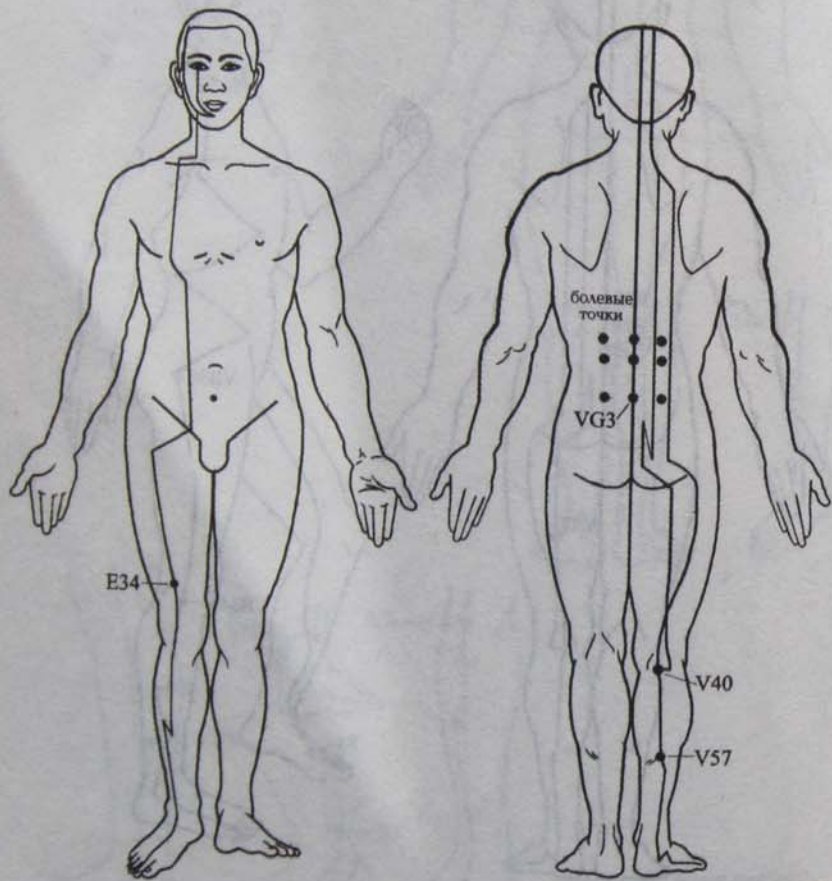


Ишиалгия:
шэнь-шу (V23); ци-хай-шу (V24); яо-ян-гуань (VG3); хуань-тяо (VB30); инь-мэнь (V37); ян-лин-цюань (VB34); тай-чун (F3)

бирской — 1; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, розмарина лекарственного — 3, тимьяна ползучего — 1.
- Можжевельника обыкновенного — 1, нероли — 3, петрушки кудрявой — 1.
- Лаванды лекарственной — 3, ромашки голубой — 2, тысячелистника обыкновенного — 2.



Люмбаго:
 лян-цю (E34); яо-ян-гуань (VG3);
 вэй-чжун (V40); чэн-шань (V57); болевые точки

Люмбаго

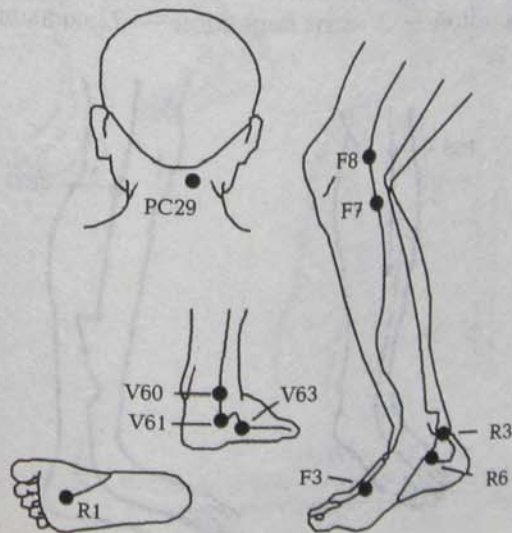
Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; майорана — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.
- Мяты перечной — 2, розмарина лекарственного — 3, эвкалипта шаровидного — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 1, петрушки кудрявой — 1.

Боли в области пятки, подошвы и стопы

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра



Боли в области пятки, подошвы и стопы:
 цюй-цюань (F8);
 тай-си (R3);
 чжао-хай (R6);
 тай-чун (F3);
 цзин-мэнь (V63);
 пу-шэнь (V61);
 кунь-лунь (V60);
 ци-гуань (F7);
 синь-ши (PC29);
 юн-цюань (R1)

камфорного — 1; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

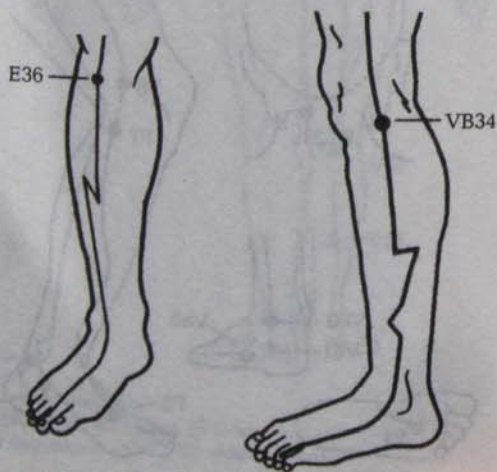
- Лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 1, пихты сибирской — 1.
- Гвоздики — 2, дудника — 3, имбиря лекарственного — 2.
- Кардамона — 3, корицы цейлонской — 1, лаванды лекарственной — 3.

Неврит малоберцового нерва

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; ромашки голубой — 1; туи восточной — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Каяпутового дерева — 3, лавра камфорного — 1, можжевельника обыкновенного — 1.
- Дудника — 3, имбиря лекарственного — 2, кардамона — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 2, эвкалипта шаровидного — 2.



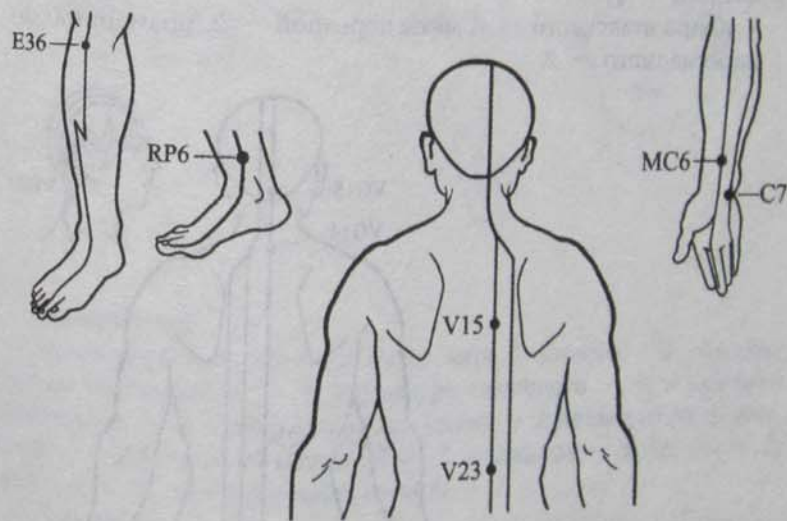
Неврит малоберцового нерва:
цзу-сань-ли (E36);
ян-линь-цюань (VB34)

Снижение памяти

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; гвоздики — 1; герани — 2; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; ладана — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; петитрейна — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Аира болотного — 2, лимона — 2, пачули — 3.
- Базилика обыкновенного — 1, Melissa лекарственной — 3, цитронеллы — 3.
- Ладана — 3, лиметты — 2, розмарина лекарственного — 2.



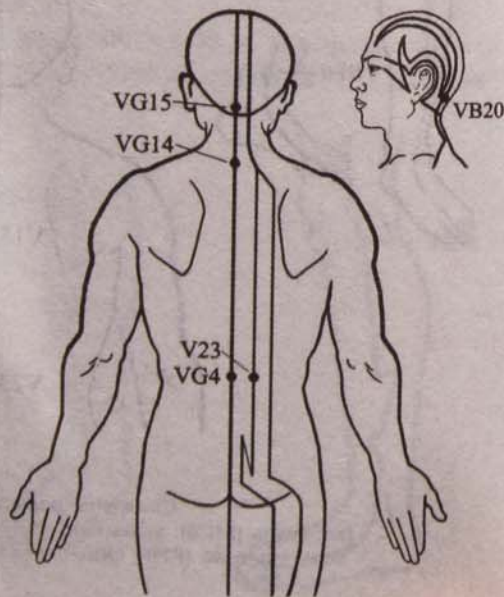
Снижение памяти:
нэй-гуань (MC6); шэнь-мэнь (C7); цзу-сань-ли (E36);
сань-инь-цзяо (RP6); синь-шу (V15); шэнь-шу (V23)

Старческое слабоумие

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; герани — 2; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; петиттрейна — 3; пихты сибирской — 1; розмарина лекарственного — 2; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Базилика обыкновенного — 1, лаванды лекарственной — 3, шалфея мускатного — 3.
- Ели европейской — 3, лаванды лекарственной — 3, лиметты — 3.
- Кипариса вечнозеленого — 2, лимона — 3, шалфея мускатного — 3.
- Кедр атласского — 1, мяты перечной — 2, розмарина лекарственного — 2.



Старческое слабоумие:
я-мэнь (VG15);
да-чжуй (VG14);
фэн-чи (VB20);
шэнь-шу (V23);
мин-мэнь (VG4)

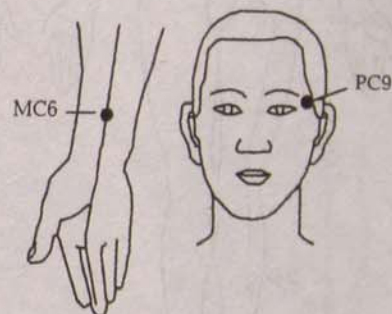
Морская болезнь, укачивание в транспорте

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; ладанника крымского — 3; лимона — 3; мандарина — 3; мелиссы лекарственной — 3; мяты перечной — 1; нероли — 3; петиттрейна — 3; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Гвоздики — 1, имбиря лекарственного — 2, лаванды лекарственной — 2.
- Базилика обыкновенного — 1, лаванды лекарственной — 3, мелиссы лекарственной — 3.
- Мандарина — 3, мяты перечной — 2, розмарина лекарственного — 2.

Морская болезнь, укачивание в транспорте:
инь-тан (PC9);
нэй-гуань (MC6)



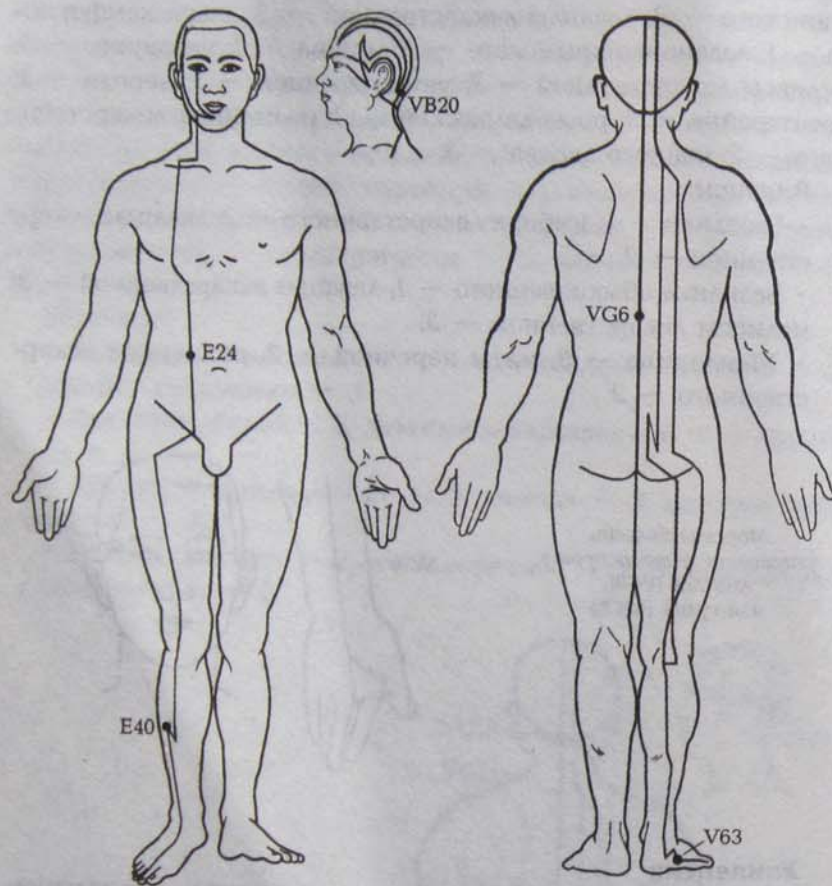
Эпилепсия

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; валерианы лекарственной — 1; кориандра посевного — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; лимона — 3; майорана — 3; нероли — 3; пачули — 3; пижмы обыкновенной — 1.

Рецепты:

- Аира болотного — 2, лаванды лекарственной — 3, пачули — 2.
- Валерианы лекарственной — 1, лаванды лекарственной — 3, пачули — 3.

- Котовника японского — 2, лаванды лекарственной — 3, лиметты — 2.
- Лимона — 2, майорана — 3, нероли — 2.



Эпилепсия:
хуа-жоу-мэнь (E24); фэн-чи (VB20); цзи-чжун (VG6);
цзинь-мэнь (V63); фэн-лун (E40)

Синдром хронической усталости, переутомление

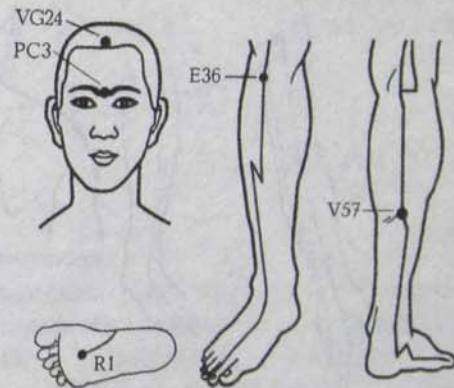
Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; карда-

та — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; пихты сибирской — 1; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Бергамота — 3, гвоздики — 1, лаванды лекарственной — 3.
- Кедр атласского — 1, розмарина лекарственного — 3, шалфея мускатного — 3.
- Лаванды лекарственной — 3, лимона — 3, мяты перечной — 1.

Синдром хронической усталости, переутомление:
шэнь-тин (VG24);
цзу-сань-ли (E36);
инь-тан (PC3);
чэн-шань (V57);
юн-цюань (R1)



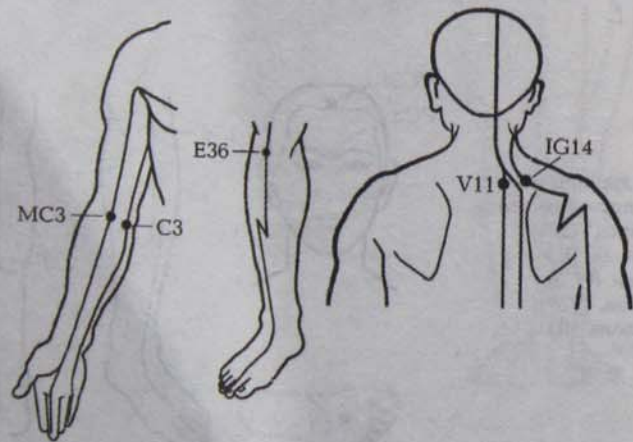
Депрессия

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; карда-

мона — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лавра благородного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; пачули — 3; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Апельсина горького — 2, ладана — 3, розмарина лекарственного — 2.
- Бергамота — 2, жасмина лекарственного — 2, розы дамасской — 3.
- Бергамота — 3, кориандра посевного — 1, шалфея мускатного — 3.



Депрессия:

шао-хай (C3); цюй-цзе (MC3); цзу-сань-ли (E36); цзянь-вай-шу (IG14); да-чжу (V11)

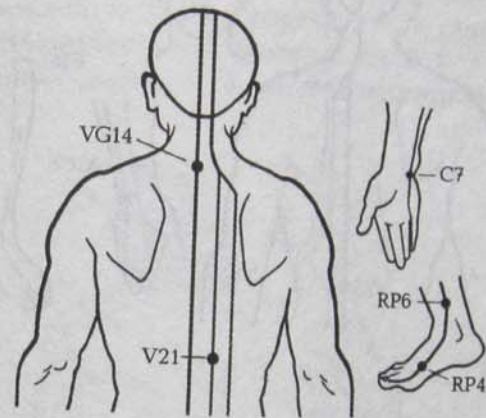
Истерический невроз

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3;

котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; нероли — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Нероли — 2, розового дерева — 3, сандала белого — 2.
- Базилика обыкновенного — 1, лаванды лекарственной — 3, Melissa лекарственной — 3.
- Нероли — 2, розы дамасской — 3, сандала белого — 2.



Истерический невроз:
шэнь-мэнь (C7);
гунь-сунь (RP4);
да-чжуй (VG14);
вэй-шу (V21);
сань-инь-цзяо (RP6)

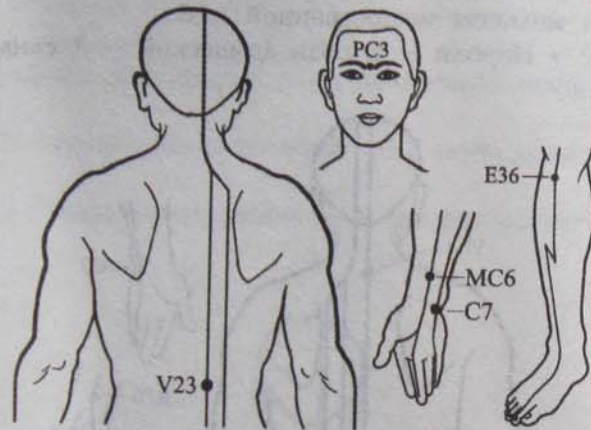
Вегетососудистая дистония

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; левзеи сафлоровидной — 3; лимона — 3; майорана — 3; мандарина — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петиттрейна — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Базилика обыкновенного — 1, розмарина лекарственного — 3, шалфея мускатного — 3.
- Герани — 2, лимона — 2, шалфея мускатного — 3.
- Апельсина сладкого — 3, лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 1.
- Апельсина сладкого — 3, дягиля лекарственного — 1, петитрейна — 3.

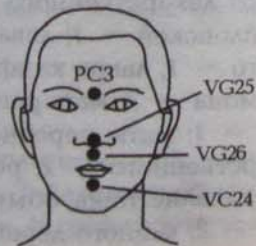
Вегетососудистая дистония:
 инь-тан (PC3);
 нэй-гуань (MC6);
 шэнь-мэнь (C7);
 цзу-сань-ли (E36);
 шэнь-шу (V23)



Склонность к обморокам

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; Melissa лекарственной — 3; петитрейна — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сандала

Склонность к обморокам:
 инь-тан (PC3);
 су-ляо (VG25);
 жэнь-чжун (VG26);
 чэн-цзянь (VC24)



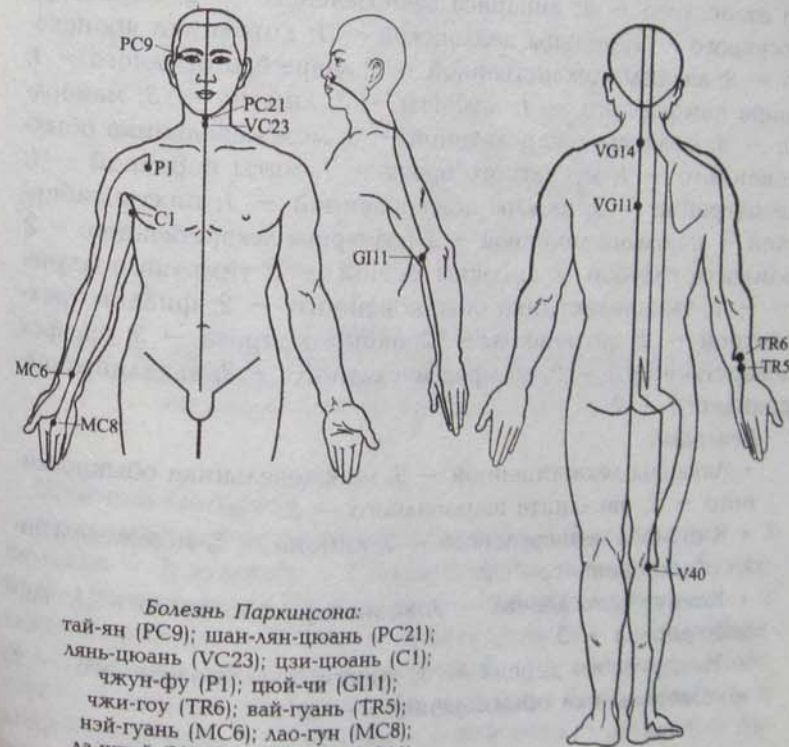
белого — 2; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, лавра камфорного — 1, розмарина лекарственного — 3.
- Апельсина горького — 3, мяты перечной — 1, нероли — 3.

Болезнь Паркинсона

Рекомендуемые эфирные масла: дудника — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; мяты перечной — 1; пачули — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; туи восточной — 1; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.



Болезнь Паркинсона:
 тай-ян (PC9); шан-лян-цюань (PC21);
 лян-цюань (VC23); цзи-цюань (C1);
 чжун-фу (P1); цюй-чи (GI11);
 чжи-гоу (TR6); вай-гуань (TR5);
 нэй-гуань (MC6); лао-гун (MC8);
 да-чжуй (VG14); шэнь-дао (VG11);
 вэй-чжун (V40)

Рецепты:

- Кедр атласского — 1, пачули — 3, шалфея мускатного — 3.
- Ели европейской — 2, лаванды лекарственной — 3, шалфея мускатного — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 2, розмарина лекарственного — 2.

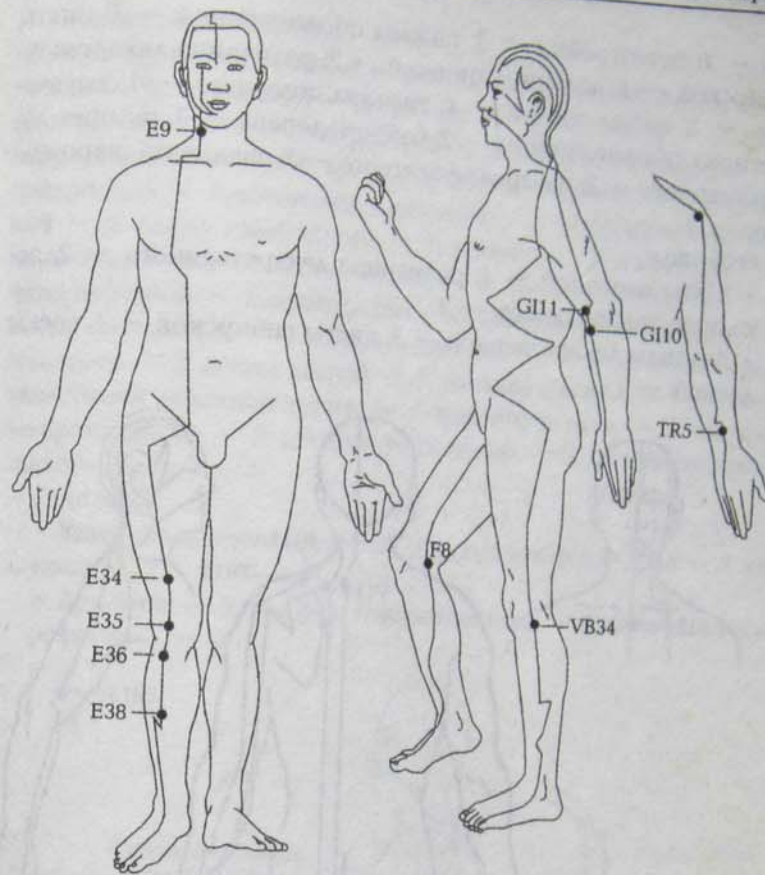
Заболевания опорно-двигательной системы

Ревматический артрит

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедр атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лиметты — 3; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Кипариса вечнозеленого — 2, лимона — 3, можжевельника обыкновенного — 2.
- Каяпутового дерева — 3, кориандра посевного — 1, чайного дерева — 3.
- Каяпутового дерева — 3, кипариса вечнозеленого — 2, можжевельника обыкновенного — 2.



Ревматический артрит:

- жэнь-ин (E9); цзянь-ляо (TR14); цюй-чи (GI11); шоу-сань-ли (GI10);
 вэй-чунь (TR5); ляо-цю (E34); ду-би (E35); ян-лин-цюань (VB34);
 цзу-сань-ли (E36); тяо-коу (E38); цюй-цюань (F8)

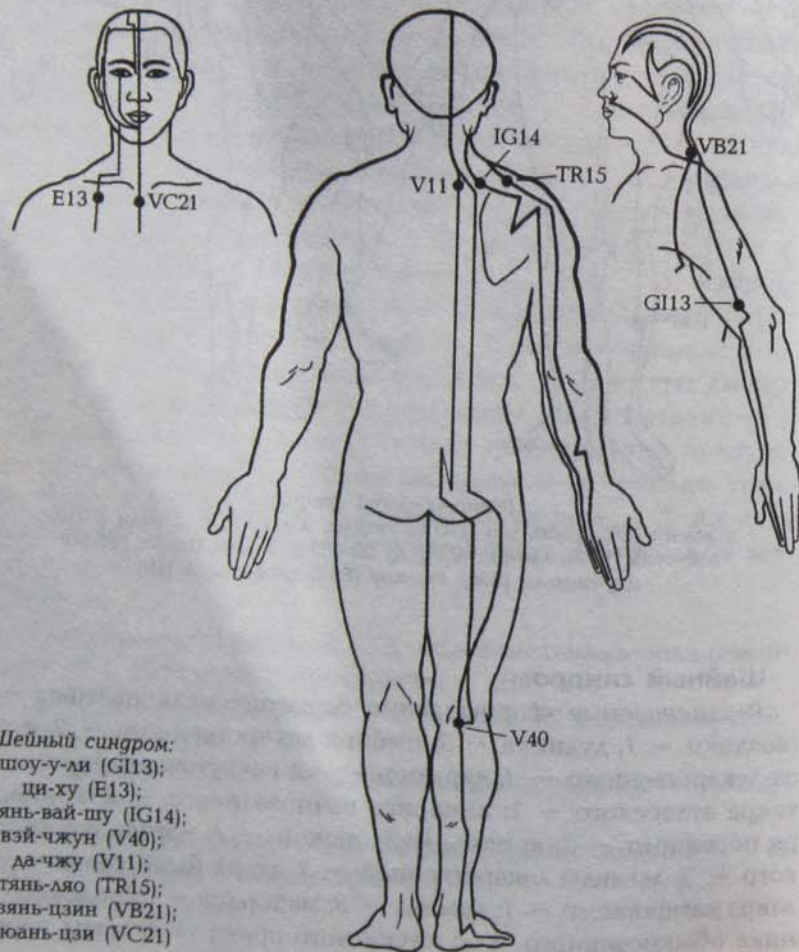
Шейный синдром

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедр атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 3; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты переч-

ной — 1; петиттрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Мята перечной — 1, розмарина лекарственного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.



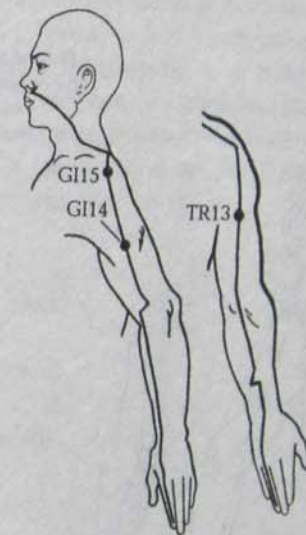
Шейный синдром:
шоу-у-ли (GI13);
ци-ху (E13);
цзянь-вай-шу (IG14);
вэй-чжун (V40);
да-чжу (V11);
тянь-ляо (TR15);
цзянь-цзин (VB21);
сюань-цзи (VC21)

Плечевой синдром

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петиттрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Котовника японского — 3, лаванды лекарственной — 2, лимона — 2.
- Дудника — 3, имбиря лекарственного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.



Плечевой синдром:
цзянь-юй (GI15);
би-нао (GI14);
нао-хуэй (TR13)

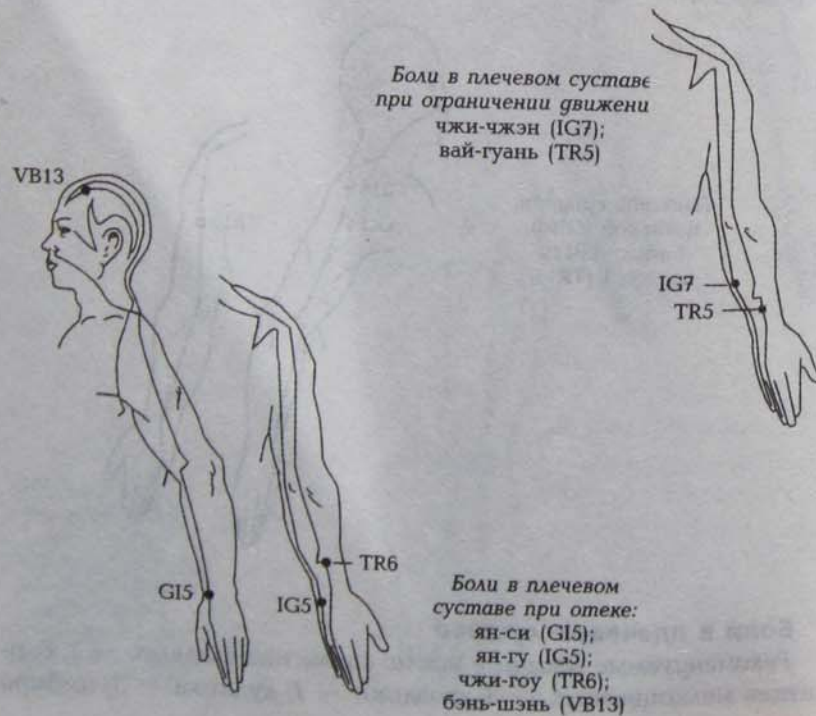
Боли в плечевом суставе

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря

лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, лимона — 3, сосны лесной — 1.
- Имбиря лекарственного — 2, кипариса вечнозеленого — 2, эвкалипта шаровидного — 3.
- Кедра атласского — 1, лаванды лекарственной — 3, сосны лесной — 1.



Боли в плечевом суставе при ограничении движения
чжи-чжэн (IG7);
вай-гуань (TR5)

Боли в плечевом суставе при отеке:
ян-си (G15);
ян-гу (IG5);
чжи-гоу (TR6);
бэнь-шэнь (VB13)

Приступообразные боли в плечевом суставе:
бэнь-шэнь (VB13);
цзе-си (E41);
юн-цюань (R1)



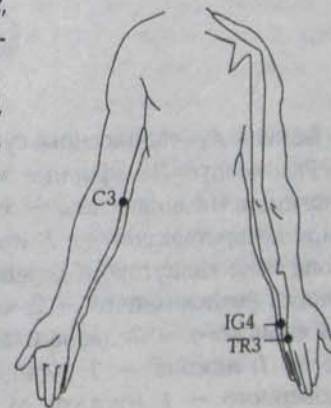
Боли в локтевом суставе

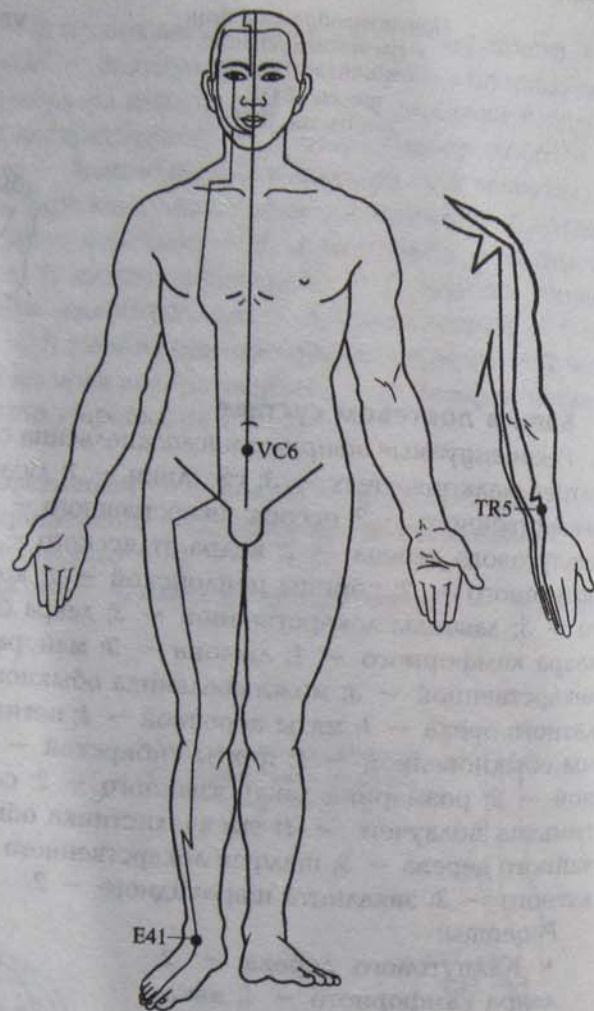
Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Каяпутового дерева — 2, лавра камфорного — 1, эвкалипта шаровидного — 2.
- Имбиря лекарственного — 2, лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 2.

Постоянные боли в локтевом суставе:
шао-хай (C3);
вань-гу (IG4);
чжун-чжу (TR3)





Сильные боли
в локтевом суставе:
ци-хай (VC6);
цзе-си (E41);
вай-гуань (TR5)

Боли в лучезапястном суставе

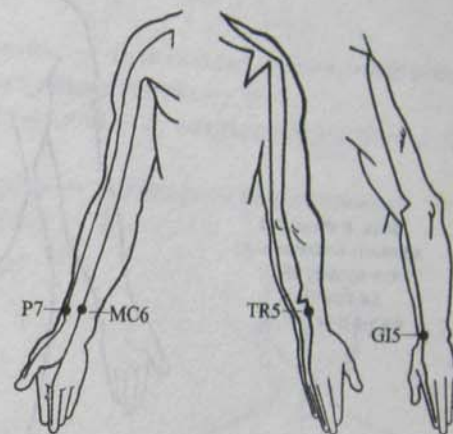
Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1;

петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Дудника — 3, кардамона — 2, лаванды лекарственной — 3.
- Котовника японского — 3, лаванды лекарственной — 2, лимона — 2.

Боли
в лучезапястном
суставе:
ян-си (GI5);
вай-гуань (TR5);
нэй-гуань (MC6);
ле-цзюе (P7)



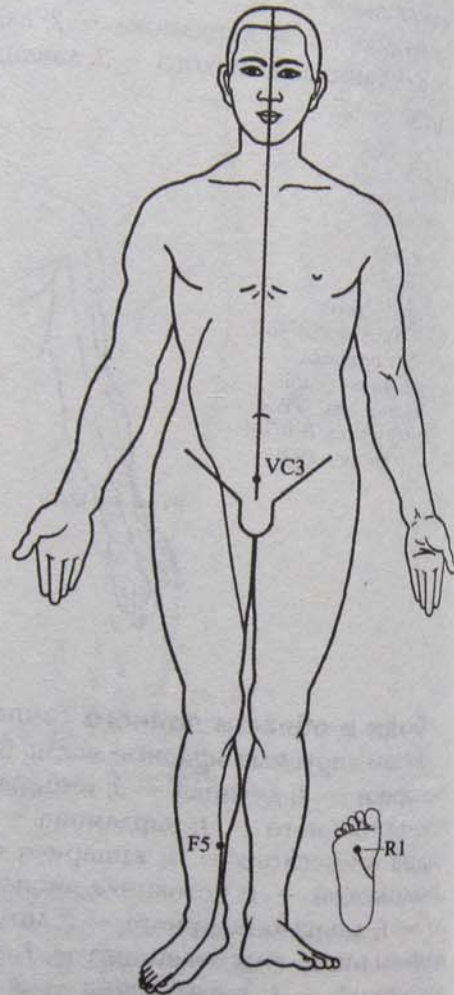
Боли в области лонного сочленения

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Имбиря лекарственного — 2, лимона — 3, можжевельника обыкновенного — 2.
- Кедра атласского — 1, тысячелистника обыкновенного — 2, шалфея мускатного — 2.

Боли в области лонного сочленения:
юн-цюань (R1);
ли-гоу (F5);
чжун-ци (VC3).



Синдром поясничной боли

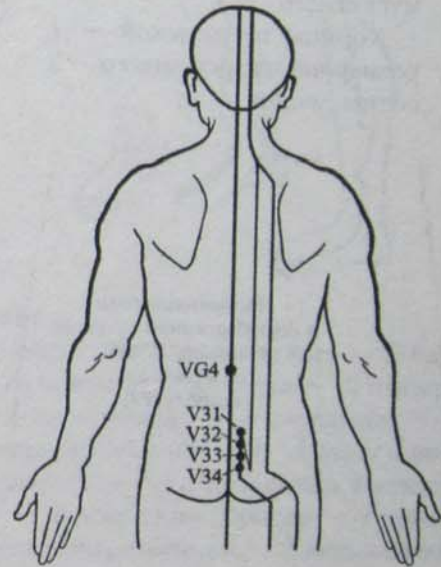
Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2;

каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лавра камфорного — 1, можжевельника обыкновенного — 1, розмарина лекарственного — 3
- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.
- Каяпутового дерева — 3, кипариса вечнозеленого — 2, эвкалипта шаровидного — 2.

Синдром поясничной боли:
мин-мэнь (VG4);
шан-ляо (V31);
цы-ляо (V32);
чжун-ляо (V33);
ся-ляо (V34)



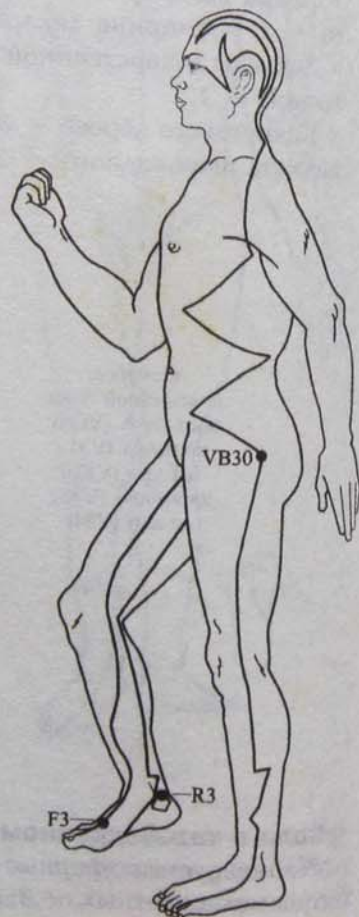
Боли в тазобедренном суставе

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря

лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петиттрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

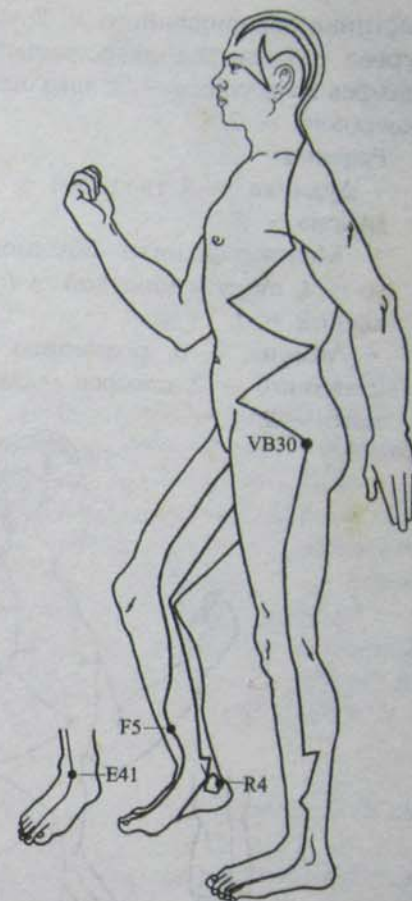
Рецепты:

- Котовника японского — 3, лаванды лекарственной — 3, лимона — 1.
- Апельсина сладкого — 3, мяты перечной — 1, шалфея мускатного — 3.
- Корицы цейлонской — 1, розмарина лекарственного — 3, сосны лесной — 1.



Постоянные боли в тазобедренном суставе:
хуань-тяо (VB30); тай-си (R3); тай-чун (F3)

Боли в тазобедренном суставе при ограничении движений:
хуань-тяо (VB30); да-чжун (R4); ли-гоу (F5); цзе-си (E41)



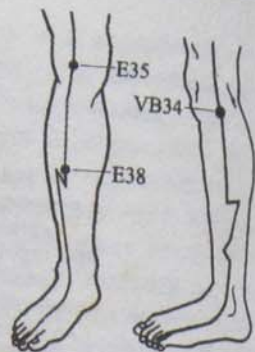
Боли в коленном суставе

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петиттрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2.

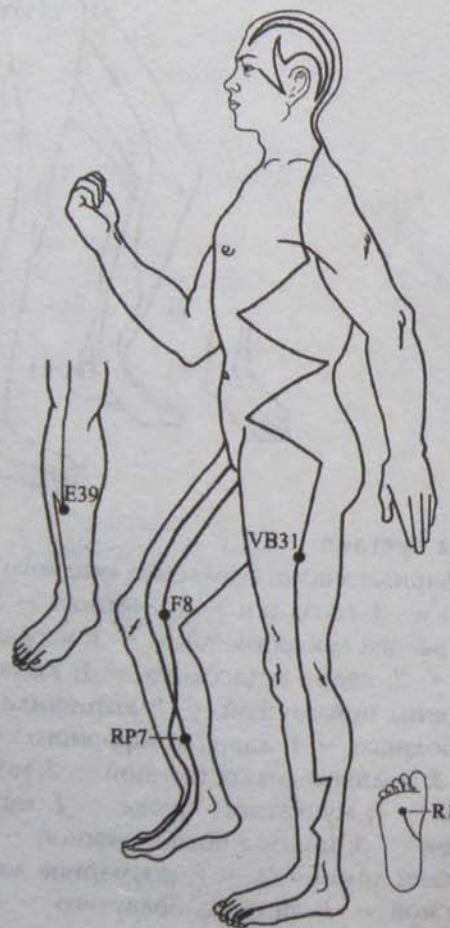
лиственника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Дудника — 3, гвоздики — 1, кардамона — 3.
- Можжевельника обыкновенного — 1, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.
- Лимона — 3, розмарина лекарственного — 2, шалфея лекарственного — 2.

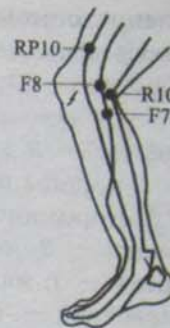


Приступообразные боли в коленном суставе: ян-лин-цюань (VB34); ду-би (E35); тяо-коу (E38)



Боли при травмах коленного сустава: юн-цюань (R1); лоу-гу (RP7); ся-цзюй-сюй (E39); цюй-цюань (F8); фэн-ши (VB31)

Боли в коленном суставе при отечности и ограничении движения в суставе: цюй-цюань (F8); ци-гуань (F7); инь-гу (R10); сюе-хай (RP10)

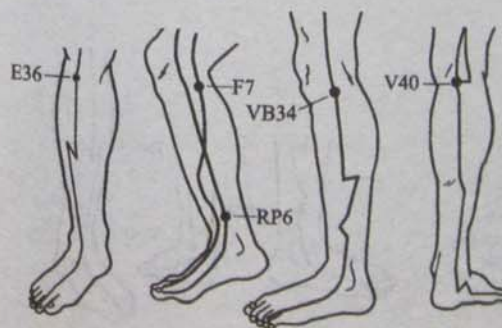


Боли в голени

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; корицы цейлонской — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Иссопа лекарственного — 1, каяпутового дерева — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Лавра камфорного — 1, розмарина лекарственного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.



Боли в голени: ян-линь-цюань (VB34); вэй-чжун (V40); сань-инь-цзяо (RP6); цзу-сань-ли (E36); ци-гуань (F7)

Боли в голеностопном суставе

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

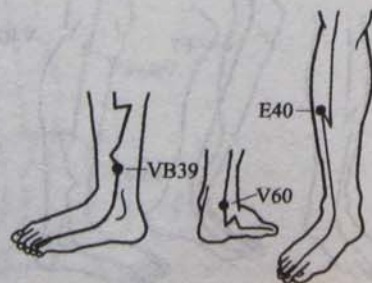
Рецепты:

- Апельсина сладкого — 3, можжевельника обыкновенного — 1, шалфея мускатного — 3.
- Лавра благородного — 1, лимона — 3, корицы цейлонской — 1.
- Гвоздики — 1, имбиря лекарственного — 2, кардамона — 2.

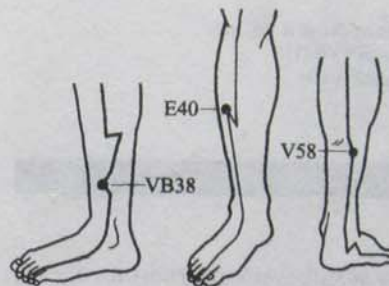
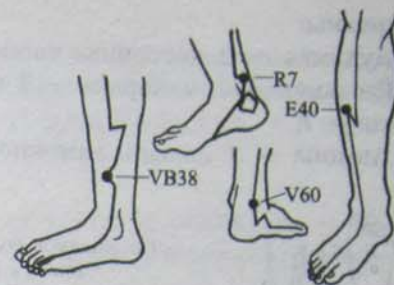


Боли при травмах голеностопного сустава: нэй-тин (E44); шан-цю (RP5); сюань-чжун (VB39); шуй-цюань (R5)

Постоянные боли в голеностопном суставе: сюань-чжун (VB39); фэн-лун (E40); кунь-лунь (V60)



Боли в голеностопном суставе при отеке: кунь-лунь (V60); фэн-лун (E40); ян-фу (VB38); фу-лю (R7)



Боли в голеностопном суставе при ограничении движения: фэй-ян (V58); ян-фу (VB38); фэн-лун (E40)

Боли в стопе

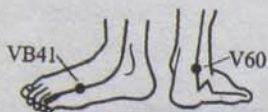
Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лавра камфорного — 1; лимона — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Дудника — 2, котовника японского — 2, лимона — 3.
- Гвоздики — 1, майорана — 3, можжевельника обыкновенного — 1.
- Лимона — 3, полыни лимонной — 2, цитронеллы — 2.



Постоянные боли в стопе:
тай-чун (F3);
юн-цюань (R1);
нэй-тин (E44)



Приступообразные боли в стопе:
цзу-линь-ци (VB41);
кунь-лунь (V60)

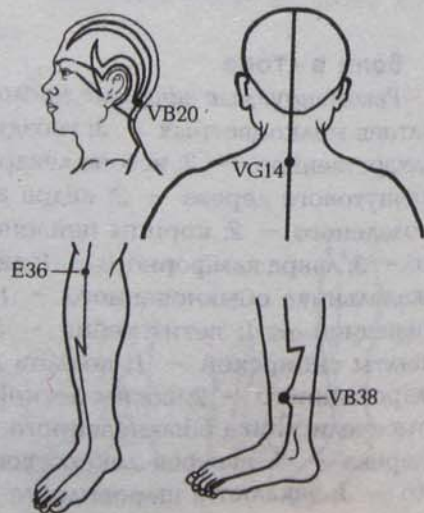
Заболевания органов зрения

Конъюнктивит

Рекомендуемые эфирные масла: жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; каяпутового дерева — 2; лимона — 3; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Розмарина лекарственного — 2, эвкалипта шаровидного — 3.
- Розы дамасской — 3, шалфея мускатного — 2.
- Лимона — 2, чайного дерева — 3.



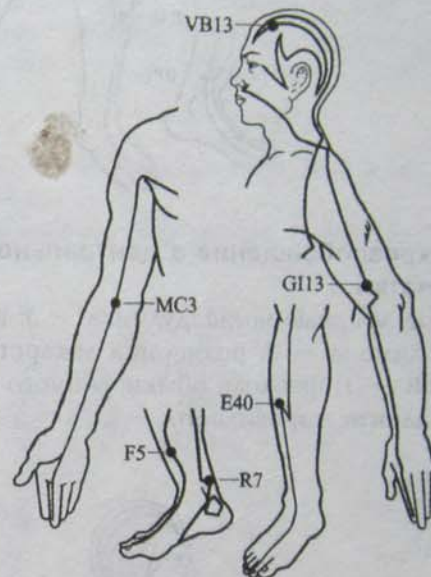
Конъюнктивит:
цзу-сань-ли (E36); да-Джуй (VG14);
фэн-чи (VB20); ян-фу (VB38)

Кератит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; каяпутового дерева — 2; лимона — 3; розы дамасской — 3; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Чайного дерева — 2, эвкалипта шаровидного — 3.
- Каяпутового дерева — 2, эвкалипта шаровидного — 3.



Кератит:
фу-лю (R7); фэн-лун (E40); бэнь-шэнь (VB13);
ли-гоу (F5); цюй-цзе (MC3); шоу-у-ли (GI13)

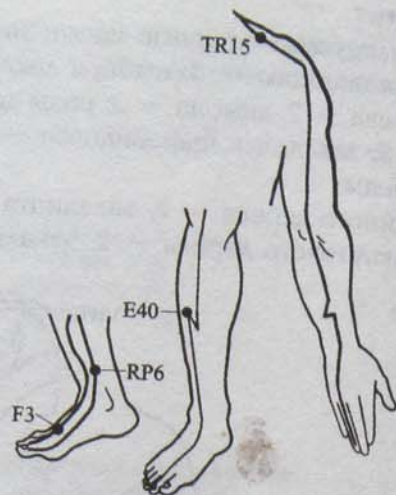
Ретинит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; каяпутового дерева — 2; лимона — 3; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Аира болотного — 1, имбиря лекарственного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Жасмина лекарственного — 3, лимона — 2.

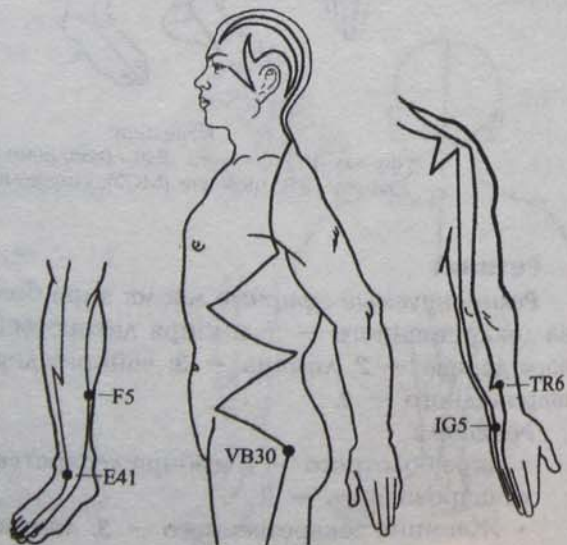
Ретинит:
фэн-лун (E40);
сань-инь-цзяо (RP6);
тай-чун (F3);
тянь-ляо (TR15)



Нарушение кровообращения в центральной артерии сетчатки

Рекомендуемые эфирные масла: дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; лимона — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Нарушение кровообращения в центральной артерии сетчатки:
хуан-тяо (VB30);
цзе-си (E41);
ли-гоу (F5);
чжи-гоу (TR6);
ян-гу (IG5)



Рецепты:

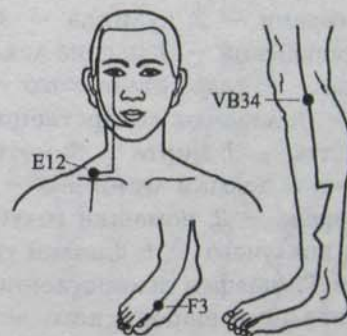
- Дудника — 3, имбиря лекарственного — 2, фенхеля обыкновенного — 2.
- Розмарина лекарственного — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.

Глазная мигрень

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; лимона — 3; мяты перечной — 1; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Базилика обыкновенного — 1, бергамота — 3, розмарина лекарственного — 3.
- Мяты перечной — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.



Глазная мигрень:
ян-линь-цюань (VB34);
тай-чун (F3);
цюе-пэнь (E12)

Склерит

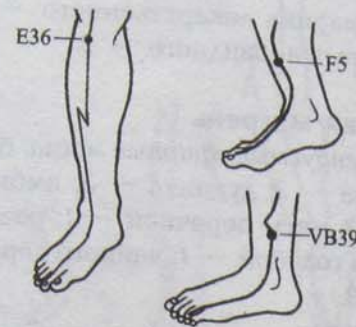
Рекомендуемые эфирные масла: жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; каяпутового дерева — 2; лимона — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Розмарина лекарственного — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.

- Жасмина лекарственного — 3, лимона — 3, ромашки голубой — 1.

Склерит:
сюань-чжун (VB39);
цзу-сань-ли (E36);
ли-гоу (F5)



Заболевания ЛОР-органов

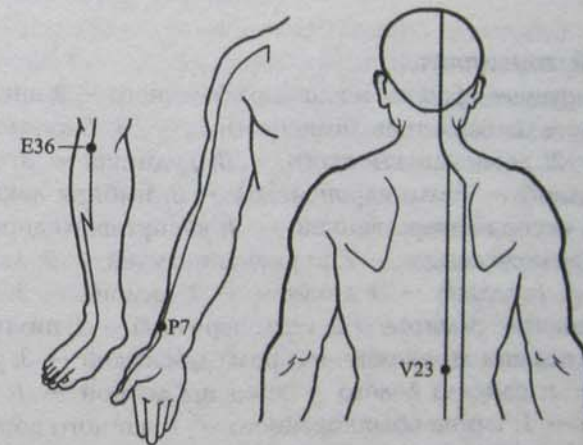
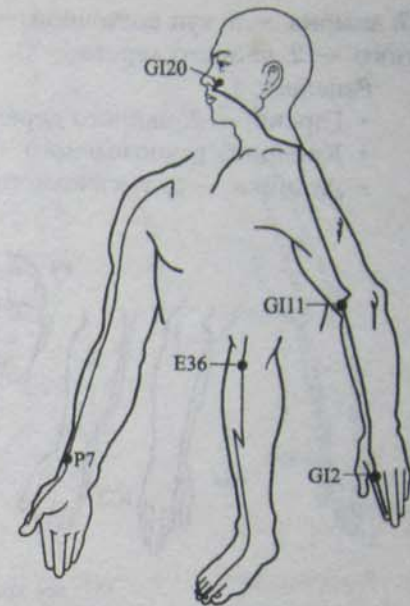
Воспалительные и аллергические заболевания носа

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; герани — 2; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; куркумы пахучей — 2; ладана — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; лиметты — 3; мирта — 3; мяты перечной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Базилика обыкновенного — 1, шалфея мускатного — 3, эвкалипта шаровидного — 3.
- Кедр атласского — 1, лаванды лекарственной — 3, чайного дерева — 3.
- Лиметты — 3, мяты перечной — 1, эвкалипта шаровидного — 3.
- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.

1-й вариант:
ин-сян (GI20);
эр-цзянь (GI2);
цюй-чи (GI11);
ле-цюе (P7);
цзу-сань-ли (E36)



2-й вариант:
цзу-сань-ли (E36); шэнь-шу (V23); ле-цюе (P7)

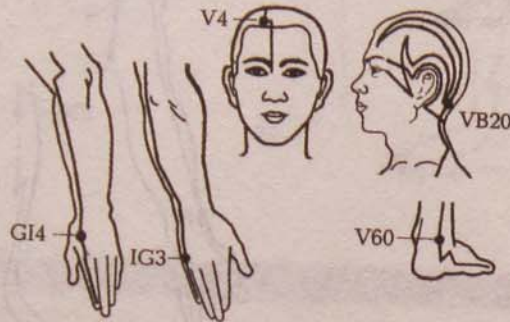
Носовое кровотечение

Рекомендуемые эфирные масла: герани — 2; дудника — 3; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; ладана —

3; лимона — 3; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3.

Рецепты:

- Герани — 2, чайного дерева — 3.
- Кипариса вечнозеленого — 2, лимона — 3.
- Дудника — 3, тысячелистника обыкновенного — 2.



Носовое кровотечение:

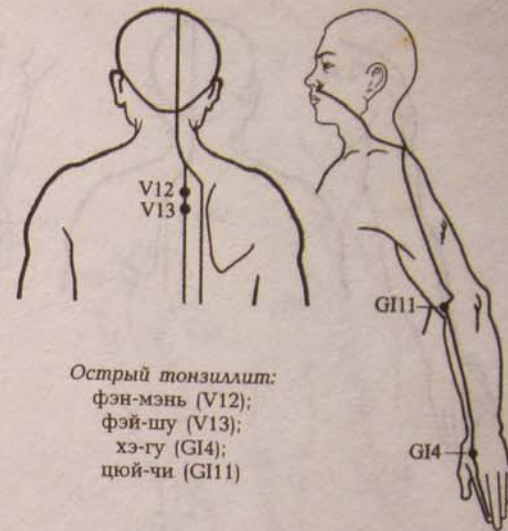
хоу-си (IG3); фэн-чи (VB20); хэ-гу (GI4); цюй-ча (V4); кунь-лунь (V60)

Острый тонзиллит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; герани — 2; девясила высокого — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; лавра камфорного — 1; ладана — 3; лиметты — 3; лимона — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; мяты перечной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Бергамота — 2, герани — 2, шалфея мускатного — 3.
- Мяты перечной — 1, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 3.
- Лимона — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.



Острый тонзиллит:

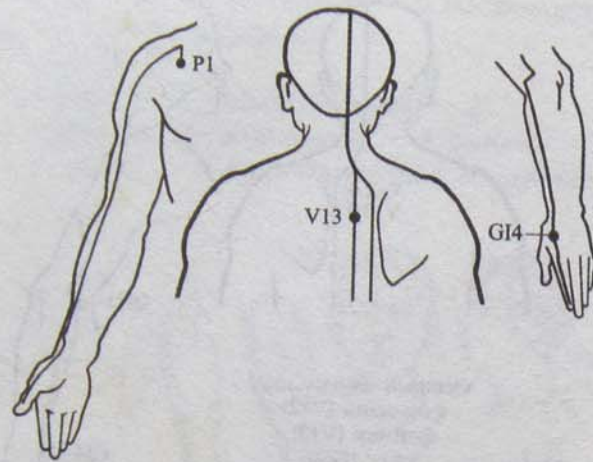
фэн-мэнь (V12);
фэй-шу (V13);
хэ-гу (GI4);
цюй-чи (GI11)

Хронический тонзиллит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; девясила высокого — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; куркумы пахучей — 2; лавра камфорного — 1; ладана — 3; лиметты — 3; лимона — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; мяты перечной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Герани — 2, розы дамасской — 3, сандала белого — 2.
- Кипариса вечнозеленого — 2, лимона — 2, шалфея мускатного — 3.
- Герани — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.



Хронический
тонзиллит:
чжун-фу (P 1);
фэй-шу (V13);
хэ-гу (GI4)

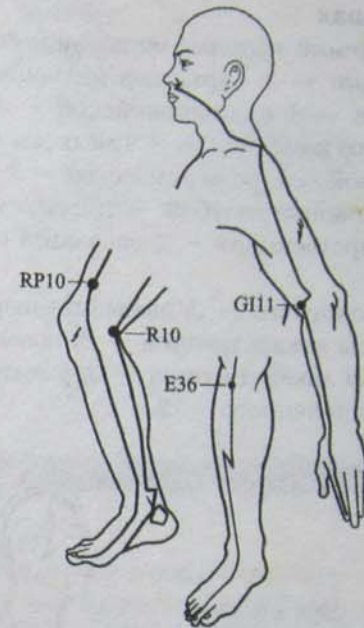
Ларингит, фарингит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; бергамота — 3; герани — 2; девясила высокого — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; каяпутового дерева — 2; кипариса вечнозеленого — 2; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; лиметты — 3; лимона — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Бергамота — 3, лаванды лекарственной — 3, тимьяна ползучего — 1.
- Розы дамасской — 3, сандала белого — 2, шалфея мускатного — 2.
- Сандала белого — 2, сосны лесной — 1, эвкалипта шаровидного — 2.

Ларингит, фарингит:
цзу-сань-ли (E36);
сюе-хай (RP10);
инь-гу (R10);
цой-чи (GI11)

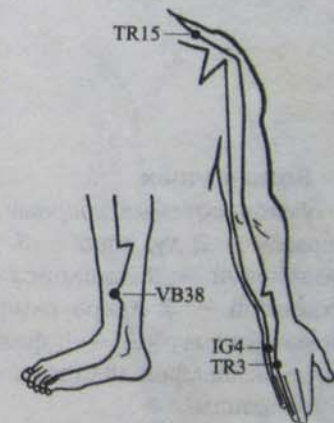


Отит

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; герани — 2; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; каяпутового дерева — 2; лаванды лекарственной — 3; розы дамасской — 3; лавра камфорного — 1; ромашки голубой — 1; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Каяпутового дерева — 2, лавра камфорного — 1, эвкалипта шаровидного — 2.
- Герани — 3, лаванды лекарственной — 3, ромашки голубой — 1.



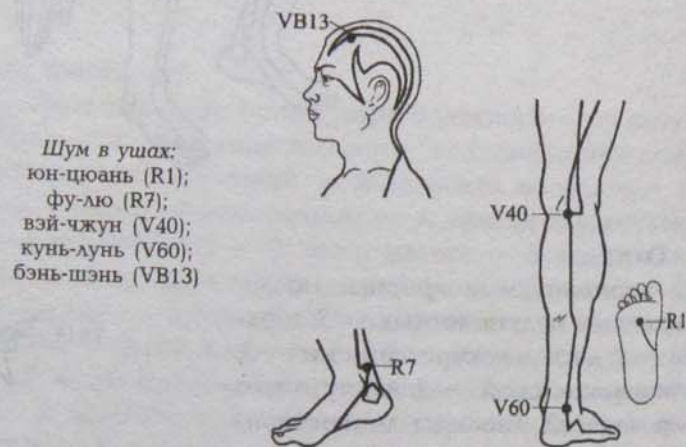
Отит:
ян-фу (VB38);
вань-гу (IG4);
чжун-чжу (TR3);
тянь-ляо (TR15)

Шум в ушах

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; бергамота — 3; герани — 2; бархатцев мелкоцветных — 3; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; Melissa лекарственной — 3; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Аира болотного — 3, эвкалипта шаровидного — 2.
- Melissa лекарственной — 3, полыни лимонной — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, ромашки голубой — 2, фенхеля обыкновенного — 2.



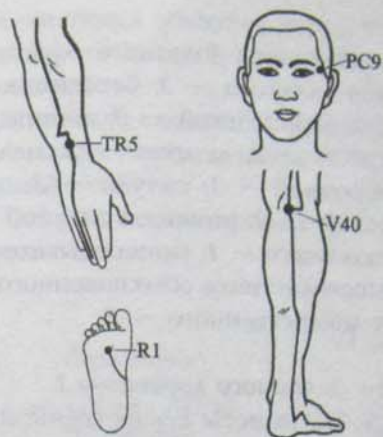
Шум в ушах:
юн-цюань (R1);
фу-лю (R7);
вэй-чжун (V40);
кунь-лунь (V60);
бэнь-шэнь (VB13)

Боль в ушах

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; герани — 2; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Герани — 2, лаванды лекарственной — 3, шалфея лекарственного — 2.
- Лавра камфорного — 1, эвкалипта шаровидного — 2.
- Кипариса вечнозеленого — 2, шалфея мускатного — 3.



Боль в ушах:
вэй-чжун (V40);
вай-гуань (TR5);
тай-ян (PC9);
юн-цюань (R1)

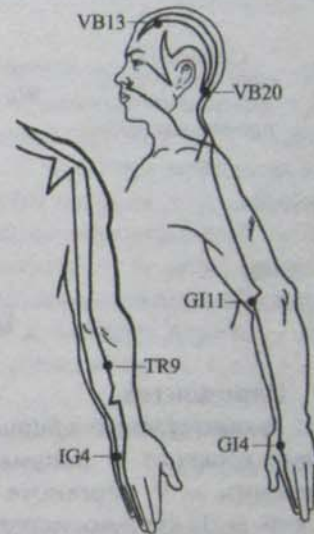
Заболевания полости рта

Зубная боль

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; каяпутового дерева — 2; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Гвоздики — 1, лаванды лекарственной — 3, шалфея мускатного — 3.
- Базилика обыкновенного — 1, лаванды лекарственной — 3, шалфея мускатного — 3.
- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.



Зубная боль:
сы-ду (TR9); бэнь-шэнь (VB13);
вань-гу (IG4); фэн-чи (VB20);
хэ-гу (GI4); цюй-чи (GI11)

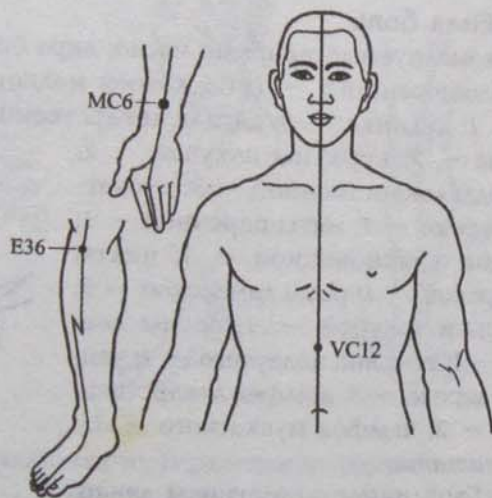
Стоматит

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; герани — 2; ели европейской — 3; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лимона — 3; Melissa лекарственной — 3; мяты перечной — 1; пачули — 3; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Гвоздики — 1, лимона — 3, чайного дерева — 3.
- Бергамота — 1, герани — 3, Melissa лекарственной — 3.
- Апельсина горького — 3, мяты перечной — 2, шалфея лекарственного — 2.

Стоматит:
чжун-вань (VC12);
нэй-гуань (MC6);
цзу-сань-ли (E36)



Пародонтоз

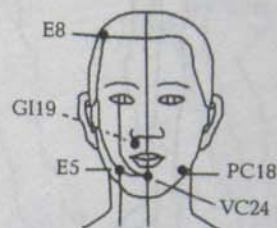
Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; гвоздики — 1; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лимона — 3; мяты перечной — 1; пачули — 3; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1;

тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Апельсина сладкого — 3, гвоздики — 1, розы дамасской — 3.
- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.
- Лаванды лекарственной — 1, розы дамасской — 3, шалфея мускатного — 3.

Пародонтоз:
да-ин (E5);
цзя-чэн-цзян (PC18);
тоу-вэй (E8);
хэ-ляо (GI19);
чэн-цзянь (VC24)



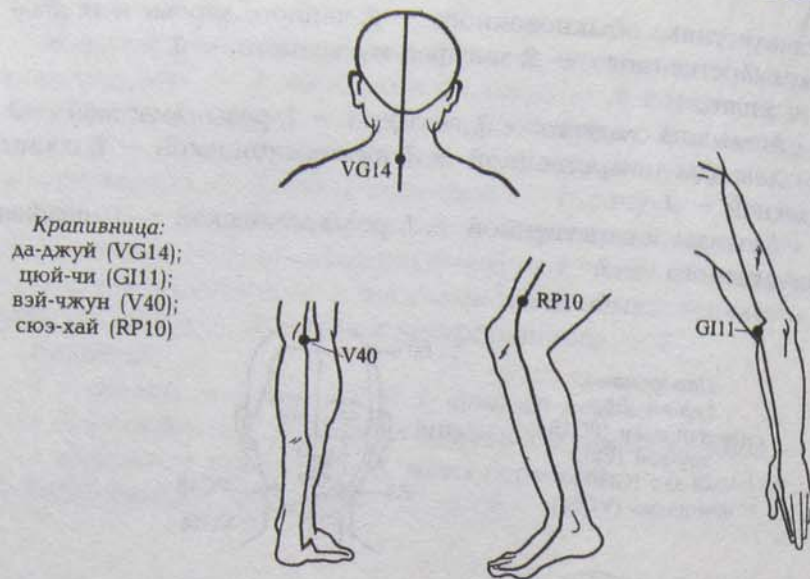
Заболевания кожи

Крапивница

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; герани — 2; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; пачули — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; тмина обыкновенного — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Гвоздики — 1, герани — 2, лаванды лекарственной — 3.
- Бергамота — 3, душицы обыкновенной — 1, лаванды лекарственной — 3.
- Имбиря лекарственного — 2, кипариса вечнозеленого — 2, розы дамасской — 3.



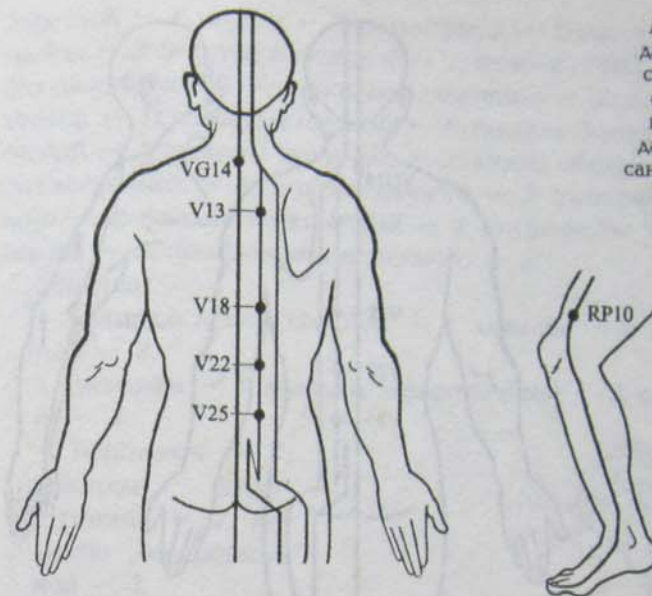
Крапивница:
 да-джуй (VG14);
 цюй-чи (GI11);
 взй-чжун (V40);
 сюэ-хай (RP10)

Нейродермит

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; девясила высокого — 3; дудника — 3; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; иссопа лекарственного — 1; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; лиметты — 3; мелиссы лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Бергамота — 3, иссопа лекарственного — 1, лаванды лекарственной — 3.
- Лаванды лекарственной — 2, розы дамасской — 3, сандала белого — 2.
- Фиалки трехцветной — 2, розы дамасской — 3, шалфея мускатного — 2.



Нейродермит:
 да-джуй (VG14);
 сюэ-хай (RP10);
 фэй-шу (V13);
 гань-шу (V18);
 да-чан-шу (V25);
 сань-цзяо-шу (V22)

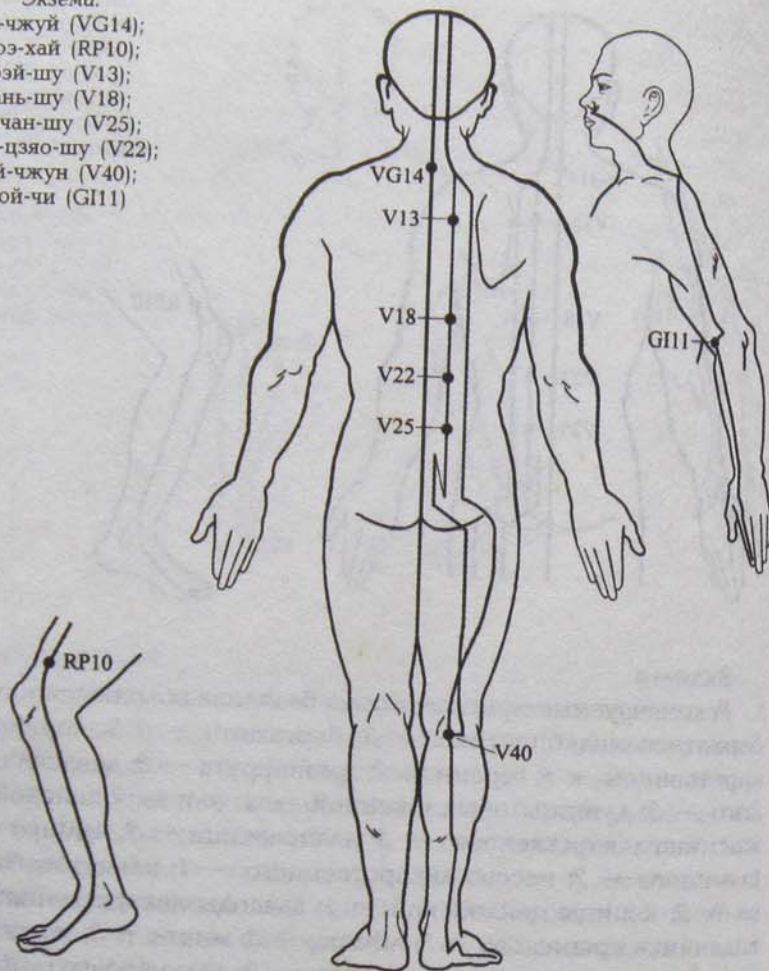
Экзема

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; ладанника крымского — 3; лимона — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пачули — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Бергамота — 3, герани — 2, шалфея мускатного — 2.
- Иланг-иланга — 3, можжевельника обыкновенного — 1, розы дамасской — 3.
- Лимона — 2, нероли — 2, пачули — 3.

Экзема:
 да-чжуй (VG14);
 сюэ-хай (RP10);
 фэй-шу (V13);
 гань-шу (V18);
 да-чан-шу (V25);
 сань-цзяо-шу (V22);
 вэй-чжун (V40);
 цюй-чи (GI11)



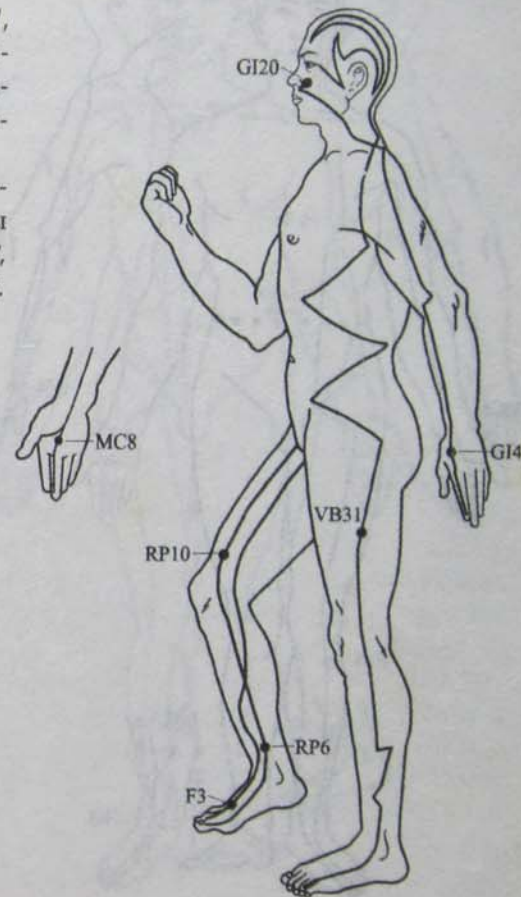
Кожный зуд

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина сладкого — 3; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; мяты

перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пачули — 3; петитгрейна — 3; петрушки кудрявой — 1; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

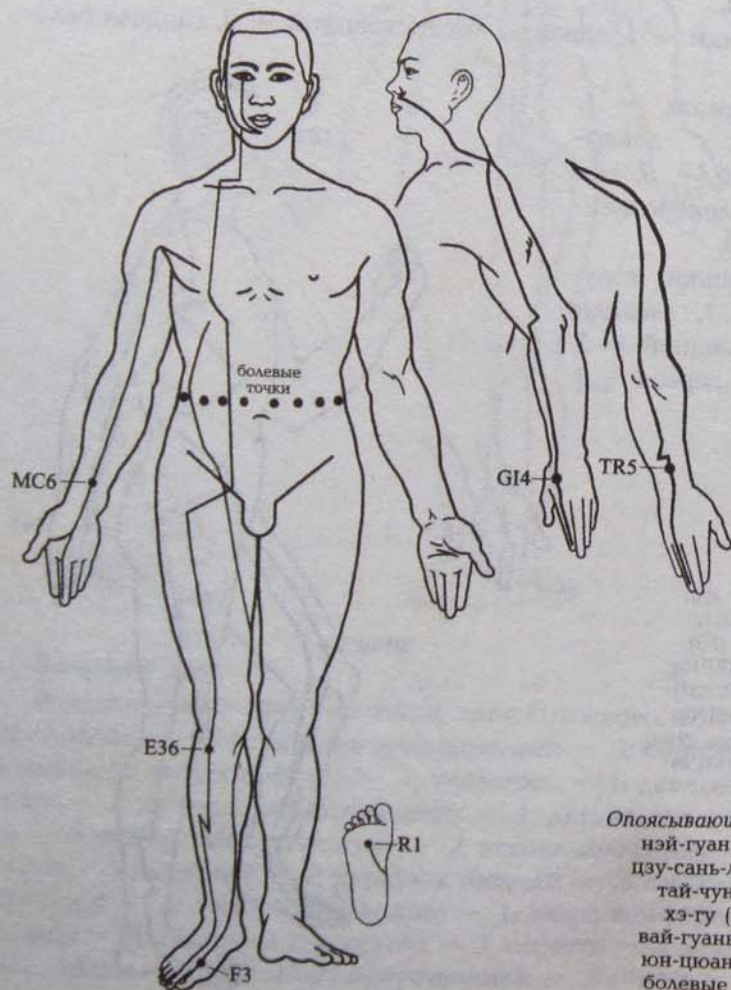
- Лаванды лекарственной — 3, лимона — 2, мяты перечной — 2.
- Гвоздики — 1, лаванды лекарственной — 3, сандала белого — 3.
- Бергамота — 1, лаванды лекарственной — 3, Melissa лекарственной — 3.
- Ромашки голубой — 1, лаванды лекарственной — 3, чайного дерева — 3.



Кожный зуд:
 хэ-гу (GI4);
 тай-чун (F3);
 сюе-хай (RP10);
 фэн-ши (VB31);
 ин-сян (GI20);
 сань-инь-цзяо (RP6);
 лао-гун (MC8)

Опоясывающий лишай

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; душицы обыкновенной — 1; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; туи восточной — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.



Опоясывающий лишай:
 нэй-гуан (MC6);
 цзу-сань-ли (E36);
 тай-чун (F3);
 хэ-гу (GI14);
 вай-гуань (TR5);
 юн-цюань (R1);
 болевые точки

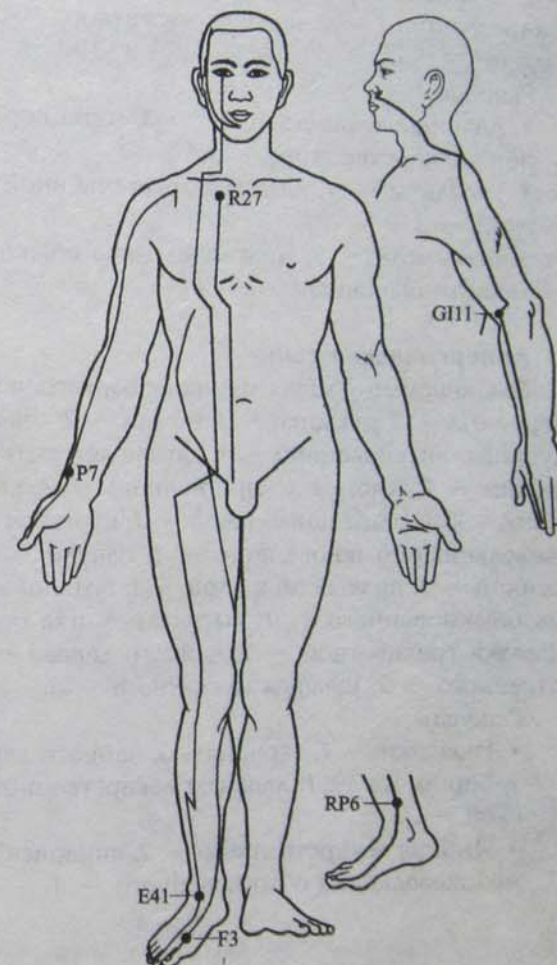
Рецепты:

- Бергамота — 3, герани — 2, лаванды лекарственной — 3.
- Каяпутового дерева — 2, чайного дерева — 3, эвкалипта шаровидного — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, розмарина лекарственного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.

Угри

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; дудни-

Угри:
 ле-цзюе (P7);
 цюй-чи (GI11);
 тай-чун (F3);
 шу-фу (R27);
 цзе-си (E41);
 сань-инь-цзяо (RP6)



ка — 3; душицы обыкновенной — 1; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; ладанника крымского — 3; лиметты — 3; лимона — 3; мелиссы лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пачули — 3; петиттрейна — 3; петрушки кудрявой — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 1, розмарина лекарственного — 3.
- Гвоздики — 1, лаванды лекарственной — 3, розы дамасской — 3.
- Бергамота — 3, можжевельника обыкновенного — 2, эвкалипта шаровидного — 2.

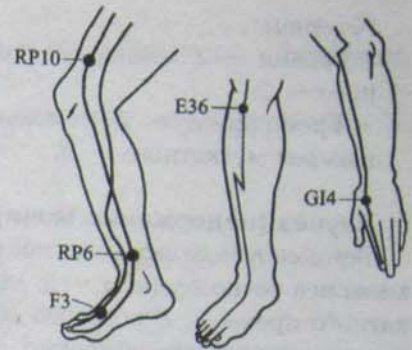
Аллергическая сыпь

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; герани — 2; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; можжевельника обыкновенного — 1; пачули — 3; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; тмина обыкновенного — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Гвоздики — 1, герани — 3, чайного дерева — 3.
- Бергамота — 1, лаванды лекарственной — 3, розы дамасской — 3.
- Имбиря лекарственного — 2, кипариса вечнозеленого — 2, можжевельника обыкновенного — 1.

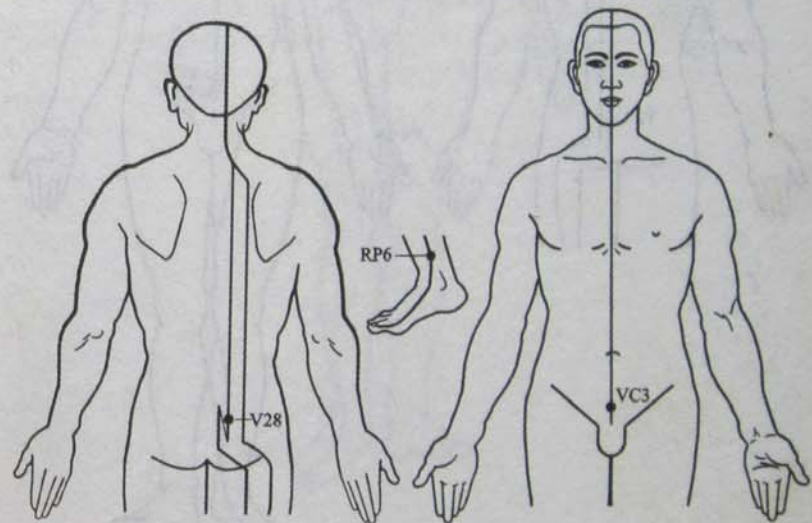
Аллергическая сыпь:
хэ-гу (G14);
цзу-сань-ли (E36);
сань-инь-цзяо (RP6);
тай-чун (F3);
сюе-хай (RP10)



Заболевания мочеполовой системы

Ишурия (задержка мочи)

Рекомендуемые эфирные масла: валерианы лекарственной — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; лаванды лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; петрушки кудрявой — 1; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея мускатного — 3.



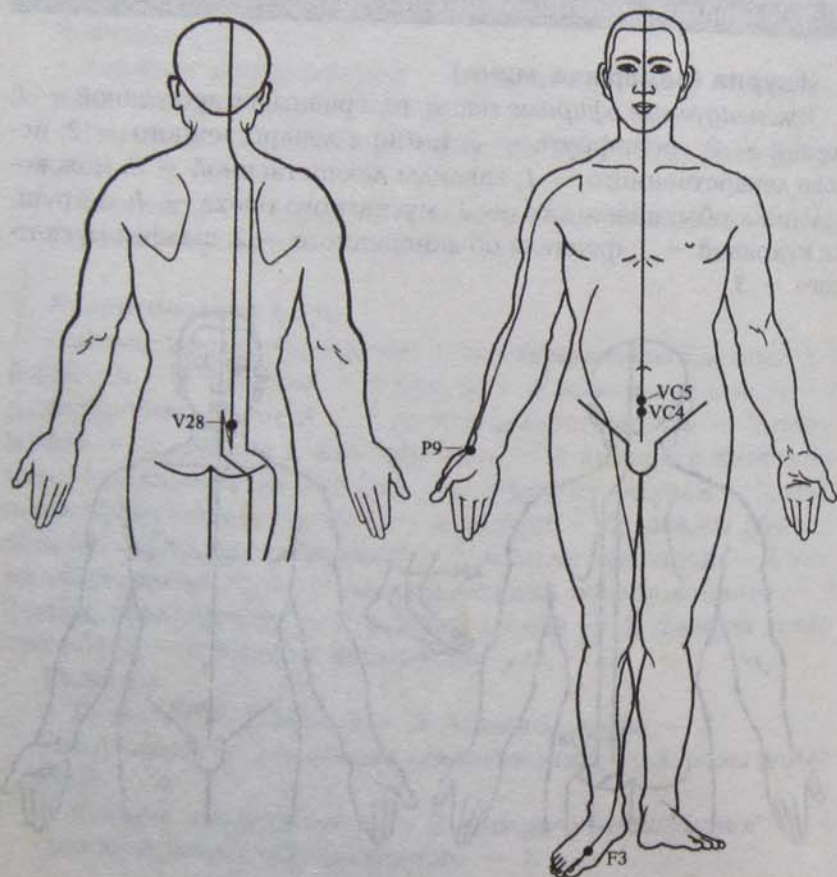
Ишурия:
чжун-цзи (VC3); пан-гуань-шу (V28); сань-инь-цзяо (RP6)

Рецепты:

- Герани — 2, лаванды лекарственной — 3, шалфея мускатного — 2.
- Грейпфрута — 3, можжевельника обыкновенного — 1, шалфея мускатного — 3.

Энуруз (недержание мочи)

Рекомендуемые эфирные масла: имбиря лекарственного — 2; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; розового дерева — 3; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

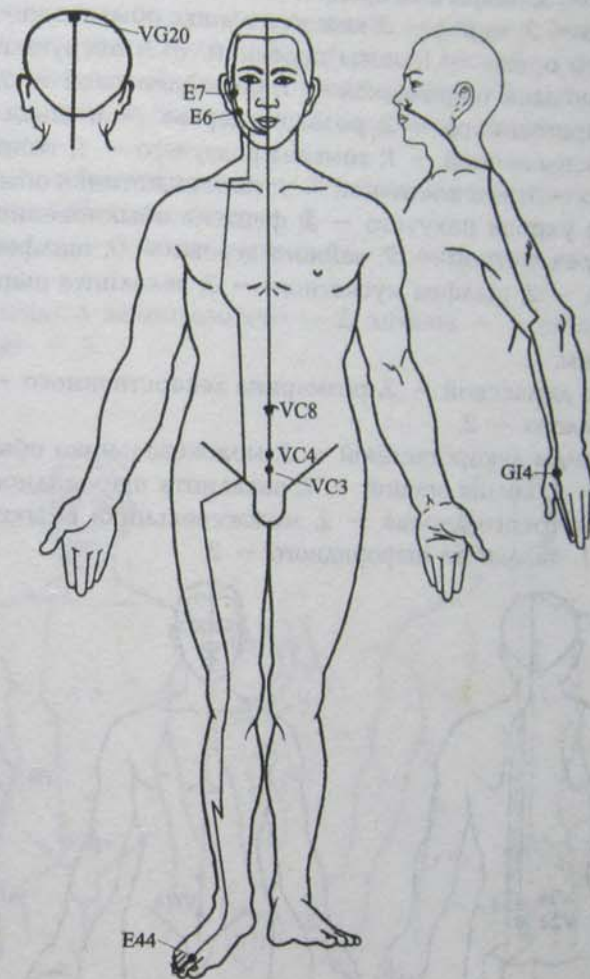


1-й вариант:

гуань-юань (VC4); тай-юань (P9); пан-гуань-шу (V28); тай-чун (F3); ши-мэнь (VC5)

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 2, тысячелистника обыкновенного — 2, шалфея мускатного — 3.
- Имбиря лекарственного — 2, лаванды лекарственной — 3, фенхеля обыкновенного — 2.



2-й вариант:

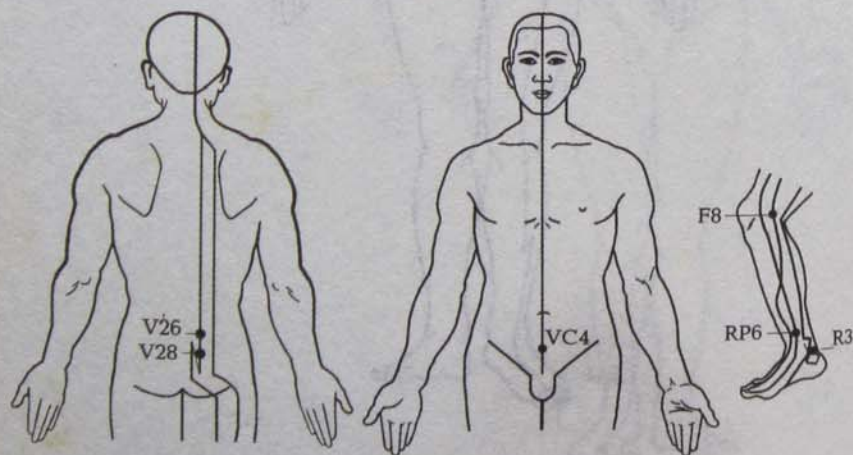
шэнь-цзюе (VC8); гуань-юань (VC4); чжун-цзи (VC3); хэ-гу (GI4); бай-хуэй (VG20); ся-гуань (E7); цзя-чэ (E6); нэй-тин (E44)

Цистит, цисталгия

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петрушки кудрявой — 1; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Розы дамасской — 3, розмарина лекарственного — 2, сандала белого — 2.
- Лаванды лекарственной — 3, можжевельника обыкновенного — 1, сосны лесной — 1, эвкалипта шаровидного — 2.
- Каяпутового дерева — 2, можжевельника обыкновенного — 1, эвкалипта шаровидного — 2.



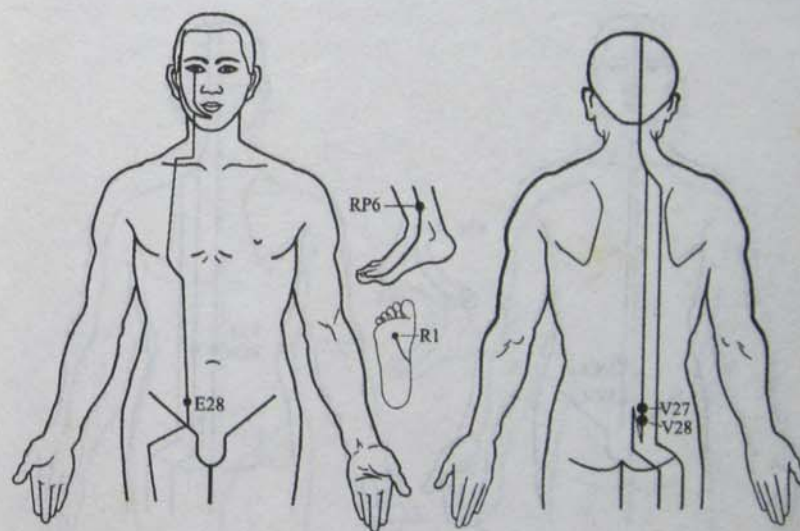
Цистит, цисталгия:
гуань-юань (VC4); пан-гуань-шу (V28); цюй-цюань (F8); сань-инь-цзяо (RP6); тай-си (R3); гуань-юань-шу (V26)

Почечная колика

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; лимона — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петрушки кудрявой — 1; сосны лесной — 1; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

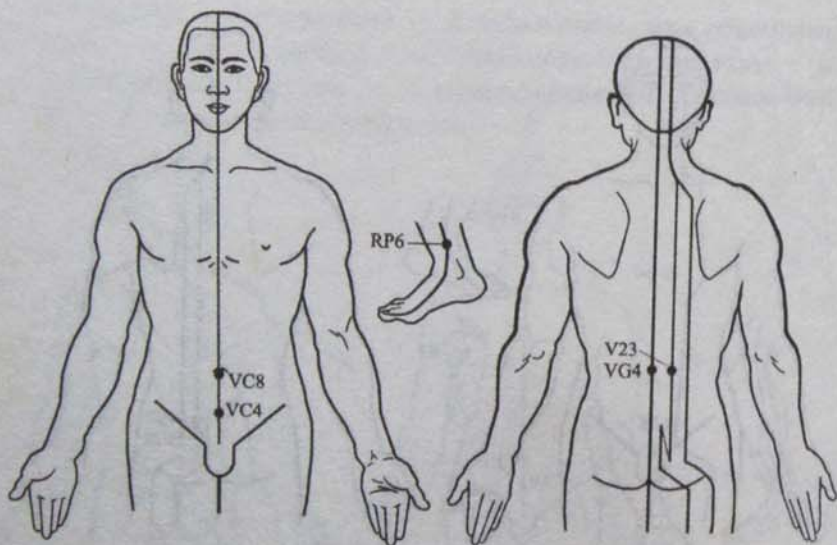
- Аниса обыкновенного — 2, лаванды лекарственной — 3, фенхеля обыкновенного — 2.
- Лимона — 3, мяты перечной — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Кипариса вечнозеленого — 2, лимона — 2, шалфея мускатного — 3.



Почечная колика:
юн-цюань (R1); сяо-чан-шу (V27); пан-гуань-шу (V28); сань-инь-цзяо (RP6); шуй-дао (E28)

Преждевременная эякуляция

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; гвоздики — 1; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; ладана — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; майорана — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пачули — 3; петиттрейна — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; туи восточной — 1; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.



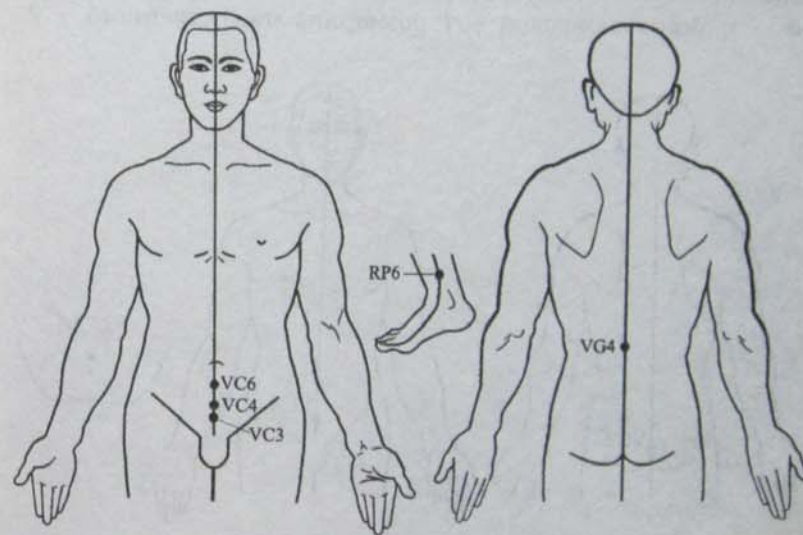
Преждевременная эякуляция:
шэнь-цзюе (VC8); гуань-юань (VC4); сань-инь-цзяо (RP6);
шэнь-шу (V23); мин-мэнь (VG4)

Рецепты:

- Дягиля лекарственного — 3, ромашки голубой — 2, фенхеля обыкновенного — 2.
- Гвоздики — 1, майорана — 3, сандала белого — 3.
- Нероли — 2, розы дамасской — 2, чайного дерева — 3.

Импотенция

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; гвоздики — 1; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лавра благородного — 1; ладана — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; пачули — 3; петиттрейна — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; сандала бело-



Импотенция:
ци-хай (VC6); мин-мэнь (VG4); чжун-цзи (VC3);
гуань-юань (VC4); сань-инь-цзяо (RP6)

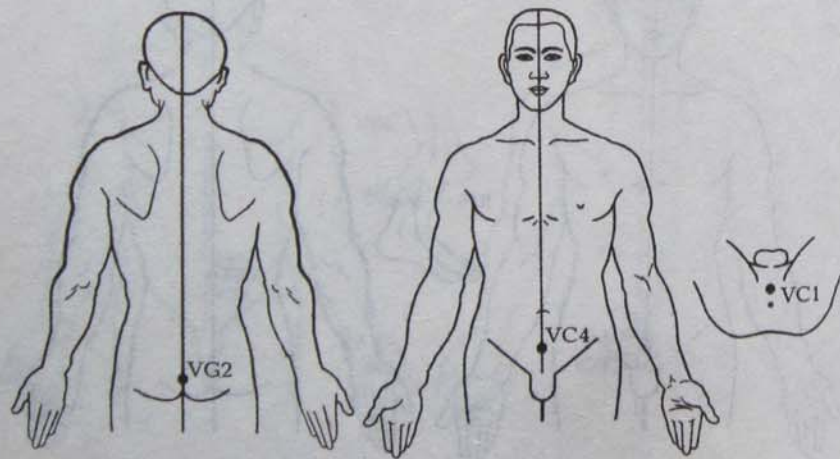
го — 2; туи восточной — 1; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Гвоздики — 1, иланг-иланга — 2, имбиря лекарственного — 2.
- Иланг-иланга — 2, кипариса вечнозеленого — 2, шалфея мускатного — 3.
- Гвоздики — 1, розы дамасской — 3, сандала белого — 3.
- Иланг-иланга — 2, пачули — 2, розы дамасской — 3.
- Куркумы пахучей — 2; сандала белого — 3, фиалки трехцветной — 2.

Воспаление предстательной железы (простатит)

Рекомендуемые эфирные масла: бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; дудника — 3; ели европейской — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; розмарина лекарственного — 2;



Воспаление предстательной железы (простатит): гуань-юань (VC4); яо-шу (VG2); хуэй-инь (VC1)

сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

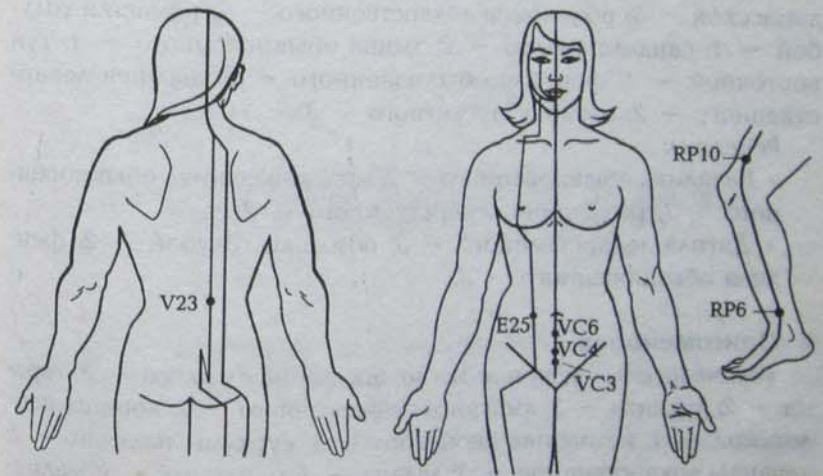
Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1, сосны лесной — 1.
- Каяпутового дерева — 3, кипариса вечнозеленого — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Иссопа лекарственного — 1, можжевельника обыкновенного — 1, шалфея мускатного — 3.

Женские болезни

Альгодисменорея

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иссопа лекарственного — 1; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лав-



Альгодисменорея: чжун-ци (VC3); гуань-юань (VC4); ци-хай (VC6); сань-инь-цзяо (RP6); сюе-хай (RP10); тянь-шу (E25); шэнь-шу (V23)

ра благородного — 1; ладанника крымского — 3; майорана — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тмина обыкновенного — 1; туй восточной — 1; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Мяты перечной — 1, розмарина лекарственного — 2, шалфея лекарственного — 2.
- Базилика обыкновенного — 1, лаванды лекарственной — 3, мелиссы лекарственной — 3.
- Кипариса вечнозеленого — 2, можжевельника обыкновенного — 1, шалфея лекарственного — 2.

Дисменорея, нарушение менструального цикла

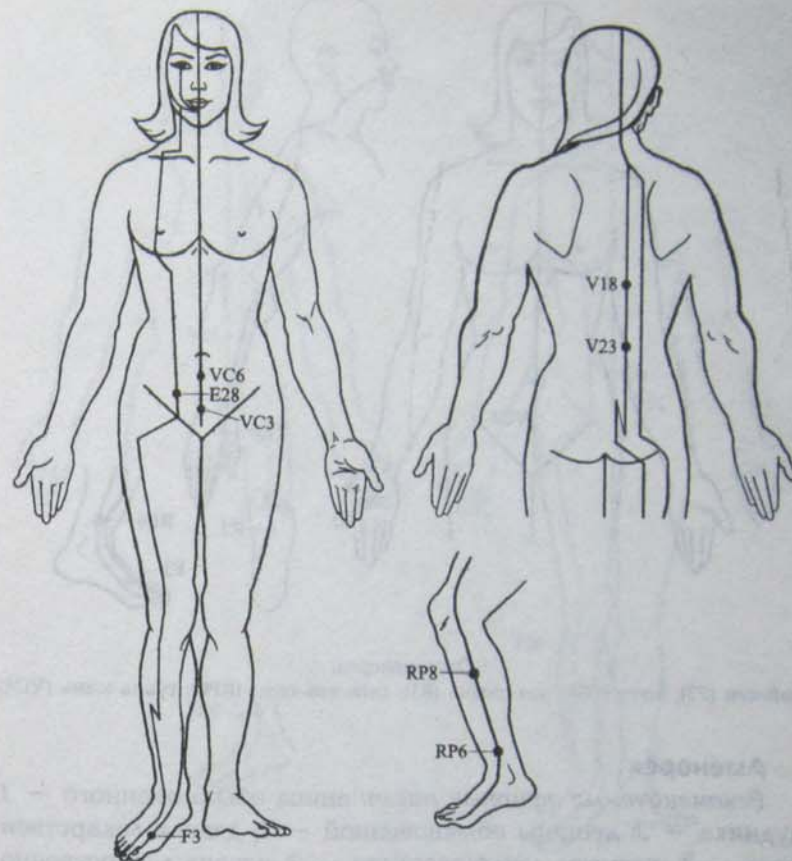
Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; петрушки кудрявой — 1; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тмина обыкновенного — 1; туй восточной — 1; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Базилика обыкновенного — 2, можжевельника обыкновенного — 1, розмарина лекарственного — 2.
- Дягиля лекарственного — 3, ромашки голубой — 2, фенхеля обыкновенного — 2.

Олигоменорея

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; герани — 2; дудника — 3; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; ладана — 3; майорана — 3; мелиссы лекарственной — 3; мяты перечной — 1; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тмина обыкновенно-

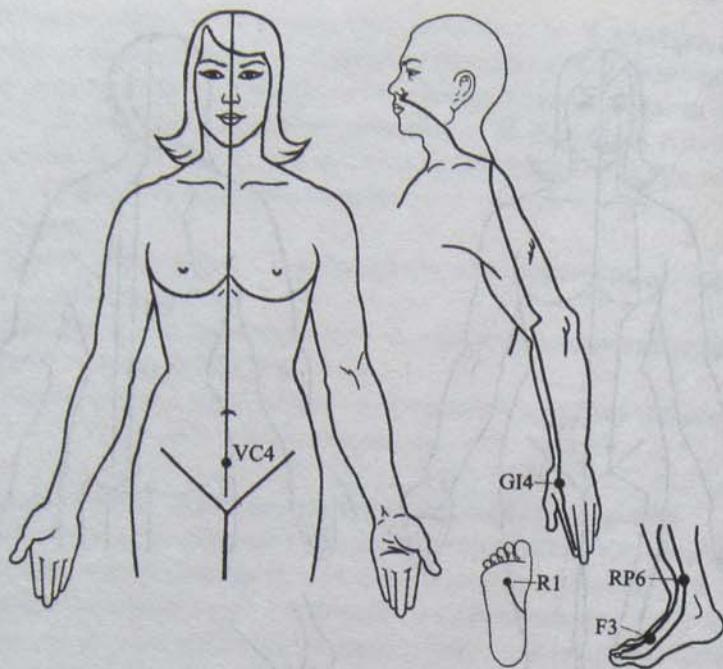


Дисменорея, нарушение менструального цикла:
ци-хай (VC6); чжун-цзи (VC3); ди-цзи (RP8); шуй-дао (E28);
сань-инь-цзяо (RP6); шэнь-шу (V23); тай-чун (F3)

го — 1; туй восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Герани — 2, лаванды лекарственной — 2, розы дамасской — 3.
- Майорана — 3, розы дамасской — 2, сандала белого — 2.
- Апельсина сладкого — 2, ладана — 3, розмарина лекарственного — 2.



Олигоменорея:

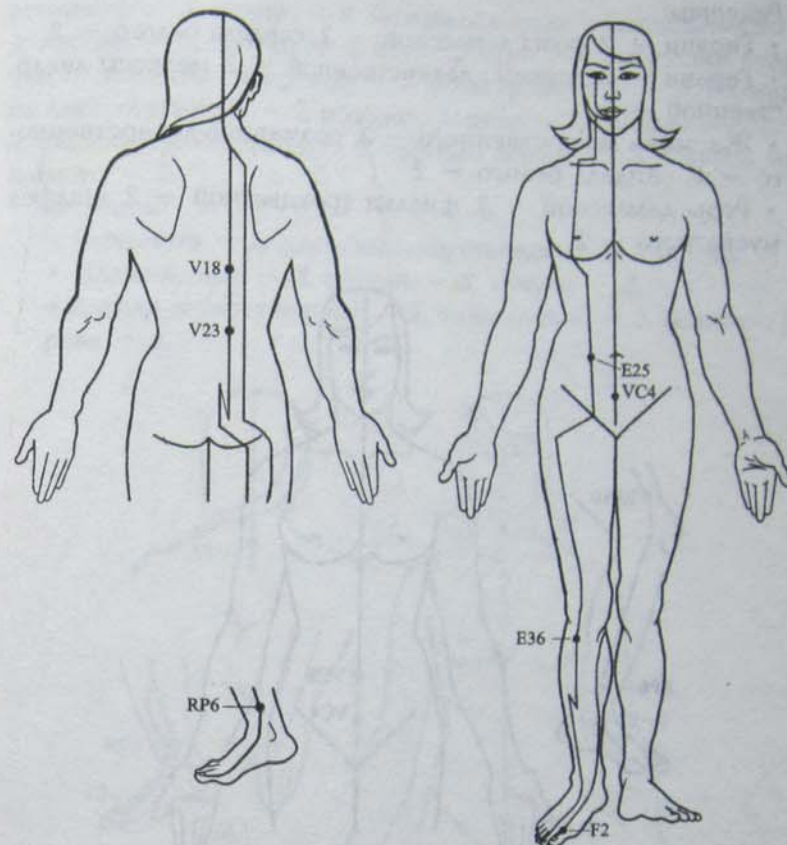
тай-чун (F3); хэ-гу (GI4); юн-цюань (R1); сань-инь-цзяо (RP6); гуань-юань (VC4)

Аменорея

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иссопа лекарственного — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; майорана — 3; мелиссы лекарственной — 3; мяты перечной — 1; петрушки кудрявой — 1; пижмы обыкновенной — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Иссопа лекарственного — 1, лаванды лекарственной — 3, розмарина лекарственного — 3
- Дягиля лекарственного — 3, ромашки голубой — 2, фенхеля обыкновенного — 2.



Аменорея:

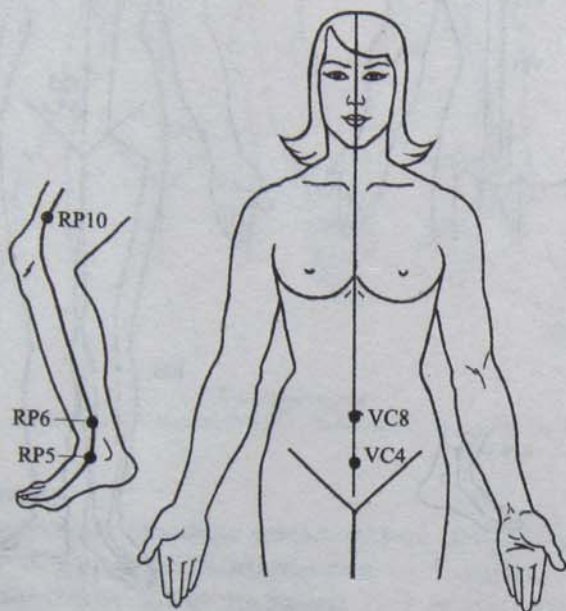
гуань-юань (VC4); тянь-шу (E25); цзу-сань-ли (E36); гань-шу (V18); шэнь-шу (V23); синь-цзянь (F2); сань-инь-цзяо (RP6)

Климактерический синдром

Рекомендуемые эфирные масла: валерианы лекарственной — 1; герани — 2; жасмина лекарственного — 3; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; мелиссы лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Герани — 2, розы дамасской — 3, сандала белого — 2.
- Герани — 2, лаванды лекарственной — 3, мяты перечной — 2.
- Жасмина лекарственного — 3, розмарина лекарственного — 2, сандала белого — 2.
- Розы дамасской — 3, фиалки трехцветной — 2, шалфея мускатного — 2.



Климактерический синдром:
шэнь-цзюэ (VC8); гуань-юань (VC4); сюе-хай (RP10); сань-инь-цзяо (RP6); шуй-цзюань (RP5)

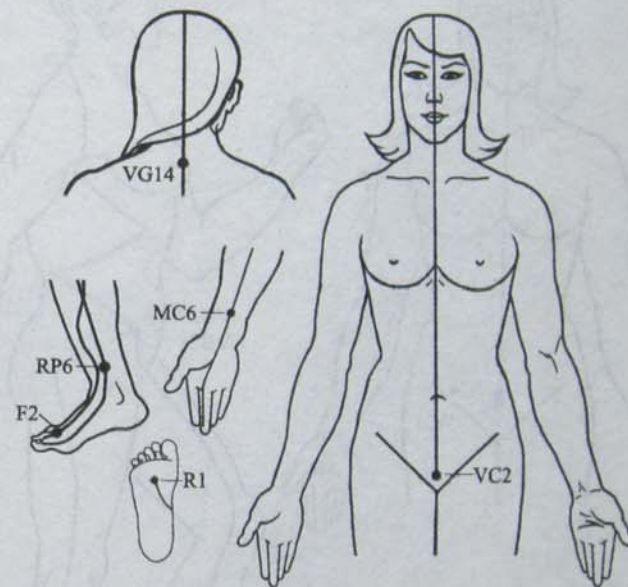
Фригидность

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; гвоздики — 1; герани — 2; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; кипариса вечнозеленого — 2; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; ладана — 3; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; мандарина — 3; мяты перечной — 2; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; сандала белого — 2; шалфея мускатного — 2.

ственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; нероли — 3; пачули — 2; петиттррейна — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; сандала белого — 2; фиалки трехцветной — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3.

Рецепты:

- Бергамота — 2, жасмина лекарственного — 3, нероли — 2.
- Иланг-иланга — 2, нероли — 3, пачули — 2.
- Дягиля лекарственного — 1, петиттррейна — 3, розового дерева — 3.



Фригидность:
нэй-гуань (MC6); да-чжуй (VG14); цюй-гу (VC2); юн-цюань (R1); сань-инь-цзяо (RP6); син-цзянь (F2)

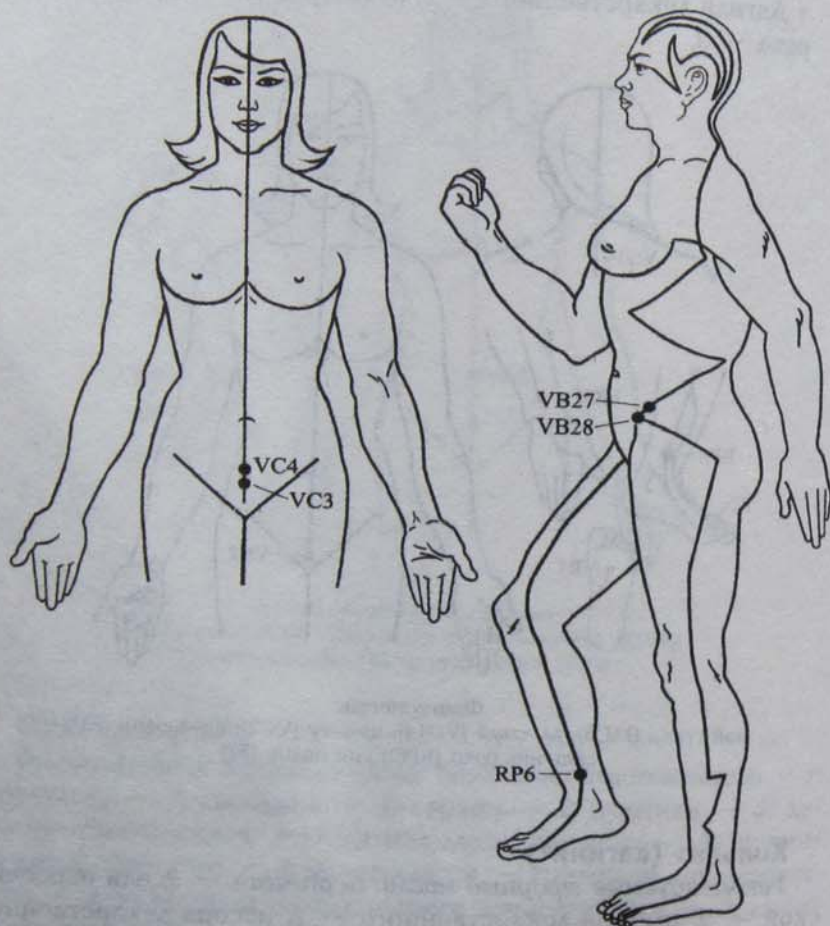
Кольпит (вагинит)

Рекомендуемые эфирные масла: бергамота — 3; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; мирта — 3; пачули — 3; розы дамасской — 3; ро-

машки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; туя восточной — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Лаванды лекарственной — 3, чайного дерева — 2, эвкалипта шаровидного — 2.
- Пачули — 3, розы дамасской — 2, сандала белого — 2.
- Мирта — 3, сандала белого — 2, эвкалипта шаровидного — 2.



Кольпит (вагинит):
гуань-юань (VC4); чжун-цзи (VC3); у-шу (VB27);
вэй-дао (VB28); сань-инь-цзяо (RP6)

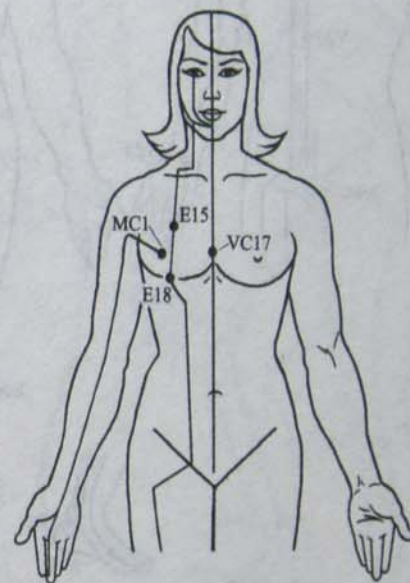
Мастопатия

Рекомендуемые эфирные масла: герани — 2; имбиря лекарственного — 2; каяпутового дерева — 2; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; мяты перечной — 3; петрушки кудрявой — 1; тмина обыкновенного — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; фиалки трехцветной — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Герани — 2, лаванды лекарственной — 2, мяты перечной — 3.
- Имбиря лекарственного — 2, кипариса вечнозеленого — 2, эвкалипта шаровидного — 3.
- Каяпутового дерева — 2, петрушки кудрявой — 1, укропа пахучего — 2.

Мастопатия:
тянь-чи (MC1);
у-и (E15);
тань-чжун (VC17);
жу-гэнь (E18)



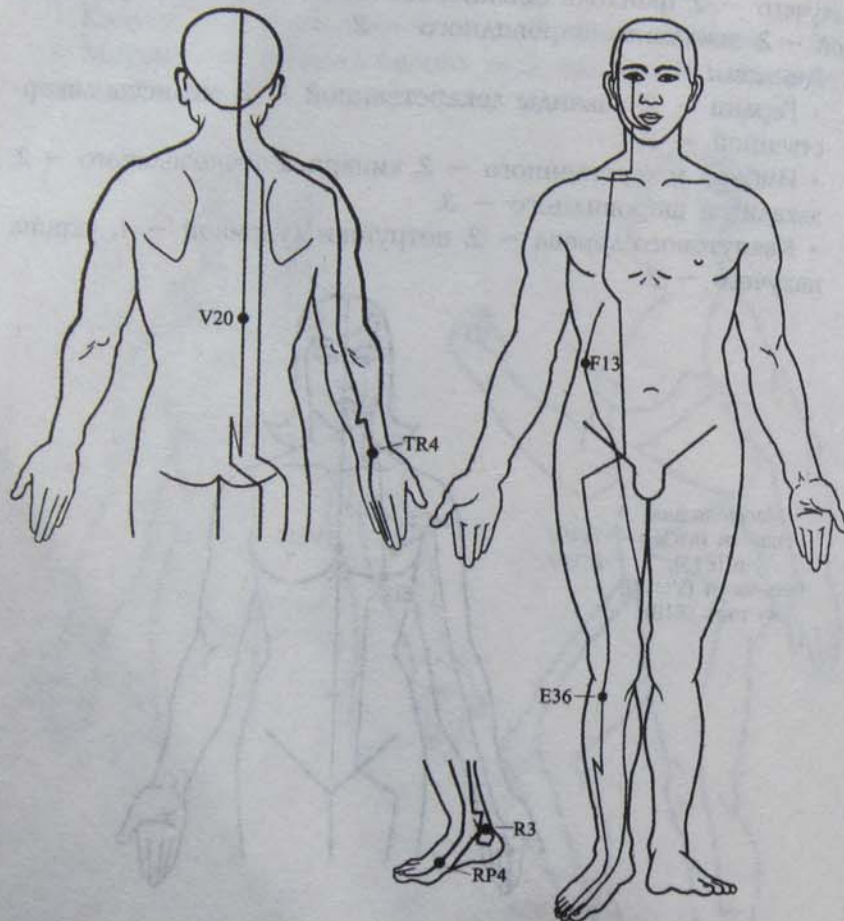
Болезни обмена веществ

Сахарный диабет

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; девясила высокого — 3; лавра благородного — 1; лимона — 3; можжевельника обыкновенного — 1; тимьяна ползучего — 1; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Рецепты:

- Герани — 2, лавра благородного — 1, эвкалипта шаровидного — 2.
- Апельсина сладкого — 3, лимона — 3, можжевельника обыкновенного — 1.



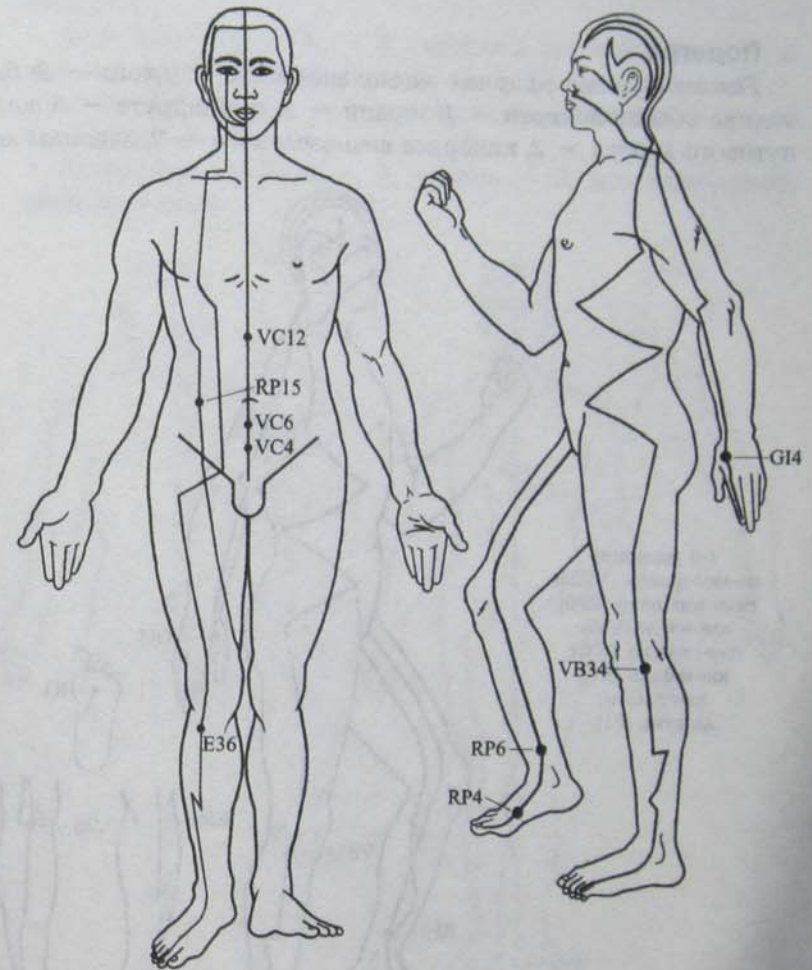
Сахарный диабет:

цзу-сань-ли (E36); чжан-мэнь (F13); тай-си (R3); пи-шу (V20); гунь-сунь (RP4); ян-чи (TR4)

Ожирение

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; гера-

- ни — 2; грейпфрута — 3; душицы обыкновенной — 1; кардамона — 2; кипариса вечнозеленого — 2; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; мяты перечной — 1; пачули — 3; розмарина лекарственного — 2; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2.



Ожирение:

гуань-юань (VC4); ци-хай (VC6); чжун-вань (VC12); да-хэн (RP15); ян-лин-цюань (VB34); сань-инь-цзяо (RP6); цзу-сань-ли (E36); хэ-гу (GI4); гунь-сунь (RP4)

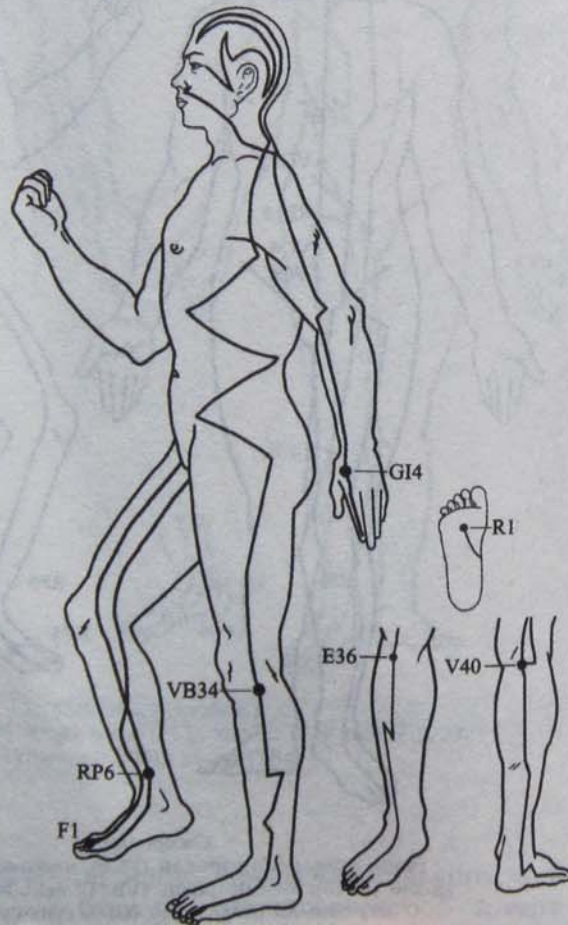
Рецепты:

- Апельсина сладкого — 3, грейпфрута — 3, душицы обыкновенной — 1.
- Апельсина сладкого — 3, кардамона — 2, фенхеля обыкновенного — 2.
- Кипариса вечнозеленого — 2, лимона — 2, можжевельника обыкновенного — 1.

Подагра

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; каяпутового дерева — 2; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды ле-

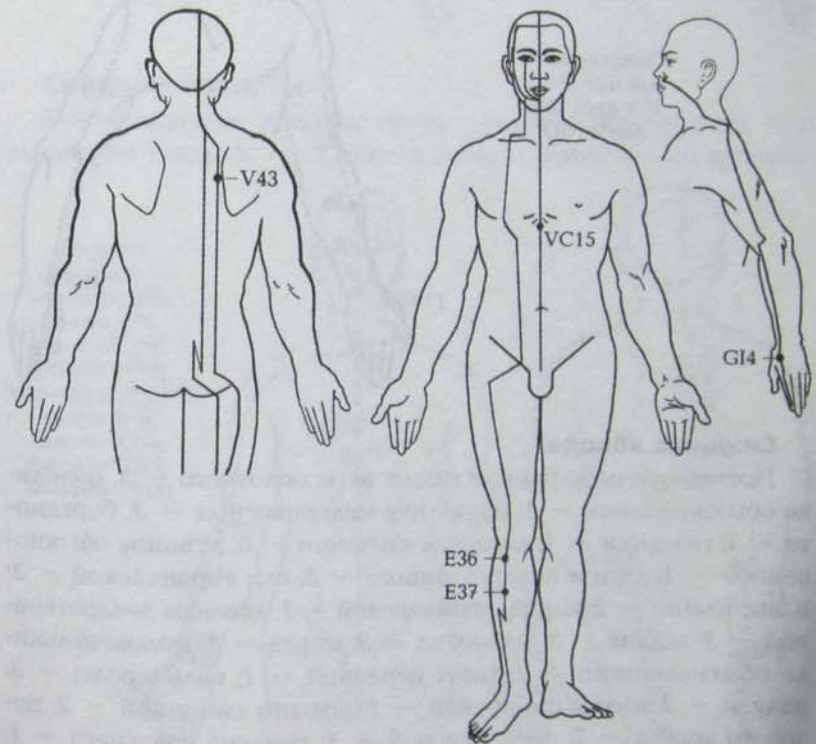
- 1-й вариант:*
 ян-лин-цюань (VB34);
 сань-инь-цзяо (RP6);
 вэй-чжун (V40);
 цзу-сань-ли (E36);
 юн-цюань (R1);
 хэ-гу (GI4);
 да-дунь (F1).



карственной — 3; лимона — 3; мяты перечной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фиалки трехцветной — 2; шалфея лекарственного — 2.

Рецепты:

- Каяпутового дерева — 2, кипариса вечнозеленого — 2, можжевельника обыкновенного — 1.
- Апельсина сладкого — 3, лаванды лекарственной — 3, пихты сибирской — 1.
- Апельсина сладкого — 3, лимона — 3, можжевельника обыкновенного — 1.



- 2-й вариант:*
 хэ-гу (GI4); шан-цзюй-слюй (E37); цзу-сань-ли (E36);
 цзю-вэй (VC15); гао-хуан (V43)

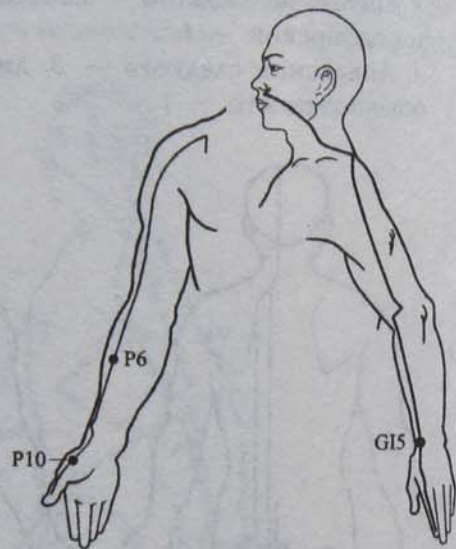
■ ЧАСТЬ 2. ВОСТОЧНЫЙ ВАРИАНТ

Меридиан легких

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кипариса вечнозеленого — 2; котовника японского — 3; лавра камфорного — 1; розмарина лекарственного — 2; сандала белого — 2; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

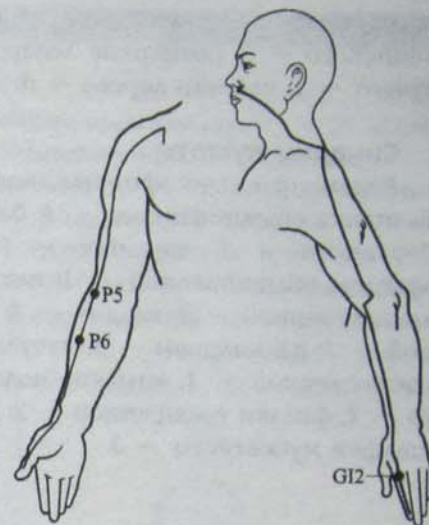
Синдром жара:
юй-цзи (P10);
кун-цзуй (P6);
ян-си (G15)



Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; иланг-иланга — 2; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; ладана — 3; майорана — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розового дерева — 3; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; укропа пахучего — 2; фиалки трехцветной — 2; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.

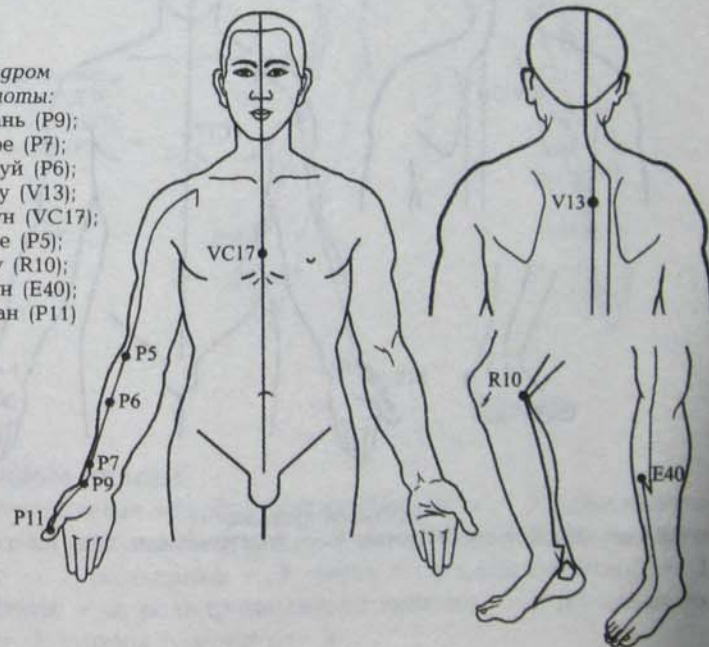
Синдром холода:
чи-цзе (P5);
эр-цзянь (G12);
кун-цзуй (P6)



Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; апельсина сладкого — 3; иссопа лекарственного — 1; каяпуто-

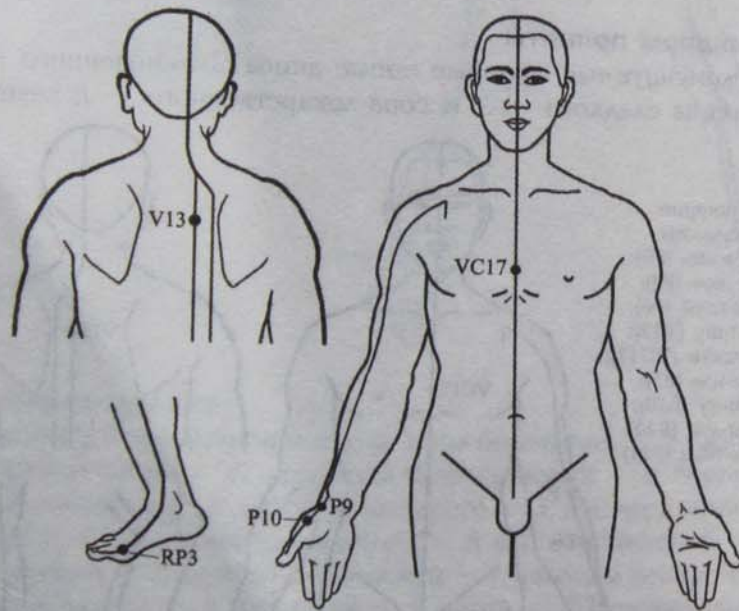
Синдром полноты:
тай-юань (P9);
ле-цюе (P7);
кун-цзуй (P6);
фэй-шу (V13);
тань-чжун (VC17);
чи-цзе (P5);
инь-гу (R10);
фэн-лун (E40);
шао-шан (P11)



вого дерева — 2; кипариса вечнозеленого — 2; котовника японского — 3; розмарина лекарственного — 2; тимьяна ползучего — 1; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; лаванды лекарственной — 3; ладана — 3; майорана — 3; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; розового дерева — 3; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; укропа пахучего — 2; фиалки трехцветной — 2; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.



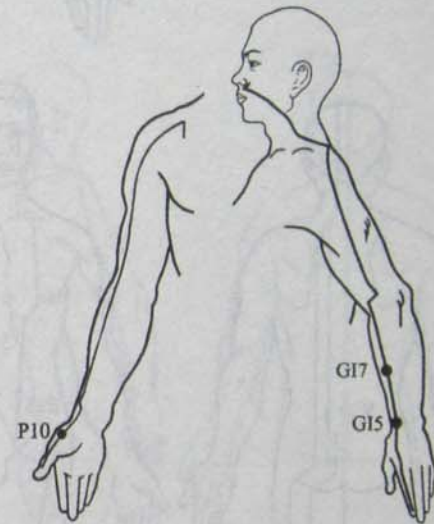
Синдром пустоты:
тай-юань (P9); фэй-шу (V13); тань-чжун (VC17); тай-бай (RP3); юй-цзи (P10)

Меридиан толстой кишки

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; базилика обыкновенного — 1; гвоздики — 1; герани — 2; дягиля лекарственного — 3; лавра камфорного — 1; каяпутового дерева — 2; ладана — 3; лиметты — 3; лимона — 3; мандарина — 3; мускатного ореха — 1; нероли — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; сосны лесной — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

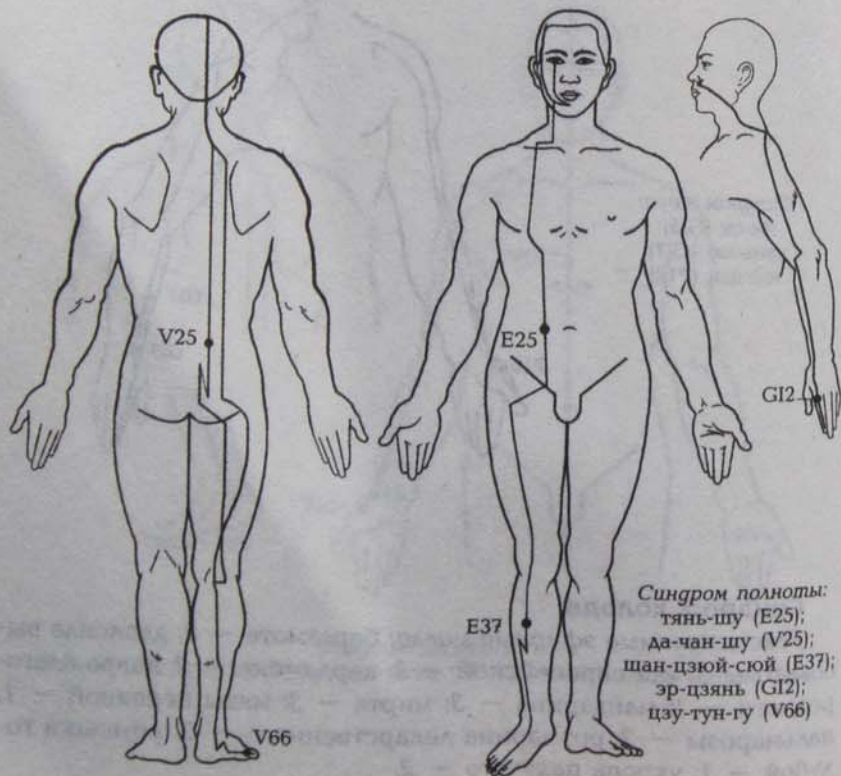
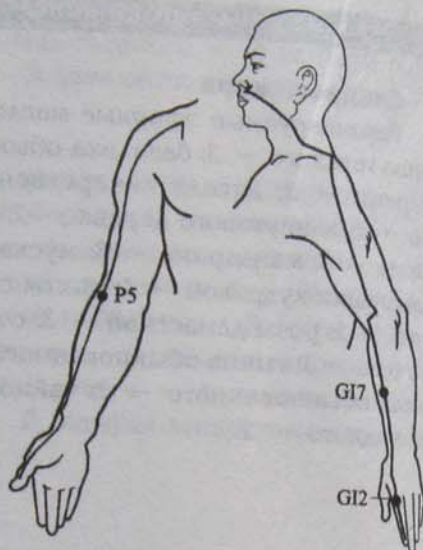
Синдром жара:
ян-си (GI5);
вэнь-лю (GI7);
юй-цзи (P10)



Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: бергамота — 3; девясила высокого — 3; ели европейской — 3; кардамона — 2; лавра благородного — 1; мандарина — 3; мирта — 3; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; укропа пахучего — 2.

Синдром холода:
эр-цзянь (GI2);
вэнь-лю (GI7);
чи-цзе (P5)



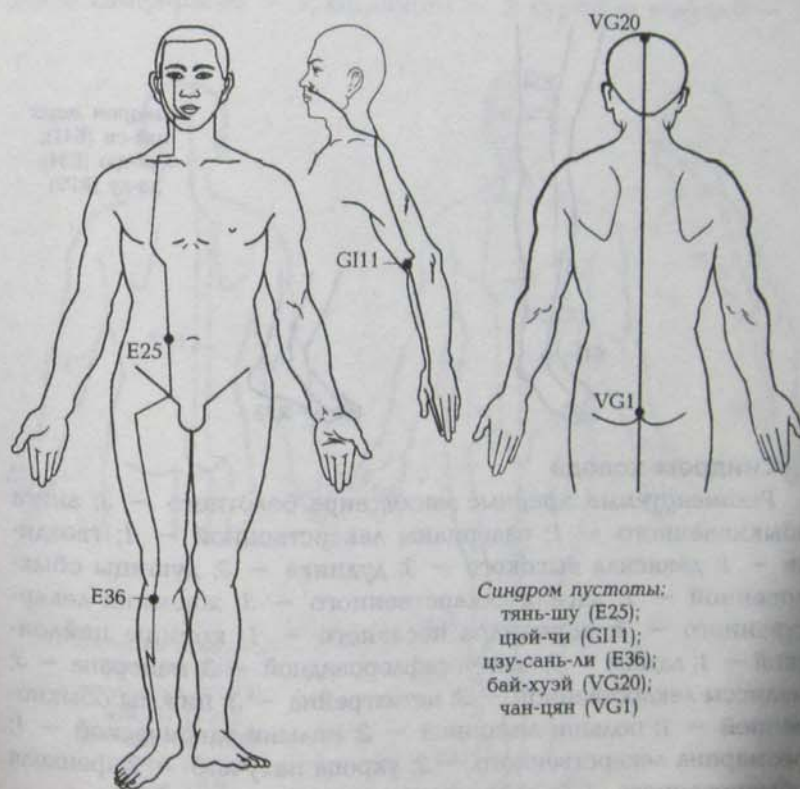
Синдром полноты:
тянь-шу (E25);
да-чан-шу (V25);
шан-цзюй-слюй (E37);
эр-цзянь (GI2);
цзу-тун-гу (V66)

Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; гвоздики — 1; герани — 2; дягиля лекарственного — 3; кипариса вечнозеленого — 2; лавра камфорного — 1; ладана — 3; мускатного ореха — 1; нероли — 3; петитгрейна — 3; пихты сибирской — 1; розы дамасской — 3; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; фенхеля обыкновенного — 2; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3.

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: майорана — 3; мяты перечной — 1; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; фенхеля обыкновенного — 2.



Синдром пустоты:
тянь-шу (E25);
цзюй-чи (GI11);
цзу-сань-ли (E36);
бай-хуэй (VG20);
чан-цян (VG1)

Меридиан желудка

Синдром жара

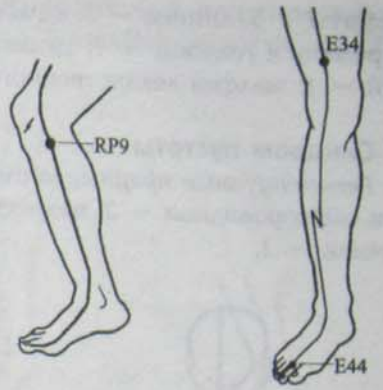
Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; апельсина сладкого — 3; базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; герани — 2; грейпфрута — 3; дудника — 3; кардамона — 2; кедра атласского — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лавра камфорного — 1; ладанника крымского — 3; лиметты — 3; лимона — 3; нероли — 3; пальмарозы — 3; пачули — 3; розы дамасской — 3; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2; шалфея мускатного — 3.



Синдром жара:
цзе-си (E41);
лян-цю (E34);
да-ду (RP2)

Синдром холода

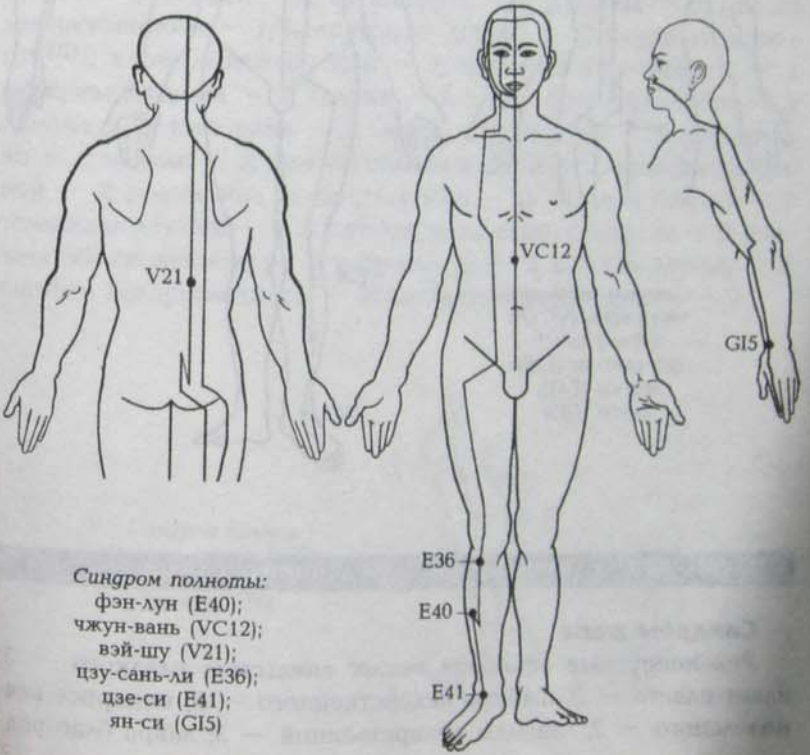
Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; девясила высокого — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; ладана — 3; левзеи сафлоровидной — 3; майорана — 3; Melissa лекарственной — 3; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; розмарина лекарственного — 2; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3.



Синдром холода:
нэй-тин (E44);
инь-лин-цюань (RP9);
лян-цю (E34)

Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; лавра камфорного — 1; кардамона — 2; куркумы пахучей — 2;

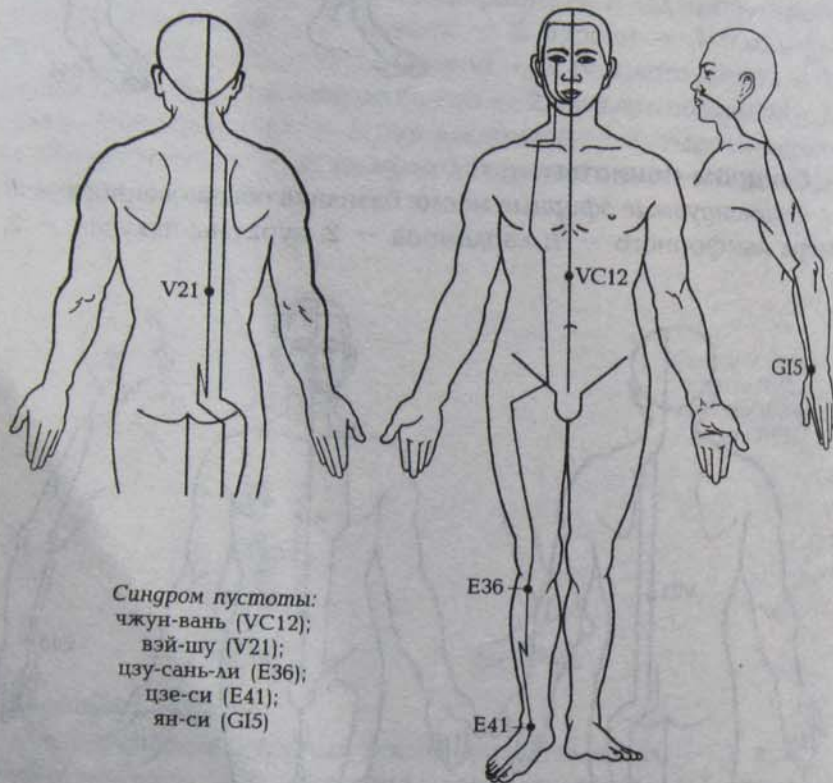


Синдром полноты:
фэн-лун (E40);
чжун-вань (VC12);
вэй-шу (V21);
цзу-сань-ли (E36);
цзе-си (E41);
ян-си (GI15)

лиметты — 3; лимона — 3; пальмарозы — 3; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; шалфея лекарственного — 2.

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: корицы цейлонской — 1; левзеи сафлоровидной — 3; Melissa лекарственной — 3; туи восточной — 1.



Синдром пустоты:
чжун-вань (VC12);
вэй-шу (V21);
цзу-сань-ли (E36);
цзе-си (E41);
ян-си (GI5)

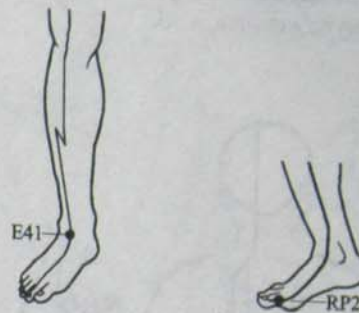
Меридиан селезенки-поджелудочной железы

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благород-

ного — 1; мандарина — 3; петитгрейна — 3; петрушки кудрявой — 1; фиалки трехцветной — 2; шалфея мускатного — 3.

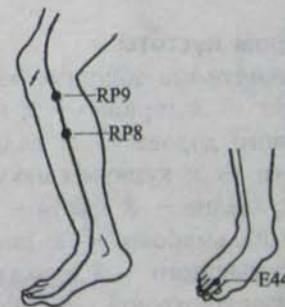
Синдром жара:
да-ду (RP2);
цзе-си (E41)



Синдром холода

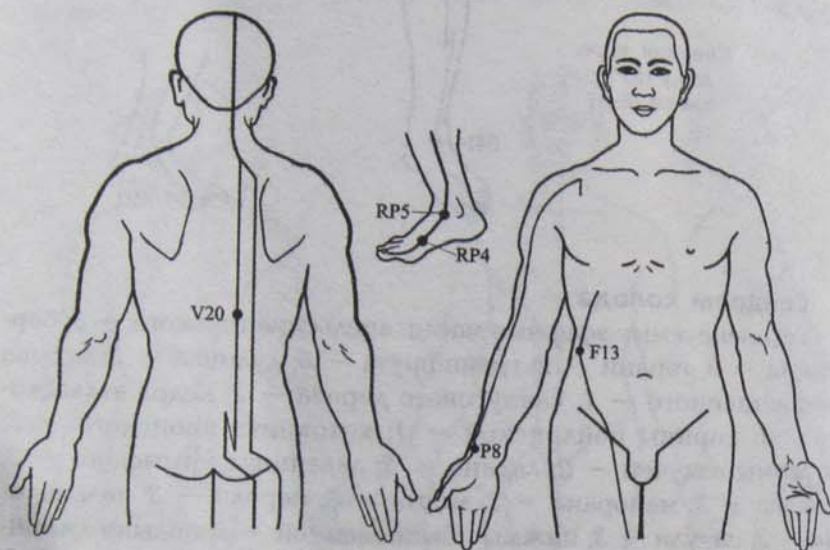
Рекомендуемые эфирные масла: апельсина горького — 3; бергамота — 3; герани — 2; грейпфрута — 3; дудника — 3; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; ладана — 3; ладанника крымского — 3; лимона — 3; майорана — 3; мирта — 3; нероли — 3; пальмарозы — 3; пачули — 3; пижмы обыкновенной — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фенхеля обыкновенного — 2; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

Синдром холода:
инь-лин-цюань (RP9);
нэй-тин (E44);
ди-цзи (RP8)



Синдром полноты

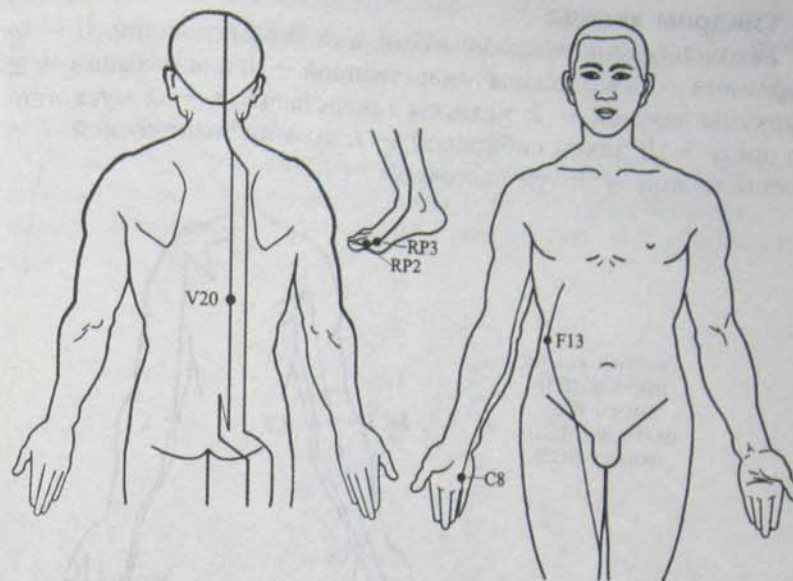
Рекомендуемые эфирные масла: имбиря лекарственного — 2; лаванды лекарственной — 3; мяты перечной — 1; петитрейна — 3; петрушки кудрявой — 1; фиалки трехцветной — 2; шалфея мускатного — 3.



Синдром полноты:
гунь-сунь (RP4); чжан-мэнь (F13); пи-шу (V20);
шан-цю (RP5); цзин-цюй (P8)

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина горького — 3; бергамота — 3; герани — 2; грейпфрута — 3; дудника — 3; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; ладана — 3; мирта — 3; мускатного ореха — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2; сандала белого — 2; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

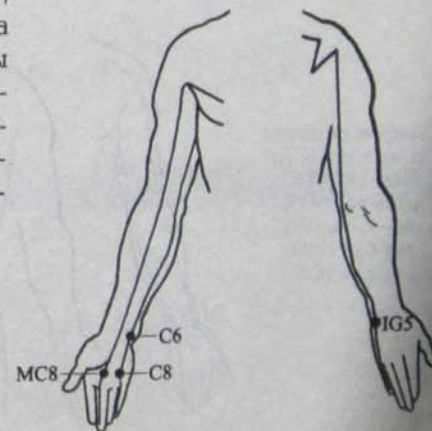


Синдром пустоты:
тай-бай (RP3); чжан-мэнь (F13); пи-шу (V20); да-ду (RP2); шао-фу (C8)

Меридиан сердца

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3; котовника японского — 3; лаванды лекарственной — 3; лимона — 3; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; розмарина лекарственного — 2.

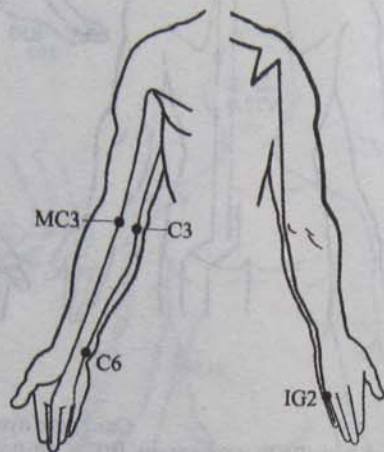


Синдром жара:
шао-фу (C8);
инь-си (C6);
ян-гу (IG5);
лао-гун (MC8)

Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; иланг-иланга — 2; куркумы пахучей — 2; мяты перечной — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2.

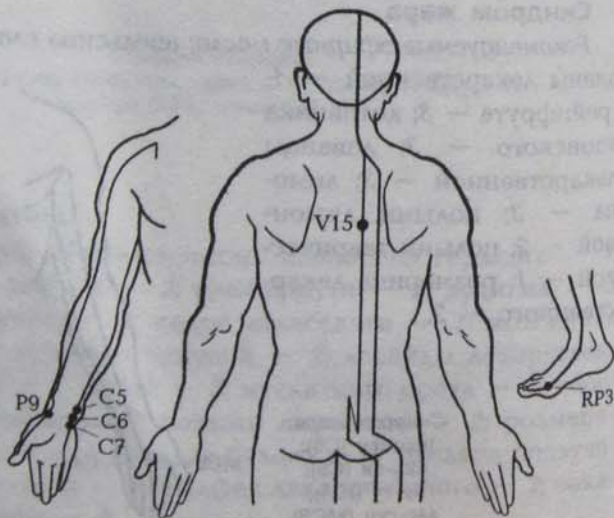
Синдром холода:
шао-хай (C3);
инь-си (C6);
цюй-цзе (MC3);
цзянь-гу (IG2)



Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; валерианы лекарственной — 1; грейпфрута — 3; котовника японского — 1.

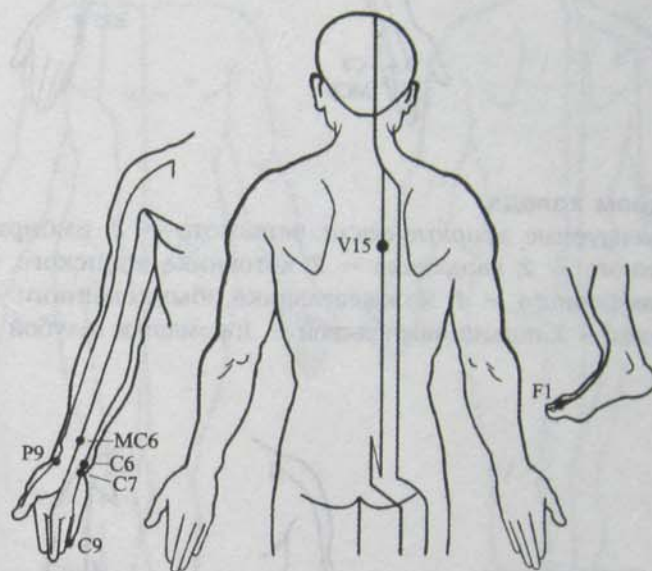
Синдром полноты:
шэнь-мэнь (C7);
инь-си (C6);
синь-шу (V15);
тай-юань (P9);
тай-бай (RP3);
тун-ли (C5)



скового — 3; лаванды лекарственной — 3; лимона — 3; мандарина — 3; мяты перечной — 1; полыни лимонной — 2; розмарина лекарственного — 2.

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; бергамота — 3; куркумы пахучей — 2; мускатного ореха — 1; пихты сибирской — 1; полыни таврической — 1; сосны лесной — 1; туи восточной — 1.



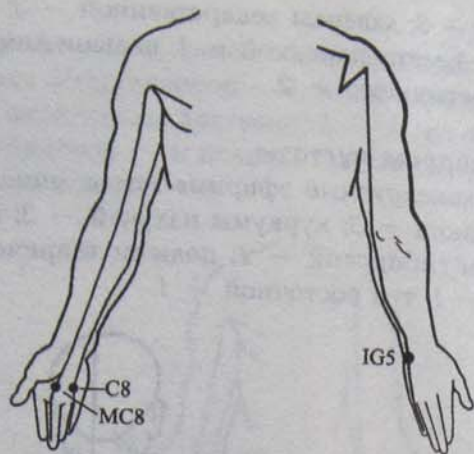
Синдром пустоты:
шэнь-мэнь (C7); синь-шу (V15); тай-юань (P9); шао-чун (C9);
да-дунь (F1); инь-си (C6); нэй-гуань (MC6)

Меридиан тонкой кишки

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; гвоздики — 1; герани — 2; иланг-иланга — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кориандра посевного — 1; лаванды лекарственной — 3; ладана — 3; лимона — 3; нероли — 3; полыни лимонной — 2.

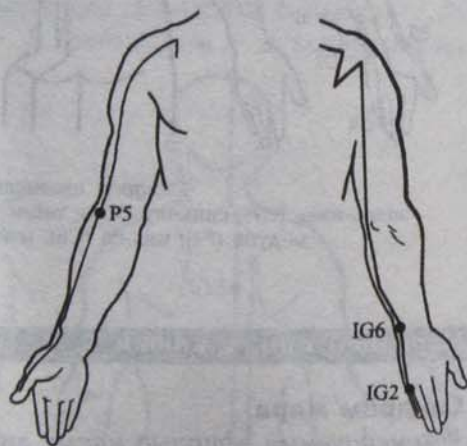
Синдром жара:
ян-гу (IG5);
шао-фу (C8);
лао-гун (MC8)



Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: бергамота — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; котовника японского — 3; лавра камфорного — 1; можжевельника обыкновенного — 1; пальмарозы — 3; полыни таврической — 1; ромашки голубой — 1.

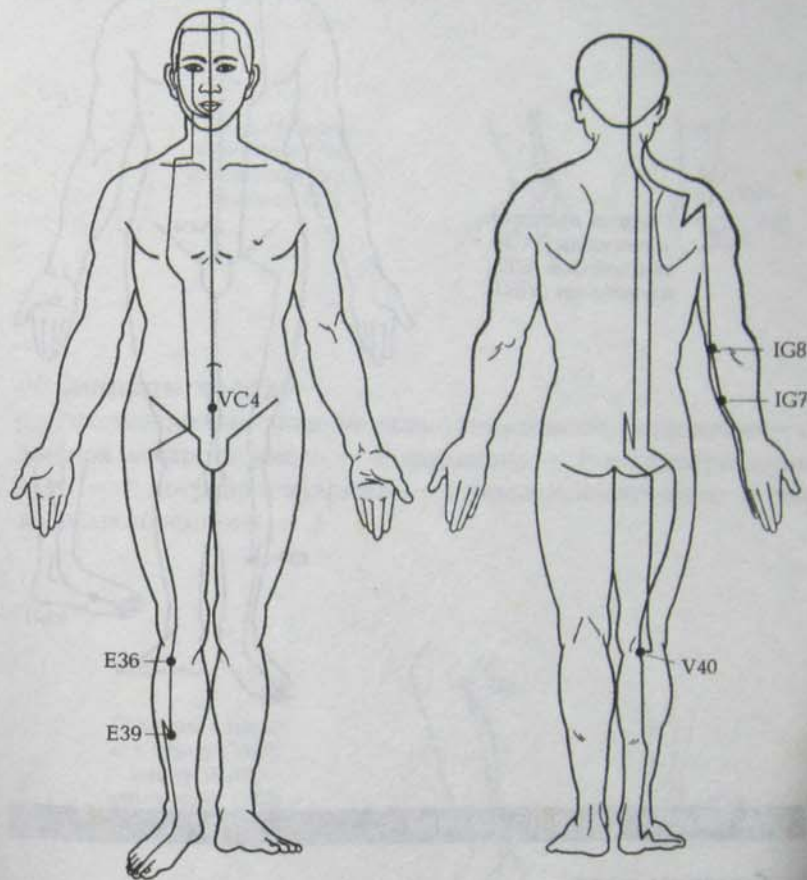
Синдром холода:
цзянь-гу (IG2);
чи-цзе (P5);
ян-лао (IG6)



Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; гвоздики — 1; герани — 2; кориандра по-

севного — 1; лавра камфорного — 1; ладана — 3; мяты перечной — 1; нероли — 3; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3.



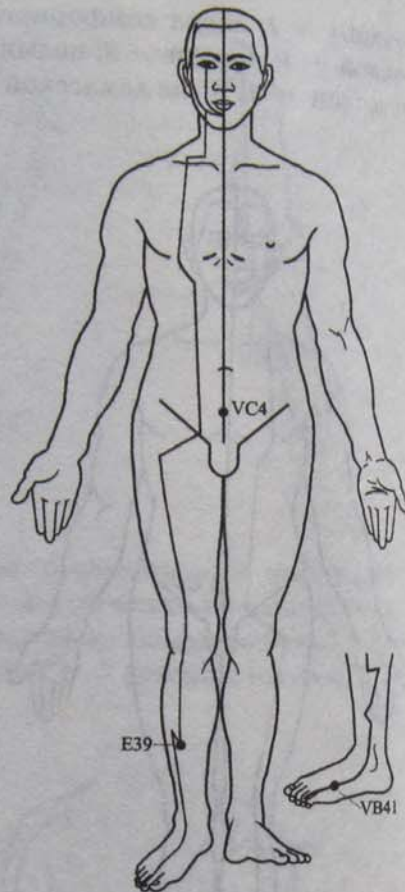
Синдром полноты:

чжи-чжэн (IG7); гуань-юань (VC4); ся-цзюй-суй (E39); сяо-хай (IG8); цзю-сань-ли (E36); вэй-чжун (V40)

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: гвоздики — 1; лавра камфорного — 1; полыни таврической — 1; ромашки голубой — 1.

Синдром пустоты:
гуань-юань (VC4);
ся-цзюй-суй (E39);
цзу-линь-ци (VB41)



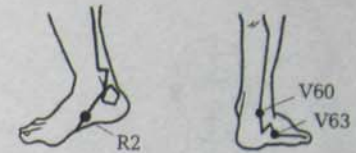
Меридиан мочевого пузыря

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; девясила высокого — 3; дудника — 3; ели европейской — 3; иланг-иланга — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; лимона — 3; майорана — 3; мандарина — 3; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мус-

катного ореха — 1; пальмарозы — 3; пижмы обыкновенной — 1; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; розового дерева — 3; сосны лесной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фиалки трехцветной — 2; цитронеллы — 2; шалфея лекарственного — 2.

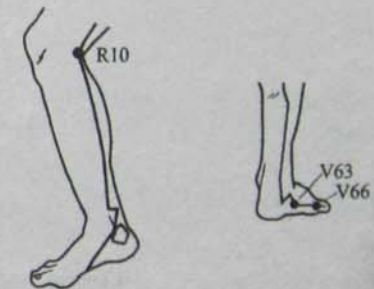
Синдром жара:
кунь-лунь (V60);
цзинь-мэнь (V63);
жань-гу (R2)



Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: жасмина лекарственного — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; кориандра посевного — 1; петрушки кудрявой — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1.

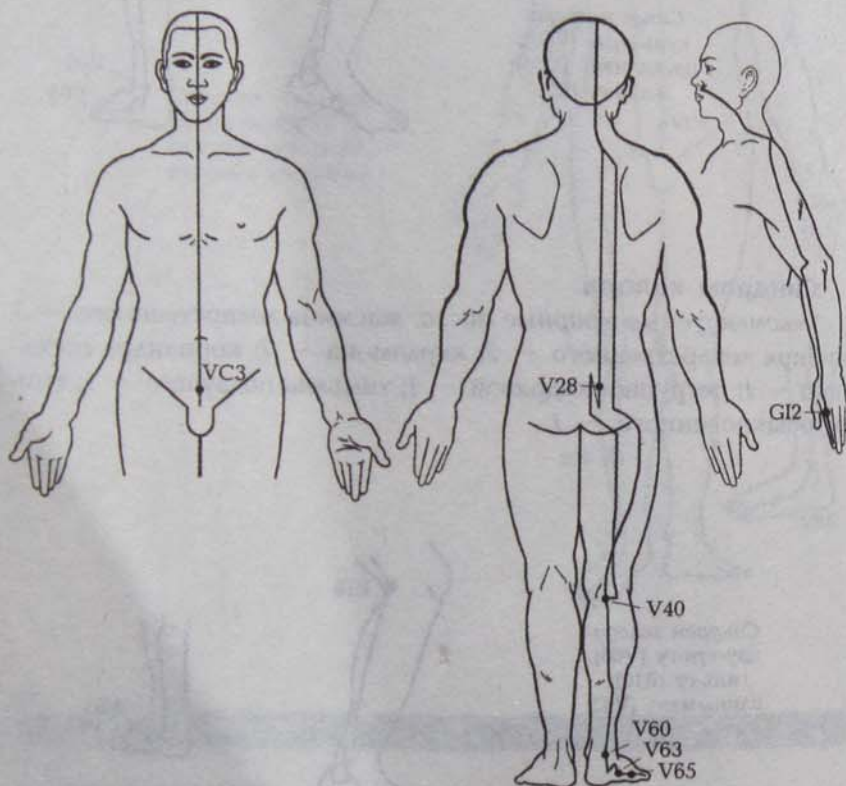
Синдром холода:
цзу-тун-гу (V66);
инь-гу (R10);
цзинь-мэнь (V63)



Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: бархатцев мелкоцветных — 3; девясила высокого — 3; дудника — 3; ели европейской — 3; иланг-иланга — 2; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; лав-

ра благородного — 1; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; майорана — 3; мандарина — 3; мирта — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; пижмы обыкновенной — 1; полыни таврической — 1; розового дерева — 3; сосны лесной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фиалки трехцветной — 2; цитронеллы — 2.



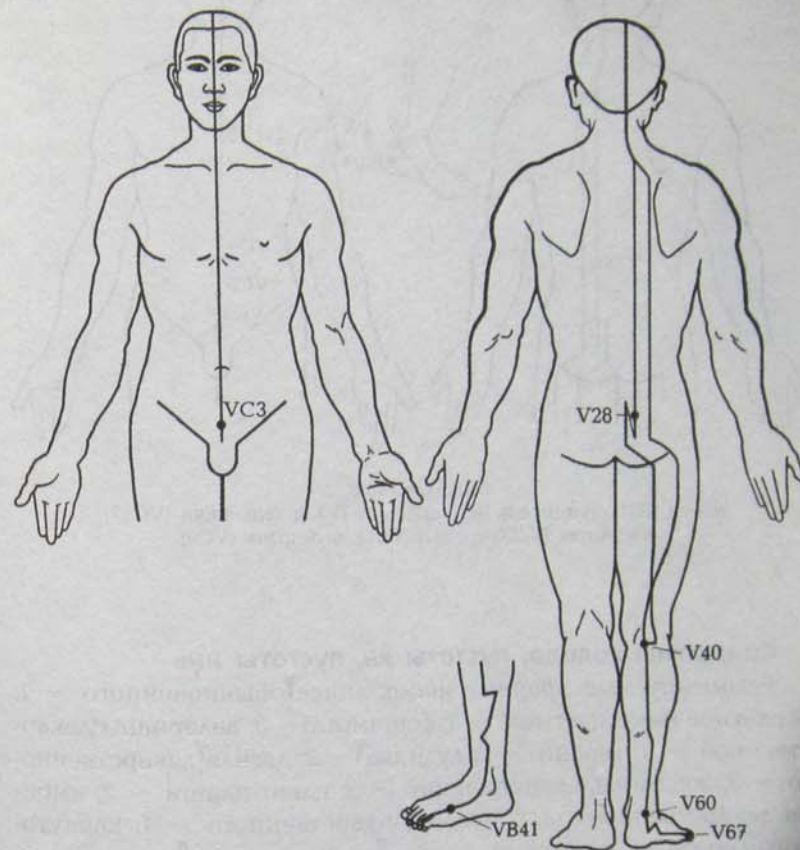
Синдром полноты:

цзинь-мэнь (V63); чжун-цзи (VC3); пан-гуань-шу (V28) вэй-чжун (V40); шу-гу (V65); эр-цзянь (GI2); кунь-лунь (V60)

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: ели европейской — 3; кардамона — 2; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; петрушки кудрявой — 1; укропа пахучего — 2.

ной — 3; лавра благородного — 1; петрушки кудрявой — 1; укропа пахучего — 2.



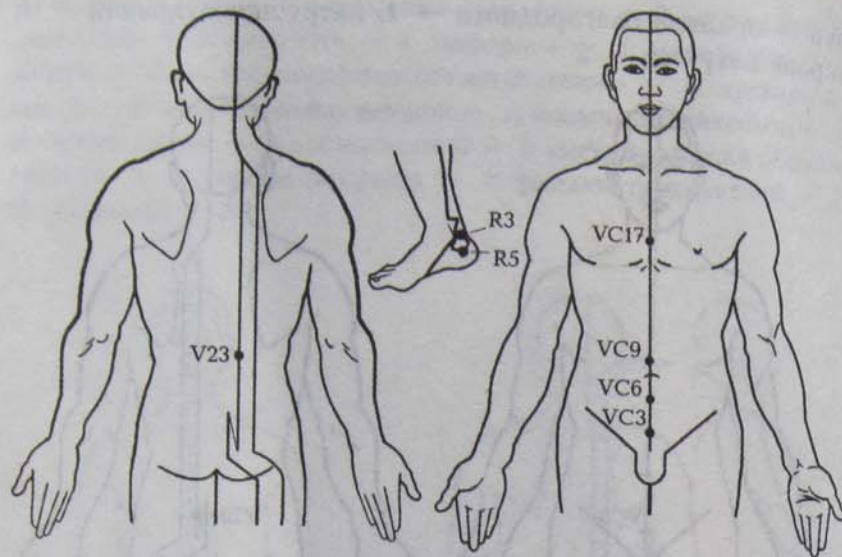
Синдром пустоты:

чжун-цзи (VC3); пан-гуань-шу (V28); вэй-чжун (V40); кунь-лунь (V60); чжи-инь (V67); цзу-линь-ци (VB41)

Меридиан почек

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: кедра атласского — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; ромашки голубой — 1.

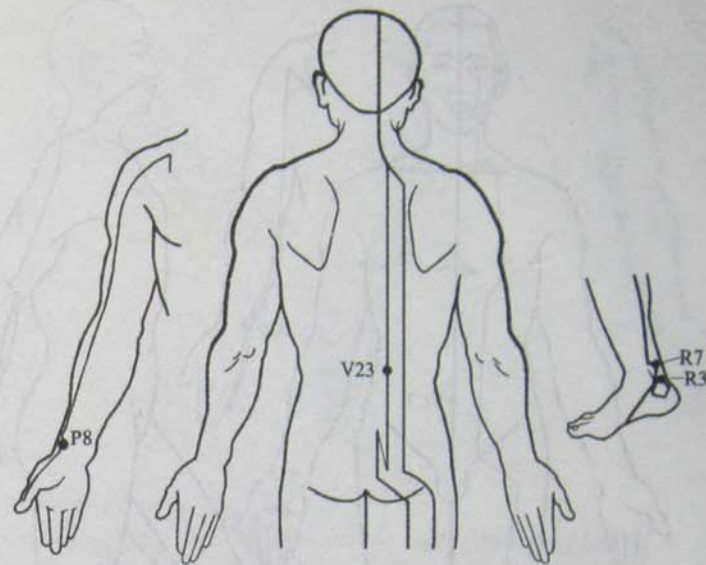


Синдром жара:

тай-си (R3); шуй-цюань (R5); шэнь-шу (V23); тань-чжун (VC17); чжун-цзи (VC3); ци-хай (VC6); шуй-фэнь (VC9)

Синдромы холода, пустоты ян, пустоты инь

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; дудника — 3; дягиля лекарственного — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; каяпутового дерева — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; майорана — 3; мирта — 3; мускатного ореха — 1; нероли — 3; пальмарозы — 3; пачули — 3; петитрейна — 3; петрушки кудрявой — 1; пихты сибирской — 1; сандала белого — 2; тысячелистника обыкновенного — 2; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; цитронеллы — 2.

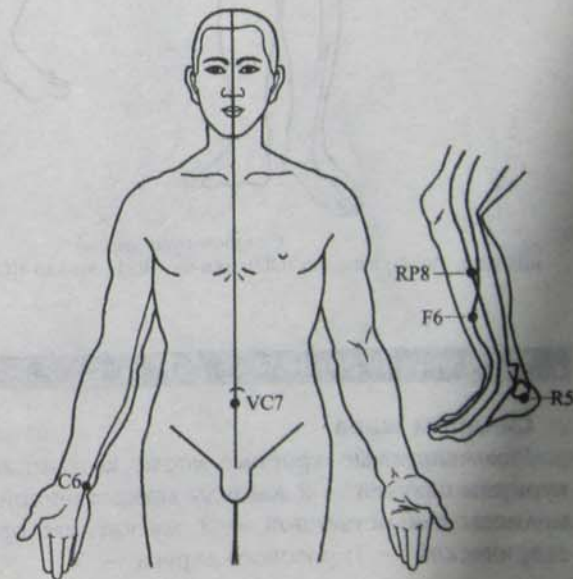


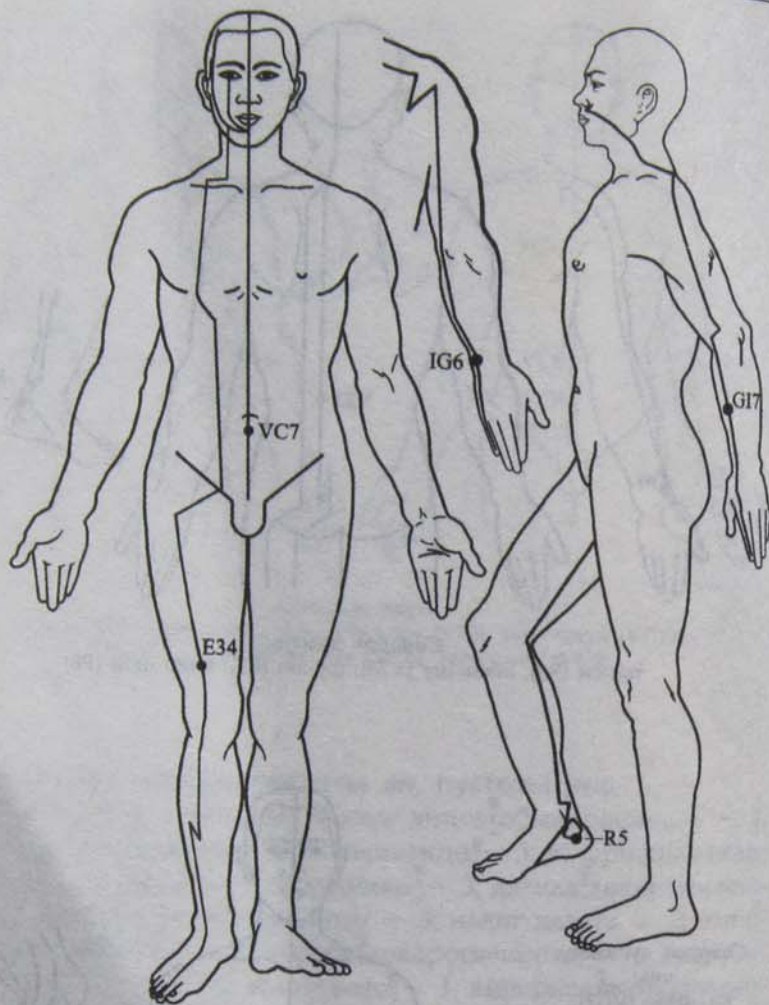
Синдром холода:

тай-си (R3); шэнь-шу (V23); фу-лю (R7); цзин-цзюй (P8)

Синдром пустоты инь:

инь-цзяо (VC7); ди-цзи (RP8); инь-си (C6); шуй-цюань (R5); чжун-ду (F6)





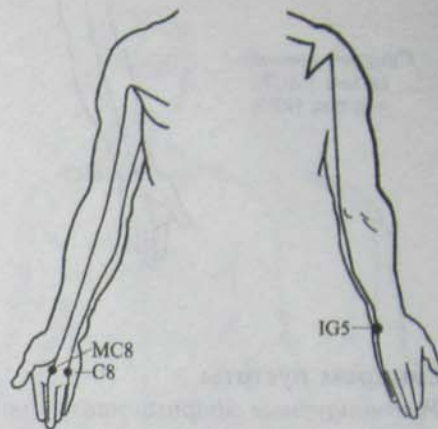
Синдром пустоты ян:
инь-цзяо (VC7); вэнь-лю (GI7); лян-цю (E34); ян-лао (IG6); шуй-цюань (R5)

Меридиан перикарда

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лимона — 3; Melissa лекарственной — 3; мускатного ореха — 1; полыни таврической — 1; розового дерева — 3.

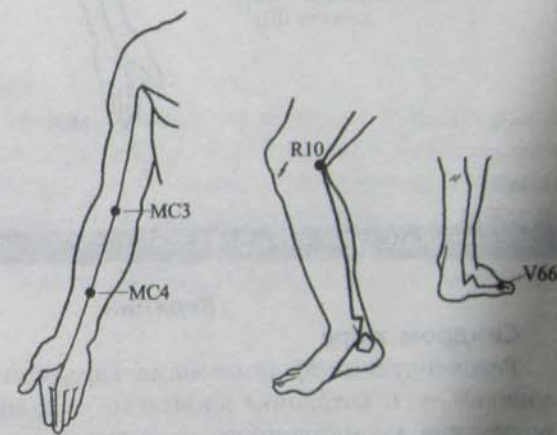
Синдром жара:
лао-гун (MC8);
шао-фу (C8);
ян-гу (IG5)



Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина горького — 3; валерианы лекарственной — 1; герани — 2; дудника — 3; имбиря лекарственного — 2; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; нероли — 3.

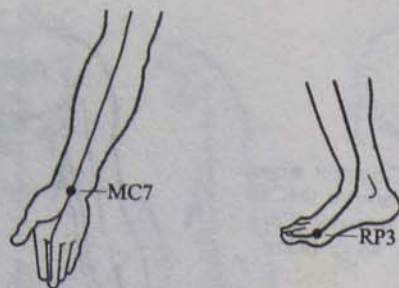
Синдром холода:
цой-цзе (MC3);
цзу-тун-гу (V66);
инь-гу (R10);
си-мэнь (MC4)



Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: куркумы пахучей — 2; лавра камфорного — 1; Melissa лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; полыни таврической — 1.

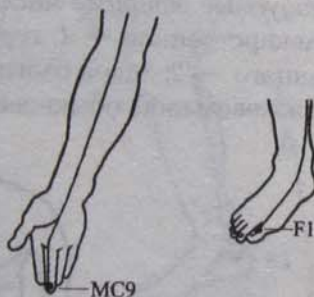
Синдром полноты:
да-лин (MC7);
тай-бай (RP3)



Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина горького — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; можжевельника обыкновенного — 1; нероли — 3.

Синдром пустоты:
чжун-чун (MC9);
да-дунь (F1)



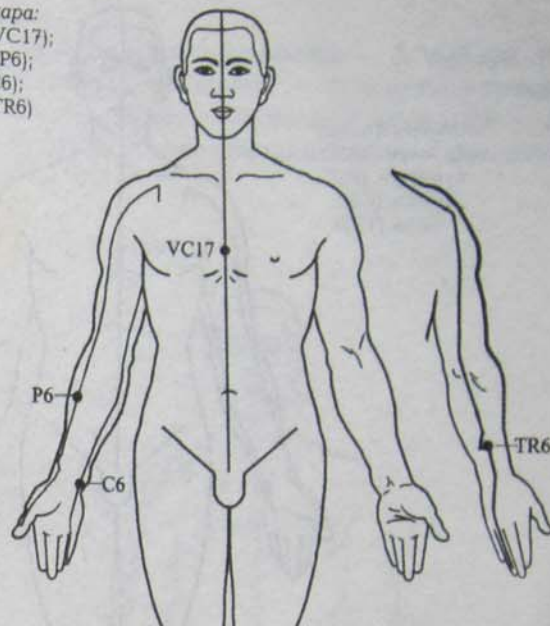
Меридиан трех обогревателей

Верхний

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: кардамона — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; мяты перечной — 1; розмарина лекарственного — 2; туи восточной — 1; фиалки трехцветной — 2.

Синдром жара:
тань-чжун (VC17);
кун-цзуй (P6);
инь-си (C6);
чжи-гоу (TR6)



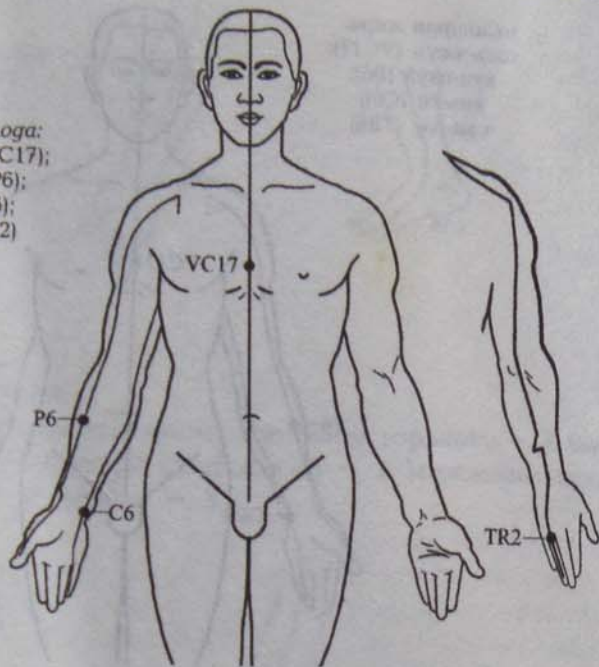
Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: бергамота — 3; иланг-иланга — 2; имбиря лекарственного — 2; кипариса вечнозеленого — 2; лавра благородного — 1; можжевельника обыкновенного — 1; петитгрейна — 3; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; сосны лесной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3.

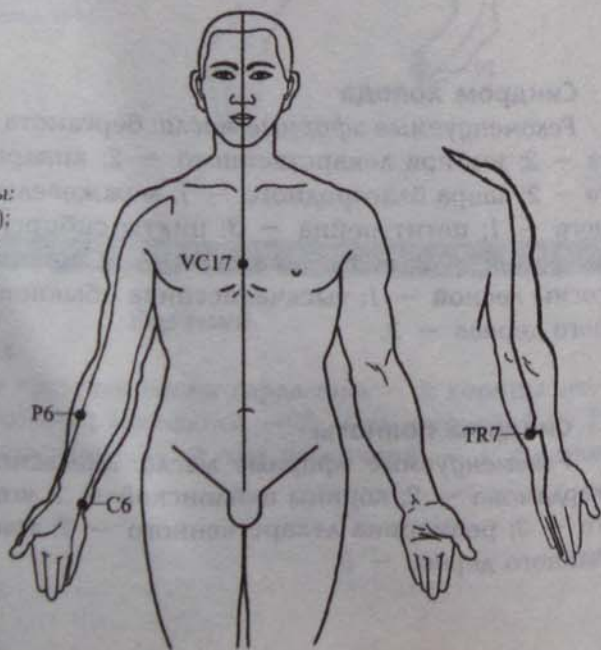
Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; кардамона — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; розмарина лекарственного — 2; туи восточной — 1; чайного дерева — 3.

Синдром холода:
 тань-чжун (VC17);
 кун-цзуй (P6);
 инь-си (C6);
 е-мэнь (TR2)



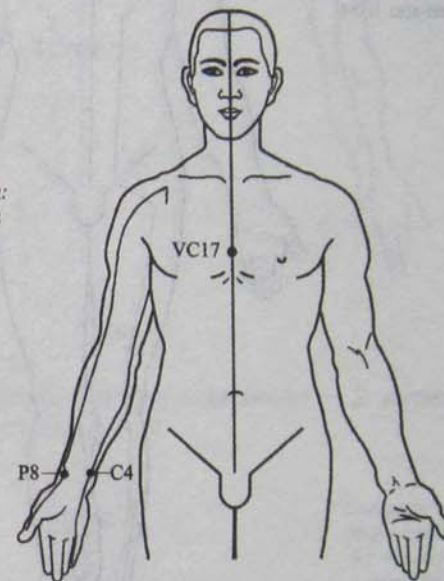
Синдром полноты:
 тань-чжун (VC17);
 хуэй-цзун (TR7);
 кун-цзуй (P6);
 инь-си (C6)



Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: бергамота — 3; имбиря лекарственного — 2; корицы цейлонской — 1; можжевельника обыкновенного — 1; петитгрейна — 3; полыни лимонной — 2; сосны лесной — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3.

Синдром пустоты:
 тань-чжун (VC17);
 цзин-цзюй (P8);
 лин-дао (C4)

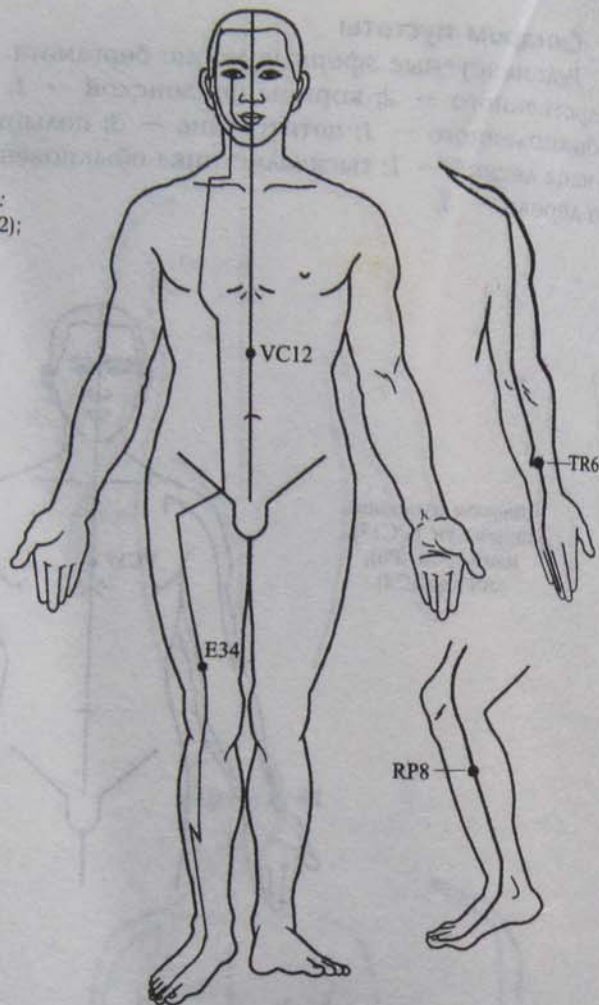


Средний

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: апельсина сладкого — 3; кардамона — 2; корицы цейлонской — 1; мяты перечной — 1; туи восточной — 1; фиалки трехцветной — 2; шалфея мускатного — 3.

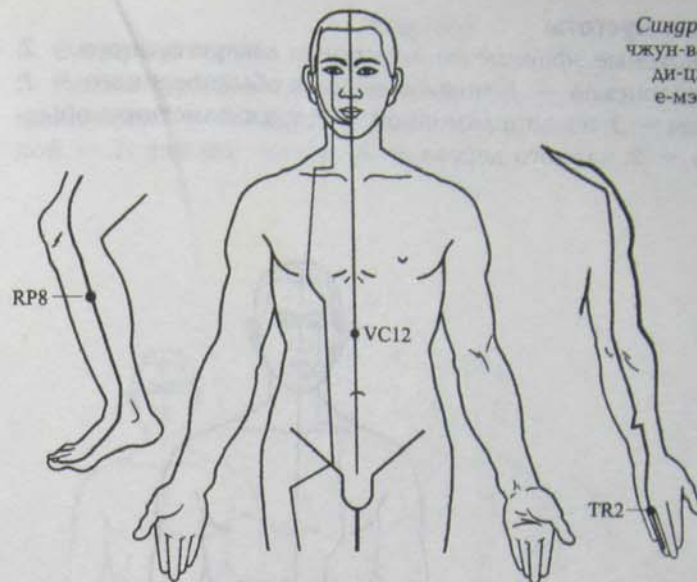
Синдром жара:
 чжун-вань (VC12);
 ди-цзи (RP8);
 чжи-гоу (TR6);
 лян-цю (E34)



Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: ладана — 3; имбиря лекарственного — 2; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; лавра благородного — 1; ладана — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; петитгрейна — 3; пижмы обыкновенной — 1; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; ромашки голубой — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3.

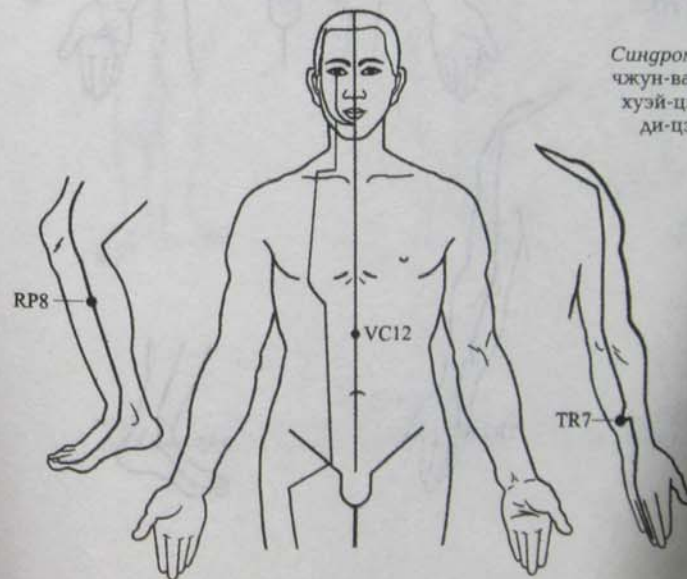
Синдром холода:
 чжун-вань (VC12);
 ди-цзи (RP8);
 е-мэнь (TR2)



Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: кардамона — 2; корицы цейлонской — 1; туи восточной — 1.

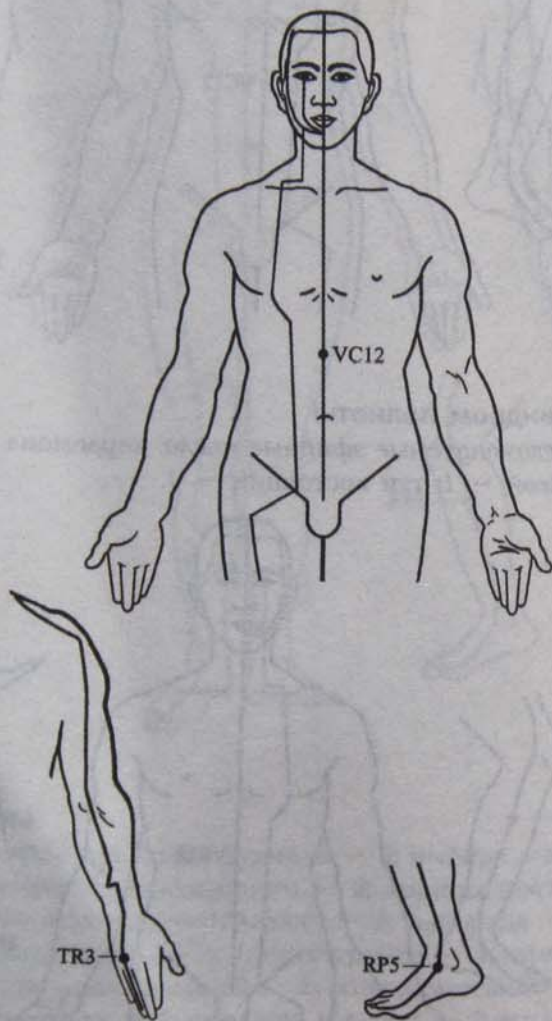
Синдром полноты:
 чжун-вань (VC12);
 хуэй-цзун (TR7);
 ди-цзи (RP8)



Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: имбиря лекарственного — 2; корицы цейлонской — 1; можжевельника обыкновенного — 1; петитгрейна — 3; полыни лимонной — 2; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3.

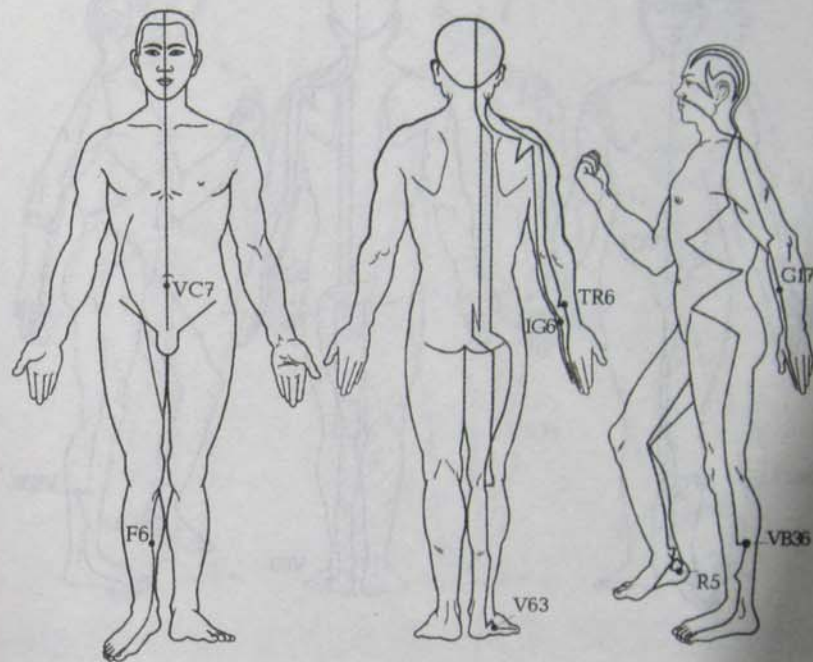
Синдром пустоты:
чжун-вань (VC12);
шан-цю (RP5);
чжун-чжу (TR3)



Нижний

Синдром жара

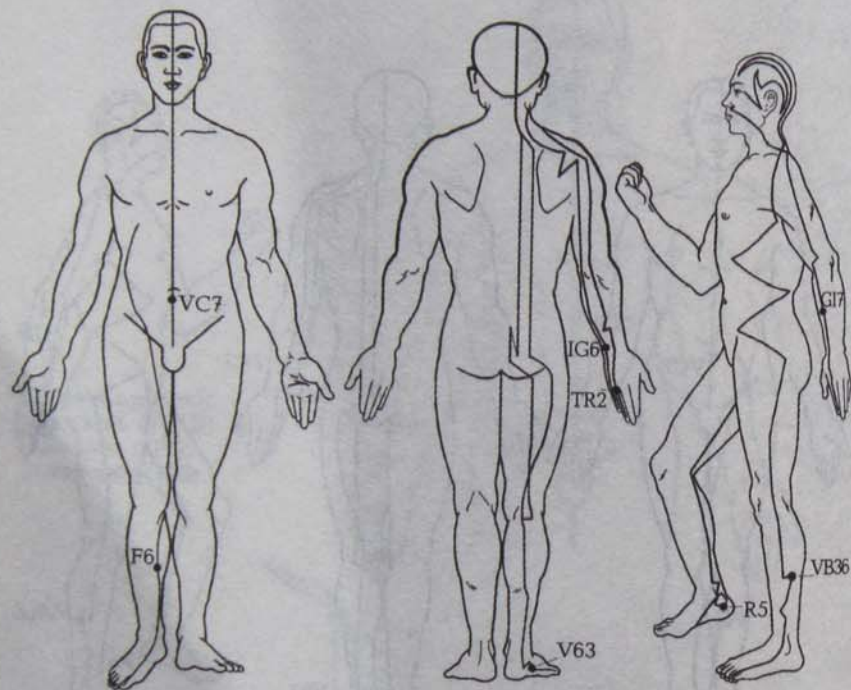
Рекомендуемые эфирные масла: кардамона — 2; корицы цейлонской — 1; ладана — 3; мяты перечной — 1; туи восточной — 1; фиалки трехцветной — 2.



Синдром жара:
инь-цзяо (VC7); вэнь-лю (G17); ян-лао (IC6); цзинь-мэнь (V63);
шуй-цюань (R5); вай-цю (VB36); чжун-ду (F6); чжи-гоу (TR6)

Синдром холода

Рекомендуемые эфирные масла: имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; кипариса вечнозеленого — 2; лавра благородного — 1; можжевельника обыкновенного — 1; петитгрейна — 3; полыни лимонной — 2; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3.

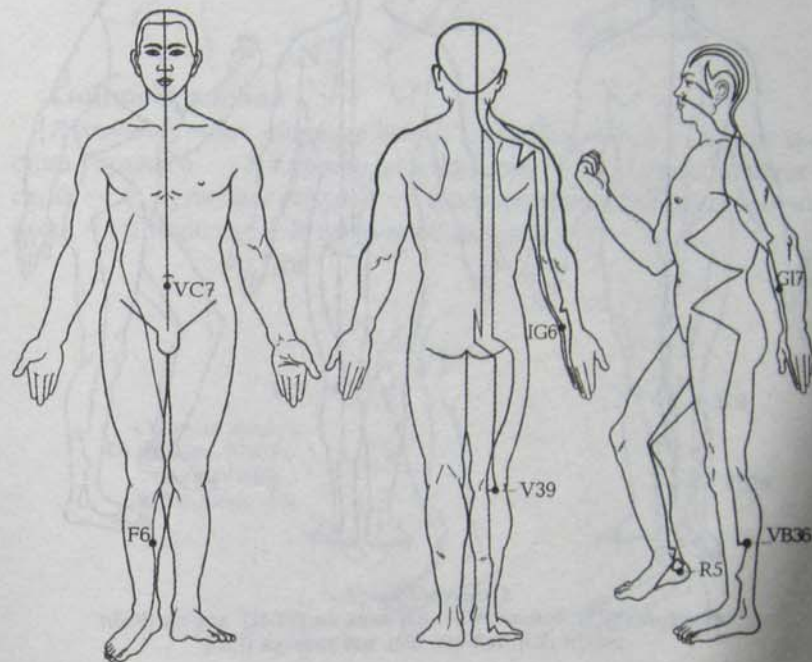


Синдром холода:

инь-цзяо (VC7); вэнь-лю (GI7); ян-лао (IG6); цзинь-мэнь (V63); шуй-цюань (R5); вай-цю (VB36); чжун-ду (F6); е-мэнь (TR2)

Синдром полноты

Рекомендуемые эфирные масла: кардамона — 2; корицы цейлонской — 1; нероли — 3; туи восточной — 1.

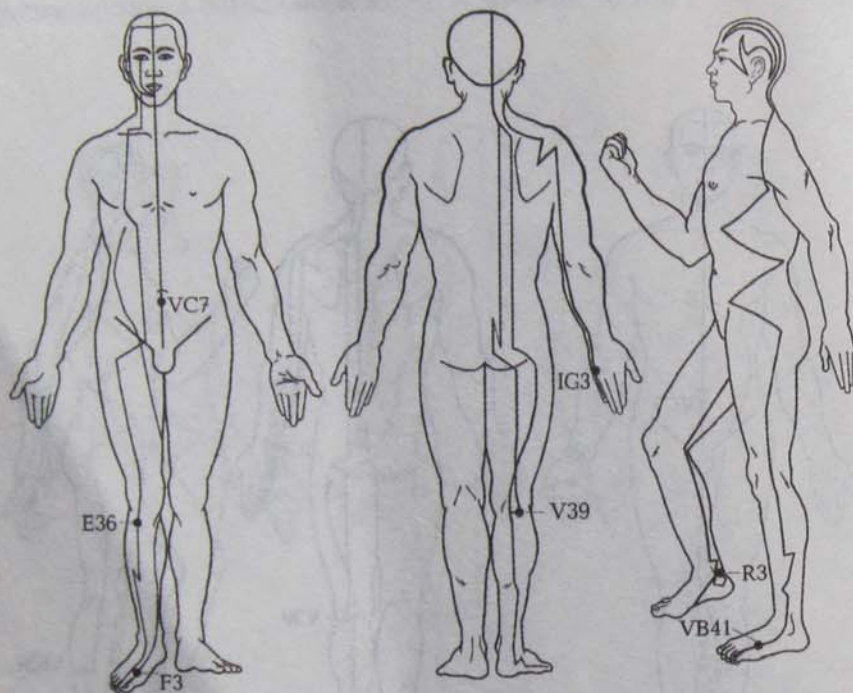


Синдром полноты:

инь-цзяо (VC7); вэнь-лю (GI7); ян-лао (IG6); шуй-цюань (R5); вэй-ян (V39); вай-цю (VB36); чжун-ду (F6)

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: имбиря лекарственного — 2; корицы цейлонской — 1; можжевельника обыкновенного — 1; петиттрейна — 3; полыни лимонной — 2; ромашки голубой — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; чайного дерева — 3.



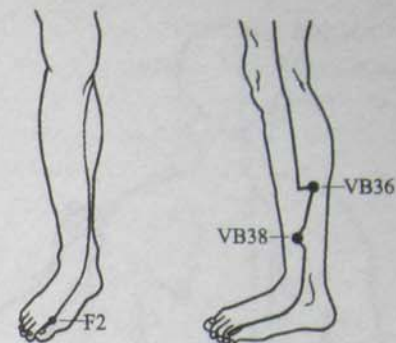
Синдром пустоты:
инь-цзяо (VC7); вэй-ян (V39); цзю-линь-ци (VB41); хоу-си (IG3); тай-си (R3); тай-чун (F3); цзю-сань-ли (E36)

Меридиан желчного пузыря

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; девясила высокого — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; кедра атласского — 1; ладана — 3; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; майорана — 3; мяты перечной — 1; полыни таврической — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; цитронеллы — 2; шалфея лекарственного — 2.

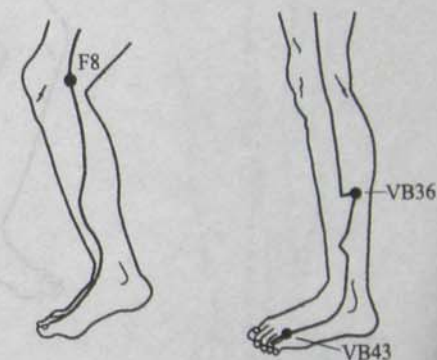
Синдром жара:
вай-цю (VB36);
ян-фу (VB38);
син-цзянь (F2)



Синдром холода

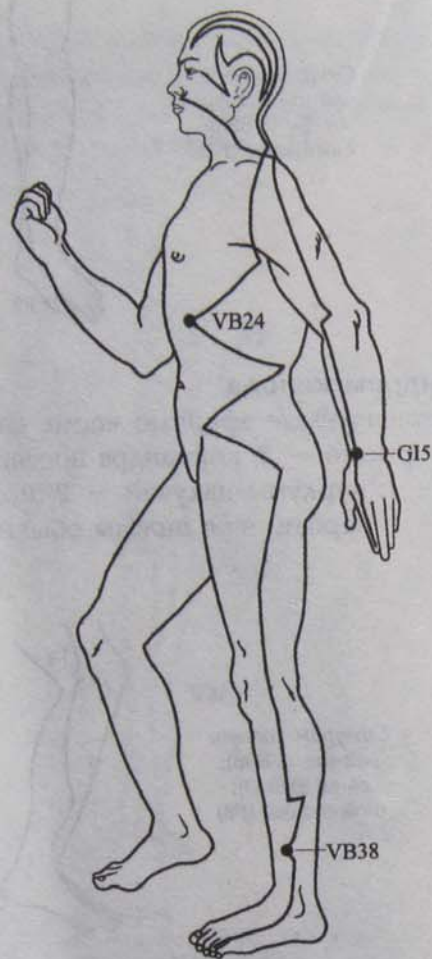
Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина горького — 3; кориандра посевного — 1; корицы цейлонской — 1; куркумы пахучей — 2; можжевельника обыкновенного — 1; нероли — 3; пижмы обыкновенной — 1.

Синдром холода:
вай-цю (VB36);
ся-си (VB43);
цюй-цюань (F8)



Синдром полноты

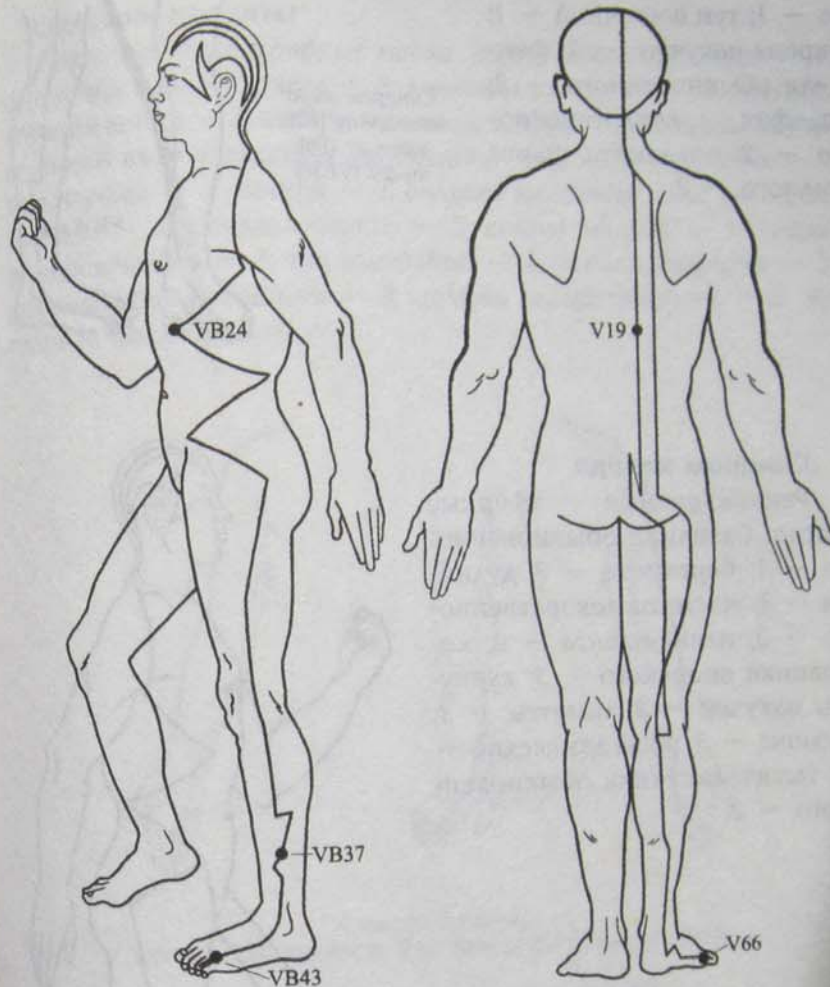
Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; бергамота — 3; девясила высокого — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; жасмина лекарственного — 3; кедра атласского — 1; ладанника крымского — 3; левзеи сафлоровидной — 3; лиметты — 3; майорана — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мяты перечной — 1; полыни таврической — 1; тысячелистника обыкновенного — 2; цитронеллы — 2; чайного дерева — 3.



Синдром полноты:
жи-юэ (VB24);
ян-фу (VB38);
ян-си (GI5)

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: душицы обыкновенной — 1; ели европейской — 3; кориандра посевного — 1; можжевельника обыкновенного — 1; пижмы обыкновенной — 1.



Синдром пустоты:
гуан-мин (VB37); жи-юэ (VB24); ся-си (VB43); дань-шу (V19); цзу-гун-гу (V66)

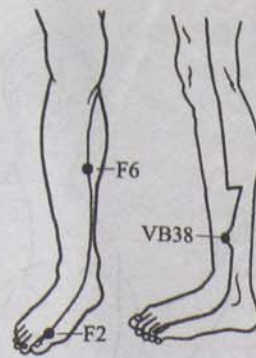
Меридиан печени

Синдром жара

Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; грейпфрута — 3; душицы обыкновенной — 1; Melissa лекарственной — 3; мирта — 3; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; полыни лимонной — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тмина обыкновенно-

го — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.

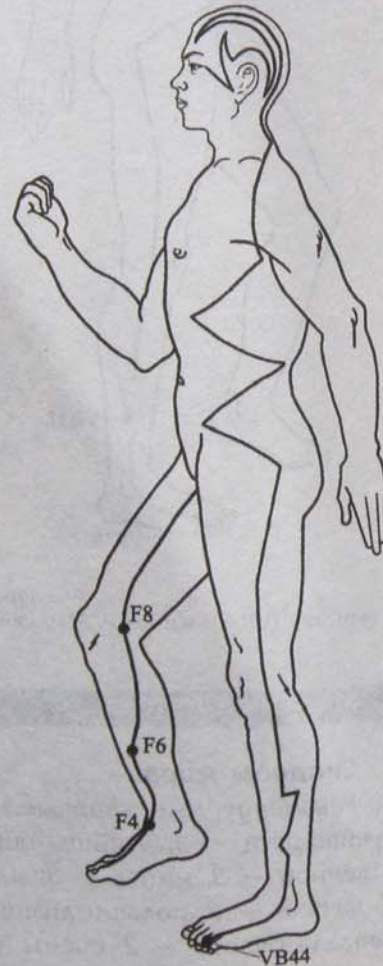
Синдром жара:
син-цзянь (F2);
чжун-ду (F6);
ян-фу (VB38)



Синдром холода

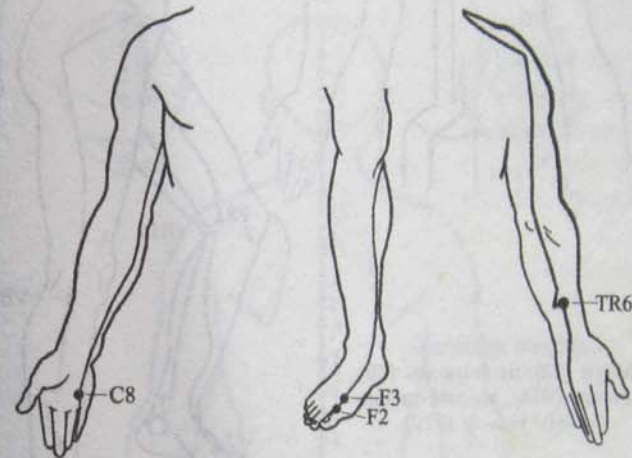
Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; дудника — 3; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лиметты — 3; лимона — 3; розы дамасской — 3; тысячелистника обыкновенного — 2.

Синдром холода:
цзюй-цзоань (F8);
чжун-фэн (F4);
цзю-цзяо-инь (VB44);
чжун-ду (F6)



Синдром полноты

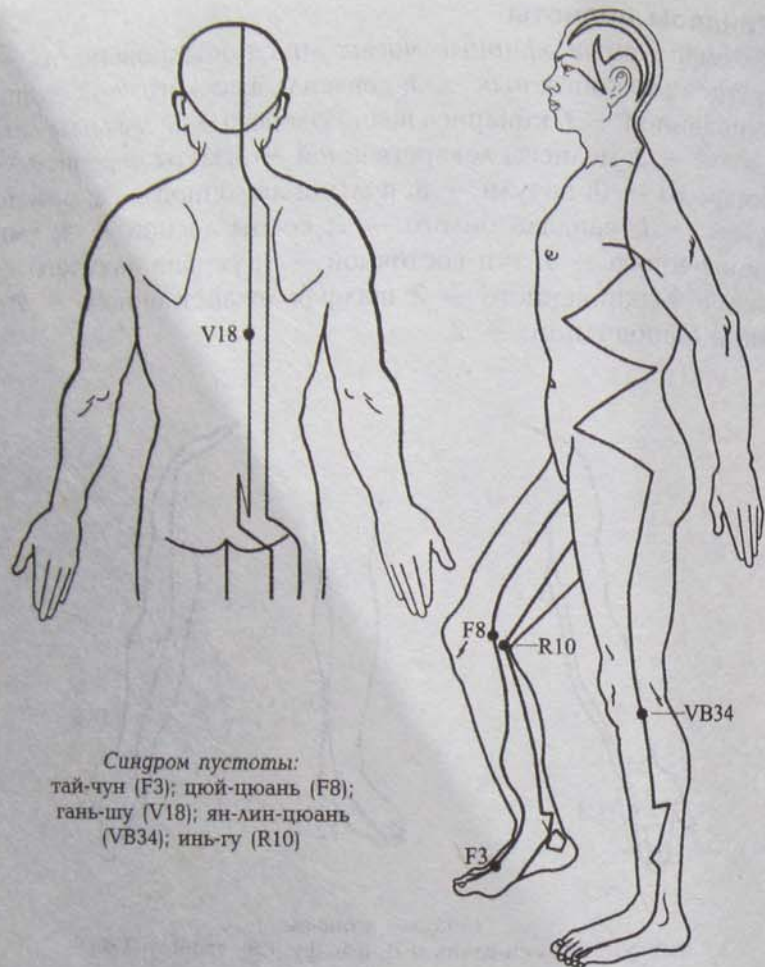
Рекомендуемые эфирные масла: аниса обыкновенного — 1; бархатцев мелкоцветных — 3; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; кипариса вечнозеленого — 2; лаванды лекарственной — 3; мелиссы лекарственной — 3; мяты перечной — 1; пальмарозы — 3; пачули — 3; полыни лимонной — 2; ромашки голубой — 1; сандала белого — 2; сосны лесной — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; шалфея лекарственного — 2; эвкалипта шаровидного — 2.



Синдром полноты:
тай-чун (F3); син-цзянь (F2); шао-фу (C8); чжи-гоу (TR6)

Синдром пустоты

Рекомендуемые эфирные масла: базилика обыкновенного — 1; бергамота — 3; дудника — 3; душицы обыкновенной — 1; жасмина лекарственного — 3; иланг-иланга — 2; корицы цейлонской — 1; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лиметты — 3; лимона — 3; розы дамасской — 3; ромашки голубой — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2.



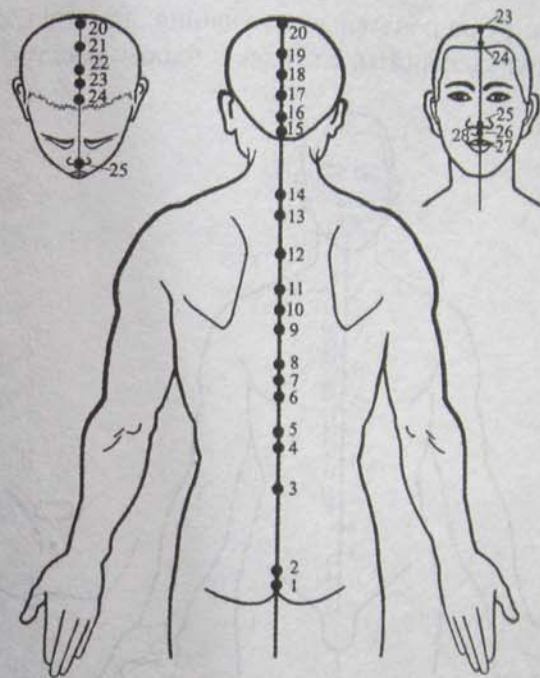
Синдром пустоты:
тай-чун (F3); цюй-цюань (F8);
гань-шу (V18); ян-лин-цюань
(VB34); инь-гу (R10)

Заднесрединный меридиан

Показания: функциональные нарушения органов фу (полых органов); иммунодефициты; расстройства мочевыделительной системы; нарушения репродуктивной функции; менопаузальный синдром; нервные и психические расстройства (чрезмерное возбуждение, невроз; эпилепсия; синдром Паркинсона; детский паралич; старческое слабоумие; нарушения мозгового кровообращения, осложнения после апоплексии и другие мозговые симптомы, головные боли разного происхождения, менингеальный синдром, судороги); заболевания позвоночника, сопровождающиеся боле-

вым синдромом и ограничением движения в суставах; воспалительные процессы в легких, ушах, горле, носу; диабет.

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; апельсина сладкого — 3; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; кардамона — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; котовника японского — 3; куркумы пахучей — 2; лаванды лекарственной — 3; лавра благородного — 1; лавра камфорного — 1; левзеи сафлоровидной — 3; лимона — 3; майорана — 3; мандарина — 3; мелиссы



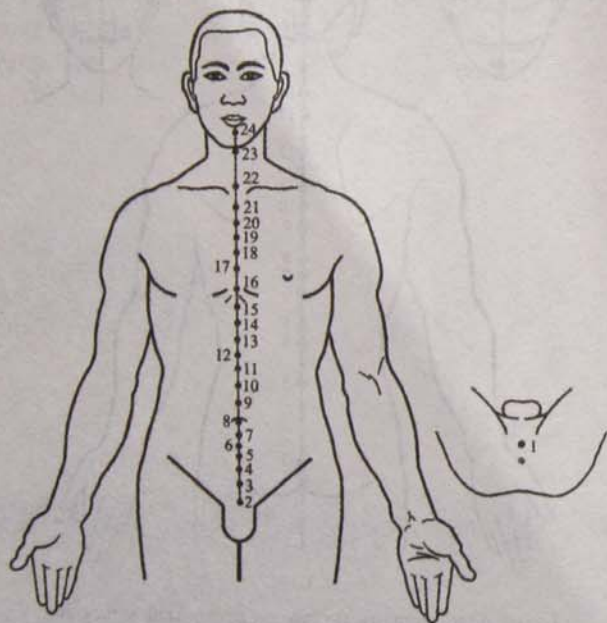
Точки воздействия на заднесрединный меридиан:

- 1 — чан-цян (VG1); 2 — яо-шу (VG2); 3 — яо-ян-гуань (VG3);
- 4 — мин-мэнь (VG4); 5 — сюань-шу (VG5); 6 — цзи-чжун (VG6);
- 7 — чжун-шу (VG7); 8 — цзинь-со (VG8); 9 — чжи-ян (VG9);
- 10 — лин-тай (VG10); 11 — шэнь-дао (VG11); 12 — шэнь-чжу (VG12);
- 13 — тао-дао (VG13); 14 — да-чжуй (VG14); 15 — я-мэнь (VG15);
- 16 — фэн-фу (VG16); 17 — нао-ху (VG17); 18 — цян-цзянь (VG18);
- 19 — хоу-дин (VG19); 20 — бай-хуэй (VG20); 21 — цян-дин (VG21);
- 22 — синь-хуэй (VG22); 23 — шан-син (VG23); 24 — шэнь-тин (VG24);
- 25 — су-ляо (VG25); 26 — жэнь-чжун (VG26); 27 — дуй-дуань (VG27);
- 28 — инь-цзяо (VG28) — на уздечке верхней губы

лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; петрушки кудрявой — 1; пижмы обыкновенной — 1; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; тимьяна ползучего — 1; тмина обыкновенного — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

Переднесрединный меридиан

Показания: функциональные нарушения органов цзан (плотных органов); иммунодефициты; болевой синдром; расстройства моче-



Точки воздействия на переднесрединный меридиан:
 1 — хуэй-инь (VC1); 2 — цюй-гу (VC2); 3 — чжун-цзи (VC3);
 4 — гуань-юань (VC4); 5 — ши-мэнь (VC5); 6 — ци-хай (VC6);
 7 — инь-цзяо (VC7); 8 — шэнь-цюэ (VC8); 9 — шуй-фэнь (VC9);
 10 — ся-вань (VC10); 11 — цзянь-ли (VC11); 12 — чжун-вань (VC12);
 13 — шан-вань (VC13); 14 — цзюй-цюэ (VC14); 15 — цзю-вэй (VC15);
 16 — чжун-тин (VC16); 17 — тань-чжун (VC17); 18 — юй-тан (VC18);
 19 — цзы-гун (VC19); 20 — хуа-гай (VC20); 21 — сюань-цзи (VC21);
 22 — тьянь-ту (VC22); 23 — лянь-цюань (VC23); 24 — чэн-цзянь (VC24)

выделительной системы; нарушения репродуктивной функции; менопаузальный синдром; нервные и психические расстройства.

Рекомендуемые эфирные масла: аира болотного — 3; аниса обыкновенного — 1; апельсина горького — 3; валерианы лекарственной — 1; гвоздики — 1; грейпфрута — 3; девясила высокого — 3; душицы обыкновенной — 1; дягиля лекарственного — 3; ели европейской — 3; имбиря лекарственного — 2; иссопа лекарственного — 1; кардамона — 2; кедра атласского — 1; кипариса вечнозеленого — 2; корицы цейлонской — 1; лаванды лекарственной — 3; лавра камфорного — 1; левзеи сафлоровидной — 3; лимона — 3; майорана — 3; мандарина — 3; мелиссы лекарственной — 3; можжевельника обыкновенного — 1; мускатного ореха — 1; мяты перечной — 1; пижмы обыкновенной — 1; пихты сибирской — 1; полыни лимонной — 2; полыни таврической — 1; розы дамасской — 3; розмарина лекарственного — 2; розового дерева — 3; ромашки голубой — 1; тимьяна ползучего — 1; туи восточной — 1; укропа пахучего — 2; фенхеля обыкновенного — 2; чайного дерева — 3; шалфея мускатного — 3; эвкалипта шаровидного — 2.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди — те, у которых отсутствует разум для осознания законов природы, у которых отсутствует сила воли для дисциплинирования себя, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил.

Кэннет Джеффри

Традиционная древняя восточная медицина завоевывает все большую популярность в Европе и особенно в нашей стране. Повышенный интерес к нетрадиционным методам лечения в последние годы вполне оправдан. Успехи современной европейской медицины неоспоримы, но в настоящее время происходит разочарование в лекарственной терапии, нередко приводящей к аллергическим реакциям, снижению иммунитета, нарушению обмена веществ и другим отрицательным последствиям в организме после медикаментозного лечения.

Блестящий технократический XX век закончился разрушением всех иллюзий по поводу могущества европейской ментальности — власти логического разума над Природой. Мышление европейского человека изначально было ограничено практическими материальными идеями, которые привели человечество к удивительным результатам: созданы сложнейшие компьютеры, космические аппараты, атомные электростанции, и, конечно же, химические лекарственные средства, призванные победить все недуги человека. И только к концу XX века свершилось то, о чем предупреждали человечество многие философы древнего мира: могущественный Человек в скафандре с коробкой таблеток в кармане оказался безоружным перед экологическими проблемами, разрушающими не только среду обитания, но собственно организм, и дух его. Перед лицом страшной перспективы полной физической деградации современный человек вынужден раздвигать рамки привычного мировоззрения, преодолевая при этом серьезные психологические барьеры.

Китайская медицина всегда интересовала людей, понимающих глубину знаний ее происхождения. Она базируется на

твердом фундаменте — на древних концепциях *инь-ян*, *у син* и других, которые помогают глубже разобраться врачу в причинах возникновения болезни, диагностировать ее и выбрать метод лечения.

Китайская медицина всякий недуг рассматривает как нарушение существующих в норме взаимосвязей как в самом организме, так и организма с природой, окружающим миром. Целостный подход приводит к пониманию того, что отдельных болезней не существует. Выяснить происхождение какой-либо отдельной болезни и лечить ее, как и лечить какой-либо отдельный орган или систему, — пустая трата времени и сил. Существующая болезнь выявляет нарушение целостности организма, системы взаимосвязей и взаимных влияний его органов и систем, что выражается разными признаками и симптомами в зависимости от индивидуальных особенностей человека. Дисбаланс, нарушение гармонии приводит к преобладанию в организме одного физиологического процесса над другим, к появлению избытка или недостатка какого-либо структурного элемента, метаболита, энергии, тепла или холода. Поэтому лечение должно быть направлено на устранения существующего дисбаланса путем адекватного воздействия на организм.

В настоящее время китайская медицина является важным и перспективным направлением как в традиционной, так и в европейской медицине, ее методы стали чаще применять в лечении многих заболеваний.

Ароматерапия — природная альтернатива медикаментозным препаратам при профилактике и лечении разных заболеваний, это попытка человечества на новом витке своего развития вернуться к гармонии с природой.

Известно, что эфирные масла и их ароматы, как эволюционно-экологический фактор природы, являются естественными биорегуляторами состава биосферы. Имея многокомпонентный состав, обладающий широким спектром действия, эфирные масла, поступая в организм, включаются в синтез гормонов, ферментов, витаминов и других биологически активных веществ, обеспечивая и поддерживая естественное равновесие между человеком и природой, что реализуется путем передачи информации на разные уровни организма человека — генетический, субклеточный, клеточный, системный, организменный. Снижение информационного потока, осуществляемого биоло-

гически активными веществами эфирных масел, приводит к поломке адаптационных механизмов, снижению резистентности организма, то есть нарушению гомеостаза.

За последние годы появилось много книг и статей по проблемам использования эфирных масел, в которых основной акцент сделан на популяризацию этой продукции, что, несомненно, необходимо для получения необходимой и полезной информации, но не дает необходимых сведений для правильного их применения.

Древняя китайская медицина, возраст которой насчитывает тысячелетия, накопила великое множество знаний в области здоровья человека. Секреты традиционной китайской медицины лечебного и оздоровительного действия природных растительных веществ сохранились до наших дней. Древние рецепты приготовления удивительных по своим лечебно-профилактическим свойствам смесей эфирных масел можно использовать при проведении разных процедур для профилактики и лечения практически любых заболеваний.

В предлагаемой работе изложен новый оригинальный взгляд на применение эфирных масел, во многом отличный от подходов, представленных в многочисленных книгах, посвященных этой проблеме.

Цель данной книги — помочь заинтересованному читателю найти ключ к правильному применению природных растительных ароматических веществ, овладеть механизмом их действия. Опираясь на основные принципы традиционной китайской медицины и используя свои новые разработки, мы предлагаем оригинальную методику применения эфирных масел, которая позволяет гармонизовать и сбалансировать организм человека через активацию собственных защитных механизмов, то есть использует внутренние принципы самоорганизации.

При написании этой книги были использованы обширные знания и многолетний уникальный опыт лечения пациентов с европейским менталитетом.

Применение эфирных масел по приведенной методике позволит человеку просто и естественно улучшить состояние своего здоровья, провести необходимый профилактический или лечебно-восстановительный курс лечения.

Однако не следует тешить себя иллюзиями по поводу «чудесных» исцелений и надеяться на «фантастический» эффект

от применения эфирных масел. Важно понимать, что эффективность их лечебно-восстановительного и профилактического действия зависит от точного выполнения комплекса необходимых действий, включающих в себя временные и количественные параметры, цикличность и регулярность приема, очистительные процедуры, обязательную корректировку проводимой терапии с учетом наблюдаемого эффекта.

Следует еще раз подчеркнуть, что эфирные масла — это одно из средств, правильное применение которых помогает человеку обрести равновесие как внутри своего организма, так и между организмом и окружающей его средой. Человеку необходимо освоить язык природы и самопознания, — это познание окружающего мира, в основе которого лежат не только ощущения, но также интуиция, образное и символическое мышление. Осваивая этот язык, человек учится понимать свою душу и чувствовать свое тело. В классической китайской медицине это называется «следовать закону Неба и Земли». Посреди Неба и Земли живет Человек. Человеку необходимо научиться жить в гармонии с Небом и Землей, находиться в совершенном равновесии с природой. Эта высокая цель реально достижима на любом этапе земной жизни человека, но требует от него проявления разума и каждодневной, конкретной работы.

Тысячелетний опыт восточной медицины представил современной науке для осмысления ряд парадоксальных и, на первый взгляд, противоречивых теоретических положений. Эти разночтения в правилах, концепциях, различие принципов были проанализированы нами при изучении многочисленных работ. В результате, были выявлены определенные закономерности и правила, уточняющие и повышающие эффективность терапии эфирными маслами.

«Чего человек не понимает, тем он не владеет», — говорил Гете. Значит, чтобы стать и быть здоровым, надо понять на каких принципах строится полноценное здоровье. На протяжении тысячелетий было создано немало философских систем и систем здоровья, но главным достижением древних мыслителей Китая было создание цельного мировоззрения о себе и окружающей природе. При рассмотрении медицинских аспектов необходимо, прежде всего, вникнуть в смысл тех понятий, которые отсутствуют в европейской практике, но широко используются на Востоке.

В этой книге на основе классических положений восточной медицины показан механизм действия эфирных масел. В традиционной китайской медицине здоровье определяется как состояние, в котором энергия *ци* в теле течет свободно и не возникает ее избытка или недостатка. Любые внешние и внутренние воздействия, вызывающие дисгармонию в движении энергии *ци*, приводят к заболеваниям. Регулирование естественных процессов в организме — это совокупность мер, направленных на поддержание равновесия в циркулировании энергии. Природные растительные ароматические вещества помогают наладить сложный процесс саморегуляции организма человека, работая с его энергетической сетью. Эфирные масла способны помочь перевести энергию из канала с ее избытком в канал, в котором проявляется недостаток энергии. В основе такого действия — способность веществ являть определенную ипостась единой энергии *ци*.

При проведении профилактической или лечебно-восстановительной терапии эфирными маслами необходимо учитывать диспозицию энергетической системы, то есть ее индивидуальность в соответствии с внешними и внутренними циклами. Так, в китайской медицине каждому органу соответствует определенный промежуток времени в течение дня (биологические часы). Орган, время которого совпало с часом рождения, обычно является самым уязвимым в энергетической системе человека. Дням недели соответствуют разные энергетические системы организма (эндокринная, пищеварительная, иммунная, дыхательная, выделительная), а также приобретенный и наследственный энергетический комплекс. В годовом цикле ярко проявляется сезонность энергетических вращений. Другие циклы, которые мы сегодня еще не осознаем, также в значительной степени формируют наше биологическое здоровье.

Читателю, прочитавшему эту книгу, теперь предстоит понять, готов ли он осознать себя и свое место в этом мире и, самое главное, готов ли он сам сотворить себя. Идеи, изложенные здесь, позволят вам сохранить то хрупкое равновесие, которое существует между человеком и окружающим его миром. Мы желаем вам успеха на пути освоения законов гармонии человека и природы.

ЛИТЕРАТУРА

- Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки. Ташкент, 1980.
- Алешкина Я. А. Лекарственные средства из растений. М., 1962.
- Аничков С. В. Атлас лекарственных растений СССР. М., 1962.
- Артемова А. Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие. М.: Диля, 2002.
- Атаев Д. Золотые лепестки информационной медицины. М.: Триада, 2000.
- Багмаев П. А. Основы врачебной науки Тибета. СПб, 1907.
- Багмаев П. А. Тибетская медицина. Ростов-на-Дону, 2004.
- Бирули Абу Райхан. Фармакология в медицине. Ташкент, 1974.
- Браун Д. В. Ароматерапия (пер. с англ. А. Дробышева). М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000.
- Бруг В. С., Конопацкая И. Душистая аптека. Тайны ароматерапии (пер. с польск. С. Дьяченко). М.: Изд-во «ГИТИС», 1996.
- Булл Г. Ароматерапия (пер. с нем. Ю. Кузинова). М.: Крон-Пресс, 1997.
- Бурмистров А. Н., Никитина В. А. Медоносные растения и их пыльца. М., 1990.
- Валджи Х. Ароматерапия. Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
- Вульф Е. В., Малаева О. Ф. Мировые ресурсы полезных растений. Л., 1969.
- Гамерман А. Ф., Грач И. И. Дикорастущие лекарственные растения СССР. М., 1975.
- Гамерман А. Ф. Лекарственные растения. М., 1975.
- Гамерман А. Ф. и др. Лекарственные растения. М., 1983.
- Гербер Р. Вибрационная медицина (пер. с англ.). М.: Кор, 1997.
- Го Шюэмин, Чжун Яо Чжи Ши. Пекин, 1988.
- Горяев М. И., Плива И. Методы исследования эфирных масел. Алма-Ата: Изд-во АН Казахстана, 1962.
- Гринкевич Н. И. Лекарственные растения. М., 1991.
- Губанов И. А. и др. Дикорастущие полезные растения. М., 1987.
- Гаваа Лувсан. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. М., 1992.
- Гончарова Т. А. Энциклопедия лекарственных растений (в 2-х т.). М., 2001.

- Губанов И. А. и др. Дикорастущие полезные растения СССР. М., 1976.
- Гусынин И. А. Токсикология ядовитых растений. М., 1962.
- Древнекитайская философия: Собр. текстов в 2-х т. М.: Мысль, 1972–1983.
- Землинский С. Е. Лекарственные растения СССР. М., 1958.
- Иваницкий А. М. Лекарственные средства из растений. М., 1962.
- Ивенс М. Ароматерапия. М., 2000.
- Йорданов Б. Д. и др. Фитология. София, 1972.
- Ибрагимов Ф. И., Ибрагимова В. С. Основные лекарственные средства китайской медицины. М., 1960.
- Ибрагимова В. С. Китайская медицина. М., 1994.
- Колосов А. В., Альтулер Е. А. Наука о долголетию. М., 1974.
- Ковалева Н. Г. Лечение растениями. М., 1972.
- Керн Э. Э. Тутовое дерево. М., 1932.
- Кузищн В. И. История Древнего Востока. М., 2002.
- Ли Вэнчжуй, Хэ Бауй. Руководство по чжень-цзю-терапии. Пекин, 1978.
- Ли Моцай. Хуа Шо Джу ин. Пекин, 1988.
- Ликова К. Ф. и др. Фитотерапия. Л., 1987.
- Лоу Чжицзнь. Фармакологические средства Китая. Пекин, 1954.
- Лоулесс Дж. Энциклопедия ароматических масел. М.: Крон-Пресс, 2000.
- Люи Фухуа и др. Изучение фармакологии. Медицина Китая. Пекин, 1954.
- Малявин В. В. Китайская цивилизация. М., 2003.
- Машковский М. Д. Лекарственные средства. М., 1984.
- Махалюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1967.
- Медицина XXI века: Целительные ароматы природы. М., 2001.
- Миллер Л., Миллер Б. Ароматерапия. М., 2003.
- Миллер Л., Миллер Б. Ароматерапия с позиций аюрведы (пер. с англ.). М.: Саттва, 2004.
- Миргородская С. Аромалогия. М., 2003.
- Миргородская С. Ароматерапия: мир запахов — запахи мира. М.: ИЦ-Гарант, 1995.
- Николаевский В. В. Ароматерапия (справочник). М., 2000.
- Обухов А. Н. Лекарственное сырье СССР, его заготовка и сбыт. М., 1931.
- Пекли Ф. Ф. Аромалогия. М.: Медицина, 2001.

- Литература
- Петкова В. Современная фитотерапия. София, 1988.
- Прайс Ш. Ароматерапия. М., 2000.
- Сахаров Б. М. Ароматерапия. М.: Профит Стайл, 2007.
- Селлар В. Энциклопедия эфирных масел. М., 2004.
- Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. М., 1988.
- Солдатченко С. С., Белоусов Е. В., Пугаев А. В. Ароматерапия для каждой семьи. Киев, 2001.
- Солдатченко С. С., Кащенко Г. Ф. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. Симферополь, 2005.
- Солдатченко С. С., Кащенко Г. Ф., Головкин В. А. Полная книга по ароматерапии. Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. Симферополь: Таврида, 2005.
- Стикс В., Вайгершторфер У. В царстве запахов: эфирные масла и их действие. М.: Навеус, 2003.
- Сю Сюй. Об изучении китайской фармакологии. Пекин, 1954.
- Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и их применение. М., 1983.
- Табеева Д. М. Руководство по иглорефлексотерапии. М., 1979.
- Телятьев В. В. Лекарственные растения восточной медицины. Иркутск, 1971.
- Трактат Желтого Императора «О внутреннем» (пер. Б. Виноградского). М., 2002.
- Упур Х., Начатой В. Г. Секреты китайской медицины, лечение травами. СПб, 1992.
- Хуан-ди нэй цзин. Су-вэнь. Пекин, 1978.
- Цзун Хуажен, Мин Гунхе и др. Фармакологический справочник КНР. Пекин, 1953.
- Цицин Н. В. Атлас лекарственных растений СССР. М., 1962.
- Чжан Цзяцюань, Хо Шанбань. Фармакологическое действие некоторых китайских лекарств. Пекин, 1955.
- Чуроминов П. Фитотерапия в дерматологии и косметике. Л., 1976.
- Чжан Инусек. Биозембриологическая информационная система организма. Диагностика и лечение. Шаньдун, 1988.
- Чжин Гунтин. Медицина и косметика. Пекин, 1989.
- Чжин Кэнфэн. Традиционная медицина против старения. Пекин, 1989.
- Шасс Е. Ю. Фитотерапия. М., 1952.
- Шасс Е. Ю., Социперов Ф. А. Лекарственные и лекарственно-технические растения СССР. Л., 1927.

- Шеврыгин Б. В. Ребенок и ароматы. М.: ИНТРО-Пресс, 1997.
- Шеврыгин Б. В., Демина Е. Н. Справочник по ароматерапии. М., 1998.
- Эванс М. Ароматерапия. М.: Махаон, 2000.
- Элькинсон М. М. Лекарственные растения. Киев, 1957.
- Энциклопедический словарь лекарственных, эфирно-масличных и ядовитых растений. М., 1951.
- Юркевич И. Д. Лекарственные растения и их применение. Минск, 1976.
- Янь Болин и др. Применение китайского лекарственного растения для лечения экземы. Дерматология. Пекин, 1955.
- Alan S., Boyd M. D. The skin sourcebook. Lowell House, 1998.
- Debra St. C. The herbal medicine cabinet (Preparing Natural Remedies at Home). Celestial Arts, Berkeley California, 1989.
- Patricia D. Aromatherapy an A-7. Saffron Walden, 1995.
- Dr. Hong-Yen Hsu, Douglas H. F. Chinese herbal formulas for women only. Keats Publishing, Inc., 1982.
- Hubotter F. Chinesish-Tibetische Pharmakologie und Rezeptur. Ulm Donau, 1913.
- Meyer F. Le systeme medical tibetain. Paris, 1981.

ПРИЛОЖЕНИЕ

■ МЕТОДЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЛОКАЛИЗАЦИИ ТОЧЕК

Эффективность лечебно-профилактических процедур при применении разных методов рефлексотерапии в огромной степени зависит от точного определения локализации биологически активных точек. В древности врачи, практикующие метод чжень-цзю-терапии, тщательно обучались этому искусству. Для практических занятий использовали как макеты человеческого тела (например, бронзовые фигуры человека с отверстиями в местах «жизненных точек»), так и разные животные (кошки, кролики). Обучаемый должен был точно и быстро попадать в заданную точку, поэтому его искусство доводилось до виртуозности: нужная точка определялась в темноте или на ощупь.

Существует четыре метода определения локализации точек:

- 1) с помощью пропорциональных мерных отрезков;
- 2) по анатомическим ориентирам;
- 3) при принятии определенных положений тела;
- 4) при надавливании пальцем на участок предполагаемого расположения точки.

Определение точек с помощью пропорциональных мерных отрезков. Местоположение биологически активных точек, как и анатомическое строение каждого человека, несмотря на одинаковость общего плана, индивидуально. Поэтому для описания и определения локализации точек воздействия пользуются пропорциональной единицей измерения, называемой цунь, величина которого строго индивидуальна.

Определить индивидуальный цунь можно двумя способами (рис. 26, а, б):

- 1) измерив расстояние между концами складок предельно согнутого среднего пальца — у мужчин на левой, а у женщин на правой руке;
- 2) измерив поперечный размер ногтевой фаланги большого пальца.

Соответственно, поперечный размер ногтевых фаланг II и III пальцев вместе равен 1,5 цуням, II, III и IV пальцев — 2 цуням, всех четырех пальцев (II, III, IV, V) — 3 цуням (рис. 26, в, г, д).

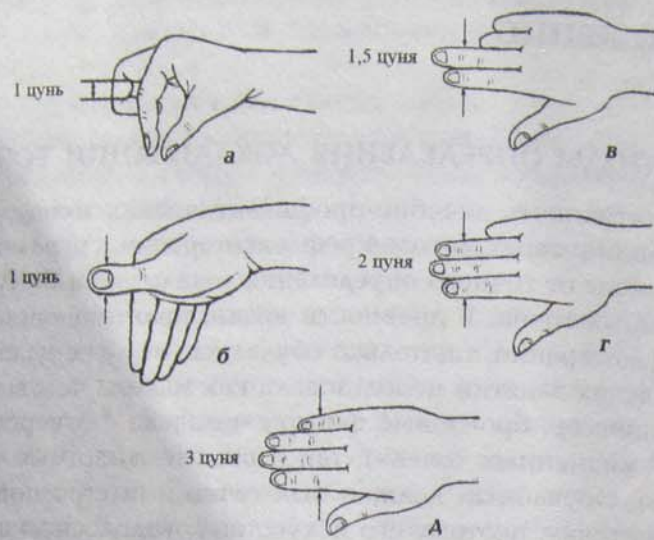


Рис. 26.
Определение индивидуального цуня

Цуни применяют для нахождения точек как в вертикальном, так и в горизонтальном направлениях.

Определение точек по анатомическим ориентирам. Тело человека имеет много легко распознаваемых анатомических ориентиров — суставов, костных и мышечных бугров, углублений между костями, мышцами, сухожилиями, а также соски, пупок, уши, глаза, нос, рот, ногти пальцев рук и стоп, границы волосяного покрова и т. д. Часто биологически активные точки расположены в непосредственной близости от них, поэтому, ориентируясь на анатомическое расположение некоторых частей тела человека, можно легко определить локализацию многих точек.

Этот метод доступен, удобен, к тому же обеспечивает точность локализации. Часто его применяют вместе с методом мерных отрезков.

Определение точек с помощью принятия определенных положений тела. Биологически активные точки находят при определенном положении тела пациента: сидя, лежа (на спине или животе), стоя и др. Часто при этом просят изменить положение одной части тела (ноги, руки, кисти, стопы), чтобы луч-

ше выявить анатомические ориентиры, поэтому этот метод следует считать вспомогательным.

Определение точек с помощью надавливания пальцем на участок предполагаемого расположения точки. Как говорится во многих медицинских трактатах по чжэн-цзю-терапии, «точка имеет свой голос», или «точка звучит». Это означает, что при надавливании точка «отвечает» определенной реакцией и человек чувствует боль, распирающее, онемение или испытывает какое-либо другое ощущение (например, вкусовое). Значение имеет также ощущение точки врачом при ее пальпации: место локализации точки может иметь вдавление (провал, ямку) или, наоборот, бугорок, припухлость, уплотнение. Такое «поведение» точки помогает определить не только ее топографию, но и имеет важное диагностическое значение.

Этот метод, основанный на ощущениях врача или пациента, помогает обнаружить наиболее результативное место для терапевтического воздействия, поэтому его следует применять каждый раз перед проведением процедуры.

В клинической практике для обеспечения точности, быстроты и удобства нахождения биологически активных точек следует сочетать четыре метода определения их локализации, поскольку они взаимно дополняют друг друга.

■ ЛОКАЛИЗАЦИЯ АКТИВНЫХ ТОЧЕК ТЕЛА: РАСПОЛОЖЕНИЕ, ТОПОГРАФИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ

В китайской медицине меридиан есть функциональная неразрывная часть органа, а потому каждый меридиан имеет название соответствующего органа. В настоящий момент в разных странах мира используют разные названия и индексы меридианов (таблица). Однако французский индекс (первая буква французского названия органа) считается международным: меридиан легких – P, меридиан толстой кишки – GI, меридиан желудка – E, меридиан селезенки и поджелудочной железы – RP, меридиан сердца – C, меридиан тонкой кишки – IG, меридиан мочевого пузыря – V, меридиан почек – R, меридиан перикарда – MC, меридиан трех обогревателей – TR, меридиан желчного пузыря – VB, меридиан печени – F, заднесрединный меридиан – VG, переднесрединный меридиан – VC.

Меридиан легких

P1 (чжун-фу)

Расположение: в первом межреберье в сторону от средней линии груди на 6 цуней; кнаружи от сосковой линии на 2 цуня и выше соска на 3 межреберья.

Топографическая анатомия: верхний отдел большой грудной мышцы, грудно-акромиальная артерия, ветви грудной артерии, межреберный нерв и передний грудной нерв.

P2 (юнь-мэнь)

P.: кверху от первого ребра, в подключичной ямке, в сторону от средней линии на 6 цуней, выше точки P1 (чжун-фу) на 3 см, у нижнего края акромиального конца ключицы.

T.a.: верхний отдел большой грудной мышцы, начало подмышечной артерии, плечевое сплетение.

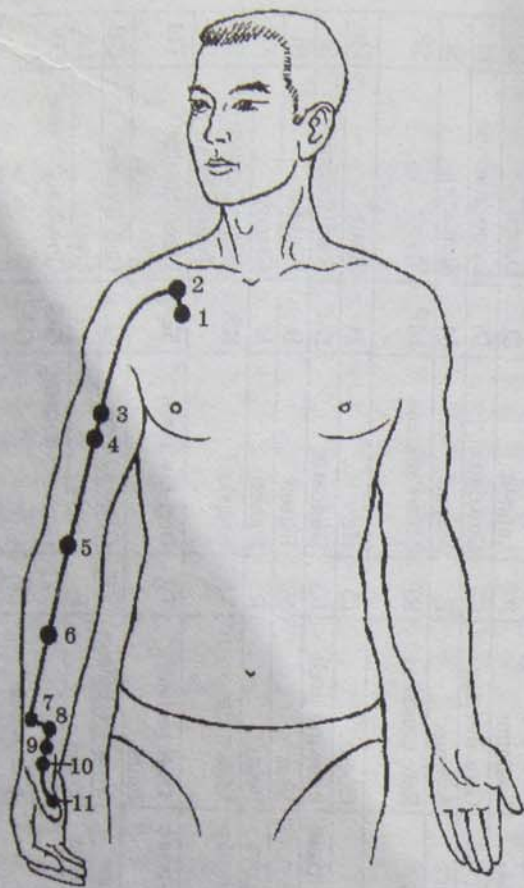
P3 (тянь-фу)

P.: на передней поверхности плеча, ниже уровня подмышечной впадины на 3 цуня, у наружного края двуглавой мышцы.

T.a.: передне-внутренняя поверхность верхней части плечевой кости, наружная борозда двуглавой мышцы плеча; наруж-

Названия и индексы меридианов, принятые в разных странах

Меридиан	Название меридиана и его буквенное обозначение (индекс)				
	русское	китайское	французское	немецкое	английское
I	легких	шоу-тай-инь-фэй-цзин	Poumons	Lungen	LU
II	толстой кишки	шоу-ян-мин-да-чан-цзин	Gros intestin	Dickdarm	LI
III	желудка	цзу-ян-мин-вэй-цзин	Estomac	Magen	St
IV	селезенки – поджелудочной железы	цзу-тай-инь-пи-цзин	Rate pancreas	Milz-Pankreas	SP
V	сердца	шао-инь-синь-цзин	Coeur	Herz	Ht
VI	тонкой кишки	шоу-тай-ян-сяо-чан-цзин	Intestine grele	Dünnarm	SI
VII	мочевого пузыря	цзу-тай-ян-пан-гуань-цзин	Vessie	Blasen	Bl
VIII	почек	цзу-шао-инь-шэнь-цзин	Reins	Nieren	K
IX	перикарда	шоу-цзюе-инь-синь-бао-ло-цзин	Maitre du coeur	Kreislauf	HC
X	трех обогревателей	шоу-шао-ян-сань-цзяо-цзин	Trois rechauf feurs	Drei-Erwärmer	TH
XI	желчного пузыря	цзу-шао-ян-дань-цзин	Vesicule biliaire	Gallenblasen	GB
XII	печени	цзу-цзюе-инь-тань-цзин	Foie	Leber	Liv
XIII	заднесрединный	лу-май	Vaisseau gouverneur (Tou-mo)	Gouverneurgefäß (TM)	GV
XIV	переднесрединный	жэнь-май	Vaisseau de conception (Jenn-mo)	Konzeptionsgefäß (JM)	CV



Меридиан легких (фр. Poumons — Р) «Великий инь»:
 1 — чжун-фу, 2 — юнь-мэнь, 3 — тянь-фу, 4 — ся-бай,
 5 — чи-цзе, 6 — кун-цзуй, 7 — ле-цзюе, 8 — цзин-цзюй,
 9 — тай-юань, 10 — юй-цзи, 11 — шао-шан

ная поверхностная вена верхней конечности, мышечно-кожный нерв, наружный кожный нерв плеча.

Р4 (ся-бай)

Р.: на плече ниже уровня подмышечной впадины на 4 цуня, выше складки локтевого сгиба на 5 цуней, у наружного края двуглавой мышцы плеча.

Т.а.: передненаружная поверхность средней части плечевой кости, наружный край двуглавой мышцы плеча; наружная поверхностная вена верхней конечности, лучевая коллатеральная артерия, наружный кожный нерв плеча.

Р5 (чи-цзе)

Р.: в центре складки локтевого сгиба у лучевого края сухожилия двуглавой мышцы плеча.

Т.а.: начало плечелучевой мышцы, лучевая возвратная артерия, лучевой нерв, наружный кожный нерв предплечья.

Р6 (кун-цзуй)

Р.: на ладонной поверхности предплечья выше лучезапястной складки на 7 цуней.

Т.а.: внутренний край плечелучевой мышцы, наружный край мышцы длинный сгибатель большого пальца, лучевая артерия, лучевой нерв, наружный кожный нерв предплечья.

Р7 (ле-цзюе)

Р.: на лучевой стороне предплечья чуть выше шиловидного отростка, где пальпируется углубление, выше лучезапястной складки на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: наружный край сухожилия длинной отводящей мышцы I пальца, в середине квадратной мышцы, ветви лучевой артерии, наружный кожный нерв предплечья, лучевой нерв.

Р8 (цзин-цзюй)

Р.: на 1 цунь выше проксимальной лучезапястной складки на лучевой артерии, где пальпируется пульс (место *цунь-коу*).

Т.а.: между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы I пальца, в середине квадратной мышцы, лучевая артерия, лучевая вена, наружный кожный нерв предплечья, лучевой нерв.

Р9 (тай-юань)

Р.: у лучевого конца проксимальной лучезапястной складки, ниже точки Р8 (*цзин-цзюй*), где пальпируется углубление и пульсация лучевой артерии, чуть ниже шиловидного отростка лучевой кости.

Т.а.: между сухожилиями лучевого сгибателя кисти и длинной отводящей мышцы I пальца, у нижнего края квадратной мышцы, кнаружи и кверху от бугристости ладьевидной кости; лучевая артерия, наружный кожный нерв предплечья, лучевой нерв.

Р10 (юй-цзи)

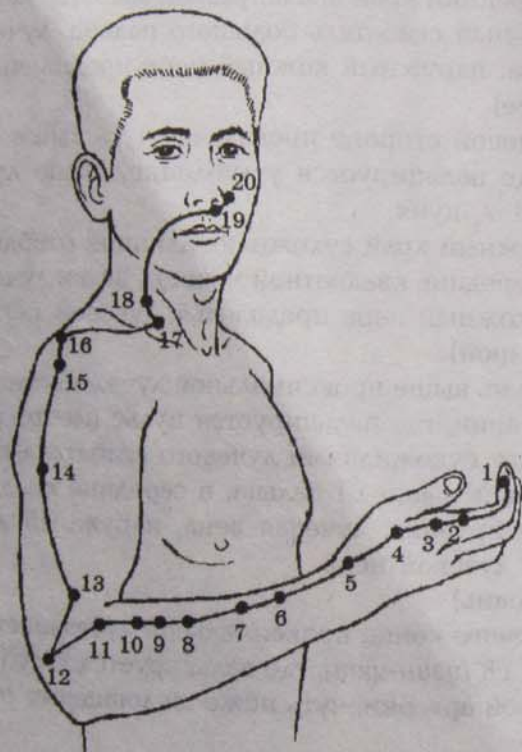
Р.: на кисти у середины I пястной кости на границе ладонной и тыльной поверхностей кисти с лучевой стороны.

Т.а.: место прикрепления короткой отводящей мышцы I пальца, ветви лучевой артерии, поверхностная ветвь лучевого нерва.

Р11 (шао-шан)

Р.: на лучевом крае I пальца руки на 3 мм от угла ногтевого ложа.

Т.а.: анастомозы собственной ладонной артерии пальцев, собственный ладонный нерв пальцев, поверхностные ветви лучевого нерва.

Меридиан толстой кишки

Меридиан толстой кишки (фр. Gros intestin — GI) «Светлый ян»:
 1 — шан-ян, 2 — эр-цзянь, 3 — сань-цзянь, 4 — хэ-гу, 5 — ян-си,
 6 — пянь-ли, 7 — вэнь-лю, 8 — ся-лянь, 9 — шан-лянь, 10 — шоу-сань-ли,
 11 — цюй-чи, 12 — чжоу-ляо, 13 — шоу-у-ли, 14 — би-нао, 15 — цзянь-юй,
 16 — цзюй-гу, 17 — тянь-дин, 18 — фу-ту, 19 — хэ-ляо, 20 — ин-сян

GI1 (шан-ян)

Расположение: на лучевой стороне II пальца, на 2–3 мм снаружи от угла ногтевого ложа в месте перехода кожи с тыльной поверхности на ладонную.

Топографическая анатомия: анастомозы собственной ладонной артерии пальцев, ветви срединного нерва.

GI2 (эр-цзянь)

Р.: во впадине кпереди от пястно-фалангового сустава II пальца с лучевой стороны в месте перехода тыльной поверхности в ладонную.

Т.а.: тыльная артерия пальцев, поверхностная ветвь лучевого нерва.

GI3 (сань-цзянь)

Р.: кзади от пястно-фалангового сустава II пальца.

Т.а.: тыльная артерия пальцев, поверхностная ветвь лучевого нерва.

GI4 (хэ-гу)

Р.: между I и II пястными костями, ближе к середине II пястной кости в ямке.

Т.а.: первая тыльная межкостная мышца, тыльная артерия пальцев, поверхностная ветвь лучевого нерва.

GI5 (ян-си)

Р.: на уровне складки лучезапястного сустава с лучевой стороны, в анатомической табакерке.

Т.а.: между лучевой и ладьевидной костями, между сухожилиями мышц короткого и длинного разгибателей I пальца, ветви лучевой артерии, поверхностная ветвь лучевого нерва.

GI6 (пянь-ли)

Р.: на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны выше точки GI5 (ян-си) на 3 цуня, где пальпируется небольшое углубление.

Т.а.: промежуток между сухожилиями мышц короткого и длинного разгибателей I пальца, ветви лучевой артерии, поверхностная ветвь лучевого нерва, наружный кожный нерв предплечья.

GI7 (вэнь-лю)

Р.: посредине расстояния от локтевого до лучезапястного сустава на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны или выше точки GI5 (ян-си) на 6 цуней.

Т.а.: тыльная поверхность лучевой кости, ниже брюшка мышцы лучевой короткой разгибатель кисти, ветви лучевой артерии, тыльный кожный нерв предплечья.

GI8 (ся-лянь)

Р.: выше точки GI7 (вэнь-лю) на 2 цуня, у лучевого края лучевой кости в мышечной борозде.

Т.а.: мышца короткий лучевой разгибатель кисти, ветви лучевой артерии, лучевой нерв, тыльный кожный нерв предплечья.

GI9 (шан-лянь)

Р.: на тыльной поверхности предплечья, в верхней четверти расстояния от локтевого сустава до лучезапястного, на 3 цуня ниже линии, проведенной от латерального надмыщелка к концу складки локтевого сгиба (точка GI11 (цюй-чи)).

Т.а.: лучевой край лучевой кости, кзади от мышцы длинный лучевой разгибатель кисти и выше мышцы короткий лучевой разгибатель кисти; ветви лучевой артерии, лучевой нерв, тыльный кожный нерв предплечья.

GI10 (шоу-сань-ли)

Р.: на тыльной поверхности предплечья с лучевой стороны, выше точки GI9 (шан-лянь) на 1 цунь и ниже точки GI11 (цюй-чи) на 2 цуня.

Т.а.: задний край мышцы длинный разгибатель кисти и передний край мышцы короткий лучевой разгибатель кисти, ветви лучевой артерии, лучевой нерв и тыльный кожный нерв предплечья.

GI11 (цюй-чи)

Р.: на середине расстояния между латеральным надмыщелком и лучевым концом складки локтевого сгиба.

Т.а.: начало мышцы длинный лучевой разгибатель кисти, наружный край плечелучевой мышцы, лучевая возвратная артерия, лучевой нерв, тыльный кожный нерв предплечья.

GI12 (чжоу-ляо)

Р.: у дистального конца наружного края плечевой кисти, выше наружного надмыщелка и выше точки GI11 (цюй-чи) на 1 цунь.

Т.а.: начало плечелучевой мышцы у наружного края трехглавой мышцы плеча, лучевая возвратная артерия, тыльный кожный нерв предплечья.

GI13 (шоу-у-ли)

Р.: выше наружного надмыщелка и локтевого сгиба на 3 цуня перпендикулярно.

Т.а.: у наружного края трехглавой мышцы плеча, лучевая возвратная артерия, лучевой нерв, наружный кожный нерв плеча.

GI14 (би-нао)

Р.: на наружной поверхности плеча выше локтевого сгиба на 7 цуней.

Т.а.: у заднего края дельтовидной мышцы и у наружного края трехглавой мышцы плеча, задняя артерия, окружающая плечевую кость, подмышечный нерв, тыльный кожный нерв плеча.

GI15 (цзянь-юй)

Р.: между акромиальным отростком лопатки и большим бугром плечевой кости, где при поднимании руки образуется углубление.

Т.а.: середина дельтовидной мышцы, задняя артерия, окружающая плечевую кость, надлопаточная артерия, грудиноакромиальная артерия, наружный кожный нерв плеча, задний надключечный нерв.

GI16 (цзюй-гу)

Р.: во впадине, образуемой сочленением ключицы и акромиального отростка лопатки на высоте плечевого сустава.

Т.а.: трапециевидная мышца, надостная мышца, поперечная артерия лопатки, надключичный нерв.

GI17 (тянь-дин)

Р.: у заднего края нижней части грудиноключично-сосцевидной мышцы, выше надключичной ямки, ниже точки GI18 (фу-ту) на 1 цунь.

Т.а.: поверхностная шейная артерия, наружная яремная вена, шейные кожные нервы; ход диафрагмального нерва.

GI18 (фу-ту (шейная))

Р.: снаружи от верхнего края щитовидного хряща, в центре проекции грудиноключично-сосцевидной мышцы, кзади от точки E9 (жэнь-ин) на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: грудиноключично-сосцевидная мышца, восходящая шейная артерия, внутренняя яремная артерия, шейные кожные нервы, проходят добавочный нерв, блуждающий нерв.

GI19 (хэ-ляо)

Р.: на середине расстояния между крылом носа и краем верхней губы, снаружи от средней линии (от точки VG26 (жэнь-чжун)) на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: проекция квадратной мышцы верхней губы, ветви наружной челюсти артерии, ветвь передней лицевой вены, вторая ветвь тройничного нерва.

GI20 (ин-сян)

Р.: в боковой борозде крыла носа, перпендикулярно ниже внутреннего угла глаза (под точкой VI (цин-мин)).

Т.а.: квадратная мышца верхней губы, подглазничная артерия, щечная ветвь лицевого нерва, глазничный нерв.

Меридиан желудка

E1(2) чэн-ци

Расположение: под зрачком на середине нижнего края орбиты.

Топографическая анатомия: круговая мышца глаза, подглазничная артерия, подглазничный нерв.

E2(3) сы-бай

Р.: вертикально ниже зрачка на 1 цунь и ниже точки E1 (чэн-ци) на 1 см.

Т.а.: круговая мышца глаза, подглазничная артерия, лицевой нерв, нижеглазничный нерв, подглазничное отверстие.

E3(6) цзюй-ляо (носовая)

Р.: в носогубной складке на пересечении вертикальной линии от центра зрачка с горизонтальной линией через точку VG26 (жэнь-чжун).

Т.а.: квадратная мышца верхней губы, разветвление наружной челюстной артерии, щечная ветвь лицевого нерва, нижеглазничный нерв.

E4(6) ди-цан

Р.: снаружи от угла рта на 1 см, на вертикальной линии от зрачка.

Т.а.: круговая мышца рта, II и III ветви тройничного нерва, щечная ветвь лицевого нерва, в глубине мышцы проходит наружная челюстная артерия.

E5(8) да-ин

Р.: спереди от угла нижней челюсти на $1\frac{1}{3}$ цуня, несколько снаружи от места, где прощупывается пульсация артерии.

Т.а.: место прикрепления жевательной мышцы, наружная челюстная артерия, нижняя ветвь лицевого нерва, III ветвь тройничного нерва, большой ушной нерв.

E6(7) цзя-чэ

Р.: спереди и сверху от угла нижней челюсти, где пальпируется углубление.

Т.а.: место прикрепления жевательной мышцы, слюнная околоушная железа, артерия жевательной мышцы, II ветвь тройничного нерва, большой ушной нерв.

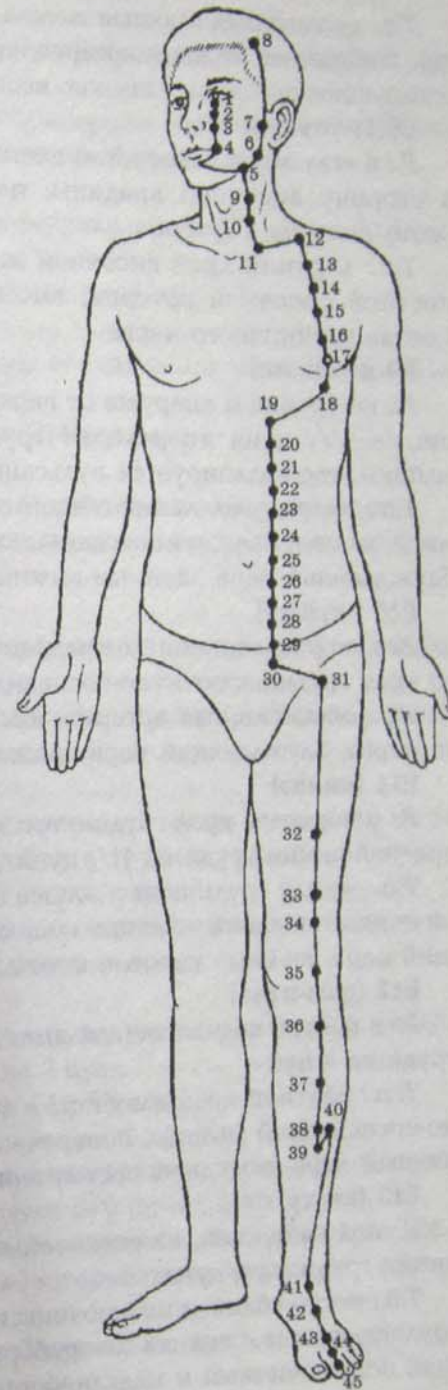
E7(5) ся-гуань

Р.: спереди от козелка уха, во впадине, которая образуется нижним краем скуловой дуги и вырезкой нижней челюсти.

Меридиан желудка (фр. Estomac — E)

«Светлый ян»:

- 1 — чэн-ци,
- 2 — сы-бай,
- 3 — цзюй-ляо,
- 4 — ди-цан,
- 5 — да-ин,
- 6 — цзя-чэ,
- 7 — ся-гуань,
- 8 — тоу-вэй,
- 9 — жэнь-ин,
- 10 — шуй-ту,
- 11 — ци-шэ,
- 12 — цюэ-пэнь,
- 13 — ци-ху,
- 14 — ку-фан,
- 15 — у-и,
- 16 — ин-чуан,
- 17 — жу-чжун,
- 18 — жу-гэнь,
- 19 — бу-жун,
- 20 — чэн-мань,
- 21 — лян-мэнь,
- 22 — гуань-мэнь,
- 23 — тай-и,
- 24 — хуа-жоу-мэнь,
- 25 — тянь-шу,
- 26 — вай-дин,
- 27 — да-цзюй,
- 28 — шуй-дао,
- 29 — гуй-лай,
- 30 — ци-чун,
- 31 — би-гуань,
- 32 — фу-ту,
- 33 — инь-ши,
- 34 — лян-цю,
- 35 — ду-би,
- 36 — цзу-сань-ли,
- 37 — шан-цзюй-суй,
- 38 — тяо-коу,
- 39 — ся-цзюй-суй,
- 40 — фэн-лун,
- 41 — цзе-си,
- 42 — чун-ян,
- 43 — сянь-гу,
- 44 — нэй-тин,
- 45 — ли-дуй



Т.а.: околоушная слюнная железа, жевательная мышца (в глубине), поперечная лицевая артерия, скуловая ветвь лицевого нерва, околоушное сплетение лицевого нерва, III ветвь тройничного нерва.

E8(1) тоу-вэй

Р.: в углу лба в волосистой части головы на 1,5 см от угла лба в сторону височной впадины, или кнаружи от точки VG24 (*шэнь-тин*) на $4\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: верхний край височной мышцы, лобная ветвь поверхностной височной артерии, височная ветвь лицевого нерва, I ветвь тройничного нерва.

E9 (жэнь-ин)

Р.: на уровне и кнаружи от верхнего края щитовидного хряща на $1\frac{1}{2}$ цуня кпереди от грудиноключично-сосцевидной мышцы, где пальпируется пульсация артерии.

Т.а.: место разделения общей сонной артерии на внутреннюю и наружную, нисходящая ветвь подъязычного нерва, блуждающий нерв, шейные кожные нервы.

E10 (шуй-ту)

Р.: кнаружи от нижнего края щитовидного хряща, у переднего края грудиноключично-сосцевидной мышцы.

Т.а.: общая сонная артерия, нисходящая ветвь подъязычного нерва, блуждающий нерв, шейные кожные нервы.

E11 (ци-шэ)

Р.: у верхнего края грудинного конца ключицы, кнаружи от средней линии груди на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: между грудинной и ключичной головками грудиноключично-сосцевидной мышцы, общая сонная артерия, блуждающий нерв, шейные кожные нервы.

E12 (цюэ-пэнь)

Р.: в центре надключичной ямки, кнаружи от средней линии груди на 4 цуня.

Т.а.: верхний край ключицы и задний край грудиноключично-сосцевидной мышцы, поперечная артерия лопатки, надключичный нерв, подключичная артерия (в глубине).

E13 (ци-ху)

Р.: под ключицей, на сосковой линии, в сторону от средней линии груди на 4 цуня.

Т.а.: место сближения ключицы и I ребра, находятся большая грудная мышца, верхняя межреберная артерия, передний грудной, подключичный и надключичный нервы.

E14 (ку-фан)

Р.: в первом межреберье, вертикально ниже точки E13 (*ци-ху*) по сосковой линии.

Т.а.: большая грудная и межреберные мышцы, межреберная артерия, передний грудной и межреберные нервы.

E15 (у-и)

Р.: во втором межреберье, вертикально ниже точки E14 (*ку-фан*).

Т.а.: такая же, как у точки E14 (*ку-фан*).

E16 (ин-чуан)

Р.: в третьем межреберье, вертикально ниже точки E15 (*у-и*).

Т.а.: такая же, как у точки E14 (*ку-фан*).

E17 (жу-чжун)

Р.: в четвертом межреберье, в центре соска (у мужчин).

Т.а.: межреберная артерия, передний грудной и межреберные нервы.

E18 (жу-гэнь)

Р.: в пятом межреберье, кнаружи от центральной линии на 4 цуня.

Т.а.: межреберные мышцы, межреберная артерия, передний грудной и межреберные нервы.

E19 (бу-жун)

Р.: кнаружи от средней линии на 2 цуня, у нижнего края прикрепления хряща VIII ребра к груди, на уровне точки VC14 (*цзуй-цюе*), на 6 цуней выше пупка.

Т.а.: прямая мышца живота, поверхностная верхняя эпигастральная артерия, межреберные нервы.

E20 (чэн-мань)

Р.: ниже E19 (*бу-жун*) на 1 цунь, выше пупка на 5 цуней, кнаружи от средней линии на 2 цуня.

Т.а.: такая же, как у точки E19 (*бу-жун*).

E21 (лянь-мэнь)

Р.: выше пупка на 4 цуня и кнаружи от средней линии на 2 цуня, вертикально ниже точки E19 (*бу-жун*) на 2 цуня.

Т.а.: влагалище прямой мышцы живота, поверхностная верхняя эпигастральная артерия, межреберные нервы.

E22 (гуань-мэнь)

Р.: выше уровня пупка на 3 цуня и кнаружи от средней линии на 2 цуня.

Т.а.: влагалище переднего листка прямой мышцы живота (подкожно), поверхностная верхняя эпигастральная артерия, межреберный нерв.

E23 (тай-и)

Р.: на 2 цуня выше пупка и кнаружи от средней линии на 2 цуня.

Т.а.: прямая мышца живота, поверхностная верхняя эпигастральная артерия, межреберный нерв.

E24 (хуа-жоу-мэнь)

Р.: на 1 цунь выше пупка и кнаружи от средней линии на 2 цуня.

Т.а.: прямая мышца живота, поверхностная верхняя эпигастральная артерия, межреберный нерв.

E25 (тянь-шу)

Р.: на уровне пупка и кнаружи от пупка на 2 цуня.

Т.а.: влагалище переднего листка прямой мышцы живота (поверхностно), поверхностная нижняя эпигастральная артерия и межреберный нерв.

E26 (вай-лин)

Р.: ниже пупка на 1 цунь и кнаружи от средней линии на 2 цуня.

Т.а.: прямая мышца живота, поверхностная нижняя эпигастральная артерия, межреберный нерв.

E27 (да-цзюй)

Р.: ниже пупка на 2 цуня и кнаружи от средней линии на 2 цуня.

Т.а.: прямая мышца живота, поверхностная нижняя эпигастральная артерия, межреберный нерв.

E28 (шуй-дао)

Р.: ниже пупка на 3 цуня, кнаружи от средней линии на 2 цуня.

Т.а.: наружный край нижнего отдела прямой мышцы живота, поверхностная нижняя эпигастральная артерия, XII межреберный нерв, подвздошно-подчревный нерв.

E29 (гуй-лай)

Р.: ниже пупка на 4 цуня, кнаружи от средней линии на 2 цуня, выше лобковой кости на 1 цунь.

Т.а.: нижний отдел прямой мышцы живота, поверхностная нижняя эпигастральная артерия, подвздошно-подчревный нерв.

E30 (ци-чун)

Р.: у верхнего края лобковой кости, кнаружи от средней линии живота на 2 цуня.

Т.а.: нижний отдел прямой мышцы живота, поверхностная подвздошная артерия, поверхностная нижняя эпигастральная артерия, подвздошно-подчревный нерв, подвздошно-паховый нерв.

E31 (би-гуань)

Р.: в середине паховой складки.

Т.а.: кпереди и книзу от большого бугра бедренной кости, между портняжной мышцей и мышцей, натягивающей широкую фасцию бедра, выше прямой мышцы бедра; латеральная артерия, мышечная ветвь бедренного нерва, пояснично-паховый нерв.

E32 (фу-ту)

Р.: на переднебоковой поверхности бедра, выше верхнего края коленной чашечки на 6 цуней.

Т.а.: брюшко прямой мышцы бедра, ветви латеральной артерии, окружающей бедренную кость, мышечная и передняя кожная ветви бедренного нерва.

E33 (инь-ши)

Р.: выше верхнего края коленной чашечки на 3 цуня, в углублении между прямой и наружной мышцами бедра.

Т.а.: между прямой и наружной широкой мышцами бедра, нисходящая ветвь латеральной артерии, окружающей бедренную кость, мышечная и передняя кожная ветви бедренного нерва.

E34 (лян-цю)

Р.: выше верхнего края коленной чашечки на 2 цуня, где пальпируется небольшое углубление.

Т.а.: кпереди и кнаружи от бедренной кости, между прямой мышцей бедра и латеральной широкой мышцей бедра; находятся нисходящая ветвь латеральной артерии, окружающей бедренную кость, мышечная и передняя кожная ветви бедренного нерва.

E35 (ду-би)

Р.: на передненаружной поверхности голени у нижнего края коленной чашечки, выше латерального мыщелка большеберцовой кости, где пальпируется углубление.

Т.а.: кнаружи от коленно-чашечной связки, артериальная сеть коленного сустава, передняя кожная ветвь бедренного

нерва, суставные ветви большеберцового и общего малоберцового нервов.

Е36 (цзу-сань-ли)

Р.: ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 3 цуня, у переднего края большеберцовой мышцы.

Т.а.: верхняя часть большеберцовой кости, ниже суставной поверхности головки малоберцовой кости, между передним краем большеберцовой мышцы и мышцей длинный разгибатель пальцев; передняя большеберцовая артерия, глубокий малоберцовый нерв, передняя кожная ветвь бедренного нерва, наружный малоберцовый кожный нерв.

Е37 (шан-цзюй-суй)

Р.: вертикально ниже точки Е36 (цзу-сань-ли) на 3 цуня.

Т.а.: между большой берцовой и малой берцовой костями кпереди от большеберцовой мышцы, передняя большеберцовая артерия, глубокий малоберцовый нерв, латеральный кожный нерв икры.

Е38 (тяо-коу)

Р.: ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 8 цуней, вертикально ниже Е37 (шан-цзюй-суй) на 2 цуня.

Т.а.: между большеберцовой и малоберцовой костями среди мышцы длинный разгибатель пальцев и передней большеберцовой мышцы, передняя большеберцовая артерия, глубокий малоберцовый нерв, наружный кожный нерв икры.

Е39 (ся-цзюй-суй)

Р.: ниже верхнего края латерального мыщелка большеберцовой кости на 9 цуней, вертикально ниже точки Е38 (тяо-коу) на 1 цунь.

Т.а.: между большеберцовой и малоберцовой костями, на месте сближения передней большеберцовой мышцы и мышцы длинный разгибатель пальцев; передняя большеберцовая артерия, глубокий малоберцовый нерв, медиальный кожный нерв голени, латеральный кожный нерв икры.

Е40 (фэн-лун)

Р.: выше центра латеральной лодыжки на 8 цуней, на уровне и кзади от точки Е38 (тяо-коу) на 1 цунь.

Т.а.: между большеберцовой и малоберцовой костями у наружного края брюшка большеберцовой мышцы; ветви передней большеберцовой артерии, глубокий малоберцовый нерв, латеральный кожный нерв икры.

Е41 (цзе-си)

Р.: на тыльном сгибе стопы, кзади от точки Е42 (чун-ян) на 1,5 цуня, где пальпируется углубление, на одной линии со II пальцем.

Т.а.: между сухожилиями мышц разгибатель пальцев и длинный разгибатель I пальца стопы, в месте прикрепления крестообразной связки; ветви передней большеберцовой артерии, поверхностный малоберцовый нерв.

Е42 (чун-ян)

Р.: на самом возвышенном участке тыла стопы, где пальпируется пульсация артерии, выше межпальцевого промежутка на 5 цуней.

Т.а.: между суставом II и III клиновидных и II и III плюсневых костей, у медиального края сухожилия мышцы длинный разгибатель пальцев; тыльная артерия стопы, поверхностный малоберцовый нерв, медиальный кожный нерв стопы.

Е43 (сянь-гу)

Р.: в межкостном промежутке между II и III плюсневыми костями, кзади от плюснефалангового сустава.

Т.а.: между сухожилиями мышц разгибателей II и III пальцев; тыльная артерия стопы, медиальный нерв стопы.

Е 44 (нэй-тин)

Р.: кпереди от II и III плюснефаланговых суставов.

Т.а.: кнаружи от сухожилия мышцы короткий разгибатель II пальца; тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

Е45 (ли-дуй)

Р.: на 0,3 см от наружного края корня ногтя II пальца стопы.

Т.а.: тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

Меридиан селезенки-поджелудочной железы

RP1 (инь-бай)

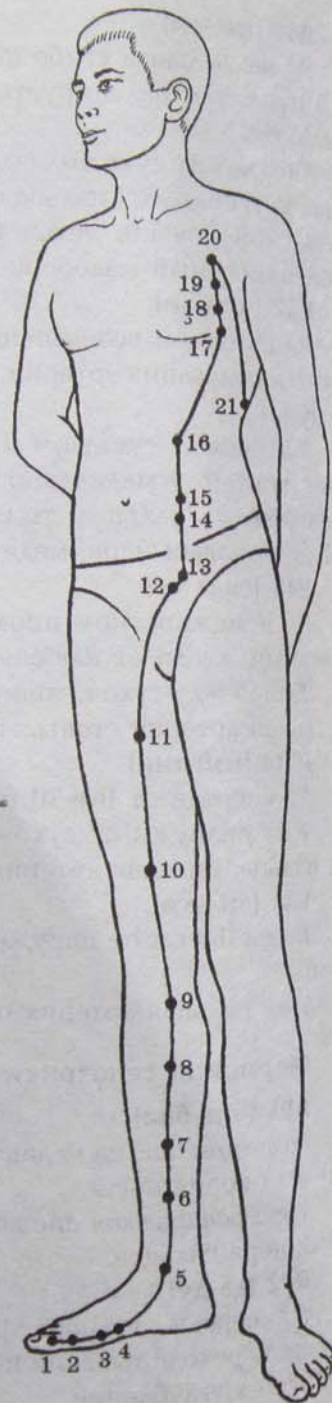
Расположение: на медиальной стороне I пальца стопы, на 0,3 см от угла корня ногтя.

Топографическая анатомия: тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

RP2 (да-ду)

Р.: кпереди от плюснефалангового сустава I пальца стопы, в месте перехода тыльной поверхности в подошвенную, где пальпируется углубление.

- Меридиан
селезенки—поджелудочной
железы
(фр. Rate pancreas — RP)
«Великий инь»:
1 — инь-бай,
2 — да-ду,
3 — тай-бай,
4 — гунь-сунь,
5 — шан-цю,
6 — сань-инь-цзяо,
7 — лоу-гу,
8 — ди-цзи,
9 — инь-лин-цюань,
10 — сюе-хай,
11 — цзи-мэнь,
12 — чун-мэнь,
13 — фу-шэ,
14 — фу-цзе,
15 — да-хэн,
16 — фу-ай,
17 — ши-доу,
18 — тянь-си,
19 — сюн-сян,
20 — чжоу-жун,
21 — да-бао



Т. а.: место прикрепления отводящей мышцы I пальца; медиальная плюсневая артерия, медиальный плюсневый нерв.

RP3 (тай-бай)

Р.: на медиальной поверхности стопы, книзу и кзади от головки I плюсневой кости, во впадине.

Т. а.: отводящая мышца I пальца, медиальная плюсневая артерия, медиальный плюсневый нерв.

RP4 (гунь-сунь)

Р.: на внутренней стороне стопы в углублении I плюсневой кости, кзади от плюснефалангового сустава I пальца на 1 цунь.

Т. а.: отводящая мышца I пальца, медиальная плюсневая артерия, медиальный плюсневый нерв.

RP5 (шан-цю)

Р.: книзу и немного кпереди от медиальной лодыжки, во впадине.

Т. а.: между нижним краем медиальной лодыжки и бугром ладьевидной кости, ниже крестообразной связки; передняя артерия лодыжки, медиальный кожный нерв голени, тыльный кожный нерв.

RP6 (сань-инь-цзяо)

Р.: кзади от большеберцовой кости, выше центра медиальной лодыжки на 3 цуня.

Т. а.: между камбаловидной мышцей и мышцей длинный сгибатель пальцев; задняя большеберцовая артерия, медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв.

RP7 (лоу-гу)

Р.: у заднего края большеберцовой кости, выше центра медиальной лодыжки на 6 цуней.

Т. а.: камбаловидная мышца, ветви задней большеберцовой артерии, медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв.

RP8 (ди-цзи)

Р.: ниже нижнего края медиального надмыщелка бедренной кости на 5 цуней.

Т. а.: между задним краем большеберцовой кости и икроножной мышцей; ветви задней большеберцовой артерии, большеберцовый нерв, медиальный кожный нерв голени.

RP9 (инь-лин-цюань)

Р.: во впадине ниже медиального мыщелка большеберцовой кости, ниже нижнего края надколенника на 2 цуня.

Т.а.: треугольная щель между икроножной и камбаловидной мышцами, у места прикрепления портняжной мышцы; подколенная артерия, медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв.

RP10 (сюе-хай)

Р.: на нижней части внутреннепередней поверхности бедра, выше медиального надмыщелка бедренной кости и верхнего уровня коленной чашечки на 2 цуня.

Т.а.: между портняжной мышцей и широкой медиальной мышцей бедра, медиальная поверхностная артерия колена, медиальный кожный нерв голени, передняя кожная и мышечная ветви бедренного нерва.

RP11 (цзи-мэнь)

Р.: на внутренней поверхности бедра на 6 цуней вертикально выше верхнего края коленной чашечки.

Т.а.: между портняжной мышцей и длинной приводящей мышцей бедра; бедренная артерия, бедренный нерв, запирающий нерв.

RP12 (чун-мэнь)

Р.: в середине паховой складки, на уровне верхнего края лобкового сочленения (VC2 (цюй-гу)), в сторону от средней линии на 3¹/₂ цуня.

Т.а.: передний верхний выступ подвздошной кости; поверхностная ветвь подвздошно-поясничной артерии, глубокая артерия, окружающая подвздошную кость, подвздошно-паховый нерв, подвздошно-подчревный нерв.

RP13 (фу-шэ)

Р.: немного выше середины паховой складки и выше точки RP12 (чун-мэнь) на 2 см, в сторону от средней линии живота на 4 цуня.

Т.а.: подкожно расположена фасция наружной косой мышцы живота, глубже — внутренняя косая мышца живота, проходят ветви глубокой артерии, окружающей подвздошную кость, и поверхностная ветвь подвздошно-поясничной артерии, подвздошно-подчревный нерв, подвздошно-паховый нерв; правая точка соответствует нижнему отделу слепой кишки, левая точка — нижнему отделу сигмовидной кишки.

RP14 (фу-цзе)

Р.: ниже уровня пупка на 1¹/₃ цуня и в сторону от средней линии живота на 4 цуня.

Т.а.: внутренняя и наружная косые мышцы живота, нижняя надчревная артерия, межреберные нервы.

RP15 (да-хэн)

Р.: на уровне пупка на 1¹/₂ цуня и в сторону от средней линии живота на 4 цуня.

Т.а.: внутренняя и наружная косые мышцы живота, ветви верхней надчревной и нижней надчревной артерий, XI, XII межреберные нервы.

RP16 (фу-ай)

Р.: выше уровня пупка на 3 цуня и в сторону от средней линии на 4 цуня.

Т.а.: наружная и внутренняя косые мышцы живота, верхняя надчревная артерия, кожные ветви межреберных нервов.

RP17 (ши-доу)

Р.: в пятом межреберье, кнаружи от средней линии груди на 6 цуней.

Т.а.: передняя зубчатая мышца, задние межреберные артерии, длинный грудной нерв, кожные ветви V межреберного нерва.

RP18 (тянь-си)

Р.: в четвертом межреберье, в сторону от средней линии на 6 цуней.

Т.а.: нижний край большой грудной мышцы, передняя зубчатая мышца, задние межреберные артерии, длинный грудной нерв, кожные ветви IV межреберного нерва.

RP19 (сюн-сян)

Р.: в третьем межреберье, в сторону от средней линии на 6 цуней.

Т.а.: большая грудная мышца, задние межреберные артерии, передний грудной нерв и кожные ветви III межреберного нерва.

RP20 (чжоу-жун)

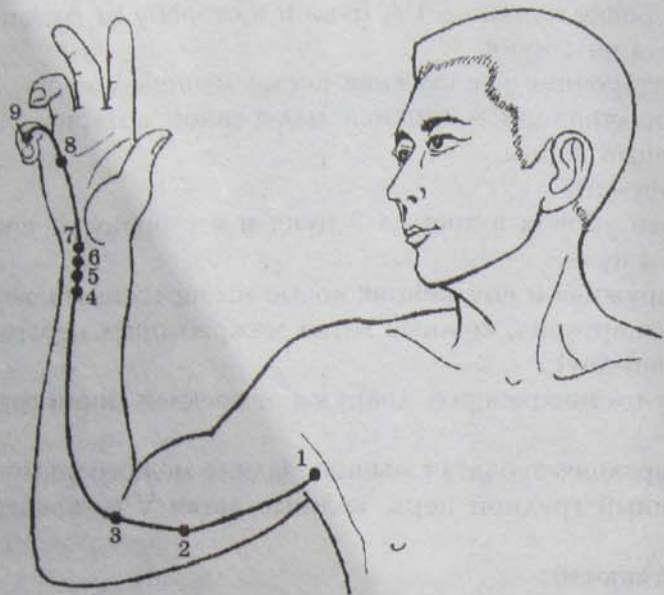
Р.: во втором межреберье, в сторону от средней линии груди на 6 цуней.

Т.а.: большая грудная мышца, задние межреберные артерии, передний грудной нерв и кожные ветви II межреберного нерва.

RP21 (да-бао)

Р.: в месте пересечения средней подмышечной линии и шестого межреберья.

Т.а.: передняя зубчатая мышца, внутренняя грудная артерия, кожные ветви межреберного нерва, длинный грудной нерв.



Меридиан сердца (фр. Coeur - С) «Малый инь»:
1 - цзи-цюань, 2 - цин-лин, 3 - шао-хай, 4 - лин-дао,
5 - тун-ли, 6 - инь-си, 7 - шэнь-мэнь, 8 - шао-фу, 9 - шао-чун

С1 (цзи-цюань)

Расположение: в подмышечной впадине, где пальпируется пульсация плечевой артерии.

Топографическая анатомия: нижний край большой грудной мышцы и внутренний край короткой головки двуглавой мышцы плеча, место перехода подмышечной артерии в плечевую артерию, локтевой, срединный нервы, внутренний кожный нерв плеча.

С2 (цин-лин)

Р.: на передневнутренней поверхности плеча, на одной горизонтали с точкой С1 (цзи-цюань), выше локтевого сгиба на 3 цуня.

Т.а.: внутренний край двуглавой мышцы, плечевая артерия, локтевой, срединный нервы, внутренний кожный нерв плеча.

С3 (шао-хай)

Р.: на складке локтевого сгиба, в середине расстояния между внутренним концом складки и внутренним надмыщелком плечевой кости.

Т.а.: внутри от сухожилия двуглавой мышцы, в месте прикрепления плечевой мышцы; здесь проходят нижняя локтевая окольная артерия, внутренний кожный нерв предплечья.

С4 (лин-дао)

Р.: выше лучезапястной складки на 1 1/2 цуня.

Т.а.: впереди и внутри от нижней части локтевой кости, у лучевого края сухожилия мышцы локтевой сгибатель кисти; локтевая артерия, локтевой нерв, внутренний кожный нерв предплечья.

С5 (тун-ли)

Р.: выше лучезапястной складки на 1 цунь, в углублении между сухожилиями.

Т.а.: впереди и внутри от локтевой кости, между сухожилиями мышц локтевой сгибатель кисти и поверхностный сгибатель пальцев; локтевая артерия, локтевой нерв, внутренний кожный нерв предплечья.

С6 (инь-си)

Р.: выше лучезапястной складки на 1/2 цуня, в углублении между сухожилиями.

Т.а.: между сухожилиями мышц локтевой сгибатель кисти и поверхностный сгибатель пальцев, локтевая артерия, локтевой нерв, внутренний кожный нерв предплечья.

С7 (шэнь-мэнь)

Р.: у локтевого края лучезапястной складки, рядом с лучевой стороной сухожилия мышцы локтевой сгибатель кисти.

Т.а.: в щели между гороховидной и локтевой костями; локтевая артерия, локтевой нерв, внутренний кожный нерв предплечья.

С8 (шао-фу)

Р.: на ладони в углублении между IV и V пястными костями немного кзади от пястно-фаланговых суставов.

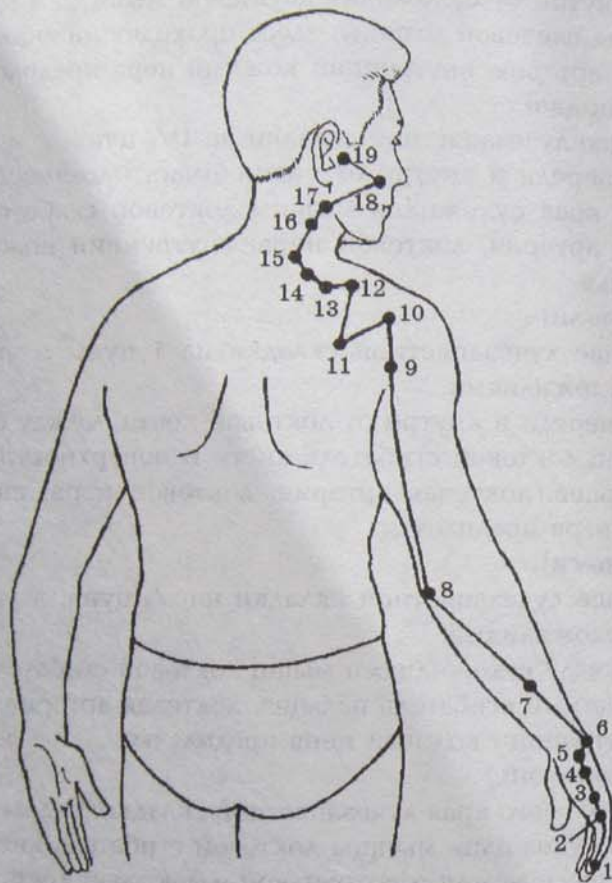
Т.а.: между IV и V пястными костями у лучевого края мышцы, противопоставляющей V палец; общая ладонная артерия пальцев, ветви локтевого нерва.

С9 (шао-чун)

Р.: у лучевого края ногтевого ложа V пальца, выше от угла ногтя на 0,3 см.

Т.а.: анастомозы собственной ладонной артерии, ветви локтевого нерва.

Меридиан тонкой кишки



Меридиан тонкой кишки (фр. Intestine grele — IG) «Великий ян»:
 1 — шао-цзэ, 2 — цзянь-гу, 3 — хоу-си, 4 — вань-гу, 5 — ян-гу, 6 — ян-лао,
 7 — чжи-чжэн, 8 — сяо-хай, 9 — цзянь-чжэнь, 10 — нао-шу, 11 — тянь-цзун,
 12 — бин-фэн, 13 — цюй-юань, 14 — цзянь-вай-шу, 15 — цзянь-чжун-шу,
 16 — тянь-чуан, 17 — тянь-жун, 18 — цюань-ляо, 19 — тин-гун

IG1 (шао-цзэ)

Расположение: на 0,3 см от угла ногтевого ложа V пальца руки с локтевой стороны.

Топографическая анатомия: собственная ладонная артерия пальцев, собственный ладонный нерв пальцев.

IG2 (цзянь-гу)

Р.: кпереди от V пястно-фалангового сустава с локтевой стороны.

Т.а.: V пястно-фаланговый сустав, тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

IG3 (хоу-си)

Р.: в углублении кзади от V пястно-фалангового сустава с локтевой стороны кисти.

Т.а.: между мышцей, отводящей V палец, и V пястной костью, тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

IG4 (вань-гу)

Р.: во впадине между основанием V пястной кости и трехгранной костью с локтевой стороны кисти.

Т.а.: наружный край места прикрепления мышцы локтевой разгибатель кисти, среди мышцы, отводящей V палец, локтевая артерия, тыльная ветвь локтевого нерва.

IG5 (ян-гу)

Р.: на локтевой стороне лучезапястного сустава во впадине между шиловидным отростком локтевой кости и трехгранной костью, на конце складки лучезапястного сустава.

Т.а.: сухожилие мышцы локтевой разгибатель кисти, тыльная артерия кисти, тыльная ветвь локтевого нерва.

IG6 (ян-лао)

Р.: над головкой локтевой кости, выше точки IG5 (ян-гу) на 1 цунь.

Т.а.: локтевой край сухожилия мышцы локтевой разгибатель кисти, тыльная артерия кисти, тыльная ветвь локтевого нерва, внутренний кожный нерв предплечья.

IG7 (чжи-чжэн)

Р.: на тыльной поверхности предплечья выше лучезапястного сустава на 5 цуней.

Т.а.: середина тыльной поверхности локтевой кости, тыльная межкостная артерия, кожный нерв предплечья.

IG8 (сяо-хай)

Р.: в области наружной поверхности локтя между медиальным надмыщелком плечевой кости и отростком локтевой кости в локтевой борозде.

Т.а.: начало мышцы локтевой сгибатель кисти, локтевая околная артерия, локтевой нерв, кожный нерв плеча и предплечья.

IG9 (цзянь-чжэнь)

Р.: сзади и книзу от плечевого сустава, между плечевой костью и лопаткой, выше заднего конца подмышечной складки на 1 цунь.

Т.а.: задний край дельтовидной мышцы; задняя артерия, окружающая плечевую кость, подмышечный нерв, тыльные и внутренние кожные нервы плеча, латеральные кожные ветви межреберных нервов.

IG10 (нао-шу)

Р.: сзади от плечевого сустава у наружного края лопатки, ниже акромиального отростка, где пальпируется углубление.

Т.а.: проекция дельтовидной мышцы, надлопаточная артерия, задняя артерия, окружающая плечевую кость, задние ветви надключичного нерва, наружный и задний кожные нервы плеча.

IG11 (тянь-цзун)

Р.: ниже середины лопатки под ее остью, в центре подостной ямки.

Т.а.: подостная мышца, артерия, окружающая лопатку, надлопаточный нерв.

IG12 (бин-фэн)

Р.: в надостной ямке, в середине ости лопатки, где при поднятой руке прощупывается впадина.

Т.а.: поверхностно-трапециевидная мышца, глубже — надостная мышца, надлопаточная артерия, надключичный, надлопаточный, добавочный нервы.

IG13 (цюй-юань)

Р.: у верхней стороны середины ости лопатки, кнутри от точки IG12 (бин-фэн) на $1\frac{1}{2}$ цуня, где при пальпации (прессации) проявляется ломящая боль.

Т.а.: поверхностно-трапециевидная, глубже — надостная мышца, надлопаточная артерия, надключичный, надлопаточный, добавочный нервы.

IG14 (цзянь-вай-шу)

Р.: у внутреннего края лопатки, в сторону от позвоночника на 3 цуня на горизонтальной линии, проходящей через остистый отросток I грудного позвонка.

Т.а.: трапециевидная мышца, глубже — мышца, поднимающая лопатку, и малая ромбовидная мышца, поперечная шейная артерия, задний нерв лопатки, добавочный нерв, задние ветви VI—VII шейных нервов.

IG15 (цзянь-чжун-шу)

Р.: у внутреннего края лопатки, на 2 цуня в сторону от позвоночника на горизонтальной линии, проходящей между остистыми отростками VII шейного и I грудного позвонков.

Т.а.: трапециевидная мышца, поперечная шейная артерия, задние ветви VI шейного нерва, задний нерв лопатки.

IG16 (тянь-чуан)

Р.: на шее у заднего края средней части грудиноключично-сосцевидной мышцы, сзади от места, где пальпируется пульсация артерии.

Т.а.: восходящая сонная артерия, шейные кожные нервы, начало большого ушного нерва.

IG17 (тянь-жун)

Р.: ниже основания мочки уха, в ямке между передним краем грудиноключично-сосцевидной мышцы и углом нижней челюсти.

Т.а.: задний край околоушной слюнной железы, внутренняя сонная артерия, большой ушной нерв.

IG18 (цюань-ляо)

Р.: во впадине у нижнего края скуловой кости, вертикально ниже наружного угла глаза.

Т.а.: верхняя часть жевательной мышцы, поперечная артерия лица, скуловая ветвь лицевого нерва, II ветвь тройничного нерва.

IG19 (тин-гун)

Р.: между козелком уха и нижнечелюстным суставом, где при открытом рте пальпируется углубление.

Т.а.: передняя ушная ветвь поверхностной височной артерии, височно-ушной нерв.

Меридиан мочевого пузыря

V1 (цин-мин)

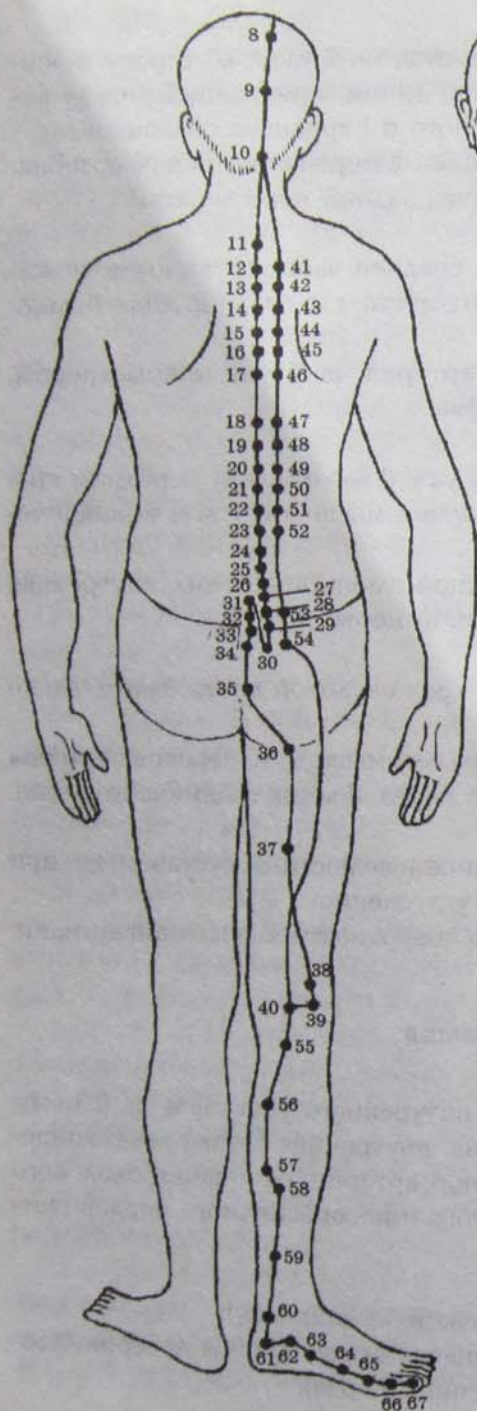
Расположение: кнутри от внутреннего угла глаза на 0,3 см.

Топографическая анатомия: внутренняя связка века, концевая ветвь наружной челюстной артерии, окончания блокового нерва, ветвей лобного, слезного и носоресничного нервов (ветви глазного нерва).

V2 (цюань-чжу)

Р.: у начала брови, над точкой V1 (цин-мин).

Т.а.: мышца, сморщивающая бровь, лобная артерия, лобный нерв (от I ветви тройничного нерва).



Меридиан мочевого пузыря
(фр. Vessie - V) «Великий ян»:

- 1 - цин-мин, 2 - цуань-чжу,
3 - мэй-чун, 4 - цюй-ча,
5 - у-чу, 6 - чэн-гуан,
7 - тун-тянь, 8 - ло-цюе,
9 - юй-чжэнь, 10 - тянь-чжу,
11 - да-чжу, 12 - фэн-мэнь,
13 - фэй-шу, 14 - цзюе-инь-шу,
15 - синь-шу, 16 - ду-шу,
17 - гэ-шу, 18 - гань-шу,
19 - дань-шу, 20 - пи-шу,
21 - вэй-шу, 22 - сань-цзю-шу,
23 - шэнь-шу, 24 - ци-хай-шу,
25 - да-чан-шу, 26 - гуань-юань-шу,
27 - сяо-чан-шу,
28 - пан-гуань-шу, 29 - чжун-люй-шу,
30 - бай-хуань-шу,
31 - шан-ляо, 32 - цы-ляо,
33 - чжун-ляо, 34 - ся-ляо,
35 - хуэй-ян, 36 - чэн-фу,
37 - инь-мэнь, 38 - фу-си,
39 - вэй-ян, 40 - вэй-чжун,
41 - фу-фэнь, 42 - по-ху,
43 - гао-хуан, 44 - шэнь-тан,
45 - и-си, 46 - гэ-гуань,
47 - хунь-мэнь, 48 - ян-ган,
49 - и-шэ, 50 - вэй-цан,
51 - хуань-мэнь, 52 - чжи-ши,
53 - бао-хуан, 54 - чжи-бянь,
55 - хэ-ян, 56 - чэн-цзинь,
57 - чэн-шань, 58 - фэй-ян,
59 - фу-ян, 60 - кунь-лунь,
61 - пу-шэнь, 62 - шэнь-май,
63 - цзинь-мэнь, 64 - цзин-гу,
65 - шу-гу, 66 - цзу-гун-гу,
67 - чжи-инь

V3 (мэй-чун)

Р.: на $1/2$ цуня выше начала волосистой части головы, в сторону от средней линии на $2/3$ цуня, вертикально выше начала брови.

Т.а.: лобная мышца, ветви лобной артерии, лобный нерв.

V4 (цюй-ча)

Р.: на $1/2$ цуня выше начала волосистой части головы, в сторону от средней линии на $1 1/2$ цуня.

Т.а. лобная мышца, лобная артерия, лобный нерв.

V5 (у-чу)

Р.: на 1 цунь выше начала роста волос и в сторону от средней линии головы на $1 1/2$ цуня.

Т.а. лобная мышца, лобная артерия, лобный нерв.

V6 (чэн-гуан)

Р.: на темени, на одной линии с точкой V5 (у-чу), выше начала роста волос на $2 1/2$ цуня, в сторону от средней линии на $1 1/2$ цуня.

Т.а. сухожильный шлем, поверхностная височная артерия, лобный нерв, височная ветвь лицевого нерва.

V7 (тун-тянь)

Р.: на темени на 4 цуня кзади от середины передней границы роста волос от средней линии головы на $1 1/2$ цуня.

Т.а.: кнутри от бугра теменной кости, анастомозы поверхностной височной и затылочной артерий, большой затылочный нерв.

V8 (ло-цюе)

Р.: на $5 1/3$ цуней кзади от передней границы роста волос и в сторону от средней линии головы на $1 1/2$ цуня.

Т.а.: кнутри от теменного бугра в месте соединения теменной и затылочной костей, начало затылочной мышцы, затылочная артерия, большой затылочный нерв.

V9 (юй-чжэнь)

Р.: на $1 1/3$ цуня в сторону от середины верхнего края затылочного бугра (кнаружи от точки VG17 (нао-ху)).

Т.а. верхний край верхней затылочной линии, затылочная артерия, большой затылочный нерв.

V10 (тянь-чжу)

Р.: выше задней границы роста волос на 2 см, в сторону от средней линии головы на $1 1/3$ цуня.

Т.а.: на уровне промежутка между I и II шейными позвонками у наружного края начала трапецевидной мышцы, ветвь затылочной артерии, большой затылочный нерв.

V11 (да-чжу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками I и II грудных позвонков, в сторону от средней линии на 1½ цуня.

Т.а.: трапециевидная мышца, задняя верхняя зубчатая мышца, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии, задняя ветвь грудного нерва, задний нерв лопатки, добавочный нерв.

V12 (фэн-мэнь)

Р.: на уровне промежутка между II и III грудными позвонками в сторону от средней линии спины на 1½ цуня.

Т.а.: трапециевидная, большая ромбовидная, задняя верхняя зубчатая мышцы, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии, тыльная артерия грудной клетки, тыльный нерв лопатки, задние ветви грудных нервов.

V13 (фэй-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков в сторону от средней линии на 1½ цуня.

Т.а.: трапециевидная, большая ромбовидная, задняя верхняя зубчатая мышцы, задние ветви межреберных артерий, нисходящая ветвь поперечной артерии, добавочный нерв лопатки, задние ветви грудных нервов.

V14 (цзюе-инь-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: трапециевидная, крестцово-остистая мышцы, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов, тыльный нерв лопатки.

V15 (синь-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: трапециевидная и крестцово-остистая мышцы, задние ветви межреберных артерий, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии, задние ветви грудных нервов.

V16 (ду-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: трапециевидная, широкая крестцово-остистая мышцы, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V17 (гэ-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: трапециевидная, широкая и крестцово-остистая мышцы, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V18 (гань-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками IX и X грудных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, длинная мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V19 (дань-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками X и IX грудных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, длинная мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V20 (пи-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, длинная мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V21 (вэй-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками XII грудного и I поясничного позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, длинная мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V22 (сань-цзю-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, длинная мышца спины, задние ветви поясничных артерий, задние ветви поясничных нервов.

V23 (шэнь-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков, в сторону на 1½ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, длинная мышца спины, задние ветви поясничных артерий, задние ветви поясничных нервов.

V24 (ци-хай-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV поясничных позвонков, в сторону на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, задние ветви поясничных артерий, задние ветви поясничных нервов.

V25 (да-чан-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков, в сторону на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, ветви поясничных артерий, задние ветви поясничных нервов.

V26 (гуань-юань-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками V поясничного и I крестцового позвонков, в сторону на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: на крестце, между поперечным отростком V поясничного позвонка и боковым краем крестца; задние ветви поясничных нервов.

V27 (сяо-чан-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками I и II крестцовых позвонков, в сторону на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, крестцово-остистая мышца, задняя ветвь средней крестцовой артерии, задние ветви крестцовых нервов.

V28 (пан-гуань-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками II и III крестцовых позвонков, в сторону на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, начало крестцово-остистой мышцы, задняя ветвь средней крестцовой артерии, задние ветви крестцовых нервов.

V29 (чжун-люй-шу)

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV крестцовых позвонков, в сторону на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, начало большой ягодичной мышцы, верхняя ягодичная артерия, задние ветви крестцовых нервов.

V30 (бай-хуань-шу)

Р.: ниже остистого отростка IV крестцового позвонка, с сторону на $1\frac{1}{2}$ цуня, вертикально ниже точки V29 (чжун-люй-шу).

Т.а.: внутренний край большого седалищного отверстия, большая ягодичная мышца, нижняя ягодичная артерия, нижний ягодичный нерв, задние ветви крестцового нерва.

V31 (шан-ляо)

Р.: ниже первого среднего крестцового гребешка, соответственно первому заднему крестцовому отверстию, на одной горизонтальной линии с точкой V27 (сяо-чан-шу) и на середине расстояния между этой точкой и средней линией спины.

Т.а.: пояснично-спинная фасция, начало крестцово-остистой мышцы, боковая крестцовая артерия, задние ветви крестцовых нервов.

V32 (цы-ляо)

Р.: ниже второго среднего крестцового гребешка, соответственно второму заднему крестцовому отверстию, на горизонтальной линии с точкой V28 (пан-гуань-шу).

Т.а.: показания и определение точки такие же, как для V31 (шан-ляо).

V33 (чжун-ляо)

Р.: ниже третьего среднего крестцового гребешка, соответственно третьему заднему крестцовому отверстию, на одной горизонтальной линии с точкой V29 (чжун-люй-шу).

Т.а.: показания и определение точки такие же, как для точки V31 (шан-ляо).

V34 (ся-ляо)

Р.: ниже четвертого среднего крестцового гребешка, соответственно четвертому заднему крестцовому отверстию, на одной горизонтальной линии с точкой V30 (бай-хуань-шу), на середине расстояния между этой точкой и средней линией спины.

Т.а.: показания и определение точки такие же, как для точки V31 (шан-ляо).

V35 (хуэй-ян)

Р.: снаружи от конца копчика на $\frac{1}{2}$ цуня, чуть выше уровня копчика.

Т.а.: начало большой ягодичной мышцы, артерия прямой кишки, нижний ягодичный нерв, заднепроходно-копчиковый нерв.

V36(50) чэн-фу

Р.: в центре подъягодичной складки.

Т.а.: нижний край большой ягодичной мышцы, между двумя главными и полусухожильными мышцами, подъягодичная артерия,

нижний ягодичный нерв, задний кожный нерв бедра, в глубине — седалищный нерв.

V37(51) инь-мэнь

Р.: на середине задней поверхности бедра, ниже точки V36 (чэн-фу) на 6 цуней и немного латеральнее.

Т.а.: между двуглавой и полусухожильной мышцами, в глубине проходит третья прободающая артерия, задний кожный нерв бедра.

V38(52) фу-си

Р.: выше уровня центра подколенной ямки (выше точки V40 (вэй-чжун)) на 1 цунь и латеральнее на 1 цунь (кзади от латерального надмыщелка бедренной кости).

Т.а.: внутренний край двуглавой мышцы бедра, ветви подколенной артерии, общий малоберцовый нерв, задний кожный нерв бедра.

V39(53) вэй-ян

Р.: латерально от центра подколенной ямки на 1 цунь, на одной горизонтальной линии с точкой V40 (вэй-чжун).

Т.а.: внутренний край двуглавой мышцы бедра, латеральные ветви подколенной артерии, большеберцовый нерв, латеральный кожный икроножный нерв.

V40(54) вэй-чжун

Р.: в центре подколенной ямки, где пальпируется пульсация подколенной артерии.

Т.а.: двуглавая мышца бедра, полуперепончатая мышца, медиальная и латеральная головки икроножной мышцы, подколенные артерия и вена, большеберцовый нерв, задний кожный нерв бедра.

V41(36) фу-фэнь

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками II и III грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V12 (фэн-мэнь)).

Т.а.: внутренний край ости лопатки, трапециевидная мышца, большая и малая ромбовидные мышцы, нисходящая ветвь поперечной артерии шеи, тыльная артерия грудной клетки, тыльный нерв лопатки, задние ветви грудных нервов, добавочный нерв.

V42(37) по-ху

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками III и IV грудных позвонков V13 (фэй-шу).

Т.а.: внутренний край лопатки, трапециевидная мышца, большая ромбовидная, задняя верхняя зубчатая мышцы, нисходящая ветвь поперечной артерии шеи, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов, тыльный нерв лопатки.

V43(38) гао-хуан

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками IV и V грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V14 (цзюе-инь-шу)).

Т.а.: у внутреннего края лопатки, трапециевидная и большая ромбовидная мышцы, нисходящая ветвь поперечной артерии шеи, задние ветви межреберных артерий, тыльный нерв лопатки, задние ветви грудных нервов.

V44(39) шэнь-тан

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками V и VI грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V15 (синь-шу)).

Т.а.: трапециевидная мышца, большая ромбовидная мышца, нисходящая ветвь поперечной артерии шеи, задние ветви межреберных артерий, тыльный нерв лопатки, задние ветви грудных нервов.

V45(40) и-си

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V16 (гу-шу)).

Т.а.: наружный край трапециевидной мышцы, нижний край большой ромбовидной мышцы, верхний край широкой мышцы спины, нисходящая ветвь поперечной артерии, шеи, задние ветви межреберных артерий, тыльный нерв лопатки, задние ветви грудных нервов.

V46(41) гэ-гуань

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V17 (гэ-шу)).

Т.а.: у внутреннего края нижнего угла лопатки, широкая мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов, тыльный нерв лопатки.

V47(42) хунь-мэнь

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками IX и X грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V18 (гань-шу)).

Т.а.: широкая мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V48(43) ян-ган

Р.: на уровне расстояния между остистыми отростками X и XI грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V19).

Т.а.: широкая мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V49(44) и-шэ

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V20 (*пи-шу*)).

Т.а.: широкая мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V50(45) вэй-цан

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками XII грудного и I поясничного позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V21 (*вэй-шу*)).

Т.а.: широкая мышца спины, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

V51(46) хуань-мэнь

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками I и II поясничных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V22 (*сань-цзяо-шу*)).

Т.а.: широкая мышца спины, задние ветви поясничных артерий, задние ветви поясничных нервов.

V52(47) чжи-ши

Р.: на уровне промежутка между остистыми отростками II и III поясничных позвонков, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V23 (*шэнь-шу*)).

Т.а.: широкая мышца спины, задние ветви поясничных артерий, задние ветви поясничных нервов.

V53(48) бао-хуан

Р.: на уровне промежутка между II и III средними крестцовыми гребешками, в сторону на 3 цуня (параллельно точке V28 (*пан-гуань-шу*)).

Т.а.: большая, средняя и малая ягодичные мышцы, верхняя ягодичная артерия, верхний ягодичный нерв.

V54(49) чжи-бянь

Р.: в сторону от четвертого сакрального отверстия на 3 цуня (параллельно точке V30 (*бай-хуань-шу*)).

Т.а.: большая ягодичная и грушевидная мышца, верхняя ягодичная артерия, верхний и нижний ягодичные нервы, верхний и средний ягодичные кожные нервы, в глубине — седалищный нерв.

V55 (хэ-ян)

Р.: ниже центра подколенной ямки (и ниже точки V40 (*вэй-чжун*)) на 2 цуня.

Т.а.: между головками икроножной мышцы, подколенная артерия, большеберцовый нерв, медиальный кожный нерв икры.

V56 (чэн-цзинь)

Р.: ниже середины подколенной ямки на 5 цуней, в середине икроножной мышцы.

Т.а.: икроножная мышца, задняя большеберцовая артерия, большеберцовый нерв, медиальный кожный нерв икры.

V57 (чэн-шань)

Р.: в центре задней поверхности голени, на середине линии, проведенной от верхнего края пяточной кости к центру подколенной ямки, или на 7 цуней ниже середины подколенной ямки.

Т.а.: икроножная мышца, задняя большеберцовая артерия, большеберцовый нерв, медиальный кожный нерв икры.

V58 (фэй-ян)

Р.: выше уровня центра латеральной лодыжки на 7 цуней, по вертикальной линии вверх от впадины между задним краем лодыжки и ахилловым сухожилием, где находится точка V60 (*кунь-лунь*).

Т.а.: переход икроножной мышцы в ахиллово сухожилие, малоберцовая артерия, латеральный кожный нерв голени.

V59 (фу-ян)

Р.: у наружного края ахиллова сухожилия, выше уровня центра латеральной лодыжки на 3 цуня.

Т.а.: короткая малоберцовая мышца, малоберцовая артерия, латеральный кожный нерв голени, поверхностный малоберцовый нерв.

V60 (кунь-лунь)

Р.: во впадине между задним краем латеральной лодыжки и ахилловым сухожилием на уровне центра лодыжки.

Т.а.: короткая малоберцовая мышца, задняя артерия латеральной лодыжки, малоберцовая артерия, икроножный нерв.

V61 (пу-шэнь)

Р.: во впадине на наружной поверхности пятки ниже пяточно-го бугра, вертикально вниз от точки V60 (кунь-лунь) на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: на пяточной кости кнаружи от места прикрепления ахиллова сухожилия, латеральная пяточная артерия, латеральная пяточная ветвь икроножного нерва.

V62 (шэнь-май)

Р.: ниже наружной лодыжки на 1,5 см, у нижнего края блокового выступа пяточной кости, во впадине, на границе подошвенной и тыльной поверхностной стопы.

Т.а.: верхний край отводящей мышцы V пальца стопы, наружная пяточная артерия, наружный плюсневый нерв.

V63 (цзинь-мэнь)

Р.: ниже и кпереди от латеральной лодыжки, в углублении у края кубовидной кости, на границе тыльной и подошвенной поверхности стопы (кпереди и немножко ниже точки V62 (шэнь-май)).

Т.а.: верхний край отводящей мышцы V пальца стопы, наружная плюсневая артерия, наружный плюсневый нерв.

V64 (цзин-гу)

Р.: на наружной поверхности стопы, в месте перехода кожи с тыльной на подошвенную сторону стопы, кзади и книзу от основания V плюсневой кости.

Т.а.: нижний край мышцы, отводящей V палец стопы, наружная плюсневая артерия, наружный плюсневый нерв.

V65 (шу-гу)

Р.: кзади и кнаружи от головки V плюсневой кости, во впадине на месте перехода тыльной поверхности стопы в подошвенную.

Т.а.: кпереди от мышцы, отводящей V палец стопы, ветви наружной плюсневой артерии, наружный плюсневый нерв.

V66 (цзу-тун-гу)

Р.: на наружной поверхности V пальца, кпереди от V плюснефалангового сустава, где пальпируется впадина у конца кожной складки.

Т.а.: предплюневая артерия, собственно плюсневый нерв пальца.

V67 (чжи-инь)

Р.: на 0,3 см кнаружи от наружного угла ногтевого ложа V пальца стопы.

Т.а.: тыльная артерия пальцев стопы, V тыльный нерв.

Меридиан почек**R1 (юнь-цюань)**

Расположение: в центре подошвы, в ямке между II и III плюсневых костями на уровне $\frac{2}{5}$ расстояния от конца II пальца до задней стороны пятки.

Топографическая анатомия: подошвенный апоневроз, подошвенная артериальная дуга передней большеберцовой артерии, медиальной и латеральной плюсневые нервы.

R2 (жань-гу)

Р.: на внутренней поверхности свода стопы во впадине кпереди и чуть ниже бугорка ладьевидной кости.

Т.а.: отводящая мышца I пальца и верхний край мышцы длинный сгибатель I пальца, медиальная плюсневая артерия, медиальный плюсневый нерв.

R3(5) тай-си

Р.: во впадине выше пяточной кости, между медиальной лодыжкой и ахилловым сухожилием.

Т.а.: задняя большеберцовая артерия, большеберцовый нерв, медиальный кожный нерв голени.

R4(6) да-чжун

Р.: кпереди от места прикрепления ахиллова сухожилия к пяточной кости, ниже точки R3 (тай-си) на 1,5 см.

Т.а.: задняя большеберцовая артерия, большеберцовый нерв, медиальный кожный нерв голени.

R5(4) шуй-цюань

Р.: кпереди и кверху от бугра пяточной кости, где пальпируется впадина, ниже точки R3 (тай-си) на 1 цунь.

Т.а.: медиальная пяточная ветвь задней большеберцовой артерии, медиальная пяточная ветвь большеберцового нерва, медиальный кожный нерв голени.

R6(3) чжао-хай

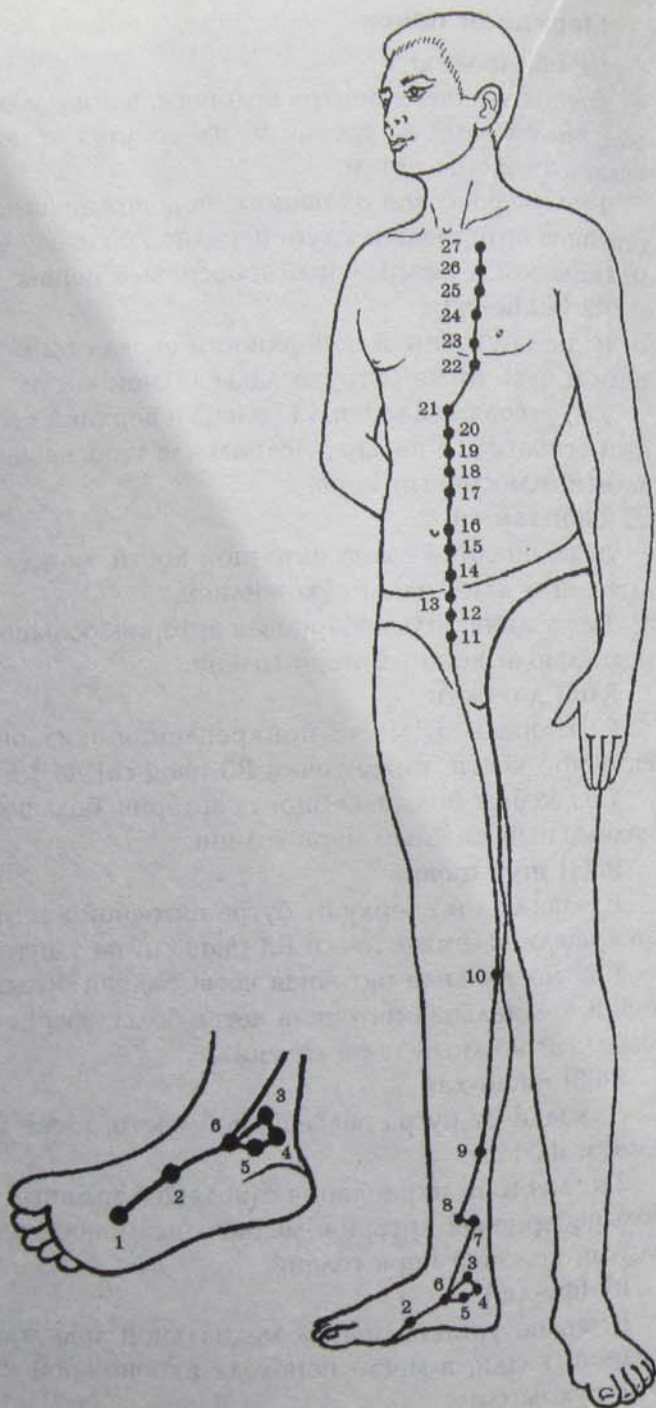
Р.: кзади от бугра ладьевидной кости, ниже медиальной лодыжки на 1 см.

Т.а.: место прикрепления отводящей мышцы I пальца, задняя большеберцовая артерия, медиальный плюсневый нерв, медиальный кожный нерв голени.

R7 (фу-лю)

Р.: выше уровня центра медиальной лодыжки на 2 цуня и немного кзади, в месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие.

- Меридиан почек
(фр. Reins — R)
«Малый инь»:
1 — юн-цунь,
2 — жань-гу,
3 — тай-си,
4 — дан-чжун,
5 — шуй-цюань,
6 — чжао-хай,
7 — фу-лю,
8 — цзяо-синь,
9 — чжу-бинь,
10 — инь-гу,
11 — хэн-гу,
12 — да-хэ,
13 — ци-сюе,
14 — сы-мань,
15 — чжун-чжу,
16 — хуан-шу,
17 — шан-цюй,
18 — ши-гуань,
19 — инь-ду,
20 — фу-тун-гу,
21 — ю-мэнь,
22 — бу-лан,
23 — шэнь-фэн,
24 — лин-сюй,
25 — шэнь-цан,
26 — юй-чжун,
27 — шу-фу



Т.а.: у заднего края большеберцовой кости, ветви задней большеберцовой артерии, большеберцового нерва, медиальный кожный нерв голени.

R8 (цзяо-синь)

Р.: вертикально выше центра медиальной лодыжки на 2 цуня, впереди от точки R7 (фу-лю).

Т.а.: задний край большеберцовой кости, мышцы — длинный сгибатель пальцев и длинный сгибатель I пальца, задняя большеберцовая артерия, большеберцовый нерв, медиальный кожный нерв голени.

R9 (чжу-бинь)

Р.: выше центра медиальной лодыжки на 5 цуней.

Т.а.: место перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие, задняя большеберцовая артерия, большеберцовый нерв, медиальный кожный нерв икры, медиальный кожный нерв голени.

R10 (инь-гу)

Р.: у внутреннего конца подколенной складки, кзади от медиального мыщелка большеберцовой кости, где пальпируется пульсация артерии.

Т.а.: полусухожильная и полуперепончатая мышцы, ветви подколенной артерии, ветви большеберцового нерва, задний кожный нерв бедра, медиальный кожный нерв голени.

R11 (хэн-гу)

Р.: на уровне верхнего края лобкового симфиза, в сторону от средней линии живота на 1/2 цуня, ниже уровня пупка на 5 цуней.

Т.а.: пирамидная мышца, прямая мышца живота, поверхностная эпигастральная артерия, наружная половая артерия, подвздошно-подчревный нерв.

R12 (да-хэ)

Р.: в сторону от средней линии живота на 1/2 цуня, выше лобковой кости на 1 цунь, ниже уровня пупка на 4 цуня.

Т.а.: наружный край пирамидной мышцы, поверхностная эпигастральная артерия, кожные ветви подреберного нерва, подвздошно-подчревный нерв.

R13 (ци-сюе)

Р.: выше лобковой кости на 2 цуня, ниже уровня пупка на 3 цуня, в сторону от средней линии живота на 1/2 цуня.

Т.а.: прямая мышца живота, нижняя эпигастральная артерия, кожные ветви подреберного нерва.

R14 сы-мань (сы-мэнь)

Р.: ниже уровня пупка на 2 цуня и в сторону от средней линии живота на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: прямая мышца живота, нижняя эпигастральная артерия, кожные ветви подреберного нерва.

R15 (чжун-чжу)

Р.: ниже уровня пупка на 1 цунь и в сторону от средней линии живота на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: одинакова с точкой R14 (сы-мань).

R16 (хуан-шу)

Р.: на уровне пупка и в сторону от средней линии живота на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: прямая мышца живота, нижняя эпигастральная артерия, кожные ветви подреберного нерва.

R17 (шан-цзюй)

Р.: выше уровня пупка на 2 цуня и в сторону от средней линии живота на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: внутренний край прямой мышцы живота, нижняя эпигастральная артерия, передние кожные ветви подреберного нерва.

R18 (ши-гуань)

Р.: выше уровня пупка на 3 цуня и в сторону от средней линии живота на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: одинакова с точкой R17 (шан-цзюй).

R19 (инь-ду)

Р.: выше уровня пупка на 4 цуня и в сторону от средней линии живота на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: у верхнего края прямой мышцы живота и у наружной стороны белой линии живота, верхняя эпигастральная артерия, передние кожные ветви межреберных нервов.

R20 (фу-тун-гу)

Р.: выше уровня пупка на 5 цуней и в сторону от средней линии живота на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: одинакова с точкой R19 (инь-гу).

R21 (ю-мэнь)

Р.: выше уровня пупка на 6 цуней и в сторону от средней линии живота на $\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: одинакова с точкой R19 (инь-гу).

R22 (бу-лан)

Р.: в пятом межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня.

Т.а.: большая грудная мышца, межреберная артерия, межреберный нерв, передний грудной нерв.

R23 (шэнь-фэн)

Р.: в четвертом межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня.

Т.а.: та же, что у точки R22 (бу-лан).

R24 (лин-сюй)

Р.: в третьем межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня.

Т.а.: большая грудная мышца, межреберная артерия, межреберный нерв, передний грудной нерв.

R25 (шэнь-цан)

Р.: во втором межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня.

Т.а.: большая грудная мышца, межреберная артерия, межреберный нерв, передний грудной нерв.

R26 (юй-чжун)

Р.: в первом межреберье, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня.

Т.а.: одинаковая с точкой R25 (шэнь-цан).

R27 (шу-фу)

Р.: у нижнего края ключицы в подключичной ямке, кнаружи от средней линии груди на 2 цуня.

Т.а.: большая грудная мышца, внутренняя артерия молочной железы, передний грудной нерв, подключичный нерв, надключичный нерв, передняя кожная ветвь первого межреберного нерва.

Меридиан перикарда

МС1 (тянь-чи)

Расположение: в четвертом межреберье, кнаружи от передней средней линии на 5 цуней.

Топографическая анатомия: большая грудная и малая грудная мышцы, задние ветви грудной артерии, передний грудной нерв, межреберный нерв.

МС2 (тянь-цюань)

Р.: на передневнутренней поверхности плеча, ниже уровня переднего конца складки подмышечной впадины на 2 цуня, где прощупывается борозда двуглавой мышцы плеча.

Т.а.: сухожилие двуглавой мышцы, ветви плечевой артерии, медиальный кожный нерв плеча, мышечно-кожный нерв.

МС3 (цюй-цзе)

Р.: в середине локтевого сгиба.

Т.а.: локтевой край сухожилия двуглавой мышцы плеча, плечевая артерия, срединный нерв, срединная локтевая вена, медиальный кожный нерв плеча, медиальный кожный нерв предплечья.

МС4 (си-мэнь)

Р.: выше проксимальной лучезапястной складки на 5 цуней.

Т.а.: между лучевой и локтевой костями, между сухожилиями длинной ладонной мышцы и мышцы локтевой сгибатель кисти, срединный нерв (в глубине), межкостная артерия ладонной поверхности, латеральный и медиальный кожные нервы предплечья.

МС5 (цзянь-ши)

Р.: выше проксимальной лучезапястной складки на 3 цуня.

Т.а.: одинакова с точкой МС4 (си-мэнь).

МС6 (нэй-гуань)

Р.: выше проксимальной лучезапястной складки на 2 цуня, между сухожилиями.

Т.а.: одинакова с точкой МС4 (си-мэнь).

МС7 (да-лин)

Р.: в середине лучезапястной складки, в углублении между сухожилиями.

Т.а.: сухожилия длинной ладонной мышцы и мышцы лучевой сгибатель кисти, кзади от поперечной запястной связки, срединный нерв (в глубине), ладонная межкостная артерия, ладонная кожная ветвь срединного нерва.

МС8 (лао-гун)

Р.: на середине ладони между III и IV пястными костями.

Т.а.: ладонный апоневроз, межкостная мышца, локтевая и лучевая артерии, образующие поверхностную и глубокую ладонные дуги, общий ладонный нерв пальцев, ветви срединного, локтевого, лучевого нервов.

МС9 (чжун-чун)

Р.: на конце (в середине) ногтевой фаланги III пальца, отступя от ногтя 0,3 см.

Т.а.: анастомозы собственной ладонной артерии пальцев, ладонный нерв пальцев.

Меридиан трех обогревателей

TR1 (гуань-чун)

Расположение: на локтевой стороне IV пальца на 0,3 см от ногтевого ложа.

Топографическая анатомия: артериальная сеть собственной артерии пальцев, собственный нерв пальцев.

TR2 (е-мэнь)

Р.: во впадине между пястно-фаланговыми суставами IV и V пальцев.

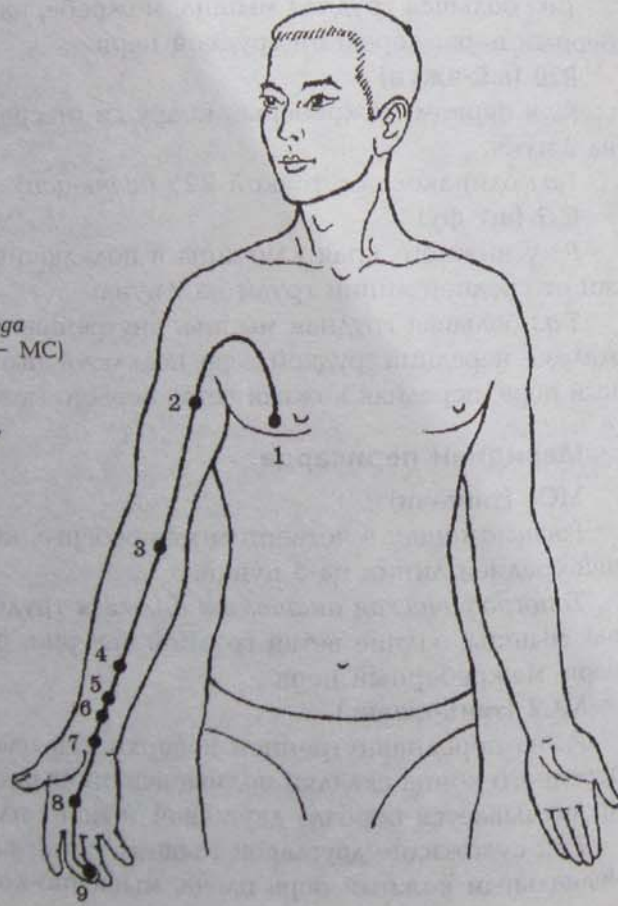
Т.а.: пястно-фаланговые суставы, тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

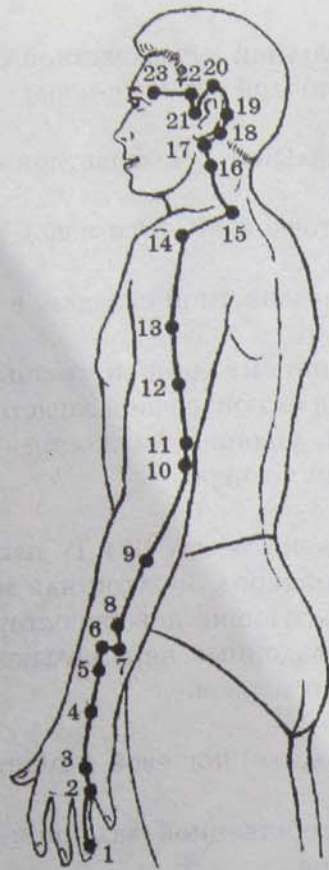
TR3 (чжун-чжу)

Р.: во впадине между IV и V пястными костями, кзади от IV пястно-фалангового сустава.

Меридиан перикарда
(фр. Maitre du Coeur - MC)

- «Конец иня»:
 1 - тянь-чи,
 2 - тянь-цюань,
 3 - цюй-цзе,
 4 - си-мэнь,
 5 - цзянь-ши,
 6 - нэй-гуань,
 7 - да-лин,
 8 - лао-гун,
 9 - чжун-чун





Меридиан трех обогревателей (фр. Trois rechauf feurs — TR) «Малый ян»:
 1 — гуань-чун, 2 — е-мэнь, 3 — чжун-чжу, 4 — ян-чи, 5 — вай-гуань,
 6 — чжи-гоу, 7 — хуэй-цзун, 8 — сань-ян-ло, 9 — сы-ду, 10 — тянь-цзин,
 11 — цин-лэн-юань, 12 — сяо-лэ, 13 — нао-хуэй, 14 — цзянь-ляо,
 15 — тянь-ляо, 16 — тянь-ю, 17 — и-фэн, 18 — ци-май, 19 — лу-си,
 20 — цзяо-сунь, 21 — эр-мэнь, 22 — хэ-ляо, 23 — сы-чжу-кун

Т.а.: пястно-фаланговые суставы, межкостная мышца, четвертая тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

TR4 (ян-чи)

Р.: на тыльной поверхности лучезапястного сустава, ближе к локтевой стороне, соответственно расположению IV пальца.

Т.а.: локтевой край сухожилия мышцы общий разгибатель пальцев, тыльная артерия кисти, тыльная ветвь локтевого нерва.

TR5 (вай-гуань)

Р.: на тыльной поверхности предплечья, выше проксимальной лучезапястной складки сустава на 2 цуня.

Т.а.: между лучевым краем мышцы общий разгибатель пальцев и мышцей собственный разгибатель V пальца, тыльная межкостная артерия, тыльный кожный нерв предплечья, ветви лучевого нерва.

TR6 (чжи-гоу)

Р.: на тыльной поверхности предплечья в межкостном углублении, выше складки лучезапястного сустава на 3 цуня.

Т.а.: между лучевой и локтевой костями и между мышцами общий разгибатель пальцев и собственный разгибатель V пальца, тыльная межкостная артерия, тыльный кожный нерв предплечья, ветви лучевого нерва.

TR7 (хуэй-цзун)

Р.: на тыльной поверхности предплечья, выше складки лучезапястного сустава на 3 цуня, на уровне точки TR6 (чжи-гоу), но в локтевую сторону от нее на один поперечный палец.

Т.а.: между мышцами локтевой разгибатель кисти и собственный разгибатель V пальца, тыльная межкостная артерия, мышечные ветви лучевого нерва, внутренний и тыльный кожные нервы предплечья.

TR8 (сань-ян-ло)

Р.: на тыльной поверхности предплечья, во впадине между костями, выше лучезапястной складки на 4 цуня.

Т.а.: между лучевой и локтевой костями и между мышцами общий разгибатель пальцев и собственный разгибатель V пальца; тыльная межкостная артерия, ветви лучевого нерва, тыльный кожный нерв предплечья.

TR9 (сы-ду)

Р.: на тыльной поверхности предплечья, ниже локтевого отростка на 5 цуней в углублении между костями, выше тыльной складки лучезапястного сустава на 7 1/2 цуня.

Т.а.: в промежутке между лучевой и локтевой костями и между мышцами общий разгибатель пальцев и локтевой разгибатель кисти, тыльная межкостная артерия, ветви лучевого нерва, тыльный кожный нерв предплечья.

TR10 (тянь-цзин)

Р.: на задней поверхности плеча, выше локтевого отростка на 1 цунь.

Т.а.: задняя поверхность плечевой кости, сухожилие трехглавой мышцы плеча, артериальные анастомозы, окружающие локтевой сустав, внутренний кожный нерв плеча, мышечная ветвь лучевого нерва.

TR11 (цин-лэн-юань)

Р.: на задней поверхности плеча, выше кончика локтевого отростка на 2 цуня.

Т.а.: плечевая кость, сухожилие трехглавой мышцы плеча, средняя окольная артерия, тыльный кожный нерв плеча, мышечные ветви лучевого нерва.

TR12 (сяо-лэ)

Р.: на задней поверхности плеча, выше локтевого отростка на 5 цуней.

Т.а.: задняя поверхность плеча, около борозды локтевого нерва, среди трехглавой мышцы плеча, средняя окольная артерия, тыльный кожный нерв плеча, мышечные ветви лучевого нерва.

TR13 (нао-хуэй)

Р.: на задней поверхности плеча, на уровне нижнего края подмышечной впадины, книзу и кзади от большого бугра плечевой кости.

Т.а.: задняя поверхность плечевой кости, задний край дельтовидной мышцы, верхняя часть наружной головки трехглавой мышцы, задняя артерия, окружающая плечевую кость, подмышечный нерв, тыльный кожный нерв плеча.

TR14 (цзянь-ляо)

Р.: на задней поверхности плечевого сустава, сзади и ниже акромиального отростка лопатки, или на 1 цунь ближе к позвоночнику от углубления, образующегося при поднимании руки (здесь находится точка GI15 (цзянь-юй); вертикально выше точки TR13 (нао-хуэй) на 3 цуня.

Т.а.: дельтовидная мышца, задняя артерия, окружающая плечевую кость, надлопаточная артерия, надлопаточный нерв, тыльный кожный нерв плеча.

TR15 (тянь-ляо)

Р.: в верхней части лопатки, в надостной ямке.

Т.а.: трапециевидная мышца, надостная мышца, надлопаточная артерия, надлопаточный нерв, добавочный нерв.

TR16 (тянь-ю)

Р.: на заднебоковой поверхности шеи, ниже сосцевидного отростка, немного сзади места прикрепления грудиноключично-сосцевидной мышцы.

Т.а.: задняя ушная артерия, малый ушной нерв.

TR17 (и-фэн)

Р.: в углублении кзади от основания мочки уха, между сосцевидным отростком и восходящей ветвью нижней челюсти.

Т.а.: задний край околоушной слюнной железы, задняя ушная артерия, большой ушной нерв, задняя ушная ветвь лицевого нерва, выход лицевого нерва из шилососцевидного отверстия (в глубине).

TR18 (ци-май)

Р.: за ухом на одном уровне с наружным слуховым отверстием, чуть кпереди от основания сосцевидного отростка височной кости.

Т.а.: кзади от ушной мышцы, задняя ушная артерия, большой ушной нерв.

TR19 (лу-си)

Р.: за ухом выше точки TR18 (ци-май) на 1 цунь.

Т.а.: задняя ушная мышца, задняя ушная артерия, большой ушной нерв.

TR20 (цзяо-сунь)

Р.: у верха основания ушной раковины.

Т.а.: задняя ушная мышца, передняя ушная ветвь поверхностной височной артерии, тройничный нерв, малый затылочный нерв.

TR21(23) эр-мэнь

Р.: спереди и выше козелка уха, где пальпируется углубление.

Т.а.: задняя сторона суставного отростка нижней челюсти, передняя ушная ветвь поверхностной височной артерии, височно-ушной нерв, поверхностная височная артерия (подкожно).

TR22 хэ-ляо (височная)

Р.: в области виска, выше основания скулового отростка височной кости, немного кпереди и выше точки TR21 (эр-мэнь), кзади от места пульсации поверхностной височной артерии.

Т.а.: начало передней ушной мышцы, поверхностная височная артерия, височно-ушной нерв, височная ветвь лицевого нерва.

TR23(21) сы-чжу-кун

Р.: в углублении у наружного конца брови.

Т.а.: круговая мышца глаза, поверхностная височная артерия, глазной нерв (I ветвь тройничного нерва).

Меридиан желчного пузыря

VB1 (тун-цзы-ляо)

Расположение: на 0,5 см кнаружи от наружного угла глаза.

Топографическая анатомия: наружный край отбиты, подкожно-круговая мышца глаза, в глубине — височная мышца, скуловая глазничная артерия, передняя глубокая височная артерия, скуловая ветвь лицевого нерва, I и II ветви тройничного нерва.

VB2 (тин-хуэй)

Р.: кпереди и книзу от козелка уха, где пальпируется углубление.

Т.а.: задний край суставного отростка нижней челюсти, передняя ушная ветвь поверхностной височной артерии, в глубине — наружная сонная артерия и задняя лицевая вена, большой ушной нерв, разветвление лицевого нерва.

VB3 (шан-гуань)

Р.: в центральной части верхнего края скуловой дуги.

Т.а.: височная мышца, скулоглазничная артерия, отходящая от поверхностной височной артерии, височная ветвь лицевого нерва, II и III ветви тройничного нерва.

VB4 (хань-янь)

Р.: выше и кзади от начала волосистой части виска на 1,5 см, но немного ниже угла лба (и точки E8 (тоу-вэй)).

Т.а.: височная мышца, лобная ветвь височной артерии, височная ветвь лицевого нерва, II и III ветви тройничного нерва.

VB5 (сюань-лу)

Р.: ниже точки VB4 (хань-янь) на 1,5 см и кзади от нее на 0,3 см.

Т.а.: височная кость, височная мышца, лобная ветвь лицевого нерва, I и II ветви тройничного нерва.

VB6 (сюань-ли)

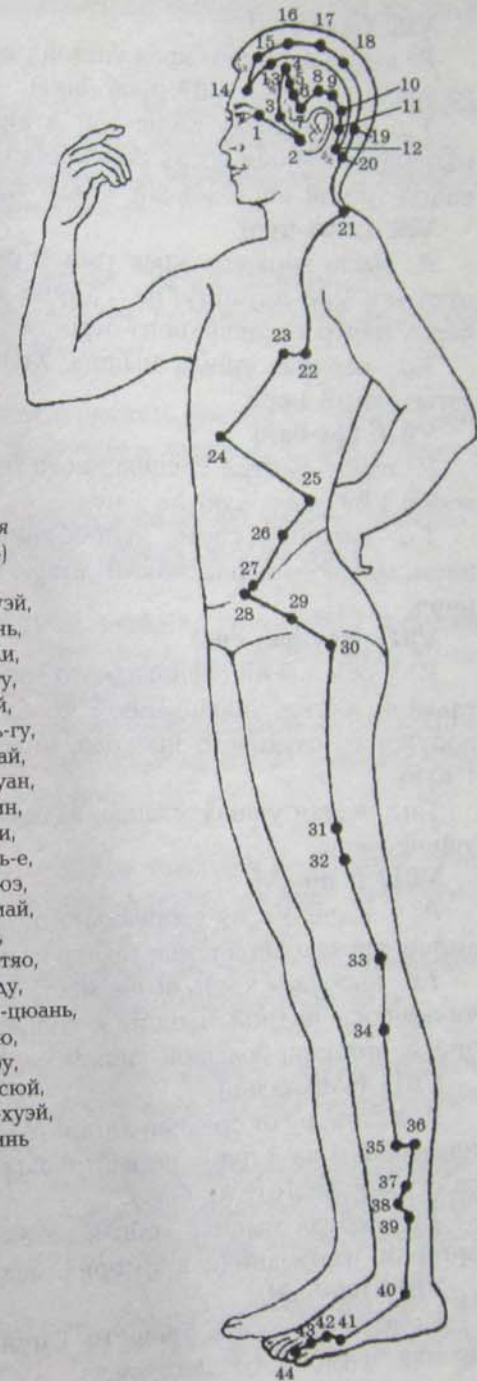
Р.: на уровне горизонтали, проведенной через верхний край ушной раковины и кпереди от вертикали, проведенной через передний край уха, на 1,2 см.

Т.а.: одинакова с точкой VB5 (сюань-лу).

VB7 (цюй-бинь)

Р.: на пересечении горизонтали, проходящей над верхним краем ушной раковины, и вертикали, проведенной через передний край ушной раковины.

Т.а.: височная кость, передняя ушная мышца, ветви поверхностной височной артерии, височно-ушной нерв, височная ветвь лицевого нерва.



Меридиан желчного пузыря

(фр. Vesicula biliaris — VB)

«Малый ян»:

- 1 — тун-цзы-ляо, 2 — тин-хуэй,
- 3 — шан-гуань, 4 — хань-янь,
- 5 — сюань-лу, 6 — сюань-ли,
- 7 — цюй-бинь, 8 — шуай-гу,
- 9 — тянь-чун, 10 — фу-бай,
- 11 — тоу-цяо-инь, 12 — вань-гу,
- 13 — бэнь-шэнь, 14 — ян-бай,
- 15 — тоу-лин-ци, 16 — му-чуань,
- 17 — чжэн-ин, 18 — чэн-лин,
- 19 — нао-кун, 20 — фэн-чи,
- 21 — цзянь-цзин, 22 — юань-е,
- 23 — чжэ-цзинь, 24 — жи-юэ,
- 25 — цзин-мэнь, 26 — дай-май,
- 27 — у-шу, 28 — вэй-дао,
- 29 — цюй-ляо, 30 — хуань-тяо,
- 31 — фэн-ши, 32 — чжун-ду,
- 33 — цзу-ян-гуань, 34 — ян-лин-цюань,
- 35 — ян-цзяо, 36 — вай-цю,
- 37 — гуан-мин, 38 — ян-фу,
- 39 — сюань-чжун, 40 — цю-суй,
- 41 — цзу-линь-ци, 42 — ди-у-хуэй,
- 43 — ся-си, 44 — цзу-цяо-инь

VB8 (шуай-гу)

Р.: выше верхнего края ушной раковины на $1\frac{1}{2}$ цуня, немного кзади от точки VB7 (цюй-бинь).

Т.а.: шов между теменной и височной костями, височная мышца, теменная ветвь поверхностной височной артерии, височно-ушной нерв, малый затылочный нерв.

VB9 (тянь-чун)

Р.: выше верхнего края ушной раковины на 2 цуня и кзади от точки VB8 (шуай-гу) на $\frac{1}{2}$ цуня, на вертикали, проведенной через центр сосцевидного отростка.

Т.а.: верхняя ушная мышца, задняя ушная артерия, малый затылочный нерв.

VB10 (фу-бай)

Р.: выше центра сосцевидного отростка на 1 цунь и ниже точки VB9 (тянь-чун) на 1 цунь.

Т.а.: височная кость, задняя ушная артерия, задняя ушная ветвь лицевого нерва, малый затылочный нерв, большой ушной нерв.

VB11 (тоу-цяо-инь)

Р.: у основания сосцевидного отростка, на уровне горизонтальной линии, проведенной через верхний край отверстия наружного слухового прохода, ниже точки VB10 (фу-бай) на 1 цунь.

Т.а.: задняя ушная мышца, задняя ушная артерия, большой ушной нерв.

VB12 (вань-гу)

Р.: у заднего края сосцевидного отростка на горизонтальной линии, проведенной выше задней границы роста волос на 1,2 см.

Т.а.: височная кость выше места прикрепления грудиноключично-сосцевидной мышцы к сосцевидному отростку, задняя ушная артерия, большой ушной нерв.

VB13 (бэнь-шэнь)

Р.: в сторону от средней линии головы (на уровне точки VB24 (шэнь-тин)) на 3 цуня, на вертикальной линии, поднимающейся от наружного угла глаза.

Т.а.: лобная мышца, лобная ветвь поверхностной височной артерии, надглазничная артерия, надглазничный нерв.

VB14 (ян-бай)

Р.: выше середины брови на 1 цунь, перпендикулярно выше зрачка прямого смотрящего глаза.

Т.а.: лобная мышца, надглазничная артерия, надглазничный нерв.

VB15 (тоу-лин-ци)

Р.: выше передней границы роста волос на $\frac{1}{2}$ цуня, на вертикальной линии, идущей через зрачок прямо смотрящего глаза.

Т.а.: лобная мышца, надглазничная артерия, надглазничный нерв, височная ветвь лицевого нерва.

VB16 (му-чуан)

Р.: кзади от точки VB15 (тоу-лин-ци) на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: лобная кость, лобная ветвь поверхностной височной артерии, надглазничный нерв.

VB17 (чжэн-ин)

Р.: выше передней границы роста волос на $3\frac{1}{2}$ цуня (выше точки VB15 (тоу-лин-ци) на 3 цуня) и кзади от точки VB16 (му-чуан) на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: теменная кость, сухожильный шлем головы, ветви поверхностной височной артерии, надглазничный нерв.

VB18 (чэн-лин)

Р.: в области теменного бугра кзади от точки VB15 (тоу-лин-ци) на $4\frac{1}{2}$ цуня и от точки VB17 (чжэн-ин) на $1\frac{1}{2}$ цуня, на одной линии с точкой VB20 (бай-хуэй).

Т.а.: область теменного бугра, сухожильный шлем головы, сеть анастомозов поверхностной височной и затылочной артерий, большой затылочный нерв.

VB19 (нао-кун)

Р.: кнаружи от верхней границы затылочного бугра (и точки VG13 (нао-ху)) на 2 цуня и выше нижней границы затылочной кости (и точки VB20 (фэн-чи)) на $1\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: место соединения теменной, височной и затылочной костей, затылочная артерия, большой затылочный нерв.

VB20 (фэн-чи)

Р.: под затылочной костью выше задней границы роста волос на 1 цунь, в ямке у наружного края трапециевидной мышцы, где пальпируется углубление.

Т.а.: между местом прикрепления трапециевидной мышцы и местом прикрепления грудиноключично-сосцевидной мышцы, затылочные артерия и вена, малый и большой затылочные нервы.

VB21 (цзянь-цин)

Р.: на середине расстояния от средней линии спины, на уровне промежутка между остистыми отростками VII шейного и

I грудного позвонков (точка VG14 (*га-чжуй*)) до бугра плечевой кости (точка GI15 (*цзянь-юй*)).

Т.а.: трапецевидная мышца, промежуток между мышцей, поднимающей лопатку, и надостной мышцей, надлопаточная артерия, надключичный нерв, добавочный нерв.

VB22 (юань-е)

Р.: в четвертом межреберье, на средней подмышечной линии, на одном уровне с соском.

Т.а.: передняя зубчатая и межреберная мышцы, межреберная артерия, наружная грудная артерия, межреберные нервы, длинный грудной нерв.

VB23 (чжэн-цзинь)

Р.: в четвертом подреберье, ниже подмышечной впадины на 3 цуня и кпереди от средней подмышечной линии на 1 цунь.

Т.а.: наружный край большой грудной мышцы, передняя зубчатая мышца, боковая грудная артерия, длинный грудной нерв, боковые кожные ветви межреберного нерва.

VB24 (жи-юе)

Р.: в седьмом межреберье (ниже точки F14 (*ци-мэнь*) на одно ребро).

Т.а.: между хрящей VII и VIII ребер, межреберная артерия, наружные кожные ветви межреберного нерва.

VB25 (цзин-мэнь)

Р.: на боковой поверхности живота, у свободного конца XII ребра.

Т.а.: внутренняя и наружная косые мышцы живота, ветви поверхностной эпигастральной артерии, межреберный нерв.

VB26 (дай-май)

Р.: на горизонтальной линии, проведенной от пупка, чуть ниже свободного конца XI ребра.

Т.а.: наружная и внутренняя косые мышцы живота, поверхностная эпигастральная артерия, межреберные нервы.

VB27 (у-шу)

Р.: ниже уровня пупка и ниже свободного края XI ребра (ниже точки VB26 (*гай-май*)) на 3 цуня.

Т.а.: выше передней подвздошной ости, нижний край внутренней и наружной косых мышц живота, поверхностная артерия, окружающая подвздошную кость, кожные ветви подвздошно-подчревного нерва.

VB28 (вэй-дао)

Р.: кпереди от гребня подвздошной кости, ниже точки VB27 (*у-шу*) на 1/2 цуня.

Т.а.: нижний край внутренней кривой мышцы живота, поверхностная артерия, окружающая подвздошную кость, подвздошно-подчревный и подвздошно-паховый нервы.

VB29 (цзюй-ляо)

Р.: вверху бедра, во впадине ниже передней ости подвздошной кости, на 3 цуня ниже точки VB28 (*вэй-гао*).

Т.а.: передний край мышцы, напрягающей широкую фасцию бедра, поверхностная артерия, окружающая подвздошную кость, наружные кожные ветви бедренного нерва.

VB30 (хуань-тяо)

Р.: на ягодице кзади от тазобедренного сустава.

Т.а.: большая и средняя ягодичные мышцы, седалищный нерв в глубине, верхняя ягодичная артерия, верхний ягодичный нерв, подъягодичный и среднеягодичный нервы.

VB31 (фэн-ши)

Р.: на наружной поверхности бедра, выше нижнего края коленной чашечки на 7 цуней.

Т.а.: между латеральной широкой мышцей бедра и двуглавой мышцей бедра, латеральная артерия, окружающая бедро, латеральный кожный нерв бедра.

VB32 (чжун-ду)

Р.: на наружной поверхности бедра, на 5 цуней выше нижнего края коленной чашечки (латерального конца подколенной складки).

Т.а.: бедренная кость, между латеральной широкой мышцей бедра и двуглавой мышцей бедра, латеральная артерия, окружающая бедро, латеральный кожный нерв бедра.

VB33 (цзу-ян-гуань)

Р.: на латеральной поверхности коленного сустава кзади от латерального надмыщелка бедренной кости, между двумя сухожилиями, где пальпируется углубление.

Т.а.: выше головки малоберцовой кости, кпереди от сухожилия двуглавой мышцы бедра, артериальная сеть коленного сустава, латеральный кожный нерв икры.

VB34 (ян-лин-цюань)

Р.: во впадине у передненижнего края головки малоберцовой кости, ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня.

Т.а.: между мышцами длинной малоберцовой и общим разгибателем пальцев, место разветвления общего малоберцового нерва на поверхностный и глубокий икроножный нерв, ветви передней большеберцовой артерии.

VB35 (ян-цзяо)

Р.: на переднебоковой поверхности голени, выше центра латеральной лодыжки на 7 цуней.

Т.а.: передний край малоберцовой кости, между мышцами общий разгибатель пальцев и длинной малоберцовой, ветви передней большеберцовой артерии, поверхностный малоберцовый нерв, латеральный кожный нерв икры.

VB36 (вай-цю)

Р.: на боковой поверхности голени, вертикально выше центра латеральной лодыжки на 7 цуней, на одном уровне, но несколько кзади от точки VB35 (ян-цзяо).

Т.а.: задний край малоберцовой кости, место прикрепления малоберцовой мышцы, ветви малоберцовой артерии, кожный нерв икры.

VB37 (гуан-мин)

Р.: на боковой поверхности голени ниже точки VB35 (ян-цзяо), выше центра латеральной лодыжки на 5 цуней.

Т.а.: передний края малоберцовой кости, между мышцами длинный разгибатель пальцев и короткой малоберцовой, ветви передней большеберцовой артерии, поверхностный малоберцовый нерв, латеральный кожный нерв икры.

VB38 (ян-фу)

Р.: выше центра латеральной лодыжки на 4 цуня и кпереди на 1 см.

Т.а.: одинакова с точкой VB37 (гуан-мин).

VB39 (сюань-чжун)

Р.: перпендикулярно выше центра латеральной лодыжки на 3 цуня.

Т.а.: передний край малоберцовой кости, место расхождения мышц длинный разгибатель пальцев и короткой малоберцовой, ветви большеберцовой артерии, передний поверхностный малоберцовый нерв, латеральный кожный нерв икры.

VB40 (цю-сюй)

Р.: чуть кпереди от нижнего края латеральной лодыжки.

Т.а.: кзади и кверху от кубовидной кости, у верхнего края сухожилия короткой малоберцовой мышцы и верхнего конца

мышцы короткий разгибатель пальцев, передняя наружная артерия лодыжки, тыльный латеральный кожный нерв стопы.

VB41 (цзу-линь-ци)

Р.: в середине латеральной стороны стопы, в задней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина.

Т.а.: сухожилие мышцы длинный разгибатель пальцев, тыльный срединный кожный нерв стопы.

VB42 (ди-у-хуэй)

Р.: на латеральной стороне стопы в передней части щели между IV и V плюсневыми костями, где пальпируется впадина.

Т.а.: одинаковая с точкой VB41 (цзу-линь-ци).

VB43 (ся-си)

Р.: у межпальцевой складки IV и V пальцев стопы.

Т.а.: между мышцами длинными разгибателями IV и V пальцев; тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

VB44 (цзу-цяо-инь)

Р.: кнаружи от корня ногтя IV пальца стопы на 0,3 см.

Т.а.: тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

Меридиан печени

F1 (да-дунь)

Расположение: на наружной стороне I пальца стопы, на 0,3 см в сторону от заднего угла ногтевого ложа.

Топографическая анатомия: тыльная артерия пальцев, тыльный нерв пальцев.

F2 (син-цзянь)

Р.: немного кпереди и между I и II плюснефаланговыми суставами, где пальпируется впадина.

Т.а.: плюснефаланговые суставы, тыльная артерия пальцев, глубокий малоберцовый нерв.

F3 (тай-чун)

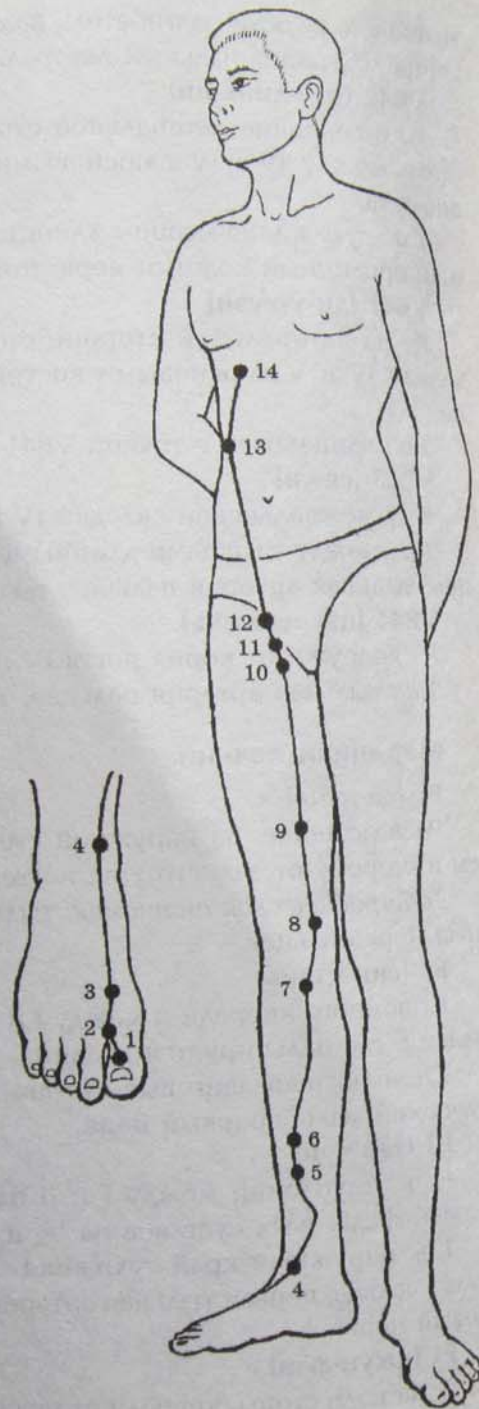
Р.: в углублении между I и II плюсневыми костями, выше плюснефаланговых суставов на 1/2 цуня.

Т.а.: наружный край сухожилия мышцы длинный разгибатель I пальца, первая тыльная артерия стопы, глубокий малоберцовый нерв.

F4 (чжун-фэн)

Р.: на тыле стопы, кпереди от медиальной лодыжки на 1 цунь.

Меридиан печени
(фр. Foie — F)
«Конец шня»:
1 — да-дунь,
2 — син-цзянь,
3 — тай-чунь,
4 — чжун-фэн,
5 — ли-гоу,
6 — чжун-ду,
7 — ци-гуань,
8 — цюй-цюань,
9 — инь-бао,
10 — цзу-у-ли,
11 — инь-лянь,
12 — цзи-май,
13 — чжан-мэнь,
14 — ци-мэнь



Т.а.: тыльная поверхность I клиновидной кости, внутренний край сухожилия передней большеберцовой мышцы, передняя артерия медиальной лодыжки, тыльный кожный нерв стопы, медиальный кожный нерв голени.

F5 (ли-гоу)

Р.: на передневнутренней поверхности голени, вертикально выше центра медиальной лодыжки на 5 цуней.

Т.а.: внутренняя поверхность большеберцовой кости, ветви задней большеберцовой артерии, медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв.

F6 (чжун-ду)

Р.: на передневнутренней поверхности голени, выше центра медиальной лодыжки на 7 цуней (выше F5 (ли-гоу) на два цуня).

Т.а.: одинаковая с точкой F5 (ли-гоу).

F7 (ци-гуань)

Р.: на внутренней поверхности голени, ниже нижнего края коленной чашечки на 2 цуня и кзади от точки RP9 (инь-лин-цюань) на 1 цунь.

Т.а.: медиальный мыщелок большеберцовой кости, выше медиальной головки икроножной мышцы, ветви нисходящей артерии колена, медиальный кожный нерв голени, большеберцовый нерв.

F8 (цюй-цюань)

Р.: на внутренней поверхности коленного сустава у конца подколенной складки.

Т.а.: у нижнего конца бедренной кости, место прикрепления полуперепончатой мышцы, артериальная сеть коленного сустава, медиальный кожный нерв бедра, медиальный кожный нерв голени.

F9 (инь-бао)

Р.: в межмышечной борозде выше верхнего края медиального надмыщелка бедренной кости на 4 цуня.

Т.а.: передний край полуперепончатой мышцы, задний край большой приводящей мышцы бедра, ветви бедренной артерии, кожные ветви запирающего нерва, передняя ветвь бедренного нерва.

F10 (цзу-у-ли)

Р.: в верхней части передней поверхности бедра, ниже уровня верхнего края лобковой кости на 3 цуня и в сторону от средней линии живота на 2 1/2 цуня.

Т.а.: наружный край длинной приводящей мышцы бедра, внутренний край лобковой мышцы, наружная половая артерия, подвздошно-паховый нерв, запирающий нерв.

F11 (инь-лянь)

Р.: ниже уровня верхнего края лобковой кости на 2 цуня и в сторону от средней линии живота на $2\frac{1}{2}$ цуня, в нижней стороне паховой складки.

Т.а.: одинакова с точкой F10 (цзу-у-ли).

F12 (цзи-май)

Р.: на поперечной линии, проведенной через середину верхнего края лобка (на 5 цуней ниже пупка), в сторону от средней линии живота на $2\frac{1}{2}$ цуня.

Т.а.: мышца, поднимающая яичко (у мужчин), или круглая маточная связка (у женщин), внутренняя половая артерия, подвздошно-паховый нерв, пояснично-паховый нерв.

F13 (чжан-мэнь)

Р.: у нижнего края свободного конца XI ребра.

Т.а.: внутренняя и наружная косые мышцы живота, межреберная артерия, межреберный нерв.

F14 (ци-мэнь)

Р.: в шестом межреберье на сосковой линии.

Т.а.: межреберная артерия, передние ветви грудного нерва, межреберный нерв.

Заднесрединный меридиан ду-май

VG1 (чан-цян)

Расположение: на середине расстояния между копчиком и задним проходом.

Топографическая анатомия: мышцы — наружный сфинктер заднего прохода и поднимающая задний проход, копчиково-анальная связка, нижняя артерия прямой кишки, ветви копчикового сплетения, нижний прямокишечный нерв.

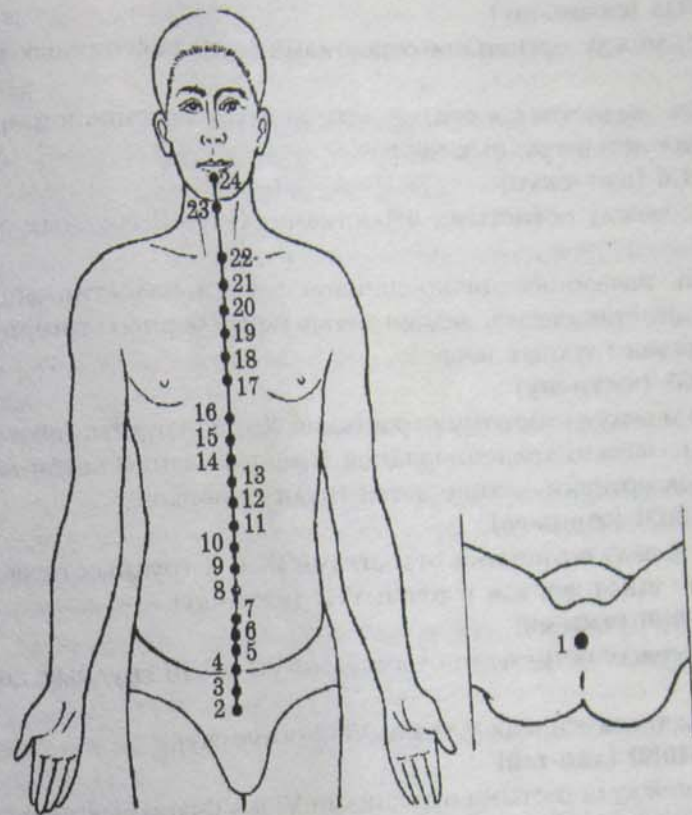
VG2 (яо-шу)

Р.: над местом входа в крестцовый канал, ниже IV среднего крестцового гребешка.

Т.а.: центр сакрально-копчикового сочленения, пояснично-спинная фасция, задняя ветвь средней крестцовой артерии, задние ветви крестцового сплетения.

VG3 (яо-ян-гуань)

Р.: между остистыми отростками IV и V поясничных позвонков.



Заднесрединный меридиан (фр. Vaisseau gouverneur — VG) *гу-май:*
 1 — чан-цян, 2 — яо-шу, 3 — яо-ян-гуань, 4 — мин-мэнь, 5 — сюань-шу,
 6 — цзи-чжун, 7 — чжун-шу, 8 — цзинь-со, 9 — чжи-ян, 10 — лин-тай,
 11 — шэнь-дао, 12 — шэнь-чжу, 13 — тао-дао, 14 — да-чжуй, 15 — я-мэнь,
 16 — фэн-фу, 17 — нао-ху, 18 — цян-цзянь, 19 — хоу-дин, 20 — бай-хуэй,
 21 — цян-дин, 22 — синь-хуэй, 23 — шан-син, 24 — шэнь-тин, 25 — су-ляо,
 26 — жэнь-чжун, 27 — дуй-дуань, 28 — инь-цзяо

Т.а.: начало пояснично-спинной фасции, надостная связка, межостистая связка, ветви поясничных артерий, ветви поясничного сплетения.

VG4 (мин-мэнь)

Р.: между остистыми отростками II и III поясничных позвонков.

Т.а.: надостная связка, межостистая связка, задние ветви поясничных артерий, ветви поясничного сплетения.

VG5 (сюань-шу)

P.: между остистыми отростками I и II поясничных позвонков.

T.a.: надостистая связка, задние ветви поясничной артерии, задние ветви грудных нервов.

VG6 (цзи-чжун)

P.: между остистыми отростками XI и XII грудных позвонков.

T.a.: начало пояснично-спинной фасции, надостистая связка, межкостистая связка, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

VG7 (чжун-шу)

P.: между остистыми отростками X и XI грудных позвонков.

T.a.: начало трапециевидной мышцы, задние ветви межреберных артерий, задние ветви грудных нервов.

VG8(7) (цзинь-со)

P.: между остистыми отростками IX и X грудных позвонков.

T.a.: такая же, как у точки VG7 (чжун-шу).

VG9(8) (чжи-ян)

P.: между остистыми отростками VII и VIII грудных позвонков.

T.a.: такая же, как у точки VG7 (чжун-шу).

VG10(9) (лин-тай)

P.: между остистыми отростками VI и VII грудных позвонков.

T.a.: начало большой ромбовидной мышцы, трапециевидная мышца, задние ветви межреберных артерий, тыльный нерв лопатки, задние ветви грудных нервов.

VG11(10) (шэнь-дао)

P.: между остистыми отростками V и VI грудных позвонков.

T.a.: такая же, что у точки VG10 (лин-тай).

VG12(11) (шень-джу)

P.: между остистыми отростками III и IV грудных позвонков.

T.a.: трапециевидная мышца, надостистая связка, нисходящая ветвь поперечной шейной артерии, задние ветви межреберной артерии, задние ветви грудных нервов.

VG13(12) (тао-дао)

P.: между остистыми отростками I и II грудных позвонков.

T.a.: верхнеостистая связка, трапециевидная мышца, ветвь поперечной шейной артерии, задние ветви нижнего шейного и верхнего грудного нервов.

VG14(13) (да-чжуй)

P.: между остистыми отростками VI шейного и I грудного позвонков.

T.a.: надостистая и межкостистая связки, трапециевидная мышца, ветви поперечной шейной артерии, нижние шейные нервы, задние ветви IV шейного нерва.

VG15(14) (я-мэнь)

P.: между I и II шейными позвонками, выше задней границы роста волос на 1¹/₂ цуня.

T.a.: между правой и левой трапециевидными мышцами, ветви затылочной артерии, затылочный нерв.

VG16(15) (фэн-фу)

P.: между затылочной костью и I шейным позвонком, выше задней границы роста волос на 1 цунь.

T.a.: между правой и левой трапециевидными мышцами, разветвления затылочной артерии, большой затылочный нерв, III шейный нерв.

VG17(16) (нао-ху)

P.: на средней линии головы, на верхнем крае затылочного бугра, выше начала задней границы роста волос на 2¹/₂ цуня (выше точки VG16 (фэн-фу) на 1¹/₂ цуня).

T.a.: затылочная кость, затылочная артерия, большой затылочный нерв.

VG18(17) (цян-цзянь)

P.: на средней линии головы выше задней границы роста волос на 4 цуня (выше точки VG17 (нао-ху) на 1¹/₂ цуня).

T.a.: место соединения затылочной и теменной костей, сухожильный шлем головы, затылочная артерия, большой затылочный нерв.

VG19(18) (хоу-дин)

P.: на средней линии головы выше задней границы роста волос на 5¹/₂ цуня (на 1¹/₂ цуня выше точки VG18 (цян-цзянь)).

T.a.: стреловидный шов, сухожильный шлем головы, затылочная артерия, большой затылочный нерв.

VG20(19) (бай-хуэй)

P.: на средней линии головы, выше задней границы роста волос на 7 цуней и 5 цуней от передней границы роста волос.

T.a.: центр сагиттального шва, сухожильный шлем головы, артериальная сеть анастомозов правой и левой поверхностных височных и затылочных артерий, затылочный нерв, ветвь лобного нерва.

VG21(20) (цянь-дин)

P.: на средней линии головы, выше переносья на 6 цуней (кпереди от точки VG20 (*бай-хуэй*) на $1\frac{1}{2}$ цуня) и выше задней границы роста волос на 8 цуней.

T.a.: передняя часть сагиттального шва, сухожильный шлем головы, артериальная сеть анастомозов между правой и левой поверхностными височными артериями, лобный нерв.

VG22(21) (синь-хуэй)

P.: на средней линии головы, выше передней границы роста волос на 2 цуня.

T.a.: соединение лобной и теменной костей (место родничка), сухожильный шлем головы, артериальная сеть анастомозов поверхностной височной и лобной артерий, лобный нерв.

VG23(22) (шан-син)

P.: на средней части головы выше передней границы роста волос на 1 цунь.

T.a.: лобная кость, лобные мышцы, разветвление лобной артерии, лобный нерв.

VG24(23) (шэнь-тин)

P.: на средней части головы выше передней границы роста волос на 1 цунь.

T.a.: одинаковая с точкой VG23 (*шан-си*).

VG25(24) (су-ляо)

P.: в центре кончика носа.

T.a.: между крыловидными хрящами, тыльная носовая артерия, передняя ветвь переднего решетчатого нерва (ветвь носоресничного нерва).

VG26(25) (жэнь-чжун)

P.: под носовой перегородкой, в верхней трети вертикальной борозды верхней губы.

T.a.: круговая мышца рта, артерия верхней губы, II ветвь тройничного нерва, щечная ветвь лицевого нерва.

VG27(26) (дуй-дуань)

P.: в центре верхней губы, в месте перехода кожи в слизистую оболочку.

T.a.: круговая мышца рта, артерия верхней губы, щечная ветвь лицевого нерва, ветвь нижнеглазничного нерва.

VG28(27) (инь-цзяо)

P.: на границе перехода слизистой оболочки верхней губы в десну, т.е. на уздечке верхней губы.

T. a.: артерия верхней губы, верхний альвеолярный нерв (ветвь нижнеглазничного нерва).

Переднесрединный меридиан жэнь-май**VC1 (хуэй-инь)**

Расположение: между наружными половыми органами и задним проходом.

Топографическая анатомия: поверхностная фасция промежности, луковично-пещеристая мышца, артерия промежности, нерв промежности.

VC2 (цюй-гу)

P.: на середине верхнего края лобкового симфиза.

T.a.: лобковое сочленение, место прикрепления правой и левой пирамидальных мышц, поверхностная эпигастральная артерия, наружная половая артерия, подвздошно-подчревный нерв.

VC3 (чжун-цзи)

P.: на средней линии живота ниже пупка на 4 цуня.

T.a.: белая линия живота, поверхностная эпигастральная артерия, передние кожные ветви подреберного нерва, подвздошно-подчревный нерв.

VC4 (гуань-юань)

P.: на средней линии живота ниже пупка на 3 цуня.

T.a.: белая линия живота, поверхностная эпигастральная артерия и вена, передние кожные ветви XI межреберного нерва и подреберного нерва.

VC5 (ши-мэнь)

P.: на средней линии живота ниже пупка на 2 цуня.

T.a.: одинаковая с точкой VC4 (*гуань-юань*).

VC6 (ци-хай)

P.: на средней линии живота ниже пупка на $1\frac{1}{2}$ цуня.

T.a.: одинаковая с точкой VC4 (*гуань-юань*).

VC7 (инь-цзяо)

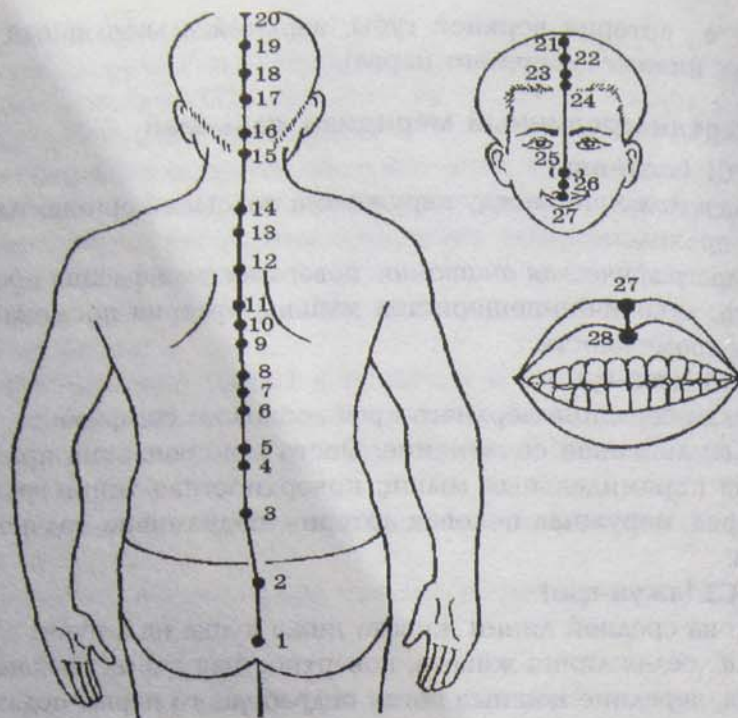
P.: на средней линии живота ниже пупка на 1 цунь.

T.a.: белая линия живота, поверхностная эпигастральная артерия, передние кожные ветви подреберного нерва.

VC8 (шэнь-цюе)

P.: в центре пупка.

T.a.: поверхностная эпигастральная артерия, передние кожные ветви подреберного нерва.



Переднесрединный меридиан

(фр. Vaisseau de conceptio - VC) *жэнь-май:*

- 1 - хуэй-инь, 2 - цюй-гу, 3 - чжун-цзи, 4 - гуань-юань,
- 5 - ши-мэнь, 6 - ци-хай, 7 - инь-цзяо, 8 - шэнь-цюе,
- 9 - шуй-фэнь, 10 - ся-вань, 11 - цзянь-ли, 12 - чжун-вань,
- 13 - шан-вань, 14 - цзюй-цюе, 15 - цзю-вэй, 16 - чжун-тин,
- 17 - тань-чжун, 18 - юй-тан, 19 - цзы-гун, 20 - хуа-гай,
- 21 - сюань-цзи, 22 - тянь-ту, 23 - лян-цюань, 24 - чэн-цзянь

VC9 (шуй-фэнь)

Р.: на средней линии живота выше пупка на 1 цунь.

Т.а.: белая линия живота, поверхностная эпигастральная артерия, передние кожные ветви подреберного нерва.

VC10 (ся-вань)

Р.: на средней линии живота выше пупка на 2 цуня.

Т.а.: одинаковая с точкой VC9 (шуй-фэнь).

VC11 (цзянь-ли)

Р.: на средней линии живота выше пупка на 3 цуня.

Т.а.: одинаковая с точкой VC9 (шуй-фэнь).

VC12 (чжун-вань)

Р.: на средней линии живота выше пупка на 4 цуня, на середине расстояния между пупком и мечевидным отростком грудины.

Т.а.: одинаковая с точкой VC9 (шуй-фэнь).

VC13 (шан-вань)

Р.: на средней линии живота выше пупка на 5 цуня.

Т.а.: одинаковая с точкой VC9 (шуй-фэнь).

VC14 (цзюй-цюе)

Р.: на 1 1/2 цуня ниже мечевидного отростка грудины на средней линии живота.

Т.а.: белая линия живота, поверхностная эпигастральная артерия, передние кожные ветви подреберного нерва.

VC15 (цзю-вэй)

Р.: ниже конца мечевидного отростка грудины на 1/2 цуня и выше пупка на 7 цуней.

Т.а.: начало белой линии живота, поверхностные ветви верхней эпигастральной артерии и вены, передние кожные ветви межреберного нерва.

VC16 (чжун-тин)

Р.: на передней линии груди на уровне пятого межреберья.

Т.а.: соединение тела грудины и мечевидного отростка, кожные ветви внутренней грудной артерии, передние кожные ветви межреберных нервов.

VC17 (тань-чжун)

Р.: на передней средней линии груди на уровне четвертого межреберья.

Т.а.: нижняя четверть тела грудины, кожные ветви внутренней грудной артерии, передние кожные ветви межреберных нервов.

VC18 (юй-тан)

Р.: на средней линии груди на уровне третьего межреберья.

Т.а.: середина тела грудины, кожные ветви внутренней грудной артерии, передние кожные ветви межреберных нервов.

VC19 (цзы-гун)

Р.: на средней линии груди на уровне второго межреберья.

Т.а.: нижняя четверть тела грудины, кожные ветви внутренней грудной артерии, передние кожные ветви межреберных нервов.

VC20 (хуа-гай)

Р.: на средней линии груди, на уровне суставной вырезки II ребра.

Т.а.: место соединения рукоятки и тела грудины, кожные ветви внутренней грудной артерии, передние кожные ветви межреберных нервов.

VC21 (сюань-цзи)

Р.: на средней линии груди, во впадине, на уровне суставной вырезки I ребра.

Т.а.: центр рукоятки грудины, кожные ветви внутренней грудной артерии, шейный кожный нерв, I межреберный нерв.

VC22 (тянь-гу)

Р.: примерно на 0,7 см выше середины верхнего края яремной вырезки грудины.

Т.а.: между правой и левой грудиноключично-сосцевидными мышцами, в глубине — грудиноподъязычная и грудинощитовидная мышцы, нижняя щитовидная артерия, кожный шейный нерв.

VC23 (лянь-цюань)

Р.: на срединной линии шеи, выше складки шеи на 0,5 см, между нижним краем тела подъязычной кости и верхней вырезкой щитовидного хряща.

Т.а.: в щели у места прикрепления правой и левой грудиноязычных мышц, верхняя артерия щитовидной железы, нисходящая ветвь подъязычного нерва, шейно-кожные нервы.

VC24 (чэн-цзянь)

Р.: в центре подбородочно-губной складки.

Т.а.: кость нижней челюсти, круговая мышца рта, артерии нижней губы, подбородочный нерв.

**■ АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ
МЕДИКО-ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ
ЭФИРНЫХ МАСЕЛ**

Адаптогенное: базилик, ель, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, лаванда, левзея, лимон, майоран, Melissa, можжевельник, мята перечная, нероли, пальмароза, петиттрейн, пихта, розмарин, сосна, тысячелистник, шалфей

Аналгезирующее (болеутоляющее): базилик, бергамот, валириана, гвоздичное дерево, герань, грейпфрут, дудник, душица, ель, жасмин, иланг-иланг, имбирь, кардамон, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, кориандр, корица, котовник, куркума пахучая, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, ладан, левзея, майоран, Melissa, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, пальмароза, пачули, пижма, пихта, полынь лимонная, полынь таврическая, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тысячелистник, чайное дерево, шалфей мускатный, эвкалипт

Антиацидное (понижает кислотность): лимон, чайное дерево.

Антиаллергическое: базилик, иссоп, кедр, лаванда, ладан, ладанник, Melissa, мирт, пачули, ромашка, тысячелистник, фиалка, чайное дерево

Антиаритмическое: анис, бергамот, иланг-иланг, иссоп, кедр, лаванда, мята перечная, мускатный орех, нероли, петиттрейн, розмарин, укроп

Антибиотическое: гвоздика, душица, дягиль, ель, имбирь, лимон, мускатный орех, мята перечная, туя, чайное дерево, эвкалипт

Антивирусное: бархатцы, бергамот, девясил, дудник, душица, имбирь, корица, котовник, лаванда, лавр камфорный, лиметта, лимон, Melissa, пальмароза, пихта, розовое дерево, тимьян ползучий (чабрец), тмин, чайное дерево, эвкалипт

Антигликемическое: герань, лавр благородный, лимон, укроп, эвкалипт

Антидепрессивное: анис, апельсин, базилик, бергамот, герань, грейпфрут, жасмин, иланг-иланг, имбирь, иссоп, кедр,

• кипарис, корица, лаванда, лавр камфорный, ладан, ладанник, левзея, Melissa, мирт, нероли, пальмароза, пачули, петиттрейн, пихта, полынь лимонная, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, тимьян ползучий (чабрец), цитронелла, шалфей лекарственный, шалфей мускатный

Антиоксидантное: анис, базилик, герань, ель, жасмин, кедр, лаванда, ладан, лавр благородный, лиметта, лимон, нероли, пачули, петиттрейн, пихта, полынь лимонная, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, тысячелистник, фенхель, шалфей мускатный, эвкалипт

Антирадиационное: базилик, жасмин, имбирь, лаванда, эвкалипт

Антисептическое (дезинфицирующее): аир, базилик, бархатцы, бергамот, гвоздичное дерево, девясил, душица, ель, жасмин, иланг-иланг, имбирь, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кедр, • кипарис, корица, лавр благородный, лавр камфорный, лаванда, ладан, ладанник, лиметта, лимон, майоран, мандарин, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, нероли, пальмароза, пачули, петрушка, пижма, пихта, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тмин, тысячелистник, укроп, фенхель, фиалка, цитронелла, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Антисклеротическое: базилик, грейпфрут, душица, лаванда, лимон, роза

Антистрессовое: анис, герань, жасмин, • кипарис, лаванда, лавр камфорный, ладан, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка

Антитоксическое: базилик, кардамон, • кипарис, лаванда, ладан, лимон, можжевельник, пальмароза, тимьян ползучий (чабрец), тысячелистник, чайное дерево, фенхель

Бактерицидное: базилик, гвоздика, герань, дудник, дягель, ель, иланг-иланг, имбирь, иссоп, каяпутовое дерево, кедр, • кипарис, кориандр, корица, котовник, лаванда, лавр благородный, ладанник, лиметта, лимон, мандарин, Melissa, мирт, можжевельник, мята перечная, нероли, пальмароза, пачули, пижма, пихта, полынь лимонная, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сосна, тимьян ползучий (чабрец), туя, тысячелистник, фенхель, цитронелла, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Болеутоляющее (при зубной боли): гвоздичное дерево, каяпутовое дерево, корица, мускатный орех, мята перечная, пижма, ромашка

Ветрогонное: анис, апельсин, базилик, бергамот, гвоздичное дерево, дудник, душица, имбирь, иссоп, кардамон, кориандр, корица, куркума пахучая, лавр камфорный, ладан, лиметта, лимон, майоран, Melissa, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, петрушка, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, тимьян ползучий (чабрец), тмин, тысячелистник, укроп, фенхель, чайное дерево, шалфей мускатный

Вязущее: бергамот, герань, кедр, кипарис, ладан, ладанник, лимон, мирт, пальмароза, роза, ромашка, туя, тысячелистник, чайное дерево, шалфей лекарственный

Гемостатическое (кровоостанавливающее): герань, дудник, • кипарис, корица, куркума пахучая, лавр камфорный, лиметта, лимон, пихта, роза, туя, тысячелистник, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный

Гипертензивное: гвоздика, иссоп, лавр камфорный, можжевельник, розмарин, тимьян ползучий (чабрец), шалфей лекарственный

Гипотензивное: бархатцы, валериана, грейпфрут, иланг-иланг, кардамон, лаванда, лимон, майоран, Melissa, мята перечная, пижма, роза, тысячелистник, фенхель, эвкалипт

Дезодорирующее (устраняет плохой запах): бергамот, герань, иссоп, кипарис, кориандр, лаванда, лиметта, лимон, можжевельник, нероли, пачули, петиттрейн, роза, розовое дерево, ромашка, сосна, цитронелла, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Жаропонижающее: апельсин, базилик, бергамот, иссоп, каяпутовое дерево, кипарис, корица, котовник, лавр благородный, лавр камфорный, лиметта, лимон, Melissa, мята перечная, пальмароза, пачули, петрушка, ромашка, тысячелистник, эвкалипт

Желчегонное: грейпфрут, девясил, душица, дягель, ель, жасмин, кориандр, котовник, куркума пахучая, лаванда, лавр благородный, лимон, майоран, мандарин, Melissa, можжевельник, мята перечная, пальмароза, петрушка, пижма, полынь лимонная, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, тмин, тысячелистник, фенхель, фиалка, чайное дерево

Заживляющее: базилик, бергамот, гвоздичное дерево, герань, грейпфрут, душица, ель, жасмин, иссоп, каяпутовое дерево, ки-

парис, кориандр, лаванда, лавр камфорный, ладан, лимон, майоран, можжевельник, пальмароза, пачули, пижма, роза, розмарин, ромашка, тимьян ползучий (чабрец), туя, тысячелистник, укроп, фенхель, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Иммуностимулирующее (общеукрепляющее): базилик, валериана, гвоздика, герань, грейпфрут, душица, дягиль, ель, жасмин, иланг-иланг, имбирь, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кедр, кориандр, корица, лаванда, ладан, лавр благородный, ладанник, левзея, лиметта, лимон, мандарин, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, нероли, пальмароза, петитгрейн, петрушка, пихта, полынь лимонная, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тысячелистник, фиалка, цитронелла, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Инсектицидное: анис, бархатцы, бергамот, гвоздичное дерево, душица, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, корица, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, лимон, можжевельник, пачули, розовое дерево, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тмин, фенхель, цитронелла, чайное дерево, эвкалипт

Кардиотоническое: анис, бергамот, ель, иссоп, корица, лаванда, лавр камфорный, кедр, лимон, майоран, мелисса, мускатный орех, мята перечная, нероли, розмарин, тимьян ползучий (чабрец), тмин, чайное дерево, эвкалипт

Кроветворное: герань, грейпфрут, лимон, мандарин, ромашка, укроп

Кровоочищающее: береза, грейпфрут, кориандр, лиметта, лимон, мандарин, можжевельник, петрушка, полынь лимонная, роза, тмин, цитронелла, шалфей лекарственный, эвкалипт

Мочегонное (диуретическое): бархатцы, валериана, герань, грейпфрут, девясил, дудник, душица, дягиль, ель, жасмин, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, лаванда, лавр благородный, ладан, лимон, майоран, можжевельник, мускатный орех, пальмароза, пачули, петрушка, пижма, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, тмин, туя, тысячелистник, укроп, фенхель, фиалка, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Нейролептическое: можжевельник, розмарин

Ослабляющее секрецию молока: мята перечная, шалфей лекарственный

Обменорегулирующее: бергамот, бархатцы, герань, грейпфрут, дудник, жасмин, иланг-иланг, кедр, кипарис, лавр камфорный, лимон, мандарин, мелисса, туя, тысячелистник, укроп, шафран

Омолаживающее: герань, девясил, ладан, лиметта, лимон, роза, ромашка, шалфей лекарственный

Освежающее: апельсин, лаванда, лавр камфорный, лиметта, лимон, мята перечная, пачули, пихта, роза, розмарин

Отхаркивающее: базилик, бергамот, гвоздика, девясил, дудник, душица, дягиль, имбирь, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, кориандр, котовник, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, ладан, ладанник, майоран, мандарин, мелисса, мирт, можжевельник, мята перечная, петрушка, пижма, пихта, полынь лимонная, роза, сандал, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тмин, туя, тысячелистник, укроп, фенхель, фиалка, чайное дерево, шалфей мускатный, эвкалипт

Очищающее: бергамот, базилик, грейпфрут, кедр, ладанник, мандарин, можжевельник, фиалка

Понижающее половую активность (анафродизиак): майоран, укроп пахучий

Потогонное: базилик, дудник, душица, дягиль, имбирь, иссоп, каяпутовое дерево, котовник, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, лимон, мелисса лекарственная, можжевельник, мята перечная, розмарин, ромашка, сосна, туя, укроп, фенхель, фиалка, чайное дерево

Прижигающее: корица, лимон

Противовоспалительное: анис, апельсин, базилик, бархатцы, бергамот, гвоздика, герань, грейпфрут, девясил, дудник, душица, дягиль, ель, жасмин, иланг-иланг, имбирь, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, корица, котовник, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, ладан, ладанник, лимон, майоран, мелисса, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, нероли, пачули, петитгрейн, петрушка, пижма, пихта, полынь лимонная, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тмин, туя, тысячелистник, фенхель, фиалка, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Противоглистное (глистогонное): базилик, бергамот, гвоздичное дерево, девясил, иссоп, каяпутовое дерево, кориандр, корица, лавр камфорный, лимон, мята перечная, пальмароза, пижма, роза, ромашка, тимьян ползучий (чабрец), тмин, туя, фенхель, эвкалипт

Противозудное: лаванда, лавр камфорный, лимон, мята перечная, пихта, полынь, роза, ромашка, сосна, чайное дерево, шалфей лекарственный

Противокашлевое: душица, имбирь, иссоп, сандал, сосна, тимьян ползучий (чабрец), фиалка

Противоотечное: имбирь, можжевельник, мята перечная, петрушка, ромашка, тысячелистник, фиалка, чайное дерево

Противорвотное: анис, гвоздичное дерево, имбирь, корица, лавр благородный, мускатный орех, ромашка, фенхель

Противоревматическое: душица, иссоп, каяпутовое дерево, кипарис, корица, котовник, лаванда, лавр благородный, лимон, майоран, можжевельник, мускатный орех, полынь лимонная, розмарин, ромашка, сосна, тимьян ползучий (чабрец), чайное дерево, шалфей лекарственный, эвкалипт

Психостимулирующее: гвоздика, герань, грейпфрут, лимон, пальмароза, пачули, пижма, роза, туя, тысячелистник, чайное дерево

Противосудорожное: валериана, дудник, душица, кориандр, котовник, лаванда, ромашка, шалфей мускатный

Противоцинготное: имбирь, лимон, пихта

Раздражающее: душица, имбирь, лавр камфорный, можжевельник, сосна, эвкалипт

Расслабляющее (релаксирующее): апельсин, базилик, герань, жасмин, кардамон, кипарис, кориандр, лаванда, ладан, майоран, мирт, мята, нероли, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, туя, чайное дерево, эвкалипт

Регенерирующее: бархатцы, герань, иланг-иланг, лаванда, ладан, ладанник, мандарин, нероли, пальмароза, пачули, роза, розовое дерево, ромашка, сандал, туя, тысячелистник

Седативное: бархатцы, валериана, душица, дягиль, жасмин, имбирь, лаванда, ладан, лиметта, мандарин, мята перечная, петрушка, полынь лимонная, полынь таврическая, розмарин, розовое дерево, ромашка, тимьян ползучий (чабрец), тмин, туя, тысячелистник, укроп, фенхель, шалфей лекарственный, эвкалипт

Слабительное: анис, душица, имбирь, лавр камфорный, лимон, майоран, мускатный орех, петрушка, роза, тмин, тысячелистник, фенхель, фиалка

Сосудорасширяющее: валериана, корица, майоран, мускатный орех, мята перечная, пальмароза, полынь лимонная, ромашка, фенхель

Сосудосуживающее: герань, кипарис

Сосудоукрепляющее: базилик, бергамот, грейпфрут, лимон, мирт, мускатный орех, розмарин, розовое дерево, укроп, фенхель, фиалка, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный

Спазмолитическое: анис, апельсин, базилик, бархатцы, бергамот, валериана, гвоздичное дерево, герань, грейпфрут, дудник, душица, дягиль, ель, жасмин, иланг-иланг, имбирь, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, кориандр, корица, куркума пахучая, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, ладан, ладанник, майоран, мандарин, Melissa, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, нероли, пальмароза, пачули, петитгрейн, петрушка, пижма, полынь лимонная, полынь таврическая, роза, розмарин, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тмин, тысячелистник, укроп, фенхель, фиалка, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Стимулирующее (общее действие): анис, базилик, бархатцы, гвоздичное дерево, герань, грейпфрут, дудник, душица, ель, имбирь, иссоп, кардамон, каяпутовое дерево, кедр, кориандр, корица, куркума пахучая, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, ладанник, лиметта, лимон, мандарин, Melissa, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, пальмароза, пачули, петрушка, полынь таврическая, роза, розмарин, розовое дерево, сандал, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тмин, тысячелистник, фенхель, цитронелла, эвкалипт

Стимулирующее матку: гвоздичное дерево, жасмин, имбирь, кедр, ладан, Melissa, роза, туя, шалфей мускатный

Стимулирующее (нормализующее) менструации: базилик, дудник, душица, жасмин, иссоп, корица, котовник, лаванда, лавр благородный, майоран, Melissa, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, петрушка, роза, розмарин, ромашка, тимьян ползучий (чабрец), тмин, фенхель, шалфей лекарственный, шалфей мускатный

Стимулирующее мозговую деятельность: базилик, гвоздика, герань, жасмин, иссоп, кипарис, кардамон, левзея, майоран, можжевельник, мята перечная, пальмароза, полынь лимонная, розмарин, розовое дерево, сосна, туя, цитронелла, эвкалипт

Стимулирующее пищеварение: анис, апельсин, базилик, бергамот, имбирь, кардамон, ладан, лиметта, майоран, мандарин,

мелисса, можжевельник, нероли, петрушка, розмарин, ромашка, тмин, укроп, шалфей мускатный

- **Стимулирующее половую активность и увеличивающее половое желание (афродизиак):** базилик, гвоздика, герань, •дудник, жасмин, иланг-иланг, имбирь, кардамон, •кипарис, кориандр, корица, куркума пахучая, можжевельник, мускатный орех, нероли, пачули, петитгрейн, петрушка, роза дамасская, розовое дерево, сандал, фиалка трехцветная, •шалфей мускатный

Стимулирующее работу желудка: анис, апельсин, базилик, бергамот, гвоздичное дерево, дудник, душица, имбирь, иссоп, кардамон, кориандр, корица, лавр благородный, лиметта, лимон, мандарин, мелисса, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, роза, розмарин, ромашка, укроп, фенхель, шалфей мускатный

- **Стимулирующее работу печени и желчного пузыря:** грейпфрут, •дудник лекарственный, душица, •кипарис, лавр благородный, лимон, мандарин, мята перечная, роза, розмарин, ромашка, фиалка, •шалфей лекарственный

Стимулирующее работу селезенки: гвоздичное дерево, дудник, душица, лаванда, роза, ромашка, фенхель

Стимулирующее роды: анис, гвоздичное дерево, жасмин, корица, лаванда, лавр благородный, можжевельник, мускатный орех, петрушка, роза, укроп, шалфей мускатный

Тонизирующее (общее действие): апельсин, базилик, бергамот, герань, грейпфрут, девясил, душица, жасмин, иланг-иланг, имбирь, иссоп, кардамон, •кипарис, корица, лавр благородный, лавр камфорный, ладан, ладанник, левзея, лиметта, лимон, майоран, мандарин, мелисса, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, нероли, пальмароза, пачули, петрушка, роза, розмарин, розовое дерево, сандал, сосна, тимьян ползучий (чабрец), тысячелистник, цитронелла, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Тонизирующее нервную систему: гвоздика, имбирь, кедр, корица, лаванда, лимон, мелисса, можжевельник, мята перечная, пачули, пихта, роза, розмарин, сосна, туя, шалфей лекарственный, эвкалипт

Транквилизирующее: базилик, валериана, душица, ель, жасмин, иссоп, лаванда, ладан, левзея, майоран, мелисса, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, роза, розмарин, ро-

машка, сандал, сосна, тимьян ползучий (чабрец), фенхель, цитронелла, чайное дерево, шалфей мускатный

Улучшающее аппетит: гвоздичное дерево, душица, имбирь, кардамон, котовник, лавр благородный, лиметта, мускатный орех, пальмароза, петрушка, тимьян ползучий (чабрец), тмин, укроп, фенхель

Улучшающее память: базилик, гвоздика, жасмин, имбирь, кориандр, кедр, лаванда, лавр камфорный, лимон, мята, полынь лимонная, розмарин, ромашка, шалфей лекарственный, шалфей мускатный

Уменьшающее аппетит: пачули

Уменьшающее потоотделение: кипарис, шалфей лекарственный, шалфей мускатный

Усиливающее секрецию молока (увеличивающее лактацию): анис, базилик, девясил, жасмин, тмин, укроп, фенхель

Успокаивающее: анис, апельсин, базилик, бархатцы, бергамот, валериана, герань, грейпфрут, дудник, душица, дягель, ель, жасмин, иланг-иланг, каяпутовое дерево, кедр, кипарис, кориандр, котовник, куркума пахучая, лаванда, лавр благородный, лавр камфорный, ладан, ладанник, майоран, мандарин, мелисса, мирт, можжевельник, мускатный орех, мята перечная, нероли, пальмароза, пачули, петитгрейн, петрушка, пихта, пихта, полынь лимонная, полынь таврическая, роза, розовое дерево, ромашка, сандал, сосна, укроп, фенхель, фиалка, цитронелла, чайное дерево, шалфей лекарственный, шалфей мускатный, эвкалипт

Фунгицидное (противогрибковое): бархатцы, девясил, имбирь, каяпутовое дерево, кедр, котовник, лаванда, пачули, пихта, розовое дерево, сандал, чайное дерево, эвкалипт

Цитофилактическое (стимулирующее обновление клеток): бархатцы, лаванда, ладан, мандарин, нероли, пальмароза, пачули, роза

■ ЛАТИНСКИЙ АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ЭФИРОНОСНЫХ РАСТЕНИЙ

- Abies sibirica* 276
Achillea millefolium 292
Acorus calamus 216
Anethum graveolens 293
Angelica archangelica 230
Aniba rosaeodora 283
Anisum vulgare 217
Archangelica officinalis 233
Artemisia balchanorum 278
Artemisia taurica 279
Boswellia thurifera 254
Cananga odorata 236
Carum carvi 289
Cedrum atlantica 242
Cinnamomum camphora 252
Cinnamomum zeylanicum 246
Cistus tauricus 255
Citrus aurantium 218
Citrus bergamia 223
Citrus bigaradia 218, 269, 273
Citrus limon 258
Citrus medica 257
Citrus paradisi 228
Citrus reticulata Blanco 261
Citrus sinensis 219
Coriandrum sativum 245
Cupressus sempervirens 243
Curcuma aromatica 248
Cymbopogon martinii 271
Cymbopogon nardus 297
Elettaria cardamonum 240
Eucalyptus globulus 303
Eugenia caryophyllata 225
Foeniculum vulgare 294
Hyssopus officinalis 238
Inula helenium 229
Jasminum officinale 235
Juniperus communis 265
Laurus nobilis 251
Lavandula officinalis 249
Matricaria chamomilla 284
Melaleuca alternifolia 298
Melaleuca leucadendron 241
Melissa officinalis 262
Mentha piperita 267
Myristica fragrans 266
Myrtus communis 264
Nepeta japonica 247
Ocimum basilicum 221
Origanum majorana 260
Origanum vulgare 231
Pelargonium odorantissimum 226
Petroselinum crispum 274
Picea abies 234
Pinus sylvestris 287
Pogostemon cablin 272
Rhaponticum carthamoides 256
Rosa damascena 279
Rosmarinus officinalis 281
Salvia officinalis 300
Salvia sclarea 302
Santalum album 285
Tagetes patula 222
Tanacetum vulgare 275
Thuja orientalis 291
Thymus serpyllum 288
Valeriana officinalis 224
Viola tricolor 296
Zingiber officinalis 237

■ РУССКИЙ АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ЭФИРОНОСНЫХ РАСТЕНИЙ

Аир болотный 216
 Анис обыкновенный 217
 Апельсин горький (померанец) 218
 Апельсин сладкий 219
 Базилик обыкновенный 221
 Бархатцы мелкоцветные 222
 Бергамот 223
 Валериана лекарственная 224
 Гвоздика 225
 Герань 226
 Грейпфрут 228
 Девясил высокий 229
 Дудник 230
 Душица обыкновенная 231
 Дягиль лекарственный 233
 Ель европейская 234
 Жасмин лекарственный 235
 Иланг-иланг 236
 Имбирь лекарственный 237
 Иссоп лекарственный 238
 Кардамон 240
 Каяпутовое дерево 241
 Кедр атласский 242
 Кипарис вечнозеленый 243
 Кориандр посевной (кинза) 245
 Корица цейлонская 246
 Котовник японский 247
 Куркума пахучая 248
 Лаванда лекарственная 249
 Лавр благородный 251
 Лавр камфорный 252
 Ладан 254
 Ладанник крымский 255

Левзея сафлоровидная 256
 Лиметта 257
 Лимон 258
 Майоран 260
 Мандарин 261
 Мелисса лекарственная 262
 Мирт 264
 Можжевельник обыкновенный 265
 Мускатный орех 266
 Мята перечная 267
 Нероли 269
 Пальмароза 271
 Пачули 272
 Петитгрейн 273
 Петрушка кудрявая 274
 Пижма обыкновенная 275
 Пихта сибирская 276
 Полынь лимонная 278
 Полынь таврическая 279
 Роза дамасская 279
 Розмарин лекарственный 281
 Розовое дерево 283
 Ромашка голубая 284
 Сандал белый 285
 Сосна лесная обыкновенная 287
 Тимьян ползучий (чабрец) 288
 Тмин обыкновенный 289
 Туя восточная 291
 Тысячелистник обыкновенный 292
 Укроп пахучий 293
 Фенхель обыкновенный 294
 Фиалка трехцветная 296
 Цитронелла 297
 Чайное дерево 298
 Шалфей лекарственный 300
 Шалфей мускатный 302
 Эвкалипт шаровидный 303

**■ АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ТРАНСПОРТНЫХ
(БАЗИСНЫХ) МАСЕЛ**

- Абрикосовое 326
- Авокадо 327
- Алоэ 350
- Арахисовое 328
- Виноградное 329
- Горчичное 330
- Грецкого ореха 343
- Жожоба 331
- Зверобоя 350
- Какао 332
- Календулы 332
- Каритэ (ши) 333
- Касторовое 334
- Кокосовое 335
- Конопляное 349
- Кофе 350
- Кукурузное 336
- Кунжутное 337
- Льняное 338
- Макадамии 339
- Миндальное 340
- Облепиховое 342
- Оливковое 339
- Пальмовое 344
- Персиковое 345
- Подсолнечное 345
- Пшеничных зародышей 346
- Рапсовое 334
- Сасанква 350
- Сафлоровое 347
- Соевое 350
- Шиповника 348

У ВэйСинь

АРОМАТЕРАПИЯ.

От А до Я

Научно-популярное издание

Ответственный за выпуск *И. А. Корешкин*
Редакторы *И. А. Корешкин, Н. Ю. Крамер*
Корректор *Н. Ю. Крамер*
Оформление обложки *В. А. Манацковой*
Верстка *А. Б. Ирашина*

СОВРЕМЕННЫЕ
ЛЕКАРСТВА А-Я