

Патриция Девис

Ароматерапия от А до Я

ОГЛАВЛЕНИЕ

ИСКУССТВО И НАУКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

АРОМАТЕРАПИЯ ОТ А ДО Я

Абсолют (абсолю)

Авиценна

Акупрессура

Аллергия

Алкоголизм

Аллопатия

Алопеция

Альдегиды

Анис обыкновенный

Анорексия

Антибиотики

Анфлераж

Антидепрессанты

Апельсин

Апельсиновый цвет, цветы апельсина или абсолют из цветов
апельсина

Аппетит

Арника горная

Аромакурительницы

Артрит

Астма

Астрология

Аура

Афродизиаки

Аэрозоли

Аюрведическая медицина

Базилик

Бактериостатические средства

Бархатцы мелкие

Бах Эдвард

Бели
Бензоин
Бергамот
Береза
Береза белая
Беременность
Бесплодие
Беспокойство
Бессмертник
Бессонница
Боль в спине
Боль в ухе
Бородавки
Бородавки подошвенные
Бронхит
Булимия
Вагинит
Ванны
Варикозное расширение вен
«Венгерская вода»
Вербена
Вербена экзотическая
Ветеринария и эфирные масла
Ветиверт
Ветрянка
Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)
Вирусные инфекции
Вода из цветков апельсина
Водка
Волдыри
Волосы
Воспаление
Воспаленное горло

Вши
Выздоровление
Высокая температура
Высокое кровяное давление
Гален
Гальбанум
Гамма - линолевая кислота
Гвоздика
Геморрой
Герань
Герпес
Гидролят, или гидрозоль
Гингивит
Гипертония (высокое кровяное давление)
Гипотония (низкое кровяное давление)
Гиппократ
Гистамин
Глаза
Гнойный тонзиллит
Головные боли
Гомеопатия
Горло
Гормоны
Грейпфрут
Грибки Кандида
Грипп
Девясил
Дезинфектанты
Дезодоранты
Депрессия
Дерматиты
Дети и ароматерапия
Джерард Джон

Диарея
Дисменорея
Диспепсия
Диспергаторы
Дистилляция
Духи
Душица обыкновенная
Дыхание
Дягиль
Жасмин
Желудок
Женьшень
Желтуха
Жирная кожа
Запахи и сознание
Запор
Зверобой
Здравец, или герань крупнокорневищная
Зубная боль
Зуд
Иглоукалывание
Иланг-иланг
Имбирь
Иммунная система
Импотенция
Ингаляции
Инфекционные заболевания
Иссоп
Истерия
Ишиас
Каепутовое дерево
Календула
Калпепер Николас

Камни в желчном пузыре
Кардамон
Катар верхних дыхательных путей
Качество эфирных масел
Кашель
Кедр атласский
Кератин
Кетоны
Кипарис
Кислоты
Коготь дьявола
Кожа
Кожное сало
Коклюш
Количество эфирных масел
Компрессы
Конкрет
Кориандр
Корица
Кормление грудью
Корь
Крапивница
Кремы
Кровообращение
Кровотечение
Кровотечение из носа
Кровяное давление
Ксеродермия
Кумарины
Лаванда
Лаванда французская
Лаванда широколистная
Лавандин

Ладан
Ларингит
Летучесть
Легкие
Лимон
Лимонная трава
Лимфатическая система
Линг Пер Хенрик
Листья Хо, или дерево Хо
Лихорадка на губах
Лосьоны
Майоран
Мандарин
Манука (Лептоспермум метельчатый)
Масла, воздействующие на печень
Масла, идентичные натуральным
Масла-основы
Масло энотеры
Массаж
Мацерация
Маятник
Медитация
Мелисса
Менопауза
Менструация
Метеоризм
Метод холодного отжима
Мед
Мигрень
Мимоза
Мирра
Мирт обыкновенный
Младенцы

Можжевельник
Молоко
Молочница
Монотерпены
Морковь
Морщины
Мочевая кислота
Мочевой тракт
Мочегонные средства
Муковисцидоз
Мускатный орех
Мышцы
Мята перечная
Найоли
Нард
Наркотическая зависимость
Нарывы
Настоянные масла
Настроение
Натуропатия
Невралгия
Нервы
Нервная система
Нероли
Нефрит
Низкое кровяное давление
Нос
Обезвоженная кожа
Облысение
Обморок
Обоняние
Одеколон
Ожоги

Окопник
Омоложение
Опасные масла
Опоясывающий лишай
Остеопатия
Отек
Отит
Пальмароза
Память
Панариций
Пародонтоз
Пачули
Перец душистый
Перец черный
Петигрейн
Петрушка
Печаль
Печень
Пиелит
Питание
Пневмония
Повторяющаяся травма в результате перенапряжения
Повышенная чувствительность кожи к маслам
Подагра
Подмывание
Пожилые люди
Полынь обыкновенная
Помада
Потеря аппетита
Потеря обоняния
Почки
Предменструальный синдром
Прием эфирных масел внутрь

Прорезывание зубов
Простуда
Противоядие
Профилактика инфекционных заболеваний
Прыщи
Психосоматические заболевания
Псориаз
Пчелиный воск
Равенсара
Радиация
Раздражение кожи
Рак
Раны
Расслабление
Расстройство пищеварения
Растворы
Растительные гормоны
Растительные масла
Растяжения связок
Растяжки
Расширенные капилляры
Рвота
Ревматизм
Ревность
Рентгеновские лучи
Респираторная система
Рефлексотерапия
Роды
Роза
Розмарин
Розовая вода
Розовое дерево
Ромашка

Руки
Сандаловое дерево
Сезонное аффективное расстройство
Сельдерей
Сенная лихорадка
Сердце
Сесквитерпены
Синдром хронической усталости
Синтетические масла
Синусит
Скарлатина
Сладкий укроп (фенхель)
Сложные эфиры
Солнечный ожог
Сосна
Спазмы
СПИД
Спирт
Спирты
Стареющая кожа
Стимулирующие масла
Стресс
Стригущий лишай
Ступни
Сухая кожа
Таволга вязолистная
Тангерин
Тахикардия
Температура
Тендовагинит
Терпены
Тимьян обыкновенный
Тмин душистый

Токсичность
Тонзиллит
Тонизирующие масла
Тошнота
Травмы
Травяные чаи
Транквилизаторы
Трещины на коже
Трещины сосков
Тучность
Туя
Умственное переутомление
Уретрит
Успокаивающие масла
Усталость
Уход за кожей
Учащенное сердцебиение
Ушибы
Фальсификация эфирных масел
Фенолы
Фенхель
Фиалка душистая
Фильтрация
Фитотерапия
Фоточувствительность
Фригидность
Фурункулы
Хемотип
Холистическая медицина
Хрипота
Цветочные лекарства доктора Баха
Цветочные воды
Цветочные масла

Целлюлит
Цинк
Цистит
Цитронелла
Чайное дерево
Чеснок
Чесотка
Чувствительная кожа
Чума
Шалфей лекарственный
Шалфей мускатный
Шицу
Шиповник
Шок
Эвкалипт
Элеми
Экзема
Экстракция
Энергии инь и ян
Эпидемии
Эпидермофития стопы
Эпилепсия
Эссенции
Эстрогены
Эфирные масла
Эхинацея
Язвы во рту

МАСЛА, КОТОРЫЕ ВООБЩЕ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В АРОМАТЕРАПИИ

МАСЛА, КОТОРЫМИ СЛЕДУЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОСТОРОЖНО

МАСЛА, КОТОРЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

МАСЛА, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ БЕРЕМЕННОСТИ

МАСЛА, КОТОРЫМИ МОЖНО ОТРАВИТЬСЯ

МАСЛА, РАЗДРАЖАЮЩИЕ КОЖУ

МАСЛА, ПОВЫШАЮЩИЕ ФОТОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ

Основные свойства эфирных масел.

Рецепты и формулы

1. ВАННЫ
2. НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ КРЕМОВ
3. ТОНИКИ И ЛОСЬОНЫ ПОСЛЕ БРИТЬЯ
4. ЖИДКОСТИ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ РТА

ИСКУССТВО И НАУКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ ПРИ ЛЕЧЕНИИ

Ароматерапия — это метод лечения, основанный на принципах холистической медицины (см. соответствующую статью в книге) и учитывающий физическое и духовное состояние больного, а также стиль его жизни, привычки в еде, отношения с окружающими и другие факторы.

Хотя термин «ароматерапия» впервые начал использоваться в XX веке для описания лечебных процедур, проводимых с помощью эфирных масел, принципы этого лечения нетрадиционной медицины были заложены в очень давние времена. Растения, из которых сейчас получают эфирные масла, использовались для лечения задолго до того, как был изобретен метод дистилляции. В местах поселения и захоронений древних людей археологи находили следы многих лекарственных растений. Маловероятно, чтобы в древности люди ничего не знали о целительной силе этих растений, даже если они обнаруживали ее случайно.

Возможно, они замечали, что листья, ягоды и корни некоторых растений помогали больным выздоравливать, а сок растений заживлял раны. Или они наблюдали, какие растения едят больные животные. Древние люди полностью зависели от природы, поэтому такие знания представляли для них большую ценность и передавались из поколения в поколение.

Дым от веток разных деревьев и кустарников, брошенных в огонь, вызывал то сонливость, то чувство душевного подъема или даже галлюцинации. Если такие ощущения повторялись у людей, собравшихся вокруг костра, и в следующий раз, когда они сжигали ветки того же кустарника, такое растение признавали магическим. Окуривание больного человека дымом горящих растений было одной из самых ранних форм лечения, а поскольку религия и целительство в те времена тесно примыкали друг к другу, то этот процесс обычно был связан с различными религиозными обрядами. Для древних людей принесение на алтарь ароматических растений было действительно реальной жертвой, так как они очень дорожили этими растениями. На протяжении столетий при разных религиозных церемониях сжигали благовонные вещества, дающие

ароматический дым. Эта традиция сохранилась в основных религиях Востока и Запада до наших дней, так же как и окуривание дымом ароматических растений палат в больницах. Еще до недавнего времени во французских больницах окуривание палат дымом розмарина и тимьяна в целях дезинфекции оставалось стандартной процедурой. Как ни странно, ее перестали проводить как раз в то время, когда наукой были доказаны великолепные бактерицидные свойства этих растений. В менее цивилизованных странах окуривание больничных палат распространено до сих пор.

Еще за три тысячи лет до нашей эры египтяне применяли благовония в парфюмерии и косметике, а также при бальзамировании усопших. У них существовало огромное количество благовоний, одни из которых использовались в домашнем обиходе, другие — в общественных местах. В залах, где проводились важные государственные мероприятия, курили ладан, а танцовщицы-рабыни прикрепляли к волосам благовонные шарики, которые постепенно плавилась, наполняя воздух чудесными ароматами.

Некоторые сведения о растениях, использовавшихся древними египтянами в медицине, мы можем получить из обнаруженных в гробницах папирусов, старейший из которых датируется приблизительно 2890 годом до н. э.

Из веществ растительного и животного происхождения жители Древнего Египта приготавливали пилюли, порошки, свечи, брикеты, пюре, а также мази и пасты для наружного применения. Использовалась также зола сожженных растений, таких, например, как анис, кедр, кориандр, тмин, чеснок, виноград и арбуз.

Вопрос о том, были ли знакомы древние египтяне с процессом дистилляции эфирных масел, остается открытым. Никаких упоминаний о дистиллированных маслах в древних документах обнаружено не было, равно как не найдено и емкостей, подходящих для хранения эфирных масел. В пирамидах было найдено множество неповрежденных баночек со следами жирных мазей и липких паст, все еще хранящих еле заметный аромат ладана, стиракса и других благовоний. В записях, обнаруженных

на глиняных дощечках, упоминались масла кедра и кипариса, что свидетельствует о существовании торговли маслами уже в то время, но, скорее всего, это были настоянные масла. Тем не менее настенные росписи указывают на то, что по крайней мере к третьему столетию до нашей эры древние египтяне уже владели примитивной техникой перегонки эфирных масел.

В Древнем Вавилоне врачи выписывали рецепты для больных на глиняных табличках, древнейшая из которых сделана клинописью. В отличие от египтян, они не указывали дозу лекарства (возможно, распространенные в то время дозы лекарств были общеизвестны), но давали тщательные рекомендации по приготовлению и приему лекарства — обычно на рассвете, перед едой. Царь Вавилона повелел разбить сад лекарственных растений, где были посажены яблони и айва, огурцы, тыква, чеснок, лук, сладкий укроп, шафран, тимьян, горчица, тмин, кориандр, розы и можжевельник — многие из этих растений мы и сегодня используем в фито- и ароматерапии.

Древние греки позаимствовали часть своих познаний о лекарственных растениях у египтян, но сделали и свои открытия в этой области. Так, они установили, что запах одних растений может возбуждать и освежать, а других — расслаблять и усыплять.

Для извлечения запаха из цветочных лепестков и трав они использовали оливковое масло, которого в Греции всегда имелось в изобилии, и применяли получившийся ароматный продукт в медицине и косметике. Греческие воины, отправляясь в бой, брали с собой мазь для лечения ран, приготовленную из мирры. Гиппократ, «отец медицины», в своих трудах упоминает огромное количество лекарственных растений, включая и наркотические — белладонну, опийный мак и мандрагору, а также съедобные растения — ревень, айву и другие. «Пусть ваше лекарство станет пищей, а пища — лекарством», — писал он. Но еще более важное значение он придавал моральным качествам, необходимым для врача, таким, как пронизательность, самопожертвование и преданность своему делу. Выпускники медицинских институтов до сих пор принимают клятву Гиппократа, но если бы им преподавали принципы лечения,

основанные Гиппократом, то, думается, медицина была бы гораздо более эффективной!

Греческие врачи служили в Римской империи. Гален, до того как стать личным врачом императора Марка Аврелия, работал врачом в школе гладиаторов, и его квалификация была так высока, что за период его службы там ни один гладиатор не умер от ран. И это не удивительно, поскольку Гален знал фантастическое количество трав, служивших основой для его лекарств. Гален внес огромный вклад в развитие медицины, классифицировав все лекарственные растения по определенным категориям. Он разработал рецепт оригинального «твердого крема», прототипа почти всех кремов, используемых в настоящее время.

Другой грек, Диоскорид, служил врачом в Римской армии в период правления императора Нерона. Он собрал лекарственные растения во многих странах Средиземноморья и к 78 году н. э. объединил накопленную информацию в пять солидных томов под названием «О лекарственных средствах» («Materia Medica»).

Работы Гиппократов, Галена, Диоскорида и других ученых, которым удалось спастись после падения Римской империи, были переведены на арабский язык. Так их знания распространились на Востоке. Первым крупным арабским врачом, написавшим более 25 книг по лечению с помощью лекарственных растений с указанием рецептов, был Абу Бахр Мухаммед Ибн Захария аль-Рази (865-925).

Но самым известным из арабских врачей был, несомненно, Абу Али аль-Хусейн Ибн Абдаллах Ибн Сина (ок. 980—1037), известный нам под именем Авиценны. Он изучал логику, геометрию, метафизику, философию, астрономию и другие естественные науки, но в первую очередь медицину. Фактически он был великолепным примером того, что мы сегодня называем «человек эпохи Ренессанса». Уже в детстве он проявлял необыкновенные способности и в 18 лет стал врачом. Он оставил ценные записи о более чем 800 растениях с описанием их воздействия на организм человека. Авиценна использовал местные, народные названия растений, поэтому не все их сегодня можно идентифицировать, но среди тех лекарственных растений, названия которых не вызывают сомнений, мы

находим ромашку, лаванду, розу и другие, используемые в современной ароматерапии. Он детально описал различные формы массажа, мануальной терапии и разработал фруктовую диету.

Считалось также, что Авиценна изобрел метод дистилляции эфирных масел. Но археологические находки указывают на то, что дистилляция существовала еще до времен Авиценны, хотя вполне вероятно, что он значительно усовершенствовал ее, добавив к основному перегонному кубу систему охлаждения.

В Средние века установились традиции использования лекарственных растений, многие из которых сохранились в народной медицине до наших дней. К XII веку «благовония Аравии», то есть эфирные масла, были известны по всей Европе. Из крестовых походов воины приносили с собой не только эфирные масла, но и знания о том, как их нужно дистиллировать. За неимением восточных ароматических растений европейцы получали эфирные масла из лаванды, розмарина, тимьяна и других растений Средиземноморья. Скоро эти растения научились выращивать и в северных районах Европы.

Средневековые рукописи содержат упоминания о лавандовой воде и много методов приготовления настоянных масел. С изобретением печати их описания появились в книгах, называемых «Травники», и к XVI веку каждый грамотный человек мог иметь доступ к рецептам использования растений в лечебных целях в форме настоянных масел, ароматических вод, отваров, настоев и т. д. Женщины пользовались всеми этими средствами, а также делали ароматические шарики и сухие духи из лаванды и других трав для защиты белья от моли и ароматизации воздуха в доме. Более сложные средства покупали в аптеке, где продавались также дорогие эфирные масла, а в богатых домах были собственные установки для перегонки эфирного масла. Полы устилали растениями, которые при ходьбе по ним выделяли летучие масла, а в общественных местах люди появлялись с букетиками ароматических трав или ароматическими шариками для защиты от инфекции, в частности от чумы. Историки склонны приписывать такую практику суеверию, но сейчас уже установлено, что некоторые растения, из которых были составлены такие

букетики, на самом деле являются мощными дезинфицирующими, бактерицидными и даже противовирусными агентами. Другие растения защищали от насекомых — переносчиков инфекции.

Книги по траволечению составляли наиболее известные в те времена травники. В Англии это были Джон Джерард, Р. Банкес и Н. Калпепер, во Франции — Шарль де л'Эклюз, в Германии — Брюнфелс, Фукс и Бок, в Испании — Николас Монардес, который включил в свой травник растения, привезенные из недавно открытой Америки. Травник Пьетро Маттиоли, известный в Италии, основывался на трудах Диоскорида; его работы были переведены на многие европейские языки. Общий тираж его книг составил 32 тысячи экземпляров; они вошли в число бестселлеров XVI века!

В Средние века и в эпоху Тюдоров широко применялись все формы лекарственных растений, но к XVII веку стала развиваться химия и натуральные средства лечения под натиском искусственных лекарств начали отходить на второй план. Николас Калпепер выдвигал яростные обвинения против врачей, использовавших для лечения ядовитые вещества, такие, как ртуть. Но те в ответ заявляли, что он продолжает цепляться за устаревшие травяные лекарства, а его недовольство объясняется не чем иным, как завистью к их гонорарам и положению в обществе.

Так что наше нынешнее беспокойство о побочных эффектах химических лекарств имеет давнюю историю. К счастью, отношение общества к альтернативной медицине стало сегодня куда более терпимым! Охота на ведьм, разгоревшаяся в XVII веке, совпала по времени с началом развития химической фармакологии и была продиктована в равной степени как стремлением медицинских учреждений подавить конкурентов в лице знахарок, так и стремлением церкви уничтожить ересь.

Конечно, вредными были далеко не все новые лекарства, и полезность для здоровья открытых в то время минеральных элементов, например селена, в полной мере осознана наукой только в наши дни. Немецкий химик Фридрих Гоффман (1660—1742) проводил исследования природы эфирных масел, а также минеральных вод на разных курортах. Но

отрицательный эффект новых лекарств послужил причиной того, что право лечить людей полностью перешло в руки профессиональных медиков.

В XVIII и XIX веках химики продолжали исследовать активные компоненты лекарственных растений и выделили такие вещества, как кофеин, хинин, морфий, атропин и другие. Они имели много полезных свойств, но развитие фармакологии все больше уходило в сторону от использования этих веществ не взятых отдельно, а в составе самих растений. Постепенно природные растительные вещества начали заменяться синтетическими, и это часто приводило и продолжает приводить к самым печальным результатам. Впрочем, эфирные масла в медицине используются и до настоящего времени.

А теперь я хотела бы рассказать об использовании растений в лечебных целях на Востоке, в частности в Индии и Китае. В отличие от Европы, где мы лишь сейчас вновь обретаем потерянные когда-то знания, на Востоке тысячелетние традиции лечения растительными средствами не прерывались никогда. В Индии использование растений в медицине тесно связано с религиозными и философскими представлениями о человеке как о неотъемлемой части постоянно изменяющейся природы. Древнейшие священные тексты, такие, как Ригведа (2000 г. до н. э.), содержат рецепты растительных средств, а также обращения к самим растениям: «Растения, вы, существовавшие столь долгое время, еще до рождения богов, я хочу проникнуть в семьсот ваших тайн... Прошу вас, мудрые растения, помогите мне исцелить этого человека». В соответствии с принципами вегетарианства, которые проповедуются основными религиями в Индии, лекарства приготавливали только из растений. Очень важное значение придавалось условиям, в которых растения росли, и состоянию того, кто их собирал. «Растения должны собирать только люди, чистые душой, предварительно постившиеся. Их нужно собирать только в труднодоступных местах с плодородной почвой и хорошим дренажем, но не около храмов, могил или святых мест...»

Лекарственные растения Индии составляют основу аюрведической медицины. Приобретая широкую известность в Азии, они проникли в западные страны, где их стали включать в состав травяных лекарственных

средств. К ним относятся такие растения, как бензоин*, тмин, кардамон, гвоздика, имбирь, перец и сандаловое дерево, алоэ, кунжут и сахарный тростник. Кроме того, применяется гашиш (высушенная смола, выделяемая женскими растениями индийской конопли). Эфирные масла, получаемые из семи первых растений, используются в настоящее время в ароматерапии.

Китай также имеет древние традиции применения в медицине растительных средств, которые нередко используются совместно с акупунктурой. Первые упоминания о лекарственных растениях встречаются в «Трактате Желтого Императора о внутреннем», датирующемся ранее чем 2000 годом до н. э. и заложившем теоретические основы для развития традиционной китайской медицины.

В знаменитой книге по классической китайской медицине «Пен-Цзао-Кхунг-Му», написанной Ли Шицзин, исследователем трав династии Мин, приводится 8160 рецептов различных лекарственных средств из почти двух тысяч веществ, в основном растительного происхождения. В ней описано больше растений, чем используется в традиционной медицине любой другой страны. Многие из растений, характерных для китайской медицины, также известны на Западе: маргаритка, горечавка, лакрица (лакричник, солодка), грецкий орех, персик, подорожник, ревень и другие. Китайский чай — хорошее средство от озноба, головной боли и диареи. Опиум применяли для лечения дизентерии уже в 1000 году до н. э., но до XVI века его не курили.

В современной Европе наряду с развитием исследований в области синтетических лекарственных средств возобновляется интерес к натуральным лечебным средствам, в том числе и к эфирным маслам. Начало ему было положено в 1920-х годах, когда французский химик Рене Морис Гаттефоссе, имевший собственную косметическую фирму, заинтересовался лечебными свойствами эфирных масел. При аварии в лаборатории химик сильно обжег руку и смазал ее эфирным маслом лаванды. Ожог зажил очень быстро. Гаттефоссе обнаружил, что многие эфирные масла, используемые в продуктах его фирмы, обладали гораздо более сильным антисептическим действием, чем их синтетические заменители. Вдохновленный эффектом масла лаванды, он начал

исследовать лечебные свойства других масел и возможности их применения в дерматологии и других областях медицины. Именно Гаттефоссе в 1928 году впервые употребил в научном докладе термин «ароматерапия», а в 1937 году издал книгу под тем же названием.

Эту работу продолжили другие французские врачи и ученые, в частности Жан Валне, бывший военный хирург, применявший эфирные масла для лечения серьезных ожогов и ран. Позже он с большим успехом пользовался эфирными маслами и другими растительными средствами для лечения пациентов психиатрических больниц, несмотря на скептицизм больничного персонала. Его книга «Ароматерапия» стала настольной для практикующих ароматерапевтов.

Практически результаты и методики, изложенные в книгах таких ароматерапевтов, как Маргар Маури, Фабрис Бардо и Марсель Бернадет, также значительно пополнили объем наших знаний в этой области.

И хотя, например, в Англию информация об ароматерапии как о серьезной науке пришла сравнительно недавно, она уже получила широкое распространение и стала важной формой холистической медицины. Стандарты, предъявляемые к уровню подготовки ароматерапевтов, очень высоки, и это позволяет им применять свои знания, практикуя как в больницах, так и в центрах нетрадиционной медицины.

Квалифицированный ароматерапевт должен уметь не только подобрать соответствующие эфирные масла, но и помочь пациенту обрести физическую и духовную гармонию. Обладая многими свойствами, эфирные масла действуют на разных уровнях, в отличие от синтетических лекарств и даже некоторых веществ, выделенных из растений и предназначенных для того, чтобы устранять отдельные симптомы заболевания. Эфирные масла оказывают гармонизирующий эффект, приводя в должное равновесие энергетическую структуру организма и тем самым восстанавливая его нормальное состояние. Многие ароматерапевты разделяют восточную концепцию энергий инь и ян, противоположных по своей сути и постоянно перетекающих друг в друга. Когда они находятся в состоянии баланса в организме человека, то человек чувствует себя

здоровым. Нарушение баланса энергий вызывает различные недомогания — от высокой температуры до изменения кровяного давления, нарушения работы эндокринной системы и т. д.

Тот же самый принцип справедлив и для ментально-эмоционального состояния. Депрессия, истерия, перепады настроения — все это признаки дисбаланса энергий.

Эфирные масла оказывают тонкое воздействие на ментальную сферу и в сочетании с заботливым подходом ароматерапевта предлагают естественную альтернативу синтетическим лекарствам.

Другое важное качество эфирных масел — это разнообразие способов их применения. Наиболее важный метод лечения — это массаж с эфирными маслами, поскольку он объединяет в себе воздействие самих эфирных масел и человеческий контакт между ароматерапевтом и человеком, ищущим помощи.

Второй ценный способ применения эфирных масел — это ароматические ванны. Сама вода имеет много терапевтических свойств. Об этом, наверное, знает каждый, кто нежился в теплой ванне после напряженного дня, а сочетание эфирных масел и воды увеличивает их совокупный целительный эффект. Ванны — самый простой метод использования эфирных масел, и их можно принимать в перерывах между визитами к ароматерапевту, получая, таким образом, помощь от эфирных масел в домашних условиях.

Масла можно применять в виде холодных и горячих компрессов при самых разных физических недомоганиях. Они оказывают благотворное воздействие на кожу и, будучи добавленными в кремы, лосьоны или ароматические воды, не только улучшают ее внешний вид, но и помогают избавиться от таких проблем, как, например, прыщи, а также облегчают и более серьезные заболевания, например экзему.

Эфирные масла хорошо усваиваются через кожу, и всякий раз, когда они используются в массаже, ваннах, в виде наружных средств для ухода и лечения кожи, человек вдыхает некоторое количество летучих веществ. Один лишь их аромат оказывает тонкий, но действенный эффект на мозг, а через мозг и на весь организм. Вдыхание паров масел также оказывает

прямое воздействие на организм, так как через легкие они попадают непосредственно в кровь.

Легкомыслие по отношению к эфирным маслам недопустимо. Используемые должным образом, они действительно безопасны, но с некоторыми маслами следует обращаться, соблюдая особые меры предосторожности. Даже применяемые в небольших количествах, со временем эти масла могут вызывать отравление, а некоторые из них просто ядовиты. В медицинской прессе сообщалось о смертельных случаях в результате отравления эфирными маслами, а в последние несколько лет я слышала о двух эпизодах случайного отравления маслами (к счастью, не закончившихся смертью). Когда я писала эту книгу, моей основной целью было содействовать безопасному употреблению эфирных масел, чтобы как можно больше людей могли без всякого риска воспользоваться их замечательными свойствами как для оздоровления, так и просто для удовольствия

АРОМАТЕРАПИЯ ОТ А ДО Я

Абсолют (абсолю)

Это термин, описывающий вещества, которые получены из растения посредством анфлеража или экстракции растворителями. При анфлераже извлекают вещество, называемое помадой, — это смесь жира и эфирного масла. При экстракции растворителями получают конкрет, состоящий из жиров, восков, эфирных масел и других растительных веществ. Из помады или конкрета с помощью спирта извлекают абсолют. Эти методы используются для экстракции эссенции из лепестков цветов в тех случаях, когда дистилляция могла бы исказить их тонкий аромат. В ароматерапии применяют в основном три абсолюта — розы, жасмина и цветков апельсина (нероли). Другие цветочные абсолюты, в частности гвоздики, гардении, мимозы, гиацинта, используются в высококачественной парфюмерии, но лишь изредка применяются в лечебных целях.

Абсолюты отличаются от эфирных масел (их получают путем дистилляции) тем, что обладают исключительно сильным ароматом и высокой целебной силой и должны использоваться в низких концентрациях. Абсолюты обычно представляют собой окрашенные высококонцентрированные жидкости, более вязкие, чем эфирные масла. При хранении в бутылочке при комнатной температуре абсолют розы может затвердеть, но если его подержать в руке, он вновь быстро возвращается в жидкое состояние.

Некоторые ароматерапевты считают, что абсолюты не должны использоваться в ароматерапии, потому что они могут содержать следы растворителей типа ацетона, этанола или гексана, используемых для экстракции абсолюта из помады или конкрета. Исключение составляют случаи, где используется натуральный этанол. Однако на практике многие ароматерапевты используют абсолюты в небольших количествах.

См. также статьи «Анфлераж», «Конкрет», «Экстракция».

Авиценна

Ибн Сина, более известный под именем Авиценна, был одним из наиболее выдающихся арабских врачей во времена, когда арабская медицина была очень популярна в западном мире.

Он родился в 980 году н. э. в городе Бухаре в Персии (сейчас это Узбекистан). Уже в детстве он поражал всех своими способностями к наукам. К десяти годам он уже изучил Коран и прекрасно знал арабскую поэзию. Отец нанял ему учителей, под руководством которых он изучал логику, метафизику, арифметику и другие науки, пока не перерос своих наставников, до 18 лет продолжая самостоятельно изучать такие предметы, как законы ислама, астрономию и медицину.

К 21-му году он был уже знаменит своими обширными знаниями в академических науках, а также в искусстве врачевания и стал главным врачом в больнице в Багдаде. Такой блестящий молодой человек неизбежно должен был привлечь внимание властей. Его пригласили стать личным врачом эмира, и с такой же неизбежностью он должен был навлечь на себя зависть и недоброжелательность, что и произошло. В результате интриг Авиценне пришлось провести некоторое время в тюрьме. Но даже там он продолжал свои научные занятия и писал. Сильный организм позволил ему пережить испытания, которые убили бы человека более слабого.

Два главных труда Авиценны — «Книга исцеления», посвященная достижениям науки того времени в области естествознания, психологии, астрономии и теории музыки, а также медицине, и «Канон врачебной науки» (в пяти частях). В этом труде собраны все медицинские знания, которые накопили к тому времени греческие, римские, индийские и среднеазиатские врачи, а также изложены результаты собственного опыта Авиценны. Эти книги были переведены на латинский язык в XII столетии, в тот самый период, когда средневековые ученые вновь стали обращаться к трудам Гиппократу, Галена и Диоскорида. Таким образом, Авиценна оказывал очень большое влияние на европейскую медицинскую мысль в течение нескольких столетий.

Важность Авиценны для развития ароматерапии нельзя переоценить. Он не только дал описания многих сотен растений и способы их

применения в медицине, но и оставил такие точные методики выполнения массажа, что их и сегодня можно использовать в качестве руководства. Ему также часто приписывают первенство в открытии метода получения эфирных масел из цветов путем дистилляции.

Археологические находки указывают на то, что дистилляция существовала еще до времен Авиценны, но вполне вероятно, что он значительно улучшил ее методику, добавив к основному перегонному кубу систему охлаждения. Несомненно, что в те времена эфирное масло из розы производили в Персии, и существуют убедительные доказательства его вклада в усовершенствование технологии этого процесса. Блестящий ученый, поэт и врач, Авиценна был также алхимиком, а розе отводится особая роль в алхимических исследованиях. Белые и красные розы имеют разное символическое значение и используются на разных этапах алхимических экспериментов. Их помещали в перегонный куб, нагревали вместе с другими веществами, а получаемые испарения по мере их охлаждения собирали в другую емкость. Из роз, переработанных таким образом, получают розовую воду с очень небольшим количеством розового масла, плавающим на поверхности. Приписывание авторства этой методики Авиценне, конечно, основывается лишь на преданиях, но соотносится и с известными фактами из его жизни.

В своих трудах Авиценна описал более 800 лекарственных растений, но большинство из них мы не можем точно идентифицировать, поскольку он использовал местные названия, бытующие в Индии, Тибете, Китае и на Среднем Востоке.

Среди растений, поддающихся идентификации, — лаванда, ромашка и, конечно, роза. Из всех этих растений получают очень ценные для ароматерапии масла.

Авиценна оставил подробные описания приемов массажа, например, с применением интенсивного растирания, чтобы кожа нагрелась и покраснела, а также с использованием более мягких ударов, которые он предписывал применять для «смягчения плотных тел». О массаже для спортсменов он писал: «Перед выполнением упражнений делают растирание подготовительное... После упражнений применяют растирание

восстановительное, которое способствует отдыху. Такие растирания следует делать нежно и мягко». Этот совет полностью соответствует современным методикам массажа, применяемым для профессиональных спортсменов.

Многие размышления Авиценны о медицине звучат удивительно современно, и поэтому его советы получили признание в нетрадиционной медицине. Кроме рекомендаций по использованию растений, массажа и растительных масел, он разработал различные методики лечения заболеваний позвоночника (и растягивания сломанных конечностей), а также пропагандировал фруктово-овощную диету для очищения организма, для чего, в частности, рекомендовал использовать фрукты, богатые натуральным сахаром, такие, как дыня и виноград.

Авиценна умер в 1037 году от колики, находясь в состоянии истощения, после того как сопровождал калифа в военной кампании.

Акупрессура

См. статью «Шиацу».

Аллергия

«Аллергия» — это термин, введенный в науку в начале XX века и предназначенный для описания неадекватной реакции организма на чужеродные вещества, например на пыльцу, вызывающую приступы сенной лихорадки.

Поскольку вторгающиеся в организм вещества, такие, как бактерии и вирусы, состоят главным образом из белков, защитные механизмы нашего организма всегда включаются, когда организм обнаруживает белки, которые он не может идентифицировать как вещества, являющиеся частью его собственной структуры (например, белки в пище). Однако при аллергической реакции на белок, сам по себе не представляющий никакой угрозы, этот процесс некоторым образом выходит из-под контроля. Сенная лихорадка, экзема, крапивница и некоторые формы астмы — это типичные проявления классической аллергической реакции.

Подход ароматерапевта к аллергии основан на стремлении изменить эту чрезмерную реакцию, используя эфирные масла, обладающие успокаивающим действием. Масла ромашки, лаванды и мяты хорошо помогают при аллергии. В зависимости от типа аллергической реакции применяют ванны, компрессы, ингаляции, лосьоны и т. д.

Стресс, как известно, играет важную роль в предрасположенности людей к аллергическим реакциям. Очень часто человек, у которого в состоянии стресса бывают астматические приступы, возникает экзема или другие аллергические реакции на различные раздражители, в спокойном состоянии может контактировать с тем же самым аллергеном без всяких неприятных последствий. Поэтому помочь уменьшить «уровень» стресса — одна из главных задач ароматерапевта. Три упомянутых выше эфирных масла, кроме того, что они помогают уменьшить аллергические реакции, также являются прекрасными средствами для снятия стресса. Вот почему они так эффективны при аллергии. Для снятия напряжения, кроме того, часто используются бергамот, шалфей, нероли, роза, жасмин, сандаловое дерево и иланг-иланг. Лучше всего использовать масла этих растений при массаже. Между сеансами массажа хорошо принимать ароматические ванны, которые также оказывают реальную помощь.

За последние годы значительно увеличилось число людей, страдающих аллергией, и не последнюю роль в этом играют напряженные условия жизни, а также увеличение концентрации вредных веществ в пище, воздухе, воде и в окружающей среде. Термином «аллергия» теперь обычно характеризуют повышенную или извращенную чувствительность организма к какому-либо веществу — аллергену. В качестве примеров состояний, которые были идентифицированы как следствие отрицательной реакции на чужеродные вещества, можно назвать кашель, головные боли, повышенную активность, задержку жидкости в организме и разнообразные проблемы с кожей.

Аллергия на пищевые продукты сейчас изучена довольно хорошо, хотя в некоторых случаях вызывает сомнение, вызвана ли она самой пищей или условиями ее производства. Не подлежит сомнению, что аллергические реакции бывают вызваны добавлением антибиотиков к

пище животных, выращиваемых на фермах, использованием химических удобрений, пестицидов и гербицидов при выращивании овощей и фруктов.

Во всех этих реакциях, как в классической аллергии, главным фактором является стресс, так что роль ароматерапевта будет оставаться прежней, независимо от причины и формы аллергии, а именно успокаивать, создавать чувство комфорта, уменьшать напряжение. Человеку, страдающему аллергией, необходимо получить консультацию не только у аллерголога, но и у диетолога.

См. также статьи «Астма», «Крапивница», «Сенная лихорадка», «Стресс», «Экзема».

Алкоголизм

Было бы неправильно предполагать, что ароматерапия может вылечить от алкоголизма, однако есть способы, с помощью которых сочувствующий врач может поддержать человека, стремящегося освободиться от этой пагубной привычки.

Массаж может помочь снять напряжение, которое привело к зависимости от алкоголя, и здесь можно использовать фактически любое из масел-антидепрессантов или масел, способствующих расслаблению. При этом выбор в большой степени будет зависеть от индивидуального предпочтения и обстоятельств.

Масла, способствующие дезинтоксикации, такие, как масла сладкого укропа и можжевельника, очень хорошо очищают организм от ядов, накапливающихся после длительных запоев, а ощущение хорошего самочувствия после очищения будет способствовать тому, что человек задумается над своим образом жизни. Впрочем, важно помнить, что в процессе очищения состояние человека может на короткое время ухудшиться. Это связано с тем, что токсичные вещества, накопившиеся в печени, начнут проникать в кровь.

Поэтому ароматерапевт не должен работать в изоляции. Для лечения больного алкоголизмом очень важны квалифицированные рекомендации нарколога, группы поддержки, а также другие виды лечебных процедур.

См. также статью «Наркотическая зависимость».

Аллопатия

«Аллопатия» — термин, предложенный Самуэлем Ганеманом для описания традиционного лечения с помощью лекарств в противоположность гомеопатии, принцип которой — лечить подобным. Этот термин часто не совсем корректно используется для описания системы традиционной медицины в целом.

Алопеция

Термин обычно используется для описания временной потери волос, чтобы отличать это состояние от мужского облысения — состояния постоянного, прогрессирующего и не поддающегося лечению. Временную потерю волос можно устранить с помощью ароматерапии и других средств.

Временная потеря волос может быть следствием болезни или ее признаком, например, признаком недостаточного функционирования щитовидной железы или гипопфиза, а также неправильного функционирования яичников. В таких случаях потеря волос происходит равномерно по всей голове. Есть много примеров частичной или полной потери волос после потрясения, тяжелой утраты, несчастных случаев или периода чрезвычайного напряжения. Обычно это происходит внезапно, волосы выпадают пучками, оставляя на голове проплешины. Волосы могут внезапно вновь начать отрастать по такой же загадочной причине, по которой они прежде выпадали. Это создает дополнительный фактор напряжения, препятствующий восстановлению нормального состояния.

Напряжение, потрясение и другие умственные и эмоциональные проблемы — вот те области, где ароматерапия особенно эффективна, и волосы обычно снова начинают быстро расти, когда врач поможет избавиться от основной причины, вызывающей их потерю. К местным процедурам относится главным образом массаж волосистой части головы, улучшающий кровообращение и общее состояние кожи, так как волосы растут из корня, находящегося во внутреннем слое кожи. Было обнаружено, что и в случае полной потери волос, и при сильном их истончении эффективны масла розмарина, лаванды и тимьяна. Любое из

этих масел, добавленное в масло-основу (миндальное или жожоба), надо раз или два в неделю втирать в голову и оставлять на 2 часа, а затем смывать мягким шампунем, содержащим естественные компоненты. Чтобы масло лучше впитывалось, нужно обернуть голову горячим полотенцем. Эта процедура улучшит вид волос, создавая иллюзию их большего объема, что само по себе улучшит настроение человека. Наряду с этими процедурами надо ежедневно массировать кожу головы.

Ароматерапевтические процедуры, снимающие стресс и многие другие болезненные состояния, обсуждаются в других статьях книги, поэтому сейчас я хочу обратить ваше внимание на то, что массаж очень важен и может выполняться параллельно с эфирными ваннами.

Если причина потери волос — болезнь, то необходимо сочетать лечение у ароматерапевта с лечением у врача, натуропата, иглотерапевта или другого соответственно обученного и квалифицированного специалиста. Обработку волосистой части головы нужно осуществлять в соответствии с вышеописанной методикой.

Полная или частичная потеря волос иногда бывает вызвана аллергией на пищевые продукты или химические раздражители, например на краску для волос или вещества, используемые при химической завивке, промышленные химикаты или пары. Поэтому, чтобы восстановить волосы, нужно в первую очередь исключить использование раздражителей, а затем применять эфирные масла.

Потеря волос является побочным эффектом употребления некоторых лекарств, особенно применяемых при лечении рака. Сообщалось, что ароматерапевтам Норвегии удалось добиться восстановления роста волос у раковых больных с помощью масла лаванды.

Хорошее воздействие на состояние кожи головы и волос оказывает правильное питание, в частности потребление достаточного количества белков, растительных жиров и витаминов группы В.

См. также статью «Облысение».

Альдегиды

Это еще одна категория органических молекул, содержащихся в эфирных маслах. Альдегиды обладают выраженным противовоспалительным действием, а также успокаивают центральную нервную систему. Некоторые из них снижают давление, другие понижают температуру при лихорадке. К ним относятся цитраль (содержится в лимоне, лимонной траве, citronelle, герани и др.); citronellal (содержится в citronelle, эвкалипте, лимоне, мелиссе и др.); фелландраль (содержится во многих эфирных маслах, экстрагированных из деревьев); анисовый альдегид (содержится в анисе, ванили и др.); коричный альдегид (в больших количествах содержится в коре коричневого дерева и в меньших — в листьях). Альдегиды имеют названия, заканчивающиеся на «аль», или их название включает слово «альдегид», так что их легко идентифицировать в перечне веществ, входящих в то или иное эфирное масло.

Предостережение. Хотя альдегиды обладают в целом противовоспалительным действием, анисовый альдегид может спровоцировать сильное раздражение кожи. Если в каком-либо масле он присутствует в больших количествах, не наносите его на кожу.

Аменорея

Отсутствие менструаций. См. также статью «Менструация».

Анис обыкновенный

Pimpinella anisum

Эфирное масло аниса используется редко из-за его относительно высокой токсичности. Анис содержит до 90% трансанетол, и, если использовать масло в больших дозах или в течение длительного времени, оно становится наркотиком, замедляет кровообращение и может привести к церебральным нарушениям. В XIX веке склонность злоупотреблять абсентом, содержащим анис, была весьма распространена. Анис может оказывать кумулятивный эффект. У некоторых людей он вызывает дерматит.

Теоретически эфирное масло аниса можно использовать при метеоризме и для увеличения лактации, а также при менструальных болях,

при болезнях сердца и легких, но так как существуют другие безопасные эфирные масла с такими же свойствами, то в домашних условиях анисовым маслом лучше не пользоваться.

Анорексия

«Анорексия» в словаре определяется просто как потеря аппетита, но в ароматерапии этот термин используют по отношению к неестественной неспособности принимать пищу, связанной с серьезными психологическими нарушениями и часто встречающейся у молодых девушек и женщин, хотя в последние годы увеличивается и число мужчин, страдающих этим недугом. Одной ароматерапии, конечно, недостаточно, чтобы избавить человека от анорексии, но она может оказаться большим подспорьем квалифицированной врачебной помощи. Массаж также может помочь человеку, находящемуся в состоянии анорексии, войти в контакт с собственным организмом. Здесь может также помочь средство доктора Эдварда Баха под названием «Дикое яблоко».

Выбор масла зависит от индивидуальных потребностей и предпочтений человека, подвергающегося лечению. Но выбирать масла следует всегда из числа тех, что оказывают успокаивающее антидепрессивное воздействие (например, масла лаванды, ромашки, нероли, иланг-иланга и шалфея мускатного). Бергамот в данном случае будет эффективным не только потому, что он отлично поднимает настроение, но и потому, что может помочь вернуть аппетит. Множество авторов описывают бергамот как средство, повышающее аппетит, но в случае с анорексией, как мне кажется, более важна способность бергамота действовать на эмоциональном уровне, снимая напряжение, служащее причиной неспособности принимать пищу. Дягиль — еще одно масло, позволяющее стимулировать аппетит; оно особенно рекомендуется людям с ослабленным организмом, имеющим вес ниже нормы, возбужденным или истощенным, что и делает его очень подходящим средством для лечения больных анорексией.

Нередко девочки, страдающие анорексией, боятся расти. Они не могут принять свою потенциальную сексуальность и тот факт, что у них

будет тело взрослой женщины. Здесь незаменимым окажется розовое масло. Оно связано с женской сексуальностью как на физическом, так и на эмоциональном уровне и создает желание побаловать себя, которое в большой степени способствует восстановлению самоуважения. Жасмин мог бы быть полезен как средство, повышающее уверенность в себе.

Как только врач получит представление о том, на какие масла девушка действительно реагирует, можно назначать ванны с этими маслами и, возможно, добавлять их к лосьону для тела после ванны.

Между сеансами массажа очень полезно принимать ванны с эфирными маслами, и здесь снова на первый план выходит идея побаловать и понежить себя. Акцент должен делаться на «роскошных» маслах (при условии, если девушка оценит их запах). Процесс нанесения лосьона на тело также может стать формой терапии для девушек, страдающих анорексией. Когда в состоянии девушки наступят некоторые улучшения, она сможет делать дома и самомассаж со смесью масел, приготовленной ароматерапевтом.

Рекомендуется потреблять много витаминов и микроэлементов, особенно комплекс витаминов В и цинк. Вначале есть нужно помалу, но часто. В рацион должны входить фрукты, сырые овощи, очень немного сухофруктов и орехов. Эти продукты богаты питательными веществами, и многие больные анорексией, озабоченные похудением, не считают их угрозой своей фигуре. Постепенно можно перейти на рацион, состоящий из здоровых натуральных продуктов.

При лечении анорексии огромное значение имеет взаимное доверие ароматерапевта и пациента, которое должно быть создано задолго до того, как появятся малейшие признаки улучшения.

Антибиотики

Антибиотики — это лекарства, которые убивают бактерии в организме. Хотя в результате открытия антибиотиков смертность от инфекционных болезней значительно уменьшилась, а некоторые болезни были почти уничтожены, неразумное использование этих мощных лекарств принесло больше вреда, чем пользы. Антибиотики часто назначаются для

лечения вирусных инфекций, таких, как, например, грипп (они могут, кроме того, предотвратить вторичную инфекцию от бактерий). Перегруженные работой врачи нередко назначают антибиотики для лечения совершенно незначительных заболеваний, от которых можно было бы легко избавиться с помощью антисептиков или традиционных народных средств, например компрессов, а возможно, они прошли бы сами собой. Прием антибиотиков при легких недомоганиях часто приводит к возникновению невосприимчивости к данному препарату, и он не поможет тогда, когда будет действительно необходим.

Попадая в организм, антибиотики не разбирают, какие бактерии «хорошие», а какие «плохие», и убивают все подряд, поэтому в результате у человека часто разрушается полезная кишечная флора, что приводит к острому расстройству кишечника. У женщин, принимающих антибиотики, нередко бывают вагинальные инфекции, когда уничтожаются бактерии, живущие во влагалище.

Часто для борьбы с инфекцией безопаснее бывает использовать эфирные масла. Они уничтожают отдельные бактерии, а некоторые из масел особенно эффективны при многих инфекционных заболеваниях. К таким маслам относятся масла чайного дерева, лаванды, эвкалипта, бергамота и можжевельника.

Эти масла не только обладают антибактериальными свойствами, но, что более важно, являются иммуностимуляторами. Того количества масла, которое может попасть внутрь организма, будет, конечно, недостаточно, чтобы уничтожить вредоносные бактерии, но стимул для включения механизмов собственной защиты организма будет обеспечен независимо от количества масла. На самом деле, по мнению доктора Жана Валне, лучше использовать гомеопатические дозы, то есть чем меньше количество используемого масла, тем больший эффект оно окажет.

Антибиотик может быть действительно необходим в серьезных случаях, например при пневмонии или тяжелом цистите, когда в моче присутствует кровь или гной, либо боль затрагивает почки. В таких случаях было бы безответственно полагаться на самолечение, но вы можете сделать очень многое, чтобы компенсировать вредные побочные

эффекты антибиотиков, принимая одновременно с ними в большом количестве живой натуральный йогурт.

Разумнее всего было бы подавить инфекцию на ранних стадиях развития с помощью эфирных масел, голодной диеты и не допустить, чтобы инфекция вступила в острую стадию.

Анфлераж

Анфлераж — традиционный метод, использовавшийся для экстракции самых высококачественных растительных эссенций из нежных цветов, таких, как роза и жасмин. Это трудоемкий и дорогостоящий процесс, поэтому получающийся в результате продукт — абсолют — имеет высокую цену.

Процесс анфлеража происходит следующим образом. Стеклянные листы покрывают жиром, обычно очищенным свиным или говяжьим. Сверху раскладывают лепестки свежесрезанных цветов. Жир активно впитывает в себя летучие эфирные масла. Увядшие лепестки снимают и кладут свежие. Процесс длится несколько дней, а для жасмина — целых три недели, пока жир не сможет больше поглощать масло.

Затем жир собирают, очищают от несвежих лепестков или стеблей. Получаемый на этой стадии продукт называется помадой. Затем ее растворяют в спирте и энергично встряхивают в течение двадцати четырех часов, чтобы отделить жир от эфирного масла.

Масло, получаемое с помощью этого метода, называется «абсолют». Абсолют обычно представляет собой высококонцентрированную вязкую жидкость, но иногда он имеет твердую или полутвердую консистенцию, как, например, абсолют розы. Он твердеет при комнатной температуре, а если флакон с абсолютом немного подержать в руке, то, нагреваясь, он приобретает жидкую консистенцию. Абсолют имеет сильный запах и сильные терапевтические свойства. Для достижения одинакового эффекта требуется гораздо меньше абсолюта, чем эфирного масла, полученного дистилляцией.

Существует еще один метод анфлеража. На деревянные рамы натягивают марлевые полотнища, пропитывают оливковым маслом и

раскладывают лепестки цветов, ежедневно меняя их, до тех пор, пока масло больше не сможет впитывать растительную эссенцию. Получившийся продукт используют в натуральном виде в качестве ароматного масла для тела или подвергают экстракции спиртом, чтобы отделить абсолют.

Эти два метода традиционно использовались в парфюмерной промышленности, особенно для производства высококачественного эфирного масла. Но сейчас с помощью последнего метода получают не более 10% всех абсолютов, поскольку процесс слишком длителен и дорог. Приблизительно 80% абсолютов розы и жасмина в настоящее время извлекают с помощью летучих растворителей, оставшиеся 10% приходится на долю ароматических масел, извлеченных путем дистилляции.

См. также статьи «Абсолют» и «Экстракция».

Антидепрессанты

Многие эфирные масла имеют свойства антидепрессантов, и это, вероятно, одна из областей, где ароматерапия можно оказать существенную помощь, предлагая безопасную, естественную и не вызывающую привыкания альтернативу миллионам таблеток, ежегодно выписываемых людям, страдающим от депрессии и беспокойства.

Масло бергамота с его свежим «живым» запахом, поднимающим настроение, — одно из наиболее известных масел-антидепрессантов. Есть много и других масел, дающих подобный эффект. К ним можно отнести масла базилика, ромашки, шалфея, герани, жасмина, лаванды, мелиссы, нероли, пачули, розы, сандалового дерева и иланг-иланга.

Каждое из этих масел действует несколько по-иному и имеет разную степень привлекательности для разных людей. Поэтому ароматерапевт должен использовать интуицию и навык, чтобы подобрать каждому человеку масло или смесь масел, подходящую ему лучше всего. Предпочтение того или иного аромата может многое сказать об умственном и эмоциональном состоянии человека в данное время, а поскольку причины депрессии многочисленны и различны, то таким же должен быть и выбор масел для лечения. Большую роль в процессе лечения играет сочувствие врача, его понимание, а также физический контакт в процессе

массажа. В основе лечения почти всегда лежит массаж, но ароматические ванны, принимаемые между сеансами массажа, очень помогают продлить его эффект. Если человеку, ищущему помощи, нравится аромат масла или масел, используемых для массажа (а он, естественно, должен нравиться, потому что получаемое удовольствие увеличивает ценность массажа), то ему можно дать немного масла для нанесения на кожу. Таким образом, полезный, целительный аромат будет витать вокруг него постоянно. Для поднятия настроения эфирное масло можно распылить в комнате или нанести несколько капель на электрическую лампочку, чтобы, испаряясь, оно наполняло ароматом окружающее пространство.

См. также статьи «Беспокойство», «Депрессия», «Массаж» и каждую статью о вышеназванных маслах.

Апельсин

Citrus aurantium, var. *amara*, var. *bigaradia*, *Citrus vulgaris*, *C. sinensis*, *C. aurantium* var. *dulcis*

Апельсиновое дерево происходит с Востока, в частности из Китая и Индии, и в лечебных целях не использовалось в Европе до конца XVII века, поскольку считалось редким и дорогим. Возможно, легендарные золотые яблоки в саду Гесперид были на самом деле не яблоками, а апельсинами. Апельсины хорошо приспособлены к климату Средиземноморья, где они растут в изобилии, так же как в Калифорнии, Израиле и Южной Америке.

Эфирное масло извлекают методом простого отжима из цедры плода. Масло получают как из горького апельсина (*Citrus aurantium*, var. *amara* или *bigaradia*), так и из сладкого (*Citrus aurantium*, var. *dulcis*). Горький апельсин, или померанец, также иногда называют *Citrus vulgam* или *Citrus bigaradia*. Масло имеет интенсивный золотистожелтый цвет и характерный аромат апельсиновой корки. Активные элементы — главным образом лимонен, бергаптен, цитраль, цитронеллаль, мирцен и др. Горький и сладкий апельсины имеют разный состав и различные пропорции активных веществ. У масла горького апельсина более тонкий аромат, чем у сладкого.

Свойства апельсинового масла схожи со свойствами масла нероли, получаемого из цветов апельсина. Масло оказывает антидепрессивное, антиспазматическое, ветрогонное и слегка успокаивающее действие, и его рекомендуется применять в тех же целях, что и масло нероли. По-видимому, апельсин нормализует перистальтику кишечника, поскольку Поль Дюраффе в своей книге «Рецепты на каждый день» (Paul Duraffourd в «En Forme Tous Les Jours») рекомендует его как средство от запора, а Доминит Сиб в работе «70 эфирных масел» (Dominique Sibe в «70 Huiles Essentielles») отмечает полезность апельсинового масла при лечении хронической диареи.

Несмотря на схожесть с маслом нероли, масло апельсина имеет и свои отличия. Запах у него более теплый, более жизнерадостный. Кажется, что оно несет с собой частичку света, необходимого для созревания апельсина, и поэтому таким маслом очень хорошо пользоваться зимой, особенно при принятии ванны. Но в воду (на среднюю ванну) нужно добавлять не более четырех капель, иначе может быть раздражение кожи. Масло апельсина хорошо смешивается почти со всеми маслами из специй: корицы, мускатного ореха или гвоздики, а также с лавандой и ладаном.

Апельсин хорошо помогает при бессоннице, и его можно чередовать с маслом лаванды или нероли либо смешивать с любым из них, если процесс лечения длителен. Всегда нужно менять масла, используемые в течение долгого времени.

Апельсин с гвоздикой и корицей также добавляют в такие традиционные напитки, как глинтвейн, который хорошо согревает холодной зимой.

Та же комбинация ароматов встречается и в ароматических шариках — измельченная и высушенная смесь апельсиновых корок с гвоздикой и корицей. Апельсиновое масло можно использовать, чтобы восстановить ароматический шарик, со временем потерявший свой аромат. Зимой я часто использую масло апельсина в аромалампе, обычно с маслом какой-нибудь специи.

Смешанное в равных количествах с маслом лимона и растворенное, масло апельсина можно применять в качестве полоскания для рта для профилактики болезней десен и для лечения язв во рту.

См. также статьи «Мандарин», «Нероли» и «Петигрейн».

Апельсиновый цвет, цветы апельсина или абсолют из цветов апельсина

См. статью «Нероли».

Аппетит

Аппетит — любопытный феномен, и дать ему четкое определение не так просто. С одной стороны, это физическое ощущение, когда желудок хорошо переварил последнюю порцию пищи и готов к приему новой, хотя это состояние точнее было бы назвать голодом. С другой стороны, аппетит — функция, регулируемая мозгом, и на него влияют многие факторы, а не только наполненность или пустота желудка. Например, вид или запах пищи может стимулировать аппетит, даже когда мы не голодны (попробуйте пройти мимо пекарни ранним утром!). Даже когда мы читаем о пище, у нас, что называется, слюнки текут. На более глубинном уровне на аппетит могут воздействовать ментальные и эмоциональные факторы, такие, как стресс, беспокойство, депрессия. Это не удивительно, если принять во внимание, что аппетит регулируется гипоталамусом, частью мозга, тесно связанной с теми его областями, которые отвечают за эмоции; гипоталамус во многих отношениях выступает в роли связующего звена между разумом и телом.

Труднее понять, почему такие разные состояния ума одинаково влияют на аппетит или почему подобные эмоциональные или умственные состояния оказывают на разных людей противоположное действие. Молодая девушка может лишиться аппетита, потому что она безумно влюблена или потому что друг бросил ее. Мужчина зрелых лет может отодвигать от себя нетронутую тарелку с едой, потому что его крайне волнует угроза лишнего веса, в то время как его жена втайне объедается

пирожными с кремом и шоколадом, чтобы унять свое беспокойство по поводу той же угрозы.

В отношении людей с нарушенной моделью принятия пищи ароматерапевт должен руководствоваться целостным подходом. Необходимо смотреть на данного человека в целом и выявить его глубинные потребности. Нужно попытаться помочь ему преодолеть мучительные ощущения неуверенности, депрессии, беспокойства или другие подобные чувства, которые и являются причиной пониженного или, наоборот, неумеренного аппетита. Для этой цели подойдет любое из масел-антидепрессантов, в зависимости от индивидуальности и потребностей человека, а массаж поможет восстановить доброжелательное отношение человека к собственному телу, если корень проблемы лежит в неприятии своей внешности.

Если у человека пониженный аппетит, потому что он недавно болел, то стимулировать его довольно просто. Здесь помогут масла ромашки, кардамона, иссопа и бергамота. Некоторые специалисты в области ароматерапии считают сладкий укроп стимулятором аппетита, а другие придерживаются противоположного мнения. Римские воины имели обыкновение жевать семена сладкого укропа, чтобы предотвратить муки голода в течение длинных переходов, когда у них не было времени сделать привал и поесть. Я делала то же самое, когда сидела на диете, и это помогало мне выдержать избранный режим питания.

Замечено, что подобный эффект оказывает и бергамот. Он используется для стимуляции аппетита, но я рекомендовала бы его и заядлым едокам. Бергамот — один из наших наиболее мощных союзников при оказании помощи людям, страдающим депрессией и беспокойством. Он не только снимает депрессию, но и поднимает настроение. Поэтому, если мы используем бергамот как масло для массажа, ванны или духов, мы можем мягко устранить основные причины нарушенной модели принятия пищи.

Лишь иногда потеря аппетита может быть связана с плохими привычками в питании. Чтобы изменить ситуацию, можно рекомендовать для начала немного поголодать, чтобы вывести из организма токсичные

вещества, потом в течение короткого времени принимать ароматерапевтические процедуры, стимулирующие аппетит, а затем перейти на здоровое питание.

См. также статьи «Анорексия», «Булимия» и «Тучность».

Арника горная

Arnica montana

Масло из этого растения очень токсично, поэтому не используется в ароматерапии. Масло нельзя применять внутрь или при ранах наружно. Однако другие формы извлечений из арники можно с успехом использовать. Масляный экстракт арники хорошо помогает при ушибах и растяжениях связок, а также может применяться как массажное масло, при болях в мышцах, особенно после занятий спортом или большого физического напряжения. Иногда его рекомендуют младенцам при появлении сыпи от подгузников, но для этой цели масло арники нужно применять очень осторожно, так как никакие продукты на основе арники не должны использоваться, если на коже есть раны или царапины. В тех случаях, когда применение масла нежелательно, можно использовать гидрозоль арники.

Арника также используется в гомеопатии, где ее микроскопическими дозами лечат кровоподтеки, ушибы и растяжения связок (см. статью «Гомеопатия»). Мазь из арники должна быть неотъемлемой принадлежностью любой домашней аптечки. Храните ее подальше от эфирных масел, так как все сильные запахи нейтрализуют действие гомеопатических лекарств.

Аромакурительницы

Существует множество устройств, которые можно использовать для испарения эфирных масел в комнате. Самое простое из них — это аромакурительница с небольшим отделением, куда можно поставить ночник. В нем также имеется небольшая емкость в форме блюдца. Ее наполняют водой и добавляют в нее эфирное масло. Горячая лампа будет способствовать постепенному испарению воды с маслом.

Аромакурительницы бывают из глазурированной или неглазурированной керамики. Я не рекомендую пользоваться металлическими аромакурительницами, за исключением изготовленных из нержавеющей стали, так как, вступая в контакт с металлом, эфирные масла меняют свои свойства.

В другом виде аромакурительницы нагревание осуществляется с помощью маленького электрического элемента, а масло наливают на маленькую подушечку. Еще одна разновидность аромакурительницы также включает электрический элемент, нагревающий керамическое блюдо, куда наливают воду и добавляют масло.

Артрит

Артрит — это заболевание, связанное с нарушением баланса химических веществ в организме и невозможностью эффективного выведения из организма мочевой кислоты. Некоторые люди избавляются от токсичных веществ более эффективно, чем другие, и у всех нас иногда это получается лучше, а иногда хуже. Напряжение и беспокойство уменьшают нашу способность выводить из организма отходы; неправильное питание перегружает организм токсинами, а неблагоприятная окружающая среда усугубляет бремя, с которым организм должен справиться. Как только количество токсинов становится критическим, возникают заболевания, причем разные у разных людей.

При артрите мочевая кислота откладывается в суставах в виде кристаллов, вызывая их воспаление, боль, потерю подвижности; в итоге поверхность суставов разрушается. Болезнь затрагивает те суставы, которые испытывали самую большую нагрузку (при занятиях спортом, танцами или при работе, требующей большого физического напряжения). Пораженными оказываются также те суставы, на которые приходилась дополнительная нагрузка вследствие неправильной осанки или избыточного веса (бедра, колени и лодыжки). Уязвимым местом может быть также травмированный сустав. При подагре (которая является формой артрита) обычно поражаются суставы пальцев ног, а иногда и рук. Приступы очень болезненны и сопровождаются острым воспалением

суставов. После каждого приступа в суставах откладывается мочевая кислота, суставы опухают и деформируются, что особенно заметно на суставах пальцев.

Воспаление, иногда острое, а часто хроническое, также является особенностью ревматоидного артрита. Начало ревматоидного артрита может быть вызвано инфекцией — возможно, вирусом, — но последние данные показывают, что у человека, страдающего этой болезнью, могут иметь место аутоиммунные реакции, то есть аллергические реакции на некоторые ткани его собственного организма.

С меньшей долей вероятности можно утверждать, что остеоартрит имеет воспалительное происхождение. Он характеризуется дегенерацией гладких скользящих поверхностей суставов и чаще возникает у людей среднего и пожилого возраста как следствие изнашивания.

Современная медицина считает, что артрит неизлечим, и лечение сводится к облегчению боли с помощью болеутоляющих и противовоспалительных средств (часто дающих нежелательные побочные эффекты). При серьезных разрушениях сустава осуществляют хирургические операции по его замене, но подобные операции возможны только на крупных — тазобедренных и коленных — суставах.

Природные методы лечения, особенно ароматерапия и натуротерапия, направлены на изменение химического состава организма. Прежде всего, нужно очистить организм от токсичных веществ, а затем препятствовать накоплению новых отложений мочевой кислоты. Для скорейшего восстановления поврежденных поверхностей суставов необходимо мобилизовать собственные ресурсы организма. Нужно увеличить кровообращение в тканях, окружающих поврежденные суставы, как для того, чтобы вывести оттуда токсины, так и для того, чтобы улучшить доступ питательных веществ к поврежденным суставам.

Для достижения этих результатов эфирные масла можно использовать самыми разными способами. Масла, выводящие токсичные вещества из организма, такие, как масла кипариса, сладкого укропа, можжевельника и лимона, используются при принятии ванн и массажа. Болеутоляющие масла, такие, как бензоин, ромашка, лаванда и розмарин,

также используются в форме ванн, массажа пораженных участков или компрессов на суставы. Местное кровообращение можно улучшить при помощи масел черного перца, имбиря и майорана. При проведении согревающих процедур в форме ванн, горячих компрессов или разогревающего массажа сразу же после их окончания сустав должен активно двигаться, иначе согревание вызовет застой крови, что скорее приведет к ухудшению, нежели к улучшению. Любая из этих процедур уменьшит боль в суставе и сделает его более подвижным. Если пациент почти не в состоянии двигать суставом без посторонней помощи, то по окончании сеанса массажа врач может сам мягко разработать сустав, сгибая и разгибая больную конечность в диапазоне, максимально возможном для нынешнего состояния пациента. Очень полезны ненапрягающие физические упражнения, особенно йога.

Ароматерапевт, придерживающийся принципов целостного подхода к пациенту, конечно, не будет лечить артрит, лишь уменьшая болевые ощущения. Он будет рассматривать состояние человека в целом, включая все жизненные обстоятельства. Часто возникновение артрита может провоцироваться сложным сочетанием факторов. Один и тот же человек может испытывать на себе последствия и недоброкачественной пищи, и стрессов, и тучности, либо плохое питание может усугубить последствия старой травмы. Судя по собственному опыту, могу сказать, что артрит часто поражает людей, не дающих выхода своей печали, гневу или ненависти, либо тех, кто не способен выразить творческий талант. Ароматерапевт должен учитывать все эти тонкости и выбирать эфирное масло и форму лечения, соответствующие индивидуальности и потребностям данного человека.

Даже если процесс дегенерации сустава зашел далеко и невозможно восстановить его поверхность, в любом случае боль можно значительно уменьшить, улучшив подвижность сустава и предотвратив его дальнейшее разрушение. Если начать лечить артрит на ранних стадиях, то возможно и полное выздоровление.

Здоровая диета — это важная часть любого лечения. Голодание, сопровождающееся очистительными процедурами, поможет быстро

вывести токсичные вещества и мобилизует собственные силы организма. Ограничения в питании будут необходимы до тех пор, пока не уменьшатся боль и воспаление. В дальнейшем из рациона нужно навсегда исключить такие продукты, как красное мясо (особенно свинину и все продукты из нее), чай и кофе, а также сократить или совсем исключить алкоголь. Некоторые люди обнаружат, что и другие продукты, помимо перечисленных, ухудшают их состояние. На ранних стадиях лечения полезно употреблять витамины и минеральные добавки, особенно витамины А и Е, комплекс витаминов группы В, а также пантотенат кальция. Во многих случаях очень хорошо помогает растительный экстракт под названием «Коготь дьявола».

См. статью «Коготь дьявола».

Астма

Астма характеризуется затрудненным дыханием, которое вызывается спазмами бронхов. При этом заболевании труднее выдохнуть, чем вдохнуть, и при выдохе воздух выходит с хрипом, свидетельствующим о наступлении приступа. Из-за того, что проходы в легкие сужены и воздуха поступает недостаточно, в легких увеличивается количество слизи, и это еще больше затрудняет дыхание. Слизь также является основой для размножения бактерий, поэтому у больных астмой часто бывает бронхит. Нередко приступы астмы вызываются аллергенами, такими, как пыль, споры плесени, клещи, шерсть животных или перья, но также могут провоцироваться и холодным воздухом, и простудой. Быстрый рост числа больных астмой в последние десятилетия тесно связан с общим загрязнением атмосферы, особенно выхлопными газами. Как известно, непосредственным поводом для приступов бывает острое беспокойство, и это иногда превращается в порочный круг: боязнь приступа астмы вызывает приступ.

Учитывая все эти факторы, нужно сделать вывод, что подход ароматерапевтов к таким больным должен быть гибким и учитывать жизненные обстоятельства конкретного человека. В течение приступа единственным средством помощи может быть вдыхание эфирного масла,

снимающего спазм. Безопаснее вдыхать пары масла прямо из бутылочки или наносить несколько капель на носовой платок; не рекомендуется использовать паровые ингаляции, поскольку в последнем случае высокая температура может вызывать раздражение слизистых оболочек и слизи станет еще больше. Однако влажная среда полезна, поэтому хорошо использовать увлажнитель воздуха, добавив в воду несколько капель эфирного масла.

Если только больной астмой не живет в семье, где есть врач, или не имеет близкого друга врача, что позволяло бы больному находиться под его наблюдением, то лечебные процедуры, вероятно, будут проводиться между приступами. Нужно массировать область груди и спины, уделяя особое внимание движениям, способствующим разворачиванию груди и плеч. В течение одной-двух секунд следует мягко нажимать на массажную точку шиацу LU1. Выбор эфирного масла будет зависеть от многих факторов, в частности от наличия инфекции, а также от того, является ли астма следствием аллергии или в ее возникновении сыграли роль эмоциональные факторы. Бергамот, ромашка, шалфей, лаванда, нероли и роза — хорошие масла-спазмолитики и антидепрессанты; при лечении, кроме того, необходимо учитывать факторы напряжения и беспокойства.

Из перечисленных масел бергамот и лаванда также хорошо помогают при инфекционных болезнях легких, а ромашка всегда полезна при лечении аллергии. Есть еще одно масло, которое обычно в руководствах по ароматерапии не предлагается для лечения астмы, но которое, с моей точки зрения, очень полезно в этом случае. Это ладан. Ладан часто используется для лечения бронхита и простуды, поэтому он может помочь во всех случаях, когда имеет место скопление слизи или инфекция. Но я думаю, что более важную роль играет его свойство замедлять и углублять дыхание. Вот почему ладан часто используют при медитации. Он очень успокаивает, и я считаю ладан одним из самых эффективных средств помощи больным астмой.

Весьма полезны йога и другие виды ненапрягающих физических упражнений, которые улучшают осанку и помогают открывать легкие. Во

многих случаях здоровое питание способствует снижению частоты и остроты приступов.

Астрология

Многие врачи древности, от Авиценны до средневековых травников, были также и астрологами. Одна из книг врача, ботаника и астролога Николаса Калпепера называлась «Астрологическое суждение о болезнях». Некоторые современные ароматерапевты также любят объединять эти две дисциплины, проводя связь между эфирными маслами, выбранными для лечения пациента, и его астрологической картой. Каждому знаку Зодиака соответствует определенная область тела, и ароматерапевты используют гороскоп, чтобы изучить уязвимые сферы, как в теле человека, так и в его душе. Планетарные транзиты могут указать периоды, когда человек будет наиболее восприимчив к болезням или подвержен несчастным случаям.

Средневековые травники связывали влияние и характеристики планет с определенными лекарственными растениями. Например, считалось, что «обжигающие», согревающие растения, такие, как базилик, черный перец, чеснок, сосна и другие, управлялись Марсом, огненной планетой. Венера управляет прохладными и влажными травами; эфирные масла представлены в основном цветочными, такими, как масла розы и герани. Луна — управитель холодных и сырых растений, например ромашки, а Солнце — горячих и сухих, подобных дягилю, розмарину, а также ладану и мирре. На физическом уровне эфирные масла, управляемые Марсом, используются для лечения болезней, вызванных холодом или недостатком жизненных сил, а на ментальном и эмоциональном — для придания силы, храбрости, преодоления инертности. Масла, управляемые Луной, хорошо подходят для лечения болезней, сопровождающихся жаром и воспалением, а масла, управляемые Венерой, — для лечения женских болезней. Если мы сравним астрологические соответствия планет и растений с тем, что нам известно о свойствах этих масел, то увидим много совпадений.

Конечно, для того, чтобы ароматерапевт мог работать в этом направлении, ему нужно или очень хорошо разбираться в астрологии, или

тесно сотрудничать с астрологом. Возможно, такой подход и не будет приемлем для каждого ароматерапевта, но пренебрегать им не стоит.

Аура

Это светящаяся оболочка вокруг тела любого объекта и живого существа. С незапамятных времен все мистики были уверены в существовании ауры. Ореолы, окружающие изображения Бога и святых в западной религиозной и культурной традиции, и огненные круги или овалы, окружающие изображения божеств в восточной традиции, — это попытки изобразить ауру. Научные открытия двадцатого столетия предлагают нам более приемлемые объяснения. Например, мы знаем, что фактически деятельность всего организма имеет электрохимическую природу, и кажется вероятным, что произведенная энергия простирается за пределы физического тела. На фотографиях, сделанных по методу Кирлиана, видна энергия, излучаемая и людьми, и животными, и растениями. Ауру могут видеть некоторые чувствительные люди, но каждый, кто делает массаж другому человеку, может ее чувствовать.

Ароматерапевты учитывают это, когда делают массаж, и могут работать с аурой человека, так же как с его телом.

Афродизиаки

Да, множество эфирных масел действительно обладают свойствами афродизиаков, и они заслуживают того, чтобы их принимали всерьез, так как могут оказаться неоценимым подспорьем в восстановлении гармонии семейных отношений и помощи людям, страдающим от импотенции или фригидности. Подобные состояния редко бывают вызваны физиологическими причинами, и тем не менее, прежде чем прибегать к ароматерапии, нужно пройти медицинское обследование. Корень таких проблем почти всегда лежит в ментальной и эмоциональной сферах, а здесь ароматерапия снова и снова подтверждает свою эффективность.

Эфирные масла-афродизиаки условно можно разделить на три категории: 1) успокаивающие и смягчающие; именно они лучше всего устраняют из отношений напряженность; 2) масла, являющиеся

непосредственно стимуляторами (ими нужно пользоваться с большой осторожностью); 3) масла, которые потенциально могут оказывать гормональный эффект.

Наиболее известные масла, относящиеся к первой категории, — это масла розы и нероли (горького апельсина). Римляне усыпали лепестками роз брачные ложа, а невесты надевали венок из флердоранжа (цветков апельсина), потому что запах этих цветов избавлял от волнения перед брачной ночью. К этой же категории принадлежат шалфей мускатный, пачули и иланг-иланг. Все эти масла оказывают общее успокаивающее действие, и очень важно помнить, что внешние источники забот и беспокойства — деньги, работа, жилье и т. д. — часто могут быть причиной самых разнообразных семейных проблем, в том числе и сексуальных. Человеку необходимо помочь избавиться от беспокойства по поводу проблемы, являющейся источником сексуальных расстройств, и врач-ароматерапевт должен быть очень внимательным к обстоятельствам жизни данного человека. С любым из этих масел или их сочетанием можно принимать ванны перед сном или использовать для массажа. Можно научить партнеров делать друг другу легкий массаж с применением перечисленных масел, тогда эффект будет максимальным. Эфирные масла, даже в разведенном виде, никогда нельзя наносить непосредственно на половые органы.

Масла жасмина и сандалового дерева также прекрасно успокаивают и расслабляют, но, судя по моим наблюдениям, они оказывают на организм выраженный гормональный эффект, поэтому я предпочитаю рассматривать их отдельно. Определенно оба эти масла имеют огромную, почти непреодолимую привлекательность, как для мужчин, так и для женщин (а в случае с маслом жасмина также и для кошек). Люди, использующие эти масла по причинам, абсолютно не связанным с какой-либо сексуальной проблемой, например при заболевании дыхательной системы, в виде компрессов из масла сандалового дерева, часто говорили об эротических «побочных эффектах». Этого вполне достаточно, чтобы опровергнуть утверждение, что «масло действует так, потому что вы думаете, что оно

должно действовать так». Ни один из людей, которых я имею в виду, даже не знал, что используемые ими масла считаются афродизиаками.

Есть одно или два масла, например черный перец и кардамон, которые оказывают непосредственный стимулирующий эффект. Они могут быть полезны в тех случаях, когда в основе сексуальной проблемы кроется усталость, но злоупотребление ими может вызвать проблемы с кишечником, мочевыводящими путями и другие неприятные последствия. Их можно использовать в низких концентрациях при массаже поясницы, но безопаснее всего применять сами растения, добавляя их как специи в пищу или напитки, а не в виде эфирного масла.

Ни одно из перечисленных масел-афродизиаков не следует расценивать как нечто большее, чем временное подспорье в трудное время. Даже при том, что нет никакой опасности хронического отравления, люди бывают склонны использовать масло в качестве эмоционального «костыля», хотя не известно ни одного случая возникновения физической зависимости от масла. Если сексуальные проблемы сохраняются в течение очень долгого времени, то потребуются не только ароматерапия, но и психотерапевтическая помощь.

Аэрозоли

Один из самых простых способов наполнить воздух эфирными маслами состоит в том, чтобы смешать их в воде и использовать как аэрозоль. Перед тем как добавлять масла в воду, их лучше смешать со спиртом или с каким-нибудь другим диспергатором, но простая смесь эфирных масел и воды также будет некоторое время держаться в воздухе, если смесь перед распылением энергично встряхнуть. Масло не растворится в воде полностью, но его достаточное количество останется в виде суспензии, которая и образует хороший аэрозоль. Масло можно смешать в обычной бутылочке с пульверизатором для опрыскивания водой комнатных растений, но если емкость, которую вы используете, пластмассовая или металлическая, не оставляйте в ней смесь после применения, поскольку и пластмасса, и металл взаимодействуют с маслами и влияют на их свойства. В некоторых цветочных магазинах продаются

маленькие декоративные керамические разбрызгиватели, но я предпочитаю использовать стеклянные бутылки.

Аэрозоли применяют в разных целях. С их помощью можно просто наполнить воздух приятным ароматом, а можно и бороться с инфекцией. Аэрозоли, содержащие некоторые масла, эффективно используются против комаров и мух. Масло бергамота в форме аэрозоля очистит воздух в комнате от неприятных запахов. Оно не только оказывает выраженное дезодорирующее действие, но и является очень хорошим средством от насекомых. Можно использовать его отдельно или в смеси с лавандой. Любое из масел с запахом лимона, например масла мяты, лимонной вербены, лимонной травы или цитронеллы, также отпугивают насекомых.

Но самое главное, для чего можно использовать масляные аэрозоли, — это для борьбы с инфекционными болезнями, с целью предотвращения распространения инфекции. Во время эпидемии гриппа или детских болезней, например кори, ветрянки и т. п., противовирусные или бактерицидные масла, такие, как чайное дерево, бергамот, эвкалипт и лаванда, часто распыляемые в комнате больного и по всей квартире, ускорят выздоровление и защитят членов семьи от инфекции. Таким же образом можно использовать розмарин и можжевельник. Для ароматизации и освежения воздуха или борьбы с насекомыми возьмите 20 капель эфирного масла на 200 мл воды. Для борьбы с инфекцией увеличьте концентрацию в два раза. Аэрозоль можно применять и тогда, когда наносить эфирные масла непосредственно на кожу по каким-либо причинам затруднительно, или это было бы слишком болезненно. Например, над кроватью ребенка, болеющего ветрянкой, можно осторожно распылить смесь масел ромашки, лаванды и эвкалипта. Это снизит температуру и успокоит воспаленную кожу. Но поскольку холодная вода может ощущаться болезненно на воспаленной коже, ее следует предварительно немного согреть, а уже потом добавлять масла и распылять. Таким же образом можно распылять лаванду или ромашку на кожу, обгоревшую на солнце.

Многие из эфирных масел, используемых сегодня в ароматерапии, получают из растений, которые в течение тысяч лет использовались в Аюрведе, традиционной индийской медицине, основанной на лечении травами.

Слово «Аюрведа» означает «законы здоровья» и существует по крайней мере уже в течение 3000 лет. Так же как и китайская медицина, она основана на представлении, что человек является частью природы и космоса и тесно связан с тремя стихиями — стихиями Огня, Воздуха и Воды. Считается, что эти три элемента оказывают влияние на умственное и физическое здоровье, а человек при этом рассматривается как сочетание тела, души и Духа, трех составляющих, ни одна из которых не может рассматриваться в отрыве от другой.

На западе в последнее время увеличивается интерес к традиционной аюрведической медицине. Сейчас существует много курсов и семинаров, которые, безусловно, найдет интересными любой ароматерапевт, желающий расширить свои знания об эфиромасличных растениях

Базилик

Ocimum basilicum

Название растения «базилик» происходит от греческого «*basileum*» — король, — возможно потому, что его ценили исключительно высоко и считали королем растений, а возможно, потому что он входил в состав масла для помазания королей. Сэр Джон Паркинсон в своем травнике пишет: «Его запах так превосходен, что он достоин королевского дома». Базилик все еще очень ценится в современной Греции, в качестве как приправы, так и лекарственного растения. В народе его называют «Радость гор» или «Забава мальчишки». Горшки с этим растением стоят в греческих церквях около кафедры проповедника.

В дикой природе базилик произрастает во всех странах Средиземноморья, особенно на солнечных склонах. В мире существует множество разновидностей базилика, различающихся по высоте, цвету и ширине листьев и другим характеристикам. Листья могут быть темно-зеленые, а могут иметь более светлый оттенок, могут также быть покрыты

пушком. Аромат также разный, иногда напоминает сладкий укроп или эстрагон. В ароматерапии используется разновидность базилика с бледно-розовыми цветами, покрытыми пушком овальными листьями и характерным ароматом, немного напоминающим тимьян, но более резким и пряным. Хотя базилик хорошо прижился в Средиземноморье и многих других районах Европы, он является уроженцем Азии. С давних пор его широко использовали в восточной и аюрведической медицине.

Эфирное масло базилика имеет желтоватый цвет. В состав масла входят метилкавикол (от 40 до 50%), линалол, цинеол, эвгенол, пинен и камфора.

Базилик издавна использовался для лечения респираторных заболеваний, а также заболеваний органов пищеварительной системы, в том числе болезней печени. Некоторые авторы считают базилик афродизиак. К XVI веку базилик применяли для лечения головных болей, мигрени и простуды. Истолченные в порошок части растения вдыхали, чтобы улучшить кровоснабжение мозга. Вдыхание эфирного масла сегодня считается более предпочтительным способом, но и в этом случае оно все равно используется для избавления от тех же самых недугов. Базилик прекрасно освежает память, уступая в этом лишь розмарину, и потому его хорошо употреблять при умственном перенапряжении. Это масло поднимает настроение, и один из древних травников писал, что базилик изгоняет из сердца меланхолию.

Сегодня базилик используют в основном при лечении всех видов респираторных заболеваний, включая бронхит, кашель и все заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой. Он также обладает спазмолитическими свойствами. Массаж живота с маслом базилика поможет при проблемах с пищеварением. Массаж живота с базиликом также можно делать при скудных и болезненных менструациях.

В качестве массажного масла базилик хорошо использовать в сочетании с другими маслами, лучше всего с лавандой. Эта смесь прекрасно помогает при усталости, а также напряжении и переутомлении мышц. Особенно полезен такой массаж спортсменам, балеринам и другим людям, чья работа связана с мышечным напряжением.

Жидкость для полоскания рта с маслом базилика, лечит язвочки во рту и инфекции десен.

Масло базилика в целом является тонизирующим и стимулирующим средством, но если переборщить с его использованием, то эффект может оказаться противоположным.

Добавленное в воду для ванн, масло базилика вызывает ощущение покалывания, поэтому может раздражать чувствительную кожу. Используемое в растворенном виде, оно улучшает внешний вид и тонус кожи.

Бактериостатические средства

Бактериостатические средствами являются любые вещества, препятствующие размножению бактерий. Они не могут уничтожить бактерии, но помогают приостановить рост их численности до того, как они начнут представлять угрозу для здоровья.

Человеческий организм может успешно справляться со многими различными бактериями, с которыми он сталкивается ежедневно. Но когда количество бактерий начинает расти так быстро, что организм не способен с ними бороться, то на помощь приходят средства, останавливающие их рост.

Все эфирные масла в большей или меньшей степени являются бактериостатическими средствами. Одни из них эффективны лишь против некоторых видов бактерий, другие — против широкого их диапазона. Для достижения бактериостатического эффекта нужно очень немного масла. К наиболее эффективным маслам, применяемым для этой цели, относятся масла гвоздики, лаванды, розмарина, шалфея и тимьяна. Все травы, используемые в кулинарии, даже в очень небольших количествах, также способны оказывать подобный эффект.

Бархатцы мелкие

(*Tagetes minuta*)

Бархатцы мелкие (*Tagetes minuta*) и бархатцы прямостоячие (*T. erecta*), которые также называют тагетесом, или африканской, или

французской, календулой, иногда путают с обыкновенной календулой лекарственной (*Calendula officinalis*). Из календулы получают не масло, а абсолют, причем в очень небольших количествах. Календула чаще продается в виде настоянного масла, совершенно безопасного и полезного для кожи.

Однако важно помнить, что тагетес — это ядовитое масло, содержащее много кетонов (главным образом, тагетон, который является его основным элементом). Масло также содержит некоторое количество фурукумаринов, которые увеличивают чувствительность кожи к солнечным лучам.

Тагетес иногда используют для удаления бородавок, мозолей и т. д., но есть другие, совершенно безопасные масла, оказывающие такой же эффект.

Покупая масло с надписью «Календула», узнайте латинское название растения, из которого сделано это масло, чтобы избежать опасной путаницы.

Бах Эдвард

Доктор Эдвард Бах, создатель тридцати восьми цветочных лекарств, носящих его имя, родился в 1886 году в графстве Йоркшир. Его семья имела уэльские корни, и сам Эдвард всегда очень любил Уэльс, и именно там создал первое из своих лекарственных средств.

Э. Бах изучал традиционную медицину в университетском медицинском колледже, где позже и работал, но затем обратился к гомеопатии, которая была ему ближе по духу, так как именно гомеопатия рассматривает не болезнь, а человека в целом. Он сделал несколько важных открытий, основанных на принципах Ганемана, но даже гомеопатия не казалась ему достаточно тонким способом лечения, и он начал искать другие методы.

Э. Бах оставил Лондон и стал путешествовать по стране, часто ночуя под открытым небом. Он научился тонко чувствовать природу и энергию растений.

Он не практиковал как врач и жил на очень небольшие деньги, временами у него не было буквально ни гроша, но ему помогали друзья и благодарные бывшие пациенты.

Его чувствительность была так велика, что, когда он искал подходящее растение для лечения той или иной болезни, у него начинали проявляться признаки этой болезни, становившиеся более явными по мере того, как он подходил все ближе и ближе к обнаружению нужного растения. Из-за этого, а также из-за бедности и образа жизни бродяги, который он вел, страдало его собственное здоровье, однако он продолжал свою работу. Э. Бах умер в ноябре 1936 года, истощенный работой и преследованиями Генерального медицинского совета Великобритании.

Бели

Белые или бесцветные выделения из влагалища могут быть нормальным явлением, но могут быть и признаком инфекции, например бактериями *Candida albicans*.

Следует обращать внимание на любые выделения из влагалища и обязательно выяснять их причину, чтобы исключить более серьезную болезнь. Однако местные подмывания или спринцевания с добавлением масел бергамота, лаванды, мирры и чайного дерева вполне могут применяться в качестве дополнения к основному лечению, назначаемому врачом. Добавляйте от 0,5 до 1% эфирных масел к кипяченой воде, охлажденной до температуры тела. Впрочем, процедурами подмывания не следует чрезмерно увлекаться или делать их в течение длительного периода времени, так как это может нарушить нормальные выделения из влагалища. Можно также использовать pessaries с чайным деревом, которые продаются в некоторых магазинах здорового питания, или сделать pessaries из эфирного масла и масла какао, используя 2 капли эфирных масла на каждые 5 граммов масла какао.

См. также статью «Молочница».

Бензоин

Styrax benzoin

Бензоин получают из дерева, произрастающего на островах Суматра, Ява и в других тропических районах Азии. Строго говоря, получаемый продукт не является эфирным маслом, поскольку чистый бензоин — это смола, и перед использованием ее нужно растопить. Его часто продают растворенным в этилгликоле, но для использования в лечебных целях лучше покупать бензоин, растворенный в древесном спирте, или просто смолу и растапливать по мере необходимости.

Бензоин представляет собой красновато-коричневую массу, содержит бензойную кислоту, циннамилбензоат, кониферилбензоат и ванилин, придающий ему характерный аромат.

Подобно мирре и ладану, бензоин используется с давних времен. Считалось, что при воскуривании бензоин отгоняет злых духов. Он великолепно устраняет кишечные спазмы, поэтому его применяют для лечения желудочно-кишечных расстройств. Обладая согревающим действием, он может с успехом применяться для лечения респираторных заболеваний. Благодаря стимулирующим и в то же время успокаивающим свойствам, бензоин активизирует функции организма, пользуются ли им для очищения от слизи, для стимуляции кровообращения, удаления газов или усиления функции почек.

Бензоин хорошо заживляет поврежденную кожу, и его можно использовать для лечения царапин и избавления от цыпок. Я часто добавляю бензоин при приготовлении кремов для рук, предназначенных для людей, работающих на открытом воздухе, — садовников, лесников, строителей и т. д. Кроме бензоина, я добавляю в эти кремы лаванду, чтобы замаскировать запах ванили и для того, чтобы крем приобрел лечебные свойства этих растений.

Как и другие эфирные масла, масло бензоина оказывает на психику воздействие, аналогичное тому, которое он оказывает на физическое тело, то есть согревающее, успокаивающее и стимулирующее. Я использую бензоин, чтобы помочь людям грустным, страдающим от одиночества, находящимся в состоянии подавленности или беспокойства. Бензоин хорошо сочетается с розой, и я помню, что массаж с маслом бензоина и розы помог легче пережить некоторые серьезные жизненные кризисы как

лично мне, так и людям, которым я рекомендовала эту смесь. Возможно, здесь срабатывает присущая бензоину способность «изгонять дьявола», так как подобные психологические состояния поистине можно назвать дьяволами наших дней.

Бергамот

Citrus bergamia

Бергамот — это невысокое дерево с овальными листьями и круглыми плодами желто-зеленого цвета, похожими на маленькие апельсины. Бергамот получил свое название в честь итальянского города Бергамо, где впервые начали культивировать это дерево и продавать его масло. Плоды бергамота в течение сотен лет использовались в итальянской народной медицине, но не в медицине других стран, так как дерево было почти не известно за пределами Италии и до относительно недавнего времени его плоды не экспортировались.

Эфирное масло получают методом холодного отжима кожуры спелых плодов. Неоднократно делались попытки механизировать процесс, но все же масло наилучшего качества получается при ручном отжиме. Восхитительно свежий цитрусовый запах бергамота нравится почти всем.

В состав бергамота входят линалилацетат, лимонен и линалол, а эфирное масло имеет нежно-зеленый цвет.

Особенно эффективно масло бергамота для лечения инфекций мочевыводящих путей, депрессии, а также для ухода за кожей.

Бергамот, наряду с маслом ромашки, сандалового и чайного деревьев, является прекрасным средством при цистите и уретрите. Часто заболевание мочевого пузыря начинается с уретрита (воспаления мочеиспускательного канала — уретры), а затем инфекция поднимается вверх, к мочевому пузырю. Масло бергамота, если использовать его на ранних стадиях болезни, предотвратит распространение инфекции. Масло следует добавлять в воду для ванны и использовать для подмываний (1%- или 0,5%-ный раствор). Водой с бергамотовым маслом можно подмываться при зуде и выделениях из влагалища (но прежде нужно определить причину выделений). Если приступы цистита после ванн с бергамотом не

проходят и если они сопровождаются повышением температуры, нужно сразу же обратиться к врачу.

Бергамот особенно полезен тем, кто страдает хроническим циститом, поскольку является мощным дезинфицирующим средством для мочевыводящих путей.

Многие люди, страдающие хроническим циститом, часто испытывают чувство беспокойства, бывают подавлены, и это может стать порочным кругом, когда напряжение провоцирует приступ, а ухудшение состояния ведет к еще большей депрессии. Хотя и ромашка, и чайное дерево хорошо подходят для лечебных процедур при этом изнурительном заболевании, нет средства, лучшего, чем бергамот, для того, чтобы разорвать эту цепочку. Он избавляет от напряжения и угнетенности и одновременно борется с болезнью.

Что касается помощи при расстройствах эмоциональной сферы, то бергамот — одно из наиболее ценных масел, находящихся в распоряжении ароматерапевта. Масло бергамота часто описывают как «поднимающее настроение», и действительно, трудно подобрать более точное определение. На собственном опыте я убеждаюсь в этой способности бергамота снова и снова. (Часто происходит путаница в определениях «поднимающий настроение» и «стимулятор», поэтому здесь я хочу отметить, что бергамот не является маслом-стимулятором, он поднимает настроение, но в то же время и расслабляет.) Для всех людей, находящихся в состоянии напряжения, беспокойства или депрессии, его хорошо использовать в качестве массажного масла (цельным или в смеси с другими маслами), так как физический контакт больного с врачом в таких ситуациях может стать важнейшим фактором излечения. Ценным дополнением к массажу будет использование бергамота в виде духов, как масло для ванны, его также можно распылять в комнате. Аромат бергамота одинаково подходит и для мужчин, и для женщин и хорошо сочетается почти с любым цветочным маслом, придавая ему изысканность. Самые приятные комбинации — это лаванда/бергамот, герань/бергамот или все эти три масла вместе. Масло бергамота особо ценится за то, что придает

более острый тон маслам, запах которых кажется некоторым людям слишком сладким.

Доктор Жан Валне рекомендовал использовать бергамот при потере аппетита. Таким образом, учитывая его способность изгонять печаль, он может оказаться ценным средством в борьбе с нервной анорексией. Однако мой опыт говорит, что он скорее регулирует, чем стимулирует аппетит, и я использовала его, чтобы помочь людям, отличающимся неумеренностью в еде. Возможно, бергамот влияет непосредственно на центр управления аппетитом в мозгу, или, снимая напряжение, явившееся причиной обжорства или, наоборот, отвращения к еде, позволяет человеку вернуться к нормальному режиму питания. Следует подчеркнуть, что лечение с помощью бергамота — это не одноразовая процедура, а длительный процесс, требующий большого внимания и участия со стороны врача и воли и желания поправиться со стороны человека, ищущего помощи.

Благодаря прекрасным антисептическим свойствам и действительно восхитительному аромату бергамота, я в первую очередь выбираю именно его для лечения прыщей, жирной кожи и любых кожных воспалений.

Его можно использовать в качестве массажного масла для лица, добавлять в кремы, лосьоны или эфирные воды. При фурункулах горячие компрессы с бергамотом дезинфицируют и ускоряют заживление, хотя человеку, страдающему фурункулами, следует прежде всего начать правильно питаться и очистить свой организм.

Бергамот оказывает охлаждающее действие при повышенной температуре. Он входит в состав некоторых видов чая, например «Earl Grey», и одеколонов. И тот и другой оказывают охлаждающий эффект и поднимают настроение. Бергамот — превосходный дезодорант как для личного пользования, так и для помещений. Это также эффективное средство против насекомых. В этом качестве его лучше всего использовать в сочетании с другими маслами, особенно с лавандой.

Расстройства респираторной и пищеварительной систем также можно с успехом лечить бергамотом, но для этих целей существует огромный выбор масел. Здесь же я хочу отметить те сферы, где бергамоту нет равных.

Бергамот уничтожает некоторые вирусы, в частности простой вирус герпеса, вызывающий лихорадку на губах. Большинство людей всю жизнь носят в себе этот вирус, хотя лихорадка появляется только тогда, когда человек переутомлен, истощен или простужен.

При первых же признаках лихорадки надо начинать прикладывать бергамот, или один, или в сочетании с эвкалиптом, также мощным противовирусным средством. Лечиться можно или неразбавленным маслом, или лучше растворенным в небольшом количестве спирта. Это смягчит боль, причиняемую пузырьками лихорадки. Кстати, тот же самый вирус герпеса вызывает также ветрянку, и масло бергамота очень хорошо помогает детям, страдающим от этой болезни, ускоряя их выздоровление.

Предостережение. Бергамот повышает светочувствительность кожи, то есть усиливает ее реакцию на солнечный свет. Поэтому если в солнечную погоду вы пользуетесь массажными маслами, средствами для кожи или маслами для ванн, содержащими бергамот, то в них его должно быть не более 2%. Если содержание бергамота менее 2%, то он не оказывает светочувствительного эффекта. Никогда не оставляйте масло бергамота на участках кожи, подвергающихся воздействию солнца, иначе кожа может обгореть.

Помните, что чистое масло, добавленное в ванну, образует пленку на поверхности воды, которая затем, когда вы входите в ванну, покрывает ваше тело. Поэтому, прежде чем добавлять масло бергамота в воду, смешайте его с каким-нибудь маслом-носителем. Имейте в виду, что светочувствительный эффект сохраняется в течение нескольких дней.

Береза

Betula lenta и *B. alleghaniensis*

Береза вишневая (*Betula lenta*) и береза желтая (*B. alleghaniensis*) являются уроженцами Северной Америки. Из них получают эфирные масла, содержащие один основной элемент — метилсалицилат. Наиболее распространена синтетическая форма метилсалицилата — аспирин, и это сразу же дает вам представление о свойствах березы. Это болеутоляющее, противовоспалительное и жаропонижающее средство, широко

использующееся в традиционной медицине. Масло березы также обладает мочегонными и кровоочистительными свойствами, но может вызывать покраснение кожи (в случае, если используется как местное согревающее средство). Хотя содержание метилсалицилата может достигать в эфирном масле 98%, оставшиеся 2% не стоит игнорировать. В ароматерапии и траволечении мельчайшие составляющие элементы масла вносят свой вклад в его действие и часто выступают в роли буфера, препятствующего возникновению побочных эффектов, появляющихся нередко при использовании синтетических форм вещества. Запах масла березы сильный, сладковато-древесный, напоминает линименты (жидкие мази, распространенные в старые времена).

Масло березы следует применять с осторожностью, так же как и его аналог аспирин, но иногда его можно с успехом использовать там, где другие масла не дают желаемого эффекта. Оно хорошо подходит для облегчения всех видов мышечных болей, так как является очень сильным болеутоляющим и умеренным согревающим средством. При ревматизме и артрите оно способствует уничтожению токсинов, которые также могут быть причиной боли.

Мой опыт показывает, что при целлюлите береза дает прекрасные результаты, которых невозможно было бы добиться с помощью традиционных, считающихся антицеллюлитными масел розмарина, герани, черного перца и можжевельника. Масло березы устраняет токсичные вещества и благодаря своему мочегонному действию уменьшает отечность.

Есть вид воспалений, для лечения которых я в первую очередь использую масло березы. Это тендосиновиты (воспаление синовиальной оболочки сухожильного влагалища). Сухожилия иногда воспаляются из-за перенапряжения, особенно сухожилия лодыжек и запястий. Это очень болезненное состояние, и для выздоровления часто требуется много времени. Береза помогает уменьшать и боль, и воспаление.

Предостережение. Держите масло березы в недоступном для детей месте. Не используйте его во время беременности.

Береза белая

Betula alba

Береза белая произрастает в Северной Европе. Масло белой березы отличается от масел, получаемых из североамериканских разновидностей березы, описанных выше. Оно используется главным образом для устранения хронических проблем с кожей, хотя некоторые свойства масла белой березы аналогичны свойствам, которыми обладает масло березы вишневой и березы желтой.

Эфирное масло получают из почек методом дистилляции с паром. Оно имеет бледно-желтый цвет, древесный запах и содержит в основном бетулен и бетулол. Деготь получают путем сухой дистилляции из коры. Последующая дистилляция с паром дает масло из березового дегтя. Очищенное масло представляет собой прозрачную коричнево-желтую маслянистую жидкость с ароматом дыма и кожи.

Со времен Средневековья береза, особенно в Северной Европе, использовалась как мочегонное, кровоочистительное средство, а также для лечения кожных заболеваний. Еще в летописях XII века береза упоминается в качестве средства для заживления язв, хотя там не говорится, какой именно продукт из березы использовался — чистая смола, масло, сок или настой листьев.

Масло березовых почек применяется для лечения дерматитов, хронической экземы, фурункулов и может помочь при псориазе (лучше в сочетании с немногими Другими маслами, которые помогают при этой трудно поддающейся лечению болезни). Его также используют в шампунях против перхоти.

Береза — отличное мочегонное средство, которое хорошо использовать при целлюлите и всех видах отеков. Она также способствует устранению отложений мочевой кислоты при ревматизме и артрите.

Масло березы применяют в парфюмерии, которой оно придает специфический «кожаный» аромат, а также при изготовлении мыла.

Пользуясь маслом березы, убедитесь в его натуральном происхождении, потому что, несмотря на некоторые совпадения, искусственное и натуральное масла различаются по химическим свойствам и составу.

Беременность

Рассматривая вопрос об использовании ароматерапии в течение беременности, следует в первую очередь отметить, какие масла никогда нельзя применять в первые месяцы беременности, либо потому, что они ядовиты и могут навредить матери и плоду, либо потому, что они могут вызвать выкидыш. Если избегать этих масел, то при беременности можно без опаски пользоваться ароматерапией для поддержания хорошего состояния здоровья будущей матери в целом и для того, чтобы минимизировать различные неприятные эффекты, сопровождающие этот период, такие, как тошнота, боли в пояснице и отеки ног.

К эфирным маслам, которых нужно избегать в течение первых трех-четырех месяцев беременности, относятся, во-первых, те, которые описаны как стимулирующие менструацию; во-вторых, те, которые рекомендуется использовать в процессе родов для усиления сокращений матки; и в-третьих, несколько довольно ядовитых масел, способных навредить и матери, и плоду. (В пределах этих трех категорий свойства масел до некоторой степени пересекаются.)

В течение беременности нельзя пользоваться следующими маслами: анисовое семя, полынь обыкновенная, арника, базилик, береза, камфора, кедр атласский, шалфей мускатный, шалфей лекарственный, кипарис, сладкий укроп, иссоп, жасмин, можжевельник, майоран, мирра душица, мята болотная, мята перечная, роза, розмарин, масла пряностей, тимьян и гаультерия лежачая, а также любыми маслами, описанными как ядовитые.

Ромашка и лаванда также относятся к маслам, стимулирующим менструацию, но в минимальных количествах и в хорошо растворенном виде (от 1 до 1,5%) ими пользоваться можно, за исключением тех случаев, когда есть опасность выкидыша, например, если в прошлом у будущей матери или у женщин в ее семье были выкидыши, или если у нее в течение беременности были кровотечения, или если об угрозе выкидыша ее предупредил врач. На поздних сроках беременности я часто использую лаванду для уменьшения боли в пояснице и розу, так как она очень

хорошо отвечает эмоциональным потребностям беременных женщин. Оба эти масла я растворяю до 1% или 1,5%.

При боли в пояснице у беременных очень хорошо помогают физические упражнения, например по системе йоги. Конечно, делать их надо очень осторожно. Следует также днем отдыхать не менее 20 минут, лежа на спине с согнутыми коленями, причем голени лучше положить на стул. Бедра должны располагаться под прямым углом к туловищу, а голени — под прямым углом к бедрам. Такое положение позволяет полностью расслабить мышцы поясницы. Массаж с эфирными маслами способствует уменьшению боли и тонизирует мышцы, несущие повышенную нагрузку. Конечно, когда живот увеличится, женщине будет трудно лежать на животе. Можно делать массаж, когда женщина лежит на боку, но я считаю, что для будущей матери, равно как и для массажистки, удобнее, когда беременная сидит на табурете рядом с массажной кушеткой, опираясь на нее сложенными руками и положив на них лоб. Тогда массажистка может стать позади женщины на колени и с большей силой разминать мышцы ее спины, чем когда та лежит на боку. В течение первых четырех месяцев беременности поясницу следует массировать осторожно, но на этом этапе боль в пояснице редко доставляет беспокойство. К тому времени, когда она становится проблемой (примерно с шестого месяца и позже) можно уже совершенно безопасно делать энергичный массаж этой области. То же самое относится и к массажу живота. В течение первых четырех месяцев делать его нужно очень осторожно, а после этого срока массаж живота не только полезен, но и весьма приятен. Очень часто развивающийся ребенок реагирует на массаж, который делают его матери. Ребенок, который обычно сильно толкается в животе, ведет себя тихо во время массажа с успокаивающими маслами и некоторое время после него. Младенцы, чьим матерям регулярно делали массаж во время беременности, после родов обычно спокойны и мало плачут.

Начиная с пятого месяца беременности будущая мать должна не только делать массаж у массажиста, но и ежедневно втирать в живот и бедра масло, препятствующее образованию растяжек. Полезен будет даже массаж с неароматическим маслом, например миндальным, но он даст

большой эффект и будет более приятным, если в миндальное масло добавить 1–2% эфирного масла. (См. статью «Растяжки», где описан состав такого масла.)

При тошноте, которая часто мучает женщин в первые месяцы беременности, полезен чай с имбирем. Это безопасное и эффективное средство. Чая с мятой лучше избегать, так же как и эфирного масла мяты.

На последних месяцах беременности обычной проблемой для женщины бывают отекающие ноги. Если отеки сильные и постоянные, лучше проконсультироваться с врачом, но если они умеренные или лодыжки опухают после долгого стояния либо в конце дня, то поможет массаж ног с маслом герани. Предпочтительно, чтобы массаж регулярно делал ароматерапевт, но женщина может делать такой массаж и сама, втирая масло равномерными, плавными движениями от лодыжек к бедрам. Классическое средство снятия нагрузки при беременности — отдых в положении, когда ноги выше головы, и им не следует пренебрегать. Более того, отдыхать можно и в позе, описанной выше (когда голени и бедра находятся под прямым углом друг к другу), в этом случае отдыхать будет и поясница. Отеки станут меньше, если ограничить потребление соли, кофе и крепкого чая. Желательно пить побольше простой воды (в бутылках или профильтрованной).

Иногда вес плода давит на вены и артерии поясницы и вызывает проблемы с кровообращением, например варикозное расширение вен, геморрой и (очень редко) варикоз вульвы. Очень важно отдыхать в позе, описанной выше, которая, кроме всего прочего, помогает предотвратить запор. Дело, правда, здесь осложняется тем, что многие масла, рекомендуемые в качестве средств, помогающих при проблемах с кровообращением, противопоказаны при беременности. Однако можно делать осторожный массаж с маслом лимона, растворенным до 2%, и потреблять побольше чеснока.

О том, как справиться с другими проблемами, которые могут возникнуть в течение беременности, например с высоким кровяным давлением, циститом, обмороками, вы можете прочитать в

соответствующих статьях этой книги. Но, читая их, помните о маслах, противопоказанных при беременности.

Ароматические ванны можно принимать в течение всего срока беременности, и будущей матери они могут доставить огромное удовольствие и послужить прекрасной формой расслабления. Но опять-таки, избегайте опасных масел и слишком горячей воды.

См. статьи «Роды», «Младенцы», «Кормление грудью» и т. д.

Бесплодие

Неспособность зачать может быть вызвана разными причинами, и не все их можно устранить с помощью ароматерапии. Однако есть несколько областей, в которых эфирные масла могут быть очень полезны.

Часто бесплодие связано с нерегулярными и скудными менструациями, когда трудно определить время овуляции, или менструации вообще отсутствуют. Масло розы имеет особую связь с женской репродуктивной системой, оно тонизирует и очищает матку. Масло розы очень эффективно для регулирования цикла, так как оно оказывает воздействие и на яичники, и на матку. Герань — еще одно масло, гармонизирующее гормональный фон и способствующее налаживанию регулярного менструального цикла.

Было обнаружено, что роза также способствует увеличению количества спермы у мужчин, поэтому паре, пытающейся зачать ребенка, будет полезно использовать масло розы для массажа и ванн.

Неудачные попытки зачать ребенка вызывают стресс и напряженность в отношениях, а это, в свою очередь, препятствует зачатию. Этот порочный круг помогут разорвать регулярный массаж и ванны с расслабляющими маслами. Я рекомендую чередовать и комбинировать масла шалфея мускатного, жасмина, нероли, розы, сандалового дерева, розового дерева и ветивера. Лучшее всего поможет наладить гармоничные отношения регулярный массаж, поскольку контакт с врачом не менее полезен, чем эмоциональное и физическое воздействие, оказываемое эфирными маслами.

Важным фактором также служит полноценное питание. Безусловно, стоит попробовать в течение нескольких месяцев использовать эти мягкие методы оздоровления, прежде чем обращаться к врачу за более радикальными средствами помощи.

Беспокойство

В определенных обстоятельствах беспокойство — абсолютно нормальная реакция, например перед интервью или экзаменом, и может быть даже полезно, так как побуждает нас лучше готовиться к этим волнующим событиям. Для родителей естественно беспокоиться за ребенка, если он задерживается с прогулки, но неестественно чувствовать беспокойство каждый раз, когда он исчезает из поля зрения.

Беспокойство становится проблемой только тогда, когда оно чрезмерно, то есть длится слишком долго, или неадекватно ситуации, или когда для беспокойства нет никакой причины. К сожалению, современная жизнь дает Достаточно настоящих поводов для беспокойства, будь это управление автомобилем, безработица или судьба нашей планеты. Беспокойство может выражаться многими признаками, от напряжения мышц, проблем с пищеварением, мигрени, аллергии и бессонницы до болезней сердца, оно может привести и ко многим другим серьезным заболеваниям.

Ароматерапия располагает целым арсеналом прекрасных средств, представляющих собой альтернативу психотропным лекарствам и релаксантам для мышц, которые обычно используются в аллопатии для преодоления чувства беспокойства. Любое из успокаивающих масел может оказаться полезным, и врачу есть из чего выбрать: бензоин, бергамот, ромашка, кедр атласский, шалфей мускатный, кипарис, ладан, герань, иссоп, жасмин, можжевельник, лаванда, майоран, Melissa, нероли, пачули, роза, сандаловое дерево, вербена и иланг-иланг. Выбирая из такого широкого диапазона, врач будет руководствоваться тем, что он знает об индивидуальности, образе жизни и образовании человека, нуждающегося в помощи, об источнике беспокойства, а также его предпочтениях относительно запаха того или иного масла. Личный выбор

человека, которому вы хотите помочь, часто бывает очень показателен. Люди будут инстинктивно выбирать то масло, которое больше всего соответствует их нынешнему состоянию, и это иногда может сказать больше, чем самый долгий разговор. Хотя все перечисленные масла считаются успокаивающими, они несколько различаются по свойствам и оказываемому эффекту, поэтому в разных ситуациях одно масло может оказаться предпочтительнее другого. Совершенно очевидно, что внимательный подход врача играет огромную роль в оказании помощи человеку, страдающему от беспокойства. Основой лечения в этом случае должен быть массаж с эфирными маслами, потому что он позволяет выразить заботу, любовь и участие самым непосредственным способом, без помощи слов. В перерывах между сеансами массажа очень полезно принимать ванны с эфирными маслами, особенно если, как это часто случается, беспокойство сопровождается бессонницей.

Если пациент питает особую склонность к тому или иному маслу, используемому в процессе лечения, то можно дать ему немного этого масла, чтобы он наносил его на кожу в течение дня или распылял по комнате. Таким образом эффект лечения можно продлить.

Ароматерапия гармонично сочетается с такими методами снятия стресса, как аутогенная тренировка, йога, медитация или простые упражнения на расслабление. Ароматерапевт, придерживающийся принципов холистической медицины, может научить пациента одной или несколькими из этих методик либо порекомендовать специалиста, который сможет это сделать.

Бессмертник

Helichrysum italicum, ssp. Serotinum

Эфирное масло получают из «неувядающего» растения, то есть сохраняющего цвет и форму в засушенном виде и популярного у флористов. Существует множество видов бессмертника, но только из одного его вида, растения с желтыми, напоминающими маргаритку цветами — *Helichrysum italicum Serotinum*, — получают масло, обладающее описанными ниже свойствами.

И цветы, и масло бессмертника имеют восхитительный медовый запах. (Я жила неподалеку от питомника, где выращивался бессмертник для флористов, и помню этот опьяняющий аромат, окутывающий меня, когда я проходила мимо полей этого питомника).

Масло бессмертника обычно желтого цвета, иногда с красноватым оттенком. Основные его компоненты — нерол и нерилацетат, а также гераниол, пинен, линалол и некоторые другие в незначительных количествах. Благодаря приятному аромату и успокаивающим свойствам, это масло широко используется в парфюмерии, а также при производстве мыла и косметики.

Масло бессмертника, так же как и лаванды, проявляет свои свойства наиболее активно, когда применяется в сочетании с другим маслом. Возможно, это и к лучшему, так как масло бессмертника дорогое и его не всегда легко достать. Оно укрепляет защитные силы организма, что позволяет использовать его в качестве иммуностимулятора.

Это совершенно безопасное масло, не ядовитое и не раздражающее, поэтому его можно применять людям даже с очень чувствительной кожей. Это прекрасное масло для ванн и массажа, предназначенных для младенцев и маленьких детей, а его сладкий и «невинный» аромат как нельзя лучше подходит для этих целей. Попробуйте смешать его с маслом мандарина — получится изящная комбинация. Это масло также помогает быстро избавиться от синяков, полученных при падении, а так как дети часто падают и ушибаются, оно здесь окажется просто незаменимым. Масло обладает спазмолитическими свойствами и помогает при приступах астмы и коклюше, а благодаря своим отхаркивающим свойствам оно будет полезно при любом кашле.

Оказывая противовоспалительное действие, это масло хорошо помогает при артрите и ревматизме. Чтобы приготовить массажную смесь для этих целей, смешайте 95% масла эвкалипта и 5% масла бессмертника, затем разведите в масле-основе до 3%.

Благодаря своим противоаллергическим, противовоспалительным, антисептическим и заживляющим свойствам, масло бессмертника может с успехом применяться для ухода за кожей и лечения многих кожных

болезней, включая экзему и другие аллергические состояния. Есть сведения, что это масло хорошо помогло некоторым людям, страдающим псориазом, а как известно, эта болезнь очень трудно поддается лечению и эфирными маслами, и другими средствами. Заболевание экземой почти всегда бывает вызвано психологическими причинами, и нефизическое влияние бессмертника может оказаться почти столь же важным, как и его непосредственное воздействие на кожу.

На ментально-эмоциональном плане бессмертник оказывает успокаивающее действие и является антидепрессантом — это своего рода мед для души. Он помогает уменьшать и, возможно, даже предотвращать напряжение, что делает его особенно полезным при заболеваниях, обусловленных стрессом. В отличие от некоторых антидепрессантов, это масло тонизирует, и поэтому оно весьма помогает при усталости, подавленности и депрессии. У меня не было возможности применять его при лечении людей, страдающих синдромом хронической усталости, но думаю, что в данном случае оно оказалось бы очень ценным.

Масло бессмертника можно использовать и для других целей, в том числе для лечения заболевания пищеварительной и дыхательной систем, при болях в мышцах и т. д., но, учитывая его высокую цену и относительный дефицит, лучше сохранить его для тех ситуаций, где безуспешно были опробованы другие масла или когда нет альтернативы, по крайней мере в части лечения физических болезней.

Бессонница

Ароматерапия может оказать большую помощь при бессоннице, как кратковременной, так и длительной. Есть много эфирных масел, которые способствуют спокойному сну и, в отличие от снотворных таблеток, не дают побочных эффектов. Самые простые методы, такие, как ароматические ванны или несколько капель эфирного масла на подушку, обычно оказывают прекрасный эффект.

На своем опыте я убедилась, что лучшие масла при бессоннице — это масла лаванды, ромашки и нероли. Все они обладают успокаивающим действием, снимают беспокойство и вызывают ощущение комфорта.

Полезным будет любое эфирное масло, считающееся успокаивающим, и очень важно менять масла, особенно если помощь требуется в течение более чем двух недель.

К успокаивающим маслам относится бензоин, который очень полезен, когда причиной бессонницы являются какие-либо заботы. Бергамот лучше выбирать в том случае, если бессонница связана с депрессией. Шалфей мускатный дает очень глубокое расслабление. Помните, что в сочетании с алкоголем он вызывает кошмары или галлюцинации. Майоран согревает и успокаивает. Успокаивающими являются также масла сандалового дерева, можжевельника, иланг-иланга и др. Этот список не исчерпывающий, но он включает масла, которые я считаю наиболее полезными. Почти все они могут применяться в смесях, так что можете экспериментировать до тех пор, пока не найдете оптимальное для себя сочетание.

Любое из этих масел можно добавлять в теплую успокаивающую ванну перед сном. Вода не должна быть слишком горячей, поскольку это может оказать скорее возбуждающий, чем расслабляющий эффект. В ванну для взрослого человека добавляют 6 капель масла, а если вы будете пользоваться маслами сандалового дерева или нероли, будет достаточно 4 капель. Мелиссы нужно добавлять не более 3 капель, поскольку более высокая пропорция может вызвать раздражение кожи, особенно у тех, у кого она очень чувствительна. Для ребенка будет достаточно 3—4 капель любого эфирного масла. Помните, что масло для ванны, предназначенной для ребенка, нужно обязательно растворять. (См. статью «Ванны».) Никакое масло или смесь масел не должны применяться непрерывно в течение более чем двух недель, поскольку организм быстро привыкает к маслу и его эффект снижается. Если бессонница через неделю или две не проходит, перейдите на другое масло или смесь масел.

Эти простые методы безопасны, приятны и очень эффективны для тех, кто не может заснуть в течение нескольких ночей. Но если бессонница длится долго, то просто каждый день принимать ароматические ванны — это немногим лучше, чем пить снотворные таблетки. Следует выявить причины, лежащие в ее основе, и бороться уже с ними.

Очень часто бессонница объясняется относительно простыми физиологическими причинами, такими, как сидячий образ жизни, неполноценное питание, употребление по вечерам напитков-стимуляторов, например, чая или кофе, неудобная кровать или какой-нибудь другой физический дискомфорт. В этом случае все, что потребуется, это больше двигаться, не наедаться на ночь и сменить матрас.

Однако в нашем беспокойном мире причиной бессонницы все чаще становится стресс, и в этой ситуации могут оказаться весьма полезными методы расслабления, предлагаемые йогой, такие, как медитация и дыхательные упражнения. Но, наверное, наилучшим решением окажется регулярный массаж с эфирными маслами. Сочетание нежных, целительных прикосновений и расслабляющих эфирных масел принесут физическое и душевное успокоение и глубокий здоровый сон. После такого массажа человек обычно ощущает спокойствие, расслабленность и сонливость, поэтому лучшей терапией будет такой массаж, выполняемый в домашних условиях. Но даже если необходимо посещать салон или клинику днем, расслабляющий эффект массажа будет ощущаться в течение нескольких часов или даже дней и идеально сочетаться с ароматическими ваннами. Даже одного сеанса массажа будет достаточно, чтобы разорвать порочный круг бессонницы, а уже после нескольких сеансов человек ощутит значительное снижение напряжения. Однако, если бессонница длится долго, лучше пройти курс массажа.

Боль в спине

К услугам альтернативных медиков люди обращаются по поводу боли в спине чаще, чем по какому-либо другому. Причины, вызывающие этот распространенный ныне недуг, бывают самыми разными. Методы лечения также разнообразны, и, в зависимости от причины боли, можно выбрать лечебные упражнения по методу доктора Александера, иглоукалывание или массаж с использованием эфирного масла или без него.

Массаж с эфирными маслами — очень эффективная форма лечения в том случае, если боль вызвана усталостью, спазмами или напряжением

мышц. Существует много эфирных масел, которые помогут сразу же уменьшить боль, а в дальнейшем избавиться от проблем с мышцами. Чаще всего используются лаванда, майоран и розмарин, а в случаях с острой болью — в сочетании с каким-нибудь согревающим маслом, например черного перца или имбиря.

Квалифицированный ароматерапевт должен хорошо знать анатомию и может решить, направить ли пациента к хиропрактику или остеопату (врачи, специализирующиеся в области мануальной терапии). Даже если никакого явного смещения позвонков не наблюдается, но боль не проходит после трех-четырех сеансов массажа с эфирным маслом, нужно провести дополнительные исследования и выяснить причину боли. Кроме таких очевидных причин, как травмы, полученные при занятиях спортом, а также в результате поднятия тяжестей, вследствие неправильной осанки, неправильного положения тела при управлении автомобилем, боль в спине может быть признаком множества ментальных, эмоциональных или физических проблем. Боль в спине может сигнализировать о заболеваниях почек, различных гинекологических проблемах или заболеваниях непосредственно позвоночника. Все эти возможные причины должны быть исследованы квалифицированным специалистом в соответствующей области.

Часто боль в спине может быть результатом стресса. У многих людей реакция на стресс выражается в бессознательном напряжении мышц, особенно мышц спины. Верхняя часть спины, шея и плечи напрягаются чаще всего, а с верхней части боль переходит и на нижнюю часть спины. Ароматерапия — одна из лучших форм лечения, так как массаж с маслами не только облегчает физическую боль, но и может уменьшать напряжение, которое ее вызвало. Массаж — прекрасный способ расслабить напряженные мышцы. Многие люди даже не подозревают о том, какое большое напряжение присутствует в некоторых участках их тела, и расслабление, которое дает массаж, поможет им осознать это и научиться избавляться от этого напряжения. Нужно также очень тщательно выбрать масла, которые помогут преодолеть эмоциональное и умственное напряжение, вызывающее напряжение физическое.

Ароматические ванны — очень полезная форма самопомощи в тех случаях, когда боль в пояснице вызывается стрессом. В перерывах между посещением врача или в целях профилактики можно принимать ванны с расслабляющими, болеутоляющими и снимающими стресс маслами.

В процессе лечения смещенных позвонков массаж с эфирными маслами до и после процедур поможет уменьшить боль и увеличит эффективность самих лечебных мероприятий. Многие остеопаты считают необходимым делать массаж болезненного участка до проведения лечебных процедур. Некоторые остеопаты делают массаж сами, другие прибегают к услугам массажистов. Любые лечебные процедуры сопровождаются некоторым растягиванием мышц, но если мышцы разогреты и расслаблены, то растяжение будет минимальным. После манипуляций может ощущаться поверхностная боль, которую смягчит массаж с болеутоляющим маслом. Массаж поможет также вернуть мышцам силу и тонус, а такие масла, как розмарин, ускорят прогресс лечения.

Многие травмы спины, требующие врачебного вмешательства, происходят из-за того, что мышцы спины ослаблены и не способны поддерживать позвоночник и суставы, связанные с позвоночником, например на пояснице, в области крестцово-подвздошного сочленения и др. С точки зрения дальней перспективы лучший способ повысить тонус мышц — это выполнять упражнения, но комплекс должен быть тщательно подобран, чтобы не слишком напрягалась спина. Рекомендовать подходящие упражнения может также остеопат или преподаватель йоги. Но в остром состоянии упражнений лучше избегать, пока боль не пройдет.

Лучшая форма лечения боли в спине — это профилактика, и ароматические ванны, а также массаж с эфирными маслами помогут предотвратить боль, уменьшая напряжение, улучшая тонус мышц, расслабляя напряженные мышцы и улучшая общее состояние здоровья.

Боль в ухе

См. статью «Отит».

Бородавки

Это маленькие круглые наросты на коже, вызываемые вирусной инфекцией.

Обычно бородавки исчезают сами по себе, когда организм приобретает устойчивость к вирусу, но если бородавка слишком заметна или беспокоит вас, существует очень простой и эффективный способ от нее избавиться. Капните в центр бородавки 1 каплю масла чайного дерева и закройте это место пластырем. Процедуру следует повторять ежедневно, пока бородавка не подсохнет и не отвалится. На это понадобится от недели до месяца. После того как бородавка исчезнет, массируйте это место маслом зародышей пшеницы, богатых витамином Е, пока от нее не останется никаких следов. Чтобы ускорить заживление, можно добавить масло лаванды или календулы. Вместо масла чайного дерева можно взять масло лимона или чередовать их. У некоторых людей из-за плохой сопротивляемости организма бородавки быстро появляются во множестве на разных частях тела. Помочь исправить ситуацию помогут чесночные таблетки (принимать от 3 до 6 таблеток в день), а также массаж, активизирующий движение лимфы и функционирование иммунной системы, с эфирными маслами розмарина, герани, можжевельника или их смеси. Иногда такая «эпидемия» бородавок может появляться после травмы, тяжелой утраты — словом, после стресса. В этом случае понадобится провести соответствующие процедуры, способствующие снятию стрессового состояния. Полноценное питание также поможет организму быстрее справиться с вирусом. Важно поддерживать достаточный уровень потребления витаминов, особенно витамина Е.

См. также статьи «Бородавки подошвенные» и «Лимфатическая система», в которой описана методика массажа, активизирующего движение лимфы.

Бородавки подошвенные

Как и в большинстве случаев, бородавки этого вида вызываются вирусом и исчезают сами собой, когда сопротивляемость организма повышается. Однако из-за давления на подошвы ног подошвенные бородавки чрезвычайно болезненны, и их приходится лечить, не

дожидаясь, когда они пройдут сами. Простой и эффективный способ лечения эфирными маслами вы найдете в статье «Лимон». Хорошей альтернативой может быть масло чайного дерева.

Вирус, вызывающий бородавки, очень заразен, и его можно легко подцепить в местах, где люди бывают босиком, например, в бассейнах и раздевалках спортивных залов.

Местные процедуры эффективны, если есть одна или две-три бородавки, но если их много и продолжают появляться новые, то массаж, усиливающий иммунную реакцию на вирус, сделает лечение более эффективным. Массируйте ногу от лодыжки к бедру длинными поглаживаниями. Используйте масла розмарина, герани, грейпфрута или можжевельника либо смесь любых двух из них. Следует также обратить внимание и на другие факторы, такие, как плохое питание или стресс, способствующие снижению иммунитета.

См. также статьи «Бородавки», «Лимон» и «Чайное дерево».

Бронхит

Бронхит — как и любое другое название болезни, заканчивающееся на «ит», указывает на состояние воспаления, в данном случае воспаление бронхов (бронхиальных труб). Перед тем как назначить лечение ароматерапевтическими процедурами, следует определить, является ли бронхит острым или хроническим.

Острый бронхит сопровождается повышением температуры, резким и болезненным кашлем и обычно длится несколько дней. Сначала кашель сухой, но по мере того, как легкие начинают вырабатывать дополнительное количество мокроты как реакцию на инфекцию, кашель становится более легким и менее болезненным, поскольку мокрота смазывает бронхи. Острый бронхит обычно является следствием вирусной инфекции верхних дыхательных путей, простуды или воспаления горла, которое распространяется на легкие.

Суть лечения эфирными маслами заключается в устранении инфекции, лихорадочного состояния, в облегчении кашля и удалении мокроты. На первых стадиях развития болезни, когда кашель сухой и

болезненный, очень полезны паровые ингаляции с маслом бензоина, бергамота, эвкалипта, лаванды или сандалового дерева. Масла бергамота и эвкалипта также хорошо снимают жар, и все эти масла способствуют активизации собственного механизма защиты организма. На последних стадиях острого бронхита очень важно полностью очистить легкие от мокроты. Это предотвратит развитие возможных осложнений. Для этой цели будет полезно любое масло, обладающее отхаркивающими свойствами: базилик, бензоин, бергамот, майоран, мирра, сандаловое дерево или тимьян, но чаще всего я использую бензоин, бергамот, сандаловое дерево и тимьян. После того как спадет жар, кашель может сохраняться в течение некоторого времени, но ингаляции, ванны и массаж в области груди и горла с отхаркивающими маслами помогут быстрее достичь полного выздоровления.

Человек, страдающий от острого бронхита, должен находиться в тепле и не подвергаться перегрузкам. Желательно не переносить бронхит на ногах, а лежать в постели. Важно избежать влияния любых факторов, усугубляющих кашель, таких, как курение и очень сухой воздух. Если у вас центральное отопление, которое обычно делает воздух слишком сухим, поставьте в комнате больного испаритель воды. Воздух станет более влажным, и человеку, страдающему бронхитом, будет легче дышать. Для большего эффекта в воду можно добавить несколько капель эфирного масла.

Обычно большинство взрослых людей выздоравливают от бронхита довольно быстро и без осложнений, конечно, если человек должным образом лечился, но очень старые, слабые люди, младенцы и маленькие дети, а также те, кто страдает сердечными заболеваниями или в прошлом болел инфекционными легочными болезнями, подвергаются гораздо большему риску и должны находиться под тщательным медицинским наблюдением. Если возникнет необходимость применения антибиотиков, то они могут прекрасно сочетаться с описанными выше ароматерапевтическими процедурами. Больной также должен в достаточном количестве потреблять натуральный йогурт, чтобы

нейтрализовать разрушительное воздействие антибиотиков на микрофлору кишечника.

Хронический бронхит, как и подразумевает слово «хронический», — это длительное заболевание, протекающее без повышения температуры. Оно характеризуется влажным кашлем из-за постоянного выделения мокроты.

Здоровые легкие обычно все время производят небольшое количество слизи, которую продвигают вверх по бронхам маленькие выступы, похожие на волоски и называемые ресничками. Этот процесс продолжается все время, и мы его не замечаем, потому что слизи очень мало и мы проглатываем ее вместе со слюной. Но когда бронхи раздражены, либо из-за инфекции, либо вследствие загрязненного воздуха, курения или других внешних раздражителей, то слизи выделяется слишком много и она буквально затапливает крошечные реснички. Их покрывает такой толстый слой слизи, что они больше не могут продвигать ее вверх. И тогда от нее можно избавиться, только кашляя.

По степени тяжести хронический бронхит обычно подразделяется на три формы: простой хронический бронхит, при котором выделяется умеренное количество прозрачной мокроты; слизистогнойный бронхит с густой мокротой желтоватого цвета из-за наличия гноя вследствие бактериальной инфекции, а также обструктивный бронхит, возникающий из-за структурных повреждений, вызванных постоянной инфекцией, воспалением и кашлем. Бронхи становятся узкими, потому что их внутренняя слизистая оболочка утолщается и уплотняется. Легкие теряют часть своей эластичности, дыхание становится затрудненным, потому что требуется больше усилий, чтобы набрать достаточно воздуха. Уменьшается количество альвеолярной ткани, через которую кислород поступает в кровь и выделяется углекислый газ. В конечном итоге сердце слишком напрягается, пытаясь сохранить нормальное кровообращение в легких.

Главные факторы, усиливающие риск заболевания бронхитом, — это курение и недоброкачественная пища. У курильщика больше вероятности умереть от хронического бронхита, чем от рака легких, и отказ от курения — это первостепенная и самая важная профилактическая

мера. Кроме того, следует повысить качество питания и, в частности, отказаться от продуктов, способствующих образованию слизи. К таковым относятся молочные продукты и очищенные крахмалы. Молочные продукты наносят большой вред, и исключение их из рациона на какое-то время — возможно, на несколько недель или месяцев, если человек страдает бронхитом давно, — принесет самые благоприятные последствия. После этого сыр и молоко можно будет употреблять вновь, но лишь в очень небольших количествах. Некоторым людям, возможно, будет необходимо отказаться от этих продуктов навсегда. Козье молоко в меньшей степени способствует образованию слизи, чем коровье. Крахмалы также вызывают чрезмерное образование слизи, и очищенные крахмалы (белая мука и все продукты из нее) оказывают более ярко выраженное отрицательное воздействие, чем неочищенное зерно. Добавки, типа химических приправ, красителей и консервантов, часто также вызывают избыток слизи, и их нужно избегать. Лучшее и самое простое правило — потреблять продукты в виде, наиболее близком к их естественному состоянию, то есть следует использовать пищу не переработанную, не замороженную, не пакетированную или готовую к употреблению. Также нужно стараться как можно чаще есть продукты, подвергшиеся лишь небольшой кулинарной обработке.

Следует потреблять побольше чеснока, в свежем виде или в капсулах, так как он способствует выведению токсичных веществ из организма. Масла кедр атласского, ладана, можжевельника, мирры и розмарина помогают уменьшить образование слизи, а для того, чтобы очистить от нее легкие, можно воспользоваться маслами, обладающими отхаркивающим эффектом. Из них я считаю наиболее ценным масло бензоина, а сочетание трех смол — бензоина, мирры и ладана, — используемых в ваннах и ингаляциях, очень эффективно.

Существует одно масло, которое не часто упоминается в связи с лечением хронического бронхита, но, на мой взгляд, очень полезно для этой цели. Это имбирь. В традиционной китайской медицине имбирь используется для корректировки любых болезненных состояний, при которых организм не справляется с влажностью, внутренней или внешней.

Хронический бронхит как раз и является примером такого состояния. Легкие не способны эффективно справиться с внутренней влажностью (слизью), причем часто это состояние усугубляется еще и за счет влажного климата. Можно пить настой или чай из свежего корня имбиря (шесть небольших кусочков корня на одну большую чашку воды, кипятить в течение десяти минут, настоять и пить с половиной чайной ложки меда). Этот напиток можно использовать два-три раза в день, особенно зимой.

Повторю еще раз: хотя все эти эфирные масла очень полезны при лечении хронического бронхита, нужно помнить, что они не принесут желаемого эффекта, если больной не будет готов взять на себя ответственность за собственное здоровье, то есть в первую очередь отказаться от курения и изменить свои привычки в еде.

Булимия

В последнее время количество женщин, страдающих нарушением нормальной модели потребления пищи, значительно увеличилось. Это связано в основном с психологическим давлением общества, заставляющего женщин соответствовать несообразным стандартам внешности. Сравнивая себя с моделями, кино- и поп-звездами, чьи изображения она видит в средствах массовой информации, женщина, страдающая булимией, внушает себе, что она слишком толстая, даже если это и не так. Это состояние схоже с анорексией в том смысле, что в обоих случаях присутствует искаженный образ самой себя. Разница в том, что человек с анорексией лишает себя пищи, а человек с булимией много ест, а затем вызывает у себя рвоту или злоупотребляет слабительными.

Поскольку пища не находится в организме достаточно времени, чтобы из нее были извлечены все питательные вещества, то вскоре наступает полное истощение.

Как и в случае с анорексией, при булимии недостаточно одной только ароматерапии для полного излечения, но в сочетании с психотерапией она может быть очень эффективна. При подборе масел для лечения следует руководствоваться теми же принципами, что и в случае с анорексией. (См. статью «Анорексия».)

Вагинит

Это воспаление влагалища, обычно вызываемое микроорганизмами, такими, как *Candida albicans* и *Trichomonas*.

См. статью «Молочница», где изложены методы лечения.

Ванны

Купание имеет столь же длительную историю, как и цивилизация. Археологические находки свидетельствуют, что как только люди объединялись для совместного поселения в городах, они в первую очередь строили бани, обычно общественные, которые становились центром социальной жизни, по крайней мере для более обеспеченных людей. Упоминания об ароматических ваннах можно найти в рукописных памятниках многих цивилизаций. Гиппократ писал, что «ежедневная ванна и массаж с эфирными маслами — это путь к здоровью», указывая на то, что эти процедуры, одновременно оздоровительные и доставляющие удовольствие, оказывают вдвойне благоприятный эффект.

Древнейший и самый простой способ ароматизации ванны состоит в том, чтобы бросить в ванну пучок эфирных трав или душистых цветов, завернутый в ткань. Можно также добавить в воду жидкие экстракты растений, но эфирные масла предлагают чрезвычайно легкий и привлекательный способ объединить целительные свойства растений с лечебной силой воды.

Ароматические ванны — одна из наиболее важных и распространенных форм лечения в ароматерапии. Ванна с эфирными маслами может оказывать расслабляющее или успокаивающее воздействие, стимулирующее, тонизирующее, сексуально возбуждающее, согревающее или охлаждающее. Она может облегчить боль в мышцах и исцелить кожные заболевания, а также использоваться в качестве лечебной или профилактической процедуры при многих физических заболеваниях, в зависимости от того, какое масло добавлено в воду. Но более всего в наше бурное время ароматические ванны ценятся за их способность снимать стресс, и, что немаловажно, эту процедуру можно

проводить дома просто по желанию или в промежутках между посещениями врача. Но прежде желательно посоветоваться с ароматерапевтом, чтобы он порекомендовал вам масло, которое окажет наилучший эффект. Ванны можно сочетать почти с любыми другими формами лечения, кроме разве что гомеопатии, так как некоторые сильные ароматы могут нейтрализовывать действие гомеопатических средств. Если вы лечитесь гомеопатическими средствами, проконсультируйтесь с вашим гомеопатом, чтобы выяснить, не помешают ли эфирные масла, которые вы собираетесь использовать, вашему лечению. В любом случае обычно существует выбор из нескольких масел, одни нейтрализуют гомеопатические средства в большей степени, другие — в меньшей.

Метод подготовки ароматической ванны очень прост: сначала наполните ванну умеренно горячей водой и, перед тем, как войти в воду, капните в нее приблизительно 6 капель эфирного масла и размешайте рукой. Не готовьте ванну заранее, иначе масло может испариться.

Если у вас очень чувствительная кожа, то, прежде чем добавлять масло в воду, можно смешать его с базовым маслом или другим растворителем, например молоком или водкой. Нужно обязательно растворять таким образом масла, если вы готовите ванну для младенца или маленького ребенка.

Возможно, вас удивит, что на такое большое количество воды требуется так мало масла, но на самом деле этого вполне достаточно. Попадая в воду, масло образует на ее поверхности тонкую пленку, и часть масла останется на вашей коже, когда вы будете входить в ванну. Горячая вода способствует поглощению масла через кожу, а пары масла вы будете вдыхать. Пятнадцати — двадцати минут, проведенных в ванне, будет достаточно, чтобы масла начали действовать.

Выбор масла будет зависеть от желаемого эффекта. Описания отдельных масел, представленные в этой книге, помогут вам выбрать наиболее подходящее масло или комбинацию масел, но к самым ценным и чаще всего используемым относятся следующие: масло лаванды (расслабляет и устраняет напряжение и усталость мышц, способствует хорошему сну); масло ромашки (также дает хороший сон и устраняет

аллергические реакции кожи); масло майорана (согревает и ослабляет боль в мышцах); масло розмарина (оказывает бодрящий эффект, поэтому его лучше добавлять в утренние ванны) и грейпфрута (бодрит, поднимает настроение, обладает антисептическими и дезодорирующими свойствами). Почти любое эфирное масло может использоваться для купания, за исключением масел, раздражающих кожу и обладающих фототоксичностью. Расслабляющий эффект от ароматической ванны столь же полезен сейчас, как и во времена Гиппократов, и не нужно дожидаться, пока вы заболеете, чтобы позволить себе это удовольствие. Если вы собираетесь принять ванну, просто чтобы сделать себе приятное, лучше заранее выяснить, какими свойствами обладает масло, которым вы собираетесь воспользоваться, чтобы не получилось так, что перед сном вы примете бодрящую ванну, а утром успокаивающую.

См. также статьи, посвященные отдельным маслам. Некоторые смеси для ванн описаны в приложении В.

Варикозное расширение вен

Неестественно раздутые вены на ногах являются признаком плохого состояния кровеносной системы, сопровождающегося снижением эластичности стенок вен и их клапанов. Клапаны предотвращают обратный ток крови, но если эффективность их функционирования уменьшается, то кровь может застаиваться в венах, и они становятся раздутыми и искривленными, вызывая боль и усталость в ногах. Иногда варикоз бывает наследственным, но чаще всего причинами его появления становятся долгое пребывание на ногах, неполноценное питание и тучность — или сочетание нескольких из этих факторов. Варикозное расширение вен может также появиться при беременности из-за дополнительного веса и давления на тазовую область.

Ароматерапевтическое лечение должно быть нацелено в первую очередь на улучшение общего тонуса вен и сочетаться с правильной диетой. Одно из наиболее полезных масел для укрепления вен — это масло кипариса, которое нужно использовать в ваннах и очень осторожно смазывать им участки с расширенными венами. Выше пораженного участка

можно делать массаж (то есть на той части ноги, которая ближе к сердцу). Ни в коем случае нельзя делать массаж нижележащих участков, поскольку это только увеличит давление в вене. Масло кипариса можно смешать с маслом-основой (3%) или добавить в крем. Крем — более подходящая форма для того, чтобы клиент мог ежедневно пользоваться маслом дома.

Благотворное воздействие на кровеносную систему оказывает чеснок. Можно рекомендовать пациенту принимать по три чесночных капсулы в день, а также есть его в свежем виде. В начале лечения следует принимать витамины Е и С, а в дальнейшем пациент должен следить, чтобы этих витаминов было достаточно в его рационе.

Очень хорошо помогает ежедневный отдых, по крайней мере, в течение 20 минут, в положении, когда ноги расположены выше уровня головы. Можно расположить ноги на наклонной доске или лежать на полу, а голени положить на сиденье стула.

Весьма полезны физические упражнения, в первую очередь йога, а также плавание. Хороший эффект дает ходьба и ненапряженные упражнения на растягивание, но бег трусцой, прыжки, аэробика и другие упражнения, предполагающие большую нагрузку на ноги, принесут скорее вред, чем пользу. Впрочем, людям с варикозным расширением вен вряд ли понравилось бы долго заниматься такими упражнениями.

Прежде чем состояние вен улучшится, может пройти много месяцев, и как в любой ситуации, когда требуется длительное лечение, масла нужно чередовать. Иногда вместо кипариса я использую лаванду, можжевельник или розмарин, но какое бы масло вы ни выбрали, процедуры следует делать ежедневно, не пропуская ни дня.

«Венгерская вода»

«Венгерская вода», или «Вода королевы Венгрии», является ароматическим составом. Считается, что он оказал такой мощный омолаживающий эффект на престарелую королеву, жившую в XIV веке, что к ней вернулась ее былая красота и она соблазнила польского короля. Учитывая, что королеве в то время было далеко за 70, она была почти

парализована и страдала подагрой, эффект, должно быть, и на самом деле был великолепный!

Многие невероятные истории несут в себе зерно истины, и эта не является исключением. Эфирное масло розмарина помогает при подагре, и в течение сотен лет имеет репутацию средства, способного избавить от паралича (хотя, конечно, не того, который вызван травмой спинного мозга). Розовая вода и вода цветов апельсинового дерева — хорошие тоники для кожи, так что омолаживающий эффект, которого добилась королева, мог оказаться результатом общего улучшения ее внешности.

Современные варианты «Венгерской воды» используются главным образом как освежающие летние духи или вяжущие средства. Состав может быть разным, но обязательно включает розмарин и розовую воду. Вы сами можете приготовить дома такую воду по следующему рецепту:

- 4 капли масла розмарина;
- 6 капель масла лимона;
- 2 капли масла апельсина;
- 5 мл воды апельсиновых цветов тройной концентрации;
- 5 мл розовой воды тройной концентрации;
- 40 мл 90%-ного спирта (водки) или этилового спирта.

Смешайте эфирные масла, добавьте их в спирт, затем добавьте розовую воду и воду апельсиновых цветов и как следует взболтайте. Поставьте смесь настаиваться, но встряхивайте ее сначала каждые несколько дней, а затем один раз в неделю в течение, по крайней мере, двух месяцев или дольше, если у вас хватит терпения ждать. В результате вы получите очень освежающую туалетную воду, тоник для кожи или мягкий дезодорант. Только, пожалуйста, не разочаруйтесь, если, воспользовавшись этим средством, обнаружите, что не стали выглядеть на 50 лет моложе!

Вербена

Lippia citriodora

Вербена (или вербена лимонная) происходит из Чили и Перу. Растение попало в Европу в восемнадцатом столетии, но вокруг его

названия существует большая путаница. Некоторые авторы обозначают его латинским названием *Andropogon citralus*, которое фактически является названием лимонной травы, или считают название «лимонная трава» синонимом слова «вербена», хотя это абсолютно разные растения. Возможно, путаница возникла потому, что оба эти растения пахнут лимоном, и более дешевое масло лимонной травы иногда используется, чтобы фальсифицировать более дорогое масло вербены. Ее также часто путают с вербеной лекарственной (*Verbena officinalis*), из-за чего в описание масла вербены иногда включают свойства, которые правильнее было бы приписывать *Verbena officinalis*, растению без запаха, используемому в фитотерапии.

Настоящее масло вербены получают методом дистилляции с паром из цветущих побегов. Оно имеет прекрасный желто-зеленый цвет. Урожай растения бывает небольшим, и этим объясняется высокая стоимость настоящего масла вербены. Основным компонентом — цитраль (от 30 до 45%). Масло также содержит лимонен, мирцен, линалол, гераниол и другие элементы.

Масло стимулирует пищеварение, обладает спазмолитическим действием и полезно при всех нарушениях пищеварения, в частности, являющихся результатом беспокойства и напряжения, а также при застойных явлениях в печени. Оно тонизирует и стабилизирует нервную систему, хорошо помогает при головокружении, сердцебиении и истерии.

Регулярный массаж с маслом вербены помогает снимать стресс, а сухие листья растения можно заваривать как чай при расстройстве пищеварения. Лучше всего сочетать оба метода. Вербена используется при изготовлении некоторых видов ликеров. Считается, что чай из листьев вербены — хорошее средство от похмелья.

Чай, или настой, также представляет собой прекрасный летний напиток. Его можно применять и как легкое жаропонижающее средство. Вербена обладает мягким успокаивающим действием и помогает при бессоннице, хотя в арабских странах она традиционно считалась афродизиактом. Я, со своей стороны, не могу ни подтвердить, ни опровергнуть это мнение.

Массаж с маслом вербены также помогает при бессоннице, снимает беспокойство и напряжение. При использовании его в вечерних ваннах следует соблюдать большую осторожность, так как, если добавить в воду больше чем 23 капли, это может вызвать раздражение кожи. Достаточно будет 2 капель плюс 3 или 4 капли масла лаванды — и у вас получится отличная успокаивающая ванна, после которой вы безмятежно уснете.

Предостережение. При использовании масла вербены возможны аллергические реакции на коже и фототоксичность. Точные данные о том, насколько вероятны эти осложнения, отсутствуют, но было бы разумно обращаться с маслом вербены осторожно, пока не доказано обратное.

Вербена экзотическая

Litsea cubeba или *Litsea citrata*

Вербена экзотическая — это небольшое дерево, принадлежащее к тому же семейству лавровых, что и корица. Произрастает в Китае и других районах Восточной Азии. Листья и цветы обладают сильным лимонным запахом, а плоды похожи на плоды перца.

Масло производится в основном в Китае, извлекается путем дистилляции с паром из плодов. Оно имеет желтоватый цвет, а его сильный приятный запах напоминает что-то среднее между лимоном и апельсином. Масло содержит много цитраля (до 85%), а также линалол.

Эфирное масло вербены экзотической применяется в основном для ухода за кожей и содержится во многих готовых препаратах. Оно не раздражает кожу, обладает антисептическим действием и поэтому очень полезно для жирной, прыщевой кожи. Я обнаружила, что масло вербены экзотической можно использовать в качестве прекрасного заменителя масла бергамота, так как оно не обладает фоточувствительностью. Это прекрасный дезодорант, способствующий уменьшению потоотделения. Ванны с этим маслом дают чудесный освежающий эффект.

Это одно из моих любимых масел для распыления или испарения с помощью аромалампы. Будучи антисептическим и дезодорирующим, это масло прекрасно подходит для ванн и его также можно использовать во время эпидемий. Я часто пользуюсь этим маслом зимой, когда вокруг

«бродит» грипп, а на улице холодно и невозможно надолго оставлять окна открытыми. Хотя я признаю, что пользуюсь им так часто скорее потому, что мне нравится его запах, чем по какой-то другой причине. Нигде нет упоминаний о том, что оно оказывает воздействие на умственную и эмоциональную сферу, но, по моим наблюдениям, оно представляет очень хороший антидепрессант, особенно подходящий для использования мрачными зимними днями.

Ветеринария и эфирные масла

Эфирные масла можно с успехом применять в ветеринарии. Чаще всего их используют для того, чтобы у животных не заводились блохи, клещи и другие паразиты. Эффективными средствами от насекомых служат масла бергамота, эвкалипта, герани, лаванды и другие, и при их использовании можно даже полностью отказаться от синтетических средств против блох у собак и кошек. Достаточно протереть шерсть животного одной-двумя каплями масла. Собаки вообще более терпимы к этому виду ухода, чем кошки, и их шерсть можно протирать или расчесывать смесью этих масел, разведенной в воде. Для кошек я использую масло лаванды или мануки, у которой аромат даже более мягкий. Я растираю масло в ладонях и глажу их мех. Некоторые кошки вытерпят эту процедуру без возражений, а другим она может прийтись не по вкусу. Если у вас пушистая кошка, то капните масло на щетку, которой вы ее расчесываете. Тот же самый метод можно применить и для собаки, если вы не хотите мочить ее шерсть.

Маслом лаванды и чайного дерева можно лечить незначительные травмы. Для обработки царапин, укусов и других боевых ран добавьте несколько капель масла в кипяченую теплую воду. Раны, причиненные когтями или зубами, часто сильно воспаляются. Место крошечного укола затягивается раньше, чем заживают нижележащие ткани, поэтому часто ранка нагнаивается, болит и у животного даже может подняться температура. Теплые компрессы с маслом чайного дерева вытянут гной и дезинфицируют рану, чтобы она могла быстрее зажить.

Залечить язвочки в ушах поможет масло кипариса. Дважды в день протирайте внутреннюю поверхность ушных раковин ватным тампончиком, смоченным одной каплей масла.

Для лечения травм у лошадей можно использовать те же масла и те же методы, что и для людей. Я даже знала людей, которые использовали для овец крепкий раствор масла лаванды вместо готовых растворов для уничтожения паразитов.

Предупреждение. Если у вас нет квалификации ветеринарного врача, то вы не имеете права лечить чужих животных. Однако для лечения своих домашних любимцев вы можете пользоваться вышеописанными методами.

Ветиверт

Ветиверт является уроженцем Индии и Шри-Ланки, но теперь его выращивают также в странах Карибского бассейна и в других местах. Это растение является родственником лимонной травы, цитронеллы и некоторых других ароматных трав.

Густое масло темно-коричневого цвета получают из корней растения. Процесс дистилляции очень длительный и трудоемкий. Основные элементы — ветиверон, ветиверол, ветивин и кадинен. Масло имеет тонкий, глубокий, немного дымный запах, напоминающий мирру и пачули, но в растворенной форме более выраженным становится лимонный оттенок. Его аромат вносит тонкую ноту во многие смеси, и оно хорошо сочетается с маслами сандалового дерева, жасмина, кедра атласского и, как ни странно, лаванды.

В Индии корни ветиверта издавна ценились за их аромат. В современной парфюмерии масло используется в качестве базовой ноты в духах и в качестве фиксатора. Оно применяется для ухода за кожей, особенно жирной и с прыщами. Имея «темный» аромат, оно лучше подойдет молодым людям с проблемной кожей, чем другие, более сладко пахнущие масла. Благодаря своему аромату и полезности для кожи оно используется в готовых косметических средствах.

Менее известен тот факт, что ветиверт является иммуностимулятором и укрепляет вашу способность противостоять стрессу, не заболевая. Масло ветиверта улучшает местное кровообращение, поэтому некоторые врачи используют его для лечения артрита, ревматизма и при болях в мышцах.

Однако, возможно, наибольший эффект ветиверт оказывает на душу. С языка хинди название этого масла переводится как «масло спокойствия», что полностью отражает его характер.

Ветиверт оказывает глубоко расслабляющее действие и является ценным средством от бессонницы, напряжения, беспокойства или депрессии. Ванна с маслом ветиверта прекрасно снимает стресс. Масло получают из корней, и его «земные» свойства помогают укреплять дух, приводят его в равновесие. Оно очень полезно для людей, склонных витать в облаках, для тех, кто сосредоточен на интеллектуальной деятельности в ущерб физической, а также для тех, кто иногда чувствует себя незащищенным. Это масло очень хорошо использовать в тяжелые периоды жизни, например, после развода или тяжелой утраты.

Ветрянка

Лечение эфирными маслами может значительно облегчить течение этой болезни и уменьшить ее продолжительность. В европейских странах до появления масла чайного дерева широко использовались масла бергамота и эвкалипта, обладающие противовирусными свойствами. Сейчас для лечения ветрянки я рекомендую масло чайного дерева, хотя можно также чередовать его с двумя другими.

Если ребенку больше четырех лет, то есть он уже достаточно подрос, чтобы можно было лечить его эфирными маслами, вы можете использовать любое из этих масел в форме ванн, аэрозолей и лосьонов, чтобы уменьшить зуд. Если ребенок маленький, легче делать ему каждые несколько часов прохладную ванну, чем смазывать отдельные волдыри. Ванна для уменьшения зуда: 2 капли масла чайного дерева и 2 капли ромашки или по 1 капле бергамота, эвкалипта, ромашки и лаванды.

Для детей более старшего возраста можно сделать такой лосьон: по 5 капель чайного дерева, ромашки и лаванды на 50 мл гаммелисовой воды

(осушающее, вяжущее средство для местного применения). Тщательно взболтайте и добавьте 50 мл розовой или дистиллированной воды. Смазывайте волдыри по мере необходимости, чтобы уменьшить зуд. Волдыри, обработанные таким образом, заживают гораздо быстрее, чем с помощью традиционного средства — лосьона от солнечных ожогов, который засоряет поры и фактически замедляет заживление.

У взрослых людей ветрянка протекает очень тяжело, с высокой температурой, появление волдырей сопровождается острой болью. В таких случаях добавляйте в ванну 3 капли чайного дерева и по 1 капле бергамота, ромашки и лаванды. Для облегчения боли от волдырей сделайте лосьон: 6 капель чайного дерева и по 10 капель бергамота, ромашки и лаванды на 50 мл настойки гамамелиса и 50 мл розовой воды. Взбалтывайте перед каждым употреблением. Если больной не очень слаб, ванну рекомендуется принимать каждые несколько часов. Смазывание лосьоном особенно полезно на последних стадиях ветрянки. Волдыри будут заживать быстрее и не оставят шрамов.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)

Принято считать, что вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) является причиной СПИДа и что каждый человек, у которого его обнаружили, рано или поздно заболеет настоящим СПИДом (синдромом приобретенного иммунодефицита) и в результате умрет. Однако чем дольше мы живем в условиях эпидемии СПИДа, тем яснее становится, что это не совсем так. Лишь 30% людей, о которых известно, что они являются носителями ВИЧ-инфекции, заболевают СПИДом. Есть также много людей, несущих в себе ВИЧ и не знающих об этом. Таким образом, доля ВИЧ-инфицированных людей и в итоге заболевающих СПИДом, фактически составляет менее 30%. Эпидемия СПИДа длится уже довольно долго, и мы видим, что многие ВИЧ-инфицированные живут более 10 лет и не заболевают. Есть также и такие пациенты, которые имели положительную реакцию на ВИЧ, болели СПИДом, выздоровели и снова являются носителями ВИЧ без симптомов СПИДа. У некоторых людей бывает заболевание, по всем признакам классифицирующееся как СПИД, но при

этом они не являются носителями ВИЧ. Отсюда ясно, что вирус — не единственный фактор, способствующий появлению этого тяжелого заболевания.

Чтобы понять, почему у одних людей развивается СПИД, а у других нет, нужно рассмотреть, как действует ВИЧ. Подобно всем вирусам, он может воспроизводить себя только с помощью материалов, находящихся в живых клетках. Вирус проникает в клетку-хозяина и начинает там размножаться, используя биохимические ресурсы клетки. Вирус иммунодефицита человека выбирает Т-клетки (клетки-помощники) иммунной системы. Иммунная система рассматривается в соответствующей статье этой книги, но вкратце суть процесса такова: кооперирующие Т-клетки (клетки-помощники) приходят в движение и ускоряют все процессы, призванные активизировать иммунную реакцию, в то время как их антиподы, регуляторные Т-клетки (клетки-подавители) замедляют и останавливают эти процессы, когда нет никакой угрозы инфекции. В здоровом организме клетки-помощники превосходят по численности клетки-подавители, но ВИЧ уничтожает клетки-помощники и в результате клеток-подавителей становится больше, чем клеток-помощников.

На этой стадии организм не способен защититься против микроорганизмов, бактерий, других вирусов и грибков, которые могут нанести ему значительный ущерб. Они известны как «оппортунистические инфекции». Эти инфекции проявляются только тогда, когда из-за ослабления иммунитета организм становится не способен должным образом защищать себя. Как правило, такие инфекции вызываются микроорганизмами, которые в норме обитают в различных частях организма (кишечник, носоглотка, половые органы). В условиях сниженного иммунитета эти микроорганизмы проявляют свои патогенные свойства.

Подход традиционной медицины к лечению ВИЧ-инфекции состоит в лечении препаратами, воздействующими на вирус, но теперь ясно, что уже в первую неделю после начала приема лекарства вирус мутирует, образуя формы, устойчивые к данному препарату. Большинство современных

исследований направлено на разработку вакцины против вируса иммунодефицита.

Холистический подход к лечению ВИЧ-инфекции состоит в том, чтобы рассматривать не отдельно вирус, а больного человека в целом, и делать все возможное для того, чтобы укрепить его иммунную систему и здоровье. Все, что укрепляет иммунную систему и увеличивает ее активность, снижает вероятность развития СПИДа.

Существует масса доказательств того, что у очень многих людей, которые решили прибегнуть к средствам натуропатии, стали лучше питаться, научились расслабляться и т. д., СПИД не развивается, а если это все же произошло, то период ремиссии у них длится дольше, а качество жизни выше.

Ароматерапия может сыграть большую роль в холистическом подходе к лечению ВИЧ-инфекции, и не только за счет непосредственного воздействия на иммунную систему, то есть укрепления ее с помощью иммуностимулирующих и тонизирующих масел. Врач-ароматерапевт может оказать больному значительную помощь, способствуя расслаблению и создавая безопасное место, где люди могут освободиться от эмоций гнева, страха и т. д.

Существует широкий выбор иммуностимулирующих масел — от тимьяна, чайного дерева и других масел из растений вида *Melaleuca* до менее «лекарственных» масел, таких, как манука, равенсара и розовое дерево (*Aniba rosaeodora*). Подойдет любое масло, которое поддержит вашего клиента физически, эмоционально или духовно.

См. также статьи «СПИД» и «Иммунная система».

Вирусные инфекции

Вирусы — это агрессивные микроорганизмы, являющиеся причиной большинства эпидемий, включая грипп, ветрянку, полиомиелит и корь. Кроме того, вирусные инфекции часто вызывают не поддающиеся диагностированию лихорадочные состояния и многие случаи диареи. Причиной воспаления легких, наряду с бактериальной инфекцией, также

бывают вирусы. Большинство вирусных инфекций рассмотрено под их названиями в соответствующих статьях этой книги.

Существует несколько эфирных масел, обладающих сильным противовирусным действием, в частности масла бергамота, эвкалипта, мануки, равенсара и чайного дерева. Из них наиболее эффективны манука, равенсара и чайное дерево. Они также усиливают иммунную реакцию организма на инфекцию.

Лучшая форма лечения вирусной инфекции — ванны и вдыхание паров эфирного масла (а если поражены дыхательные пути, то паровые ингаляции). Вирусные заболевания обычно сопровождаются высокой температурой, а в этом состоянии массаж противопоказан. Для испарения достаточно нескольких капель в аромалампе, масло можно капнуть также на кусочек ткани и повесить его на батарею отопления или лампочку. Это не только принесет облегчение больному, но и предохранит окружающих от заражения.

См. статьи «Простуда», «Грипп», «Ветрянка», «Корь» и др.

Вода из цветков апельсина

Воду из цветков апельсинового дерева получают путем дистилляции лепестков с паром. Эта вода в ароматерапии применяется в основном для ухода за кожей, в качестве тоника или лосьона, особенно в сочетании с кремами или маслами для массажа, содержащими масло нероли.

Вода из цветков апельсина обладает более вяжущим действием, чем розовая вода, и в то время как последняя используется преимущественно для сухой или чувствительной кожи, вода из цветков апельсина — лучший выбор для жирной кожи. Я часто использую ее в качестве основы для приготовления лосьона для кожи, предназначенного для молодых людей, страдающих прыщами. Его тонкий аромат настолько отличается от резкого медицинского запаха лечебных средств, продающихся в аптеках, что молодежь с удовольствием регулярно пользуется им.

В кулинарии, особенно в странах Средиземноморья, воду из цветков апельсина применяют для ароматизации кондитерских изделий.

Водка

Водку с растворенными в ней эфирными маслами можно добавлять в ванну и использовать для полоскания рта, в качестве лосьона после бритья и тоника для ухода за кожей.

Это не такой эффективный растворитель, как чистый спирт (масла растворяются полностью только в чистом спирте или в растительном масле), но для домашних условий вполне подойдет. Чем более крепкая водка, тем лучше в ней будет растворяться эфирное масло. Поскольку масла в водке растворяются не полностью, всегда тщательно встряхивайте флакончик со смесью перед использованием.

Волдыри

К волдырям, образующимся на пятках от ношения тесной обуви, лучше всего приложить марлю, смоченную несколькими каплями масла лаванды. Если волдырь большой, возможно, удобнее сначала проколоть его стерильной иглой, а затем смазать чистым маслом лаванды и закрыть марлей. Если волдырь продолжает мокнуть, можно намазать его смесью равных частей масла лаванды и мирры. Когда волдырь начнет подсыхать, для ускорения заживления можно использовать масло бензоина.

Не покрывайте волдырь воздухо непроницаемым пластырем. Марлю прикрепите к больному месту полосками пластыря, так чтобы кожа могла дышать, и не носите носки и ботинки до тех пор, пока волдырь не заживет.

Люди, чаще других склонные к появлению волдырей, — бегуны, путешественники, атлеты и балетные танцоры — например, мажут пальцы и другие уязвимые места ног настойкой бензоина, и для заживления волдырей, и для предотвращения их образования.

Волосы

Волосы состоят главным образом из белка, называемого «кератин», из которого также состоят ногти и поверхностный слой клеток кожи. Кератин — не живое вещество, он образуется по мере того, как живые клетки в фолликуле (корне) волоса отмирают.

Поскольку волосы, по сути, состоят из мертвого вещества, то ароматерапия может предложить очень немного, чтобы повлиять на их состояние. Единственное, что можно сделать с помощью эфирных масел, это улучшить состояние кожи головы, от которого зависит состояние волос.

В течение сотен лет для тонизирования волос, особенно темных, использовался розмарин, и эфирное масло розмарина содержится во многих готовых средствах для ухода за волосами. Несколько капель можно добавить в воду для полоскания волос после мытья. Можно также приготовить лосьон для кожи головы, растворив 5 мл масла розмарина в 100 мл крепкой водки.

С давних времен для полоскания светлых волос использовалась ромашка, которая добавляла им золотистый оттенок. Однако следует учесть, что ромашка сушит, и если у вас сухие волосы, но вы хотите пользоваться ромашкой, то вначале нужно провести специальную процедуру. Вотрите в кожу масло жожоба, оберните голову целлофаном, укутайте теплым полотенцем и оставьте на один-два часа. Затем шампунем смойте масло. Если у вас жирные светлые волосы, можно добавить в воду для споласкивания волос после мытья крепкий настой ромашки.

Эфирные масла также помогут вам эффективно избавиться от перхоти. Если перхоть сухая, растворите масло лаванды или чайного дерева в масле-основе до 3% и обработайте голову, как описано выше. Повторяйте процедуру 2—3 раза в неделю. Для жирной перхоти лучше использовать масло бергамота или сандалового дерева, поскольку они помогают сбалансировать выработку кожного сала. Следует пользоваться мягким шампунем (многие готовые шампуни оказывают слишком резкое воздействие на кожу головы). Вылейте на ладонь нужное количество шампуня и добавьте 1—3 капли эфирного масла. Тщательно вотрите шампунь в кожу головы, оставьте самое большее на пять минут и затем сполосните волосы. Проводите такую процедуру два-три раза в неделю.

Здоровье волос и кожи головы в значительной степени зависит от общего состояния здоровья и питания. Лучший способ сохранить здоровые волосы — это придерживаться рациона, содержащего достаточное количество питательных элементов и витаминов, и при необходимости

принимать пищевые добавки. Для мытья головы следует пользоваться мягкими средствами, так как резкие шампуни лишают кожу головы естественной смазки, вырабатываемой железами, находящимися в корнях волос. Естественная смазка — кожное сало — распространяется по всей длине волос, придавая им гладкость и блеск. Без этого защитного покрытия мертвые клетки, из которых состоят волосы, начнут шелушиться и волосы будут выглядеть поникшими и безжизненными. Средства для ухода за волосами, такие, как кондиционеры, придают волосам здоровый блеск, заменяя потерянное кожное сало разными другими маслянистыми веществами, но проще и здоровее позволить естественной смазке делать свое дело.

Воспаление

Воспаление — это реакция организма на травму или инфекцию. Оно может быть спровоцировано бактериями, травмой или контактом с раздражителями. Воспаление — признак того, что мобилизуются защитные силы организма. До этого предела оно может рассматриваться как благотворный процесс, так как и прилив крови, и местное повышение температуры призваны нейтрализовать инфекцию и ускорить выздоровление. Однако воспаление часто распространяется за пределы пораженного участка, вызывает сильную боль или зуд, поэтому его требуется уменьшать. Хорошим противовоспалительным средством служит масло ромашки, главным образом благодаря охлаждающему, успокаивающему и обезболивающему действию. Масло лаванды близко к ней по действию, а масло мирры будет полезно в том случае, если воспаление вызвано плохо заживающей раной, например, от какого-нибудь глубоко внедрившегося осколка или пореза.

В тех случаях, когда воспаление вызывает болезненное опухание, будут полезны горячие компрессы, а при поверхностном воспалении, например при дерматите, вызванном контактом с какими-либо раздражителями, лучше воспользоваться прохладным раствором одного из этих масел. Капните несколько капель масла ромашки в кипяченую воду,

охлажденную до температуры чуть ниже температуры тела, и осторожно промывайте воспаленные участки так часто, как вам хочется.

Воспаление может быть внутренним, как при артрите, цистите и т. д., а методы его лечения описаны в статьях, посвященных соответствующим заболеваниям.

Воспаленное горло

Причины воспаления горла могут быть самыми разными — бактериальная инфекция, механическое раздражение от кашля или как следствие насморка.

В каждом случае помогут паровые ингаляции. Очень хороши также масла бензоина, лаванды или тимьяна, которые борются с инфекцией, вызывающей воспаление.

Более подробно об ароматерапевтическом лечении воспаленного горла читайте в статьях «Ингаляции», «Ларингит», «Тонзиллит».

Вши

Головные вши всегда были проблемой в школах и других местах, где есть скученность людей, а теперь эта проблема еще усложнилась, так как вши приобрели устойчивость к большинству химических веществ, с помощью которых от них обычно избавлялись.

К счастью, многие эфирные масла эффективно уничтожают вшей и препятствуют их появлению. Наиболее действенные из них — масла бергамота, эвкалипта, герани и лаванды, причем «коктейль» из этих масел действует лучше, чем каждое из них в отдельности.

Смешайте масла в довольно высокой пропорции (от 5 до 10%) с маслом-основой, подсолнечным или сафлоровым и тщательно втирайте в кожу головы. Укутайте голову целлофаном и полотенцем и оставьте на несколько часов — если возможно, на ночь, а затем смойте масло мягким шампунем. Расчешите волосы расческой с частыми зубцами, чтобы удалить вши и гниды. Эту процедуру следует повторять каждые 48 часов, чтобы уничтожать вшей по мере того, как они развиваются из яиц. Яйца, или гниды, прикрепляются к отдельным волосам своего рода, цементирующим

веществом, выделяемым женскими особями вшей, и их трудно отделить, но в этом поможет обработка волос маслами и шампунем, а также расчесывание. Три-четыре процедуры с интервалами в 48 часов обычно позволяют полностью избавиться от насекомых.

Чтобы предотвратить повторное заражение, важно помнить, что вши и гниды могут скрываться в воротниках пальто и капюшонах, шляпах, шарфах и постельном белье. Выстирайте все, что можно, и тщательно протрите матрасы, подушки, воротники пальто губкой, пропитанной спиртом, в который добавлено 10% одного или нескольких вышеупомянутых масел. Я обычно включаю в такого рода смесь камфору (правда, ее не следует использовать для обработки головы). Вместо спирта можно использовать лавандовую воду или одеколон, который продается в магазинах, и добавлять эфирные масла.

Вопреки общепринятым представлениям, вши на самом деле предпочитают чистые головы и волосы, так что нет ничего позорного, если они вас атакуют. Даже опрятный ребенок может принести из школы вшей на одежде, и они могут заразить всю семью, прежде чем ребенок узнает, что они у него есть. Добавление эфирного масла к воде для последнего полоскания волос после мытья головы поможет избежать первичного заражения. Подойдет любое масло из перечисленных выше, но лучше для этого, конечно, выбирать масла со сладким запахом, такие, как бергамот или лаванда.

Выздоровление

Термином «выздоровление» можно описывать разные состояния организма: от слабости после гриппа и простуды до длительного периода восстановления после несчастного случая или сложной хирургической операции.

Существует множество эфирных масел, увеличивающих защитные силы организма и помогающих человеку быстрее оправиться от болезни. Выбирать масла нужно в зависимости от физических потребностей, настроения и личного предпочтения человека, использующего их. Жан Валне рекомендует при выздоровлении укрепляющие масла лимона и

тимьяна. Для стимулирования аппетита и увеличения энергии можно также воспользоваться любым из пряных масел, но лишь в очень небольших количествах. По моему опыту, два самых полезных для этой цели масла — это розмарин и грейпфрут. Розмарин тонизирует и мягко стимулирует, а грейпфрут полезен для возбуждения аппетита, которого так часто не хватает выздоравливающим. Он также снимет угнетенное состояние, обычно сопровождающее людей в период выздоровления.

Значительно ускорить выздоровление поможет регулярный массаж. Он дает приятное чувство расслабления, но если нет никого, кто бы мог сделать массаж, можно попробовать ароматические ванны с любым из вышеуказанных масел. Ванны также хорошо принимать в промежутках между сеансами массажа, если и не с теми маслами, о которых здесь говорилось, то с любыми, какие нравятся.

В период восстановления после хирургической операции или несчастного случая можно проводить процедуры с маслами, препятствующими образованию рубцов. Здесь хорошо подойдут смеси масел лаванды и нероли на основе миндального масла (75%) и масла зародышей пшеницы (25%). С этой смесью можно делать мягкий массаж один-два раза в день, как только заживет рана.

Важно также достаточно отдыхать и хорошо питаться. Большинству выздоравливающих нужно принимать поливитамины и минеральные добавки, а также женьшень.

Высокая температура

Повышенная температура — это реакция организма на инфекцию, и во всех системах натуропатии повышенная температура считается свидетельством того, что организм борется с инфекцией. Кроме того, некоторые вирусы не выживают в условиях температуры более высокой, чем нормальная температура тела. Температура может повышаться и оставаться очень высокой, пока не приведет к значительному потоотделению, после которого больной обычно засыпает, а температура снижается. Этот момент часто называют «кризисом» болезни.

В аллопатии принято искусственно снижать температуру. Это приносит пациенту временное облегчение, но задерживает или даже подавляет процесс выздоровления.

Существует два способа использования эфирных масел при высокой температуре. Первый — это применять потогонные масла, чтобы ускорить кризис, а второй — использовать масла, понижающие температуру. Ко второму способу нужно прибегать в тех случаях, когда жар повышается до опасного уровня (приближается к 40°C), особенно у детей. У младенцев и маленьких детей при высокой температуре могут начаться судороги.

Базилик, ромашка, кипарис, можжевельник, лаванда, мята, розмарин и чайное дерево — все эти масла стимулируют потоотделение и помогут ускорить кризис, если это необходимо. (Примечательно, что ни одно из этих масел не заставит вас чрезмерно потеть, когда организм находится в нормальном состоянии.) Если больной человек в силах принять ванну, то капните в теплую воду до 8 капель одного из этих масел или смеси масел и помогите больному войти в нее. Можно также осторожно провести массаж спины.

К маслам, понижающим температуру, относятся масла бергамота, эвкалипта, лаванды и мяты. Как видите, два последних масла фигурируют также и в предыдущем списке, так как они оказывают нормализующее действие на различные системы организма. Эти масла следует использовать в довольно низкой концентрации, всего лишь несколько капель на чашку прохладной воды (не холодной, поскольку разница между температурой воды и тела не должна быть слишком большой). Обтирайте этой смесью тело как можно чаще, чтобы снизить температуру ниже опасного уровня.

Более подробно применение масел для заболеваний, сопровождающихся повышенной температурой, таких, как ветрянка, корь, скарлатина и другие, описано в соответствующих статьях книги.

Высокое кровяное давление

См. статью «Гипертония».

Гален

Клавдий Гален, впервые разработавший систему классификации лекарственных растений, родился примерно в 130 году н. э. в Пергаме (сейчас это территория Турции, а тогда она принадлежала Греции). Его отец был архитектором, и он распознал интерес сына к медицине и поощрял его.

В Пергаме находилась святыня, связанная с Асклепием, богом врачевания у древних греков. Рядом со святыней была создана медицинская школа, где и учился молодой Гален. Здесь он познакомился со многими знаменитыми врачами и имел возможность наблюдать за процессом лечения множества болезней. Свое обучение он продолжил в Смирне, в нескольких городах Греции, а также в Александрии в Египте. Он работал врачом в школе гладиаторов в Александрии, и, как отмечается в летописях, его квалификация была так высока, что за период его службы там ни один гладиатор не умер от ран.

В 161 году он приехал в Рим и там быстро завоевал репутацию врача, способного вылечить больных, которых другие сочли неизлечимыми. В итоге он стал личным врачом императора Марка Аврелия.

Свой опыт лечения с помощью растительных лекарственных средств Гален изложил в одиннадцати книгах, которые оказали огромное влияние на дальнейшее развитие этой области знаний. В своих книгах Гален описал большое количество лекарственных трав и их комбинаций для использования в лечебных целях. Он разделил растения по определенным категориям, и его классификация стала основой науки о лечении с помощью растений. Он положил начало фармакологии, и его имя сохранилось в ней: всякого рода лекарства растительного происхождения носят название «галеновы препараты».

В IX веке книги Галена были переведены на арабский язык и оказали большое влияние на развитие арабской медицины. В XII веке эти арабские версии трудов Галена были переведены на латынь, и его знания таким образом стали доступны средневековым ученым. В XV и XVI веках труды

Галена на греческом языке были вновь переведены на латынь. Они оказали большое влияние на ученых эпох Средневековья и Ренессанса. Разработанная Галеном система описания и классификации растительных лекарств отражалась в трудах многих великих врачей-травников того периода. Многие из этих трудов представляли собой не более чем переводы трудов Галена с комментариями, добавленными более поздними авторами.

О последних годах жизни Галена известно мало, но, как полагают, он умер в 199 году.

Одна из лекарственных форм, изобретенных Галеном, — это оригинальный твердый крем, рецепт которого вы найдете в приложении В.

Гальбанум

Гальбанум — смола, получаемая из почек, листьев и веток высокого растения семейства зонтичных, произрастающего главным образом в Иране и других странах Ближнего Востока. Густой сок медленно вытекает из трещин в старых стеблях. В коммерческих целях смолу добывают, делая надрезы около основания стебля.

Эфирное масло, получаемое дистилляцией, имеет темно-желтый цвет и ярко выраженный аромат. В состав масла входят карвон (50% или больше), пинен, лимонен, кадинен, мирцен и кадинол.

Гальбанум использовался в качестве фимиама адептами многих религий. Он упоминается и в Ветхом Завете, и в египетских папирусах. Диоскорид и другие врачи древности описывают гальбанум как растение, обладающее болеутоляющим, спазмолитическим, мочегонным и вызывающим менструацию действием.

Хотя гальбанум мало используется в современной ароматерапии, он обладает значительными возможностями, особенно для лечения хронических заболеваний, таких, как ревматизм. Он ослабляет боль, особенно когда используется в виде горячих компрессов. Гальбанум полезен при медленно заживающих кожных инфекциях и воспалениях. (В этом он напоминает другой фимиам — мирру.) Нарывы, фурункулы и

трудно заживающие язвы также хорошо поддаются лечению этим маслом. В парфюмерии гальбанум используется в качестве фиксатора.

Гамма - линолевая кислота

Гамма-линолевая кислота (ГЛК) — это незаменимая жирная кислота, необходимая организму для выработки некоторых гормонов и гормоноподобных веществ, называемых простагландинами. Простагландины способствуют функционированию многих тканей организма и участвуют в разных физиологических процессах, от борьбы с болью и воспалением до контроля за уровнем холестерина в крови и регулирования менструального цикла. Они также оказывают благоприятное воздействие на иммунную систему и мозг.

По тем или иным причинам, среди которых некачественное питание, вирусные инфекции, алкоголь и наследственные факторы, некоторые люди не способны вырабатывать в своем организме достаточное количество простагландинов. Добавки, содержащие ГЛК, устраняют ее дефицит и исключают возникновение любых признаков, свидетельствующих о ее недостатке в организме.

Добавки ГЛК способствуют поддержанию нормального уровня эстрогена и широко используются для борьбы с проблемами, связанными с менструациями и менопаузой, включая предменструальный синдром и приливы. Современные исследования показывают, что масла, богатые линолевой кислотой, полезны при рассеянном склерозе, ревматоидном артрите, болезнях сердца, при гиперактивности у детей и некоторых расстройствах психики, включая шизофрению.

Экзема, псориаз и другие кожные болезни часто хорошо реагируют на масла, богатые ГЛК. Вы можете добавлять до 10% таких масел в массажные смеси или кремы.

Лучшим известным растительным источником ГЛК является энотера (*Oenothera biennis*). ГЛК также богаты такие растения, как огуречник лекарственный (бораго) (*Borago officinalis*), семена черной смородины (*Ribes nigra*) и семена шиповника ржавчинного (*Rosa rubiginosa*).

Гвоздика

Eugenia caryophyllus

Эфирное масло получают из всем знакомых высушенных коричневых чашечек гвоздики, представляющих собой нераскрывшиеся почки гвоздичного дерева, *Eugenia caryophyllus*, произрастающего в Индонезии, а теперь выращиваемого также на Мадагаскаре, в Вест-Индии, на Филиппинах и в других регионах мира с подобным климатом. Эфирное масло гвоздики получают из почек, листьев и побегов растения, но в ароматерапии можно использовать только масло из почек, так как другие масла из-за высокого содержания эвгенола сильно раздражают кожу. Побеги гвоздичного дерева могут содержать до 95% эвгенола и незначительные количества других веществ. Масло из листьев содержит от 80 до 88% эвгенола, а масло из почек — от 60 до 90%, но оно до некоторой степени «нейтрализуется» присутствием ацетата эвгенола (сложного эфира) и бета-кариофиллина (сесквитерпена), обладающих успокаивающим и смягчающим действием. Но даже масло из почек нужно применять с осторожностью и использовать на коже только в виде 1%-ного раствора. Очень важно убедиться, что масло, которое вы используете, получено из почек. Не покупайте никакое масло гвоздики, если вы точно не знаете, из какой части дерева оно получено.

Гвоздичное дерево относится к семейству *Myrtaceae*, а значит, является родственником эвкалипта, чайного дерева и других растений, известных своим положительным воздействием при инфекционных заболеваниях. Не является исключением и гвоздика, которая в течение многих столетий использовалась для лечения инфекций, в частности чумы. Жан Валне пишет, что, когда голландские поселенцы вырубали все гвоздичные деревья на острове Тернате (одном из островов Молуккского архипелага, где росли гвоздичные деревья), на них волна за волной стали накатываться эпидемии, никогда не случавшиеся в этих местах прежде. Гвоздичное масло, гвоздика и эфирные шарики, изготовленные из смеси гвоздики и апельсина, также являются эффективными средствами от насекомых, помогают предотвратить не только нашествие моли, но и инфекционные болезни.

Чтобы нам не казалось, будто эти факты представляют интерес лишь с точки зрения истории, следует помнить о том, что бубонная чума все еще существует в некоторых частях Азии и что многие бактерии в результате мутаций приобрели иммунитет к современным антисептикам и антибиотикам. Масло гвоздики — очень мощный антисептик: его 1%-ный раствор в четыре раза эффективнее фенола — и может с успехом применяться в больницах, домах престарелых и других учреждениях, где бактериальные инфекции могут представлять серьезную проблему. Во время любых эпидемий полезно почаще пользоваться аромакурительницей с маслом гвоздики. Оно хорошо смешивается с маслами апельсина, и я часто создаю из смеси масел гвоздики, апельсина и корицы замечательный «зимний» аромат, который одновременно защищает от эпидемий.

Гвоздика также хорошее болеутоляющее, и раньше к нему часто прибегали, чтобы ослабить зубную боль. Его и сейчас используют в качестве антисептика при лечении зубов, а также при изготовлении зубных паст, жидкостей для полоскания рта и т. д.

Иногда масло гвоздики используется в мазях для лечения чесотки и в лосьонах и микстурах, предназначенных для обработки инфицированных язв и ран, особенно если они плохо заживают. Однако применять масло гвоздики на коже следует с осторожностью, так как оно может оказывать раздражающий эффект. Вначале используйте его лишь в небольших количествах и в виде очень слабого раствора.

Гвоздика обладает спазмолитическим эффектом, и настой высушенных чашечек гвоздики (не эфирное масло!) помогает ослаблять кишечные спазмы и диарею.

Традиционно гвоздика использовалась в акушерстве как антисептическое средство, а также для того, чтобы подготовить матку к родам. Я не знаю ни одного случая использования ее для этой цели, но беременным женщинам будет полезно несколько раз в день попить настой высушенных чашечек гвоздики за несколько дней до рождения ребенка.

Предостережение. Масло гвоздики раздражает кожу. Используйте его в небольших количествах и в виде слабого раствора.

Геморрой

Геморрой — это варикозное расширение вен, расположенных в прямой кишке, чуть выше отверстия заднего прохода. Причины геморроя могут быть различными, но общим фактором всегда является ограничение нормального доступа крови к прямой кишке. Это явление может быть временным, например, во время беременности из-за давления матки, или постоянным из-за болезни печени или хронического запора. Дискомфорт, связанный с геморроем, способствует запору, так что эти два состояния могут усугублять друг друга. Лечить геморрой важно не только из-за связанного с ним дискомфорта, но и потому, что даже небольшой ежедневной потери крови достаточно, чтобы со временем развилась анемия.

Для местного применения и для улучшения кровообращения в целом можно порекомендовать несколько масел. Разведенные масла кипариса, можжевельника и ладана могут регулярно использоваться в виде местных аппликаций и ванн. Кровообращение также улучшат чеснок и лук, потребляемые в свежем виде.

Если геморрой сопровождается запорами, то следует внести изменения в свой рацион, а на первых порах помогут масла розмарина, майорана или сладкого укропа. С этими маслами, в форме 3%-ного раствора, нужно делать массаж живота в направлении по часовой стрелке. Это стимулирует естественную перистальтику кишечника.

Герань

Pelargonium graveolens, *P. capitatum*, *P. radens* и их гибриды

Та герань, которую мы обычно видим в горшках на подоконниках, фактически является не геранью, а пеларгонией. Существует более 200 культурных сортов пеларгонии. Большинство эфирных масел в настоящее время получают из гибрида *Pelargonium radens* и *P. capitatum*. Даже в пределах одной разновидности растения, получаемые масла различаются в зависимости от места произрастания растений. В основном масло производят в Алжире, Египте и Марокко. Китай экспортирует масло герани, но неизвестно, из какого вида его получают. Продукт под названием

«Болгарское масло герани» является маслом герани, а не пеларгонии, и полностью от него отличается.

Эфирное масло получают методом дистилляции с паром из листьев. Основные элементы — гераниол и цитронеллол, уровень которых в масле меняется в зависимости от вида растения и места происхождения, но обычно составляет до 50% плюс небольшие количества линалола, лимонена, терпинеола и различных спиртов. Масло имеет красивый бледно-зеленый цвет, и аромат его можно также описать как «зеленый». Иногда говорят, что его запах напоминает запах розового масла, но чувствительный нос никогда их не спутает. Его часто используют в готовых препаратах для имитации запаха гораздо более дорогого масла розы.

Николас Калпепер обозначил это растение как находящееся под покровительством Венеры, хотя оно носит менее женский характер, чем роза. Можно сказать, что оно занимает промежуточное положение между сладостью розы и остротой бергамота, и эта относительно нейтральная позиция позволяет ему хорошо смешиваться со многими другими маслами, особенно с бергамотом и лавандой.

Как почти все цветочные масла, оно является антидепрессантом и обладает антисептическими свойствами. Оно также имеет вяжущие и кровоостанавливающие свойства, что позволяет эффективно пользоваться им для обработки ран, и ускоряет заживление. Прекрасный аромат, вяжущие и антисептические свойства, а также способность регулировать выработку кожного сала делают масло герани хорошим средством для ухода за кожей. Оно хорошо подходит для слишком сухой или слишком жирной кожи либо для сухой кожи с отдельными жирными участками. Благодаря своим полезным свойствам и приятному запаху оно широко используется в готовых средствах ухода за кожей.

Регулирующее действие масла герани обусловлено тем, что герань стимулирует кору надпочечников. Гормоны, вырабатываемые корой надпочечников, выполняют главным образом регулирующую функцию, контролируя выработку гормонов, поступающих в кровь из других органов, включая мужские и женские половые гормоны. Поэтому масло герани может оказать помощь при проблемах, связанных с менопаузой, и при всех

состояниях, при которых отмечается колебание гормонального уровня. В частности, герань может использоваться для уменьшения предменструального напряжения, и здесь также помогают и ее мочегонные свойства, избавляющие организм от задержки жидкости, которую испытывают перед менструацией многие женщины.

Одновременно с мочегонным действием герань также стимулирует лимфатическую систему, вот почему я использую это масло в кремах для массажа при целлюлите, задержке жидкости и отеке лодыжек. Дополняя друг друга, эти свойства способствуют более эффективному устранению жидкости из организма. Фактически герань оказывает тонизирующий эффект и на почки, и на печень. Она используется при лечении желтухи, камней в почках и различных инфекционных болезней мочевыводящих путей.

Теоретически это также хорошее средство для дезинфекции полости рта и горла, и поэтому оно могло бы использоваться в жидкостях для полоскания рта и воспаленного горла, при язвочках в полости рта и болезнях десен. Однако многим людям бывает неприятно ощущать во рту цветочный запах, и потому в этих случаях больше подойдут масла мирры и тимьяна, но лишь по той причине, что пациентам они более приятны.

Некоторые авторы описывают герань как успокаивающее масло, хотя Жан Валне не упоминает об этом. Я знаю множество примеров, когда люди после использования масла герани, даже в очень небольших количествах, в течение нескольких часов остаются возбужденными и не могут заснуть. Я избегаю применять его вечером и обычно использую в смеси с успокаивающими и уравнивающими маслами, такими, как лаванда. Герань, конечно, хороший антидепрессант, и некоторые люди могут предпочитать его запах более острому аромату бергамота, хотя и здесь я считаю, что лучше использовать эти два масла в смеси.

В качестве комнатного и балконного растения герань получила такое широкое распространение, как мне кажется, в основном благодаря своей способности отпугивать насекомых. Масло герани используется во многих готовых средствах от насекомых, часто в комбинации с бергамотом, лимоном или цитронеллой. Распыляя летом масло герани, вы избавитесь от

мух и сохраните в комнате свежесть, так как, кроме всего прочего, герань также обладает и дезодорирующими свойствами.

В древности герань считалась мощным целебным растением. Ее наделяли способностью лечить переломы и даже устранять раковые опухоли. Я не знаю ни одной современной научной работы, которая доказала бы или опровергла это предполагаемое действие. Жан Валне упоминает о нем, но очень осторожно. У меня нет предубеждений в этом вопросе, поскольку наши предки слишком часто оказывались правы, чтобы можно было с легкостью отмахнуться от их знаний. Однако во многих ранних работах по ароматерапии, где упоминается герань, фактически имеется в виду дикая герань (*Geranium robertianum*), известная как герань Роберта, а не какая-либо разновидность пеларгонии. Из некоторых разновидностей ароматной герани получают эфирные масла, но они полностью отличаются от масла пеларгонии по запаху и химическому составу.

Герпес

Лихорадку на губах вызывает простой вирус герпеса, который обитает в организме почти каждого человека, никак себя не проявляя. Лихорадка может появляться, если мы заражаемся другой инфекцией, например простужаемся, или когда человек переутомлен либо подавлен. У некоторых людей лихорадка появляется в очень жаркую или очень холодную погоду.

Лучше всего при этом состоянии помогают масла бергамота, эвкалипта и чайного дерева, особенно если их применить при первых же признаках высыпаний. Обрабатывать пораженные участки следует маслом, разведенным в спиртовой основе, можно в водке (6 капель масла на 5 мл алкоголя). Шести капель одного вида масла будет достаточно, но лучше использовать смесь двух или более масел. Масло чайного дерева можно применять и в чистом виде. Частое смачивание пораженных участков смесью масел остановит развитие пузырей в самом начале заболевания, но если этого не произойдет, то в таких случаях я использую попеременно

смесь масел в алкоголе и чистое масло лаванды. Оно заживляет пузыри таким же образом, как заживляет ожоги.

Считается, что герпес половых органов вызывается простым вирусом герпеса второго типа, но возможно, что это один и тот же вирус, просто проявляющийся различными способами. Здесь помогут те же масла, что применяются для лихорадки на губах, но с акцентом на бергамот. Ясно, что масла следует предварительно хорошо развести. Приготовьте раствор в алкоголе, как указано выше (4 капли бергамота и 2 капли чайного дерева на 5 мл алкоголя), добавьте получившуюся смесь к литру кипяченой остывшей воды и хорошо перемешайте перед местным обмыванием. Это хорошая профилактическая обработка. Если пузыри все же появились, их можно обрабатывать таким же образом, как лихорадку на губах: ватными тампонами, смоченными в чистом масле чайного дерева или сочетать масло чайного дерева и смесь масел в алкоголе.

Обе формы герпеса появляются чаще, когда человек находится в состоянии напряжения, поэтому полезными могут оказаться ванны и массаж с маслами-антидепрессантами.

Опоясывающий герпес обсуждается в статье «Опоясывающий лишай».

Гидролят, или гидрозоль

Гидролят, или гидрозоль (обычно используются оба названия), — это вода, собранная после дистилляции растений при изготовлении эфирного масла. Иногда количество масла, которое можно получить, так мало, что весь процесс специально проводят только с целью получения гидролята, а эфирное масло считается побочным, хотя и ценным продуктом. Так, например, при производстве розовой воды собирают очень небольшое количество розового масла.

Гидроляты по праву могут считаться ценными лечебными веществами и использоваться наряду с эфирными маслами или вместо них при уходе и лечении кожи. Их можно наносить непосредственно на кожу неразбавленными. Они особенно полезны в тех случаях, когда нежелательно присутствие жира, например при лечении некоторых форм

экземы, где масла или жирные кремы могут усугубить болезненное состояние кожи. Особенно полезны здесь будут гидроляты мелиссы или ромашки. Их также можно добавлять в ванну или применять в ингаляциях и аэрозолях.

Самые известные гидроляты — цветочные воды, с давних пор используемые в парфюмерии и для ухода за кожей: это лавандовая и розовая вода. Но также доступны и гидроляты ромашки, шалфея мускатного, эвкалипта, липового цвета, мелиссы, розы, тимьяна и т. д. С гидролятом василька можно делать ванночки для раздраженных или усталых глаз.

Гидроляты обычно содержат очень небольшое количество эфирного масла, а также водорастворимые экстракты растений, которых нет в эфирном масле. При дистилляции вода проходит через растительный материал много раз, и гидролят содержит очень много водорастворимых растительных элементов. Поэтому свойства гидролятов не аналогичны свойствам эфирных масел, хотя и сходны с ними. Так что, выбирая гидролят, руководствуйтесь тем, что вы знаете о соответствующем эфирном масле.

Гидроляты мягче, чем эфирные масла, поэтому они очень хорошо подходят для детей, а также людей пожилых или истощенных болезнью.

Гингивит

Так называют воспаление десен (от латинского *gingeva*— десна) в результате бактериальной инфекции. Десны начинают болеть и кровоточить, когда человек ест очень твердую пищу. Они воспаляются и начинают отступать от зубов, зубы расшатываются. Из-за болезней десен зубы теряются чаще, чем из-за болезней самих зубов.

Чтобы не возникал гингивит, очень важно тщательно соблюдать гигиену ротовой полости, и здесь большим подспорьем могут оказаться жидкости для полоскания рта на основе эфирных масел.

Существует множество растительных эссенций, эффективных против бактерий, вызывающих воспаления десен, и лучшие из них — чайное дерево и тимьян. (Тимол, производное соединения масла тимьяна,

используется в большинстве готовых препаратов для полоскания рта.) Сладкий укроп и мандарин также хорошо укрепляют десны. Мирра, благодаря своим заживляющим и тонизирующим свойствам, является еще одним обязательным компонентом.

В приложении В вы найдете рецепт жидкости для полоскания рта, но по желанию можно внести в рецепт некоторые изменения. Так, вместо тимьяна можно взять чайное дерево, или поровну того и другого (по 15 капель), или можно заменить сладкий укроп мандарином, если вам больше нравится его вкус.

Держите эту смесь во флаконе с завинчивающейся крышкой, разводите ее по 2 чайные ложки на полстакана теплой воды и полощите рот, по крайней мере, два раза в день.

В случае серьезной инфекции настойку мирры можно прикладывать непосредственно на воспаленные участки десны. Мягкий массаж десен улучшит местное кровообращение и ускорит заживление. Перед массажем тщательно вымойте руки и нанесите на кончики пальцев одну или две капли неразведенной жидкости для полоскания рта. Мягко, но так, чтобы нажим чувствовался, массируйте десны, особенно вокруг основания каждого зуба. Это наиболее полезно, когда десны настолько воспалены, что больно чистить зубы. Следует также принимать внутрь витамин С, чтобы побыстрее избавиться от инфекции.

См. также статью «Язвы во рту».

Гипертония (высокое кровяное давление)

При эмоциональном или физическом напряжении систолическое давление крови (давление крови, когда она выталкивается сердцем) обычно максимальное, и это естественно. Когда организм здоров, оно быстро возвращается к нормальному уровню.

Постоянно повышенное давление потенциально опасно, даже если человек его и не чувствует, так как оно создает дополнительную нагрузку на сердце, сосуды и почки. Между давлением крови и почками существует взаимосвязь. Высокое кровяное давление может оказать неблагоприятное воздействие на почки, и наоборот: болезнь почек, затрудняющая ток крови

через почки и выработку гормона ренина, способствующего сохранению нормального кровяного давления, может привести к гипертонии. Когда болезнь почек запущена, такое состояние превращается в замкнутый круг. Поэтому ароматерапевту, который делает процедуры в связи с повышенным давлением, очень важно, чтобы пациент заранее прошел обследование у врача.

Длительное высокое кровяное давление крови дает избыточную нагрузку на сердце. Вначале сердечная мышца может увеличиться, чтобы справляться с дополнительной нагрузкой, но затем становится не в состоянии поддерживать нормальное кровообращение, в результате чего возникает сердечная недостаточность. Постоянное высокое давление увеличивает угрозу инсульта или тромбоза коронарных сосудов. Это часто бывает связано с образованием жировых отложений на стенках артерий и атеросклерозом (утолщением и уплотнением стенок артерий).

Ароматерапия может помочь снизить кровяное давление, но при этом важно, чтобы человек изменил свой рацион питания и образ жизни в целом. При лечении наиболее важен массаж с маслами, способствующими понижению давления. Следует также отметить, что все подобные масла одновременно оказывают успокаивающее и расслабляющее воздействие. Это особенно важно, так как людям с высоким давлением обычно трудно расслабиться, они часто нервничают по незначительным причинам. Научные исследования показали, что массаж эффективно уменьшает высокое кровяное давление и что этот эффект сохраняется в течение долгого времени. Когда массаж делается регулярно, то давление может снизиться в течение нескольких дней после начала процедур.

Лучшие масла для снижения давления — это масла лаванды, майорана и иланг-иланга. Последнее особенно полезно в том случае, если наблюдается одышка или сердцебиение, которые часто бывают при повышенном давлении. Все эти масла приятны, и их хорошо использовать для массажа и принимать с ними ванны в перерывах между процедурами.

При проведении процедур следует не только делать акцент на снятие симптомов высокого давления, но и побудить пациента изменить свои жизненные цели и образ жизни в целом. Позитивным шагом в этом

направлении послужит массаж, доставляющий удовольствие и снимающий стресс; массаж следует проводить через регулярные промежутки времени. В своей практике я часто чередую масла, непосредственно снижающие давление, с маслами, оказывающими успокаивающее воздействие, повышающими настроение и разгоняющими депрессию. Обычно я выбираю для таких целей масла бергамота, нероли, розы и ладана.

Я также использую очищающие масла, способствующие выведению токсинов, такие, как масло сладкого укропа, можжевельника и лимона. В сочетании со здоровой диетой они помогают поддерживать нормальный уровень давления. Очень важно принимать чеснок в капсулах или, если возможно, в свежем виде. Одно из главных требований при гипертонии — сократить потребление животных жиров, так как они являются главным фактором развития атеросклероза. Следует также снизить потребление соли и стимуляторов — чая, кофе и алкоголя. Значительному улучшению состояния будет способствовать полный отказ от них на какое-то время. В дальнейшем можно будет вновь включить их в рацион, хотя и в очень малых количествах.

Физические упражнения — один из лучших способов поддерживать нормальное кровяное давление, и я всегда бываю очень довольна, если удастся убедить человека, страдающего высоким давлением, начать заниматься йогой, так как йога сочетает физические упражнения, расслабление и медитацию. Любая система оздоровления, включающая медитацию, будет весьма полезна, так как поможет человеку овладеть искусством расслабления и сохранить спокойствие в повседневной жизни.

См. также статью «Кровяное давление».

Гипотония (низкое кровяное давление)

Низкое кровяное давление встречается реже, чем высокое и нормальное, и последствия его для здоровья не так серьезны. Однако люди, у которых давление крови постоянно ниже нормы, могут быть склонны к головокружениям и обморокам. Это объясняется тем, что доставка крови к мозгу у них может на мгновение прерываться, когда

давление падает ниже необходимого для этого уровня. Они также склонны быстро уставать и мерзнуть.

Для повышения давления крови до нормального уровня используют масло розмарина. Обладая стимулирующими и тонизирующими свойствами, оно может удовлетворить многие потребности людей с низким давлением. Помогут здесь также и другие стимулирующие масла, такие, как масло черного перца и мяты, особенно если обмороки бывают редко, так как увлекаться стимулирующими маслами не следует. Можно воспользоваться маслами иссопа и шалфея, но это токсичные масла, поэтому я бы не советовала применять их, разве что очень опытному ароматерапевту.

Лучшей формой лечения в данном случае я считаю массаж, причем более энергичный, чем обычно применяется в ароматерапии, и я всегда рекомендую сочетать массаж с физическими упражнениями, вначале легкими, для улучшения общего состояния системы кровообращения, и лишь затем более сложными.

См. также статью «Кровяное давление».

Гиппократ

Гиппократ, считающийся во всем мире «отцом медицины», родился на греческом острове Кос приблизительно в 460 году до н. э. По отцу, которого звали Гераклит, он принадлежал к знатному роду врачей. В работе, посвященной Гиппократу и написанной при его жизни, упоминается о том, что он являлся членом группы врачей, принадлежавших к обществу Асклепиадов (Асклепий — бог врачевания в Древней Греции). Обычно название Асклепиады упоминается в связи с медицинской школой, но другие ссылки в том же тексте указывают на то, что в данном случае название относится к семье, особенно если учесть, что Гиппократа при жизни называли «Гиппократом Великим», чтобы отличать его от других людей, носивших то же имя.

Труды Гиппократа имеют большое значение для ароматерапии по целому ряду причин.

1. Он описал множество растений и сам использовал во врачебной практике лекарства растительного происхождения.

2. Он рассматривал организм как целое, а не как набор отдельных органов.

Именно Гиппократу с полным основанием можно назвать отцом холистической медицины. Среди лекарственных растений, используемых Гиппократом и описанных им в медицинских трактатах, было множество наркотиков, таких, как опиум, белладонна, мандрагора и белена, а также более безопасные, например айва, ревень, и многие из растений, использующихся в ароматерапии сегодня — это анис, кориандр, тмин и чеснок; смолы, включая ладан, мирру и стиракс; тмин, сладкий укроп, тимьян и, конечно же, роза, которая занимала важное место почти в каждой системе древней медицины.

Но возможно еще более важным был вклад Гиппократу в медицинскую философию и этику. Клятву Гиппократу, составленную, конечно, не им, а его учениками и последователями, до сих пор принимают выпускники медицинских вузов. Гиппократ считал, что каждый, кто занимается лечением, в первую очередь не должен вредить больному и должен иметь такие моральные качества, как пронцательность, скромность и преданность.

Подчеркивая, что организм является целостной структурой и что лечить человека, нужно руководствуясь именно таким подходом, Гиппократ указывал, что очень важно искать и устранять причину болезни, а не ее признаки. Он также учил, что главная причина любой болезни коренится в неправильном питании, когда неусвоенные остатки пищи отравляют весь организм, а также в неправильном режиме. Сегодня в холистической медицине важность здорового питания и здорового образа жизни считается одним из главных постулатов, и кажется странным, что этому фактору столь долгое время не уделялось должного внимания.

Гиппократ много путешествовал, и везде, где находился, он занимался преподаванием и практической медициной. Он завоевывал любовь и уважение всех, кто встречался с ним, не только благодаря своему мастерству врача, но и потому, что в своей жизни он следовал тем же высоким моральным принципам, которые проповедовал. Он умер в Ларисе около 370 года до н. э.

Гистамин

Гистамин — биогенное соединение, образующееся в организме при декарбоксилировании аминокислоты гистидина. В обычных условиях гистамин находится в организме преимущественно в связанном, неактивном состоянии.

Высвобождение гистамина является естественным механизмом защиты, и неприятные ощущения возникают только в том случае, если он выделяется в слишком больших количествах. Высвобождаясь во время аллергической реакции и проникая в кровеносные сосуды, он вызывает выделение слизи, что приводит, в частности, к заложенности носа. Воздействуя на нервные окончания, он приводит к симптомам хронической аллергии, таким, как зуд, воспаление, покраснение, слезотечение и выделение слизи из носа. Гистамин также может вызвать спазмы в кишечнике. Вызывая спазмы в бронхах, гистамин провоцирует приступ астмы. Высвобождение гистамина может произойти как реакция на ожог крапивы или укусы насекомых, в результате чего пораженный участок краснеет и отекает. Пыльца, шерсть животных и другие раздражители могут также вызвать высвобождение гистамина, провоцируя острый приступ сенной лихорадки или астмы. Подобные состояния лечатся антигистаминными препаратами — веществами, по своему химическому составу подобными гистамину, но не вызывающими таких реакций в организме.

Для лечения этих состояний ароматерапевт обычно прибегает к помощи масел, оказывающих успокаивающее воздействие. И основные среди них — масла ромашки и Melissa. Способ их применения зависит от вида реакции — либо раздражения кожи, либо поражения органов дыхания (астма или сенная лихорадка). Если место укуса насекомого быстро обработать маслом лаванды или лимона, это предотвратит зуд и опухание и свидетельствует о том, что масла могут оказывать антигистаминный эффект.

Ингаляции с маслом ромашки, Melissa, лаванды, иссопа, бензоина или другого масла, которое подойдет данному человеку, могут снять

симптомы сенной лихорадки и астмы, но в дальнейшем важно использовать массаж и ванны. Человеку также, возможно, понадобится внести изменения в свой рацион, чтобы снизить остроту реакций на такие раздражители, как пыльца, шерсть животных, пыль и др.

Роль гистаминов в аллергических реакциях еще до конца не выяснена. В некоторых случаях организм вырабатывает избыток гистаминов в ответ на относительно незначительную угрозу, в других же он выделяет гистамины вообще при отсутствии какой-либо угрозы. И хотя мы не знаем, почему так происходит, все же нет сомнений, что в этих реакциях главную роль играет стресс. Человек в состоянии стресса может реагировать на вещества, которые не вызывают никаких проблем, когда тот же самый человек спокоен. Задача ароматерапевта — не только устранить симптомы, но и попытаться снять вызывающий их стресс. Вся упомянутые выше масла успокаивают и во многих случаях помогут человеку, страдающему от аллергии, достигнуть внутреннего равновесия, когда внешние раздражители больше не будут вызывать избыточного высвобождения гистаминов.

Глаза

Эфирными маслами НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ лечить глаза; нельзя допускать их контакта с глазами даже в растворенном виде. Если эфирное масло случайно попало в глаз, смойте его чистым растительным маслом, миндальным, оливковым или подсолнечным, но только не водой. Вода еще больше усугубит ситуацию. Если в глаз попало много масла и получился ожог, сразу же обратитесь к врачу.

Для лечения глазных инфекций, например конъюнктивита, используйте настой ромашки, цветов бузины или очанки, дистиллированную розовую воду или васильковую воду либо гомеопатический препарат очанки. Промывайте глаза теплым настоем три-четыре раза в день. Положите на глаза ватные тампоны, пропитанные розовой водой, васильковой водой или травяным настоем. Можно также положить на глаза пакетик с чаем из ромашки, после того как вы опустили его в кипяток и дали остыть.

Инфекционные болезни глаз очень заразны. Они легко переходят не только с одного глаза на другой, но и передаются другим людям. Поэтому перед промыванием глаз нужно тщательно мыть руки и ошпаривать посуду, которую вы используете для глазных ванночек.

Гнойный тонзиллит

Гнойный тонзиллит — это нарыв вокруг миндалина. Такие нарывы сейчас бывают редко, потому что тонзиллит и другие инфекции горла обычно вылечивают быстрее, чем возникают подобные осложнения.

При любых видах воспалений в горле очень хорошо помогают ингаляции и частые полоскания, особенно с маслами тимьяна, лимона или имбиря. Тимьян, возможно, наиболее эффективен, так как он не только сильный антисептик, но и обладает местным обезболивающим действием.

При любых болезнях горла очень полезен также витамин С в больших дозах.

Головные боли

Существует много эфирных масел, способных гораздо более эффективно и безопасно избавлять от головной боли, чем вездесущий аспирин. Из широкого спектра болеутоляющих масел можно выделить те, что представляются наиболее эффективными, — лаванду и мяту, отдельно или в сочетании. Снять головную боль поможет также масло розмарина, особенно если голова болит из-за умственного переутомления.

Лаванду можно осторожно втереть в виски (всего лишь несколько капель) или приложить холодный компресс к вискам, ко лбу или к затылку. Более эффективной будет смесь лаванды и мяты в равных пропорциях, поскольку лаванда имеет свойство усиливать действие других масел, которые используются в смесях с ней. Стоит также отметить, что хотя лаванда является успокаивающим средством, мята — это стимулятор, и во многих готовых средствах от головной боли стимулятор (обычно кофеин) сочетается с одним или более анальгетиком. Поскольку многие из болеутоляющих лекарств обладают слегка успокаивающим и иногда даже депрессивным эффектом, для противодействия и добавляют кофеин.

Используя лаванду и мяту, вы получите такой же результат, но без неприятных побочных эффектов, вызываемых синтетическими лекарствами.

Если головная боль вызвана простудой или инфекцией гайморовых пазух, ингаляции с лавандой, мятой, розмарином или эвкалиптом снимут и головную боль, и заложенность, ее вызывающую. Все эти масла обладают антисептическими свойствами и не только снимают симптомы инфекции, но и уничтожают ее саму.

В большинстве случаев причины головной боли можно выявить сразу же — это усталость, духота в помещении, напряжение глаз, нервное напряжение. Но если головные боли возникают без видимой причины или бывают частыми и упорными, на них следует обратить особое внимание. Возможно, человеку требуется изменить образ жизни, питание или окружающую обстановку, но возможно также, что головные боли являются признаком более серьезных заболеваний, требующих вмешательства врача.

См. также статью «Мигрень».

Гомеопатия

Гомеопатия — это одна из немногих систем натуральной медицины, которая не полностью совместима с ароматерапией. Причины этого будут объяснены чуть ниже.

Принцип гомеопатии — «лечение подобного подобным» — был сформулирован в первой половине XIX века немецким врачом Самуэлем Ганеманом. Он основан на способности бесконечно малых количеств вещества избавлять от симптомов, вызываемых большим количеством того же самого вещества. Гомеопатические препараты получают путем многократных разведений веществ растительного, животного и неорганического происхождения, а иногда даже бактерий и вирусов. Чем выше разведение, то есть чем меньше концентрация раствора, тем более сильное воздействие оказывает лекарство. Ученые с недоверием относятся к гомеопатии, так как в препаратах высоких разведений невозможно измерить количество действующего вещества, но, тем не менее,

гомеопатические препараты часто оказываются более эффективными, чем традиционные лекарства.

Гомеопатические средства работают на уровне высоких энергетических вибраций, и именно по этой причине эфирные масла несовместимы с ними. Ароматические частицы каждого эфирного масла имеют собственный уровень вибраций, участвующих в механизме выделения запаха, но эти вибрации не такие тонкие, как вибрации гомеопатических средств, и могут свести на нет их действие. Давно известно, что люди, принимающие гомеопатические средства, должны избегать таких сильных запахов, как запах мяты или эвкалипта, и что препараты нужно хранить подальше от источников сильных запахов. Однако в среде гомеопатов нет единства мнений относительно связи между гомеопатией и ароматерапией. Одни считают, что эфирные масла и гомеопатия абсолютно несовместимы, другие же уверены, что никакого вреда не будет, если избегать только сильно пахнущих масел, таких, как эвкалипт, мята и некоторых других. Есть гомеопаты, считающие, что между ароматерапевтической процедурой и принятием гомеопатического препарата должно пройти не менее получаса и что масла нейтрализуют действие только гомеопатических препаратов высоких разведений и никак не влияют на эффект препаратов низких разведений.

Единственный верный путь для ароматерапевта — это удостовериться, что пациент, постоянно принимающий гомеопатические препараты, проконсультировался у своего врача перед тем, как проходить курс лечения эфирными маслами. В любом случае это было бы правильно с точки зрения профессиональной этики. При необходимости до окончания курса лечения гомеопатическими средствами массаж можно делать с одним лишь маслом-основой. Кстати, я знаю людей, успешно сочетающих гомеопатические средства с ароматерапией!

Гомеопатические средства следует хранить подальше от эфирных масел и других пахучих веществ. Держите их по возможности в отдельной комнате или, по крайней мере, в отдельном буфете. Мой знакомый гомеопат советует тем, кто постоянно использует эфирные масла, как можно чаще менять любые хранящиеся дома и неиспользованные

гомеопатические средства. Выбрасывайте их и заменяйте, по крайней мере, каждые шесть месяцев или покупайте только по мере надобности.

Горло

См. статьи «Ларингит», «Воспаленное горло», «Тонзиллит», «Простуда», «Кашель».

Гормоны

Гормоны — это химические вещества, обладающие чрезвычайно высокой физиологической активностью и вырабатываемые железами внутренней секреции (эндокринными железами) или отдельными клетками. Слово «гормон» происходит от греческого «*hormonein*» — «возбуждать или приводить в движение». Гормоны стимулируют активность того или иного органа, контролируют обмен веществ, регулируют клеточную активность и проницаемость клеточных мембран, а также специфические функции организма. Их особенность — служат способностью действовать на расстоянии: попадая с током крови в различные органы и системы организма, они регулируют деятельность органа, расположенного вдали от железы, их синтезирующей.

Деятельность эндокринных желез контролируется гипофизом и гипоталамусом, который отвечает за координацию между мозгом, нервной и эндокринной системами.

Гипофиз, наряду с регулированием других желез, управляет ростом. Щитовидная железа участвует в процессах роста и обмена веществ. Паращитовидные железы регулируют уровень кальция в крови. Надпочечники участвуют в разных функциях организма, включая обмен крахмалов, реакции организма на стресс и функционирование яичек у мужчин и яичников у женщин. Поджелудочная железа вырабатывает инсулин, контролирующей уровень сахара в крови. Яички и яичники вырабатывают мужские и женские гормоны, эстроген, прогестерон, тестостерон и другие, регулируют репродуктивный цикл, лактацию и развитие вторичных половых признаков.

Эфирные масла могут воздействовать на эндокринную систему двумя способами: некоторые масла содержат растительные гормоны (фитогормоны), которые влияют на организм подобно человеческим гормонам и активизируют их действие. Фитогормоны могут использоваться таким же образом, как в традиционной медицине используются синтетические или животные гормоны, с той лишь разницей, что они не вызывают побочных эффектов.

Другие масла гармонизируют выработку гормонов различными железами. Например, чеснок и лук активизируют деятельность щитовидной железы. Базилик, герань и розмарин стимулируют кору надпочечников, хотя герань также гармонизирует выработку гормонов в целом. Эвкалипт и можжевельник снижают уровень содержания сахара в крови, и здесь герань снова выступает в качестве уравнивающего фактора.

Множество масел (главным образом семейства зонтичных) содержат анетол, имеющий свойства, подобные эстрогену. Эти масла очень полезны при расстройствах менструального цикла и проблемах, связанных с менопаузой. К ним относятся масла сладкого укропа и эстрагона. Еще одним веществом, оказывающим эстрогеноподобное действие, является склареол, обнаруженный в шалфее мускатном. Подобным действием обладает и кипарис: активное вещество еще не идентифицировано, но как предполагается, это дитерпеновые молекулы.

Эстрогены всегда должны быть уравновешены прогестеронами, но ни одно из эфирных масел не содержит молекул, подобных прогестерону, поэтому мы должны обратиться к лекарственным травам, таким, как витекс священный (*Vitex agnus castus*) или манжетка мягкая (*Alchemilla mollis*), которые могут использоваться в форме настоек или таблеток.

Самое сильное воздействие эфирные масла оказывают на эндокринную систему, и все же о растительных гормонах нам известно еще очень мало. Вполне возможно, что очень многие масла влияют на организм именно на тонком гормональном уровне, и механизмы этого эффекта еще не вполне ясны.

Грейпфрут

Citrus paradisi

Грейпфрут вида *Citrus paradisi* является гибридом *Citrus maxima* и *Citrus sinensis*. Существует множество видов грейпфрута, выращиваемых в различных частях мира, особенно в Израиле, Бразилии, во Флориде и в Калифорнии; из этих растений и производят большинство имеющихся в продаже видов эфирных масел грейпфрута.

Масло получают методом холодного отжима из свежей кожуры. Оно содержит до 90% лимонена, цитраль, кадинен, парадизиол, нероль, гераниол. Масло имеет желтый или зеленый цвет и свежий, сладкий цитрусовый аромат, напоминающий запах свежих плодов.

Одно из наиболее важных различий между маслом грейпфрута и другими маслами цитрусовых состоит в том, что оно не дает эффекта светочувствительности. Оно содержит некоторые фурукумарины, которые могут производить этот эффект, но другие элементы, по всей видимости, его нейтрализуют. Вот хороший пример того, что всегда лучше и безопаснее использовать натуральное масло, чем отдельные его составляющие, полученные лабораторным путем. Масло грейпфрута имеет те же свойства, что и другие цитрусовые масла, и его можно использовать в качестве альтернативы, когда кожа сразу после процедуры должна подвергнуться воздействию солнечных лучей.

Грейпфрут обладает мочегонным действием, нейтрализует ядовитые вещества и стимулирует работу почек, поэтому его с успехом можно применять при задержке жидкости в организме, при целлюлите и других состояниях, когда организм не может эффективно выводить токсины из лимфатической системы. Для массажа, активизирующего лимфатическую систему, я использую одно масло грейпфрута или в смеси с маслом герани. При массаже уставших конечностей оно помогает растворять молочную кислоту, образующуюся в результате напряжения, и таким образом устраняет боль и скованность в мышцах. Оно может быть особенно полезно для спортсменов во время тренировок и соревнований, для балерин и для всех, кто должен поддерживать мышцы в форме.

Масло грейпфрута полезно для жирной, прыщевой кожи, оно тонизирует кожу на лице и на голове. Благодаря своему восхитительному запаху, оно часто входит в состав разных тоников и лосьонов.

Высказывалось мнение, что масло грейпфрута можно использовать для борьбы с излишней полнотой. Возможно, в этом случае скажется его мочегонное действие, если наблюдается задержка жидкости, но я думаю, что в большей степени его эффект обусловлен успокаивающим действием. Многие полные люди чувствуют себя несчастными, и облегчение эмоционального груза приведет к потере веса.

На самом деле я думаю, что наиболее полезен грейпфрут в качестве антидепрессанта, а этот аспект ароматерапевты часто упускают из виду. Это «солнечное» масло успокаивает, не оказывая седативного эффекта, и оживляет ум. Я все чаще использую его для лечения пациентов, чувствующих себя подавленными и сонливыми, особенно зимой. Оно может принести большую пользу людям, страдающим сезонными аффективными расстройствами, но вряд ли найдутся люди, которым масло грейпфрута не помогло бы и тогда, когда зима уже давно позади.

Грибки Кандида

Candida albicans

Эта форма дрожжеподобных грибков присутствует в организме каждого человека, наверное, с рождения. Обычно их количество контролируется кишечной флорой, и мы не чувствуем их присутствия. Проблемы возникают, когда эти грибки размножаются до такого уровня, что выходят за пределы кишечника. Часто это происходит после курса антибиотиков, убивающих вместе с вредоносными микробами также и часть бактерий, постоянно присутствующих в кишечнике.

Типичным признаком роста грибков Кандида служит появление молочницы, поражающей слизистые оболочки рта или влагалища, а в более серьезных случаях — тошнота, головные боли, депрессия, необъяснимая усталость и другие проблемы. Есть мнение, что в большинстве случаев появление синдрома хронической усталости можно объяснить воздействием этих грибков.

Лечение эфирными маслами и диетой описано в статье «Молочница».

Грипп

Тяжелые простуды и вирусные инфекции неясного происхождения часто называют гриппом. Некоторые специалисты утверждают, что это неправильно и что настоящий грипп — гораздо более серьезная инфекция, которая эпидемиями прокатывается по многим странам приблизительно раз в десять лет. Однако я буду рассматривать грипп с точки зрения первого, более традиционного определения, так как такие инфекционные заболевания широко распространены и именно в этой области эфирные масла могут оказать большую помощь.

Первое, что нужно запомнить: лечение бывает эффективным в том случае, если оно применяется при первых же признаках инфекции. На этой стадии умеренно горячая ванна с несколькими каплями противовирусного эфирного масла обычно вызывает обильное потоотделение, сопровождающееся глубоким, спокойным сном. Едва ли нужно напоминать о том, что больной после ванны должен сразу же лечь в постель. Часто этого бывает достаточно, чтобы остановить развитие болезни, тем не менее, принимать ванны стоит еще в течение двух-трех дней. Лучше всего для этих целей применять масла равенсара и чайного дерева. Если у вас нет этих масел, можно попробовать коктейль из масел лаванды и эвкалипта (по 3 капли каждого на одну ванну).

Очень важно понять, что таким образом мы не пытаемся всего лишь замаскировать признаки болезни, а действительно ее лечим. Для этого скажем несколько слов о том, как действует инфекция в организме. Между моментом, когда вирус вторгается в организм, и моментом, когда человек начинает чувствовать себя больным, проходит определенное время, в течение которого вирус активно размножается. Никаких признаков болезни не ощущается до тех пор, пока количество вирусов в организме не превысит определенный уровень. Если иммунная система работает с максимальной эффективностью, то вирус может быть нейтрализован прежде, чем размножится в таком количестве, что человек почувствует себя больным. В этом случае о человеке говорят, что у него хорошая

сопротивляемость, и этим объясняется, почему одни люди болеют во время эпидемий гриппа, а другие нет.

В момент, когда ощущаются первые признаки болезни, защитные механизмы работают на полную мощность, и антивирусное эфирное масло поддержит эти усилия. Эвкалипт, лаванда, равенсара и чайное дерево действуют двумя способами: они атакуют вирусы и стимулируют иммунную реакцию. Этого может оказаться достаточно, чтобы предотвратить дальнейшее распространение вируса в организме.

Эффект ароматической ванны можно усилить с помощью паровых ингаляций, если человек не практикует ванны или чувствует себя слишком больным, чтобы принимать их. Используйте любое из масел, которые я рекомендовала для ванн.

Если даже эти средства не остановят развитие гриппа, то они, несомненно, уменьшат продолжительность и тяжесть болезни. В этом случае принимайте ежедневно ванну с маслами, если, конечно, чувствуете себя в силах, и делайте ингаляцию по крайней мере три раза в день. Это также поможет избежать осложнений на дыхательные пути.

Побочные бактериальные инфекции — самое опасное следствие настоящего гриппа. В прошлом из-за них во время эпидемий погибали тысячи людей. Появление антибиотиков привело к значительному снижению смертности от осложнений после гриппа, и хотя антибиотики — это палка о двух концах, в некоторых особенно серьезных ситуациях их применение оправданно. Но даже если вы принимаете антибиотики, не прекращайте лечение эфирными маслами. Они дополняют основное лечение, никак не мешая ему.

Хорошей дополнительной мерой будет воскуривание или распыление эфирных масел в комнате больного. И опять же наилучшим выбором здесь будет масло чайного дерева или эвкалипта. К ним можно добавлять и бергамот. Хороший эффект может дать распыление еще одного замечательного противовирусного масла — гвоздики, — испытанного средства, применявшегося во время эпидемий в течение сотен лет. Правда, нужно учесть, что это масло не подходит для ванн, так как оно раздражает кожу.

Выздоровление от гриппа обычно длительное и часто сопровождается чувством слабости. На этом этапе может быть очень полезен бергамот, лучше в виде масла для массажа или в крайнем случае для ванн. Чтобы больной быстрее встал на ноги, весьма эффективно применять тонизирующее и стимулирующее масло розмарина. Можно также принимать женьшень в той или иной форме

Девясил

Inula graveolens или *I. odora*

Девясил — это многолетнее растение высотой до полутора метров с волосистым стеблем. Листья крупные, овальной формы, снизу ворсистые. Цветки крупные, желтые, похожие на маргаритки. Оно растет в Азии, а теперь культивируется во всем мире как лекарственное и декоративное растение. Эфирное масло извлекают методом дистилляции с паром из корней и корневищ, а иногда и цветущих верхушек. Масло содержит борнилацетат, 1,6-цинеол, линалол, борнеол и другие вещества и представляет собой жидкость насыщенного зеленого цвета, имеющую приятный аромат, напоминающий запах меда.

Масло девясила получило распространение в ароматерапии лишь в последние десять лет и даже теперь широко не используется, отчасти потому, что оно относительно дорого (по сравнению, например, с маслом нероли), и потому, что поставки этого масла ограничены. Несмотря на это, масло девясила служит ценным дополнением к нашему ассортименту, потому что оно обладает прекрасными отхаркивающими свойствами. Его полезно применять при любых болезнях, сопровождающихся скоплением слизи, например при простуде, синуситах, кашле, боли в ухе (при осложнениях после простуды), а также при упорном сухом кашле. Опыт французских ароматерапевтов показывает, что девясил особенно ценен при хронических заболеваниях, не поддающихся лечению другими средствами, поэтому его полезно применять в тех случаях, где мирра и другие отхаркивающие средства не смогли решить проблему. Особенно

эффективен он при хроническом бронхите, где слизь скапливается в самой глубине легких и является питательной средой для бактерий. Обладая и антибактериальными, и отхаркивающими свойствами, девясил, таким образом, может выполнить две задачи: избавить от мокроты и уничтожить инфекцию.

Девясил имеет широкий спектр применения, но все способы его применения дублируют действие более дешевых и легко доступных масел. Я рекомендую использовать его для лечения болезней, не поддающихся воздействию других масел.

Предостережение. Не путайте *Inula graveolens* с разновидностью *I. belenium*. Масло, полученное из *I. belenium*, нельзя наносить на кожу, так как оно вызывает сильную аллергическую реакцию. Лучше всего вообще не наносить масло девясила на кожу, если только вы не уверены полностью, что оно получено из разновидности *Inula graveolens*.

Дезинфектанты

Все эфирные масла или уничтожают бактерии, или в определенной степени задерживают их рост. Некоторые масла воздействуют только на один или два вида, а другие на очень широкий спектр бактерий. Некоторые масла также уничтожают вирусы или препятствуют их развитию. Есть масла, обладающие более сильным дезинфицирующим эффектом, чем подобного рода химические средства, такие, как фенол. Среди наиболее полезных в этом отношении масел — бергамот, гвоздика, эвкалипт, можжевельник, лаванда, чайное дерево и тимьян.

С помощью любого из них можно эффективно проводить дезинфекцию помещений, в частности тех, где находились инфекционные больные. Маслом, разведенным водой в сильной концентрации, можно хорошо очистить все моющиеся поверхности, но лучший метод — распылить масло в воздухе. Это можно сделать с помощью аэрозоля, аромакурительницы или капнув несколько капель масла на электрическую лампу или батарею отопления.

См. также статьи «Бактериостатические средства», «Эпидемии» и «Инфекционные заболевания», а также «Аэрозоли» и «Аромакурительницы», где подробно описано, как пользоваться маслами.

Дезодоранты

Некоторые эфирные масла можно использовать в качестве дезодорантов для кухни, комнаты или туалета, а также в качестве дезодоранта для тела. Одна или две фирмы, изготавливающие растительные продукты, предлагают дезодоранты-спреи с эфирными маслами. Наиболее эффективным дезодорирующим маслом является бергамот, хотя можно использовать также и масла лаванды, нероли, можжевельника, кипариса, тимьяна и шалфея. Бергамот имеет собственный восхитительный свежий, цитрусовый аромат и подходит как мужчинам, так и женщинам. Однако в солнечную погоду бергамот следует применять очень осторожно, так как он обладает фототоксическим эффектом, и кожа, обработанная средством, содержащим это масло, может быстро обгореть. Если кожа будет подвергаться воздействию солнца, лучше воспользоваться другим маслом.

Депрессия

Депрессия может принимать самые разные формы и вызываться разными причинами, но мать-Земля великодушно дарит нам множество растений, помогающих преодолеть это состояние. Существует так же много эфирных масел-антидепрессантов, как и способов, которыми может проявлять себя депрессия. Ароматерапевт, в числе прочих навыков, должен уметь подобрать для клиента смесь масел, подходящую ему в данный момент, — ведь потребности клиента могут меняться не только ежедневно, но и ежечасно.

Было бы не просто бесполезно, но и вредно использовать, например, очень успокаивающее масло, когда человек, находящийся в состоянии депрессии, чувствует усталость или вялость. С другой стороны, если депрессия проявляется в суетливости, раздражительности и бессонницы, такое масло подойдет как нельзя лучше.

Ромашка, шалфей мускатный, лаванда, сандаловое дерево и иланг-иланг — вот масла, одновременно и успокаивающие, и снимающие депрессию, в то время как бергамот, герань, мелисса и роза поднимают настроение, не оказывая седативного эффекта.

В случае, когда депрессия сопровождается повышенной возбудимостью, наиболее ценно масло нероли, а масло жасмина традиционно считается повышающим не только уверенность в себе, но и способность преодолевать трудные ситуации.

Массаж, подразумевающий контакт с врачом, очень важен, но ценным подспорьем могут оказаться и ванны, отчасти потому, что их можно принимать каждый день или когда хочется, а отчасти потому, что они побуждают человека, находящегося в депрессии, оказать помощь самому себе.

Помогая человеку, страдающему депрессией, ароматерапевту, возможно, в большей степени, чем в любом другом аспекте ароматерапии, важно обратить внимание на предпочтение клиента в отношении масла или масел, которое нужно использовать, так как выбор масла в тот или иной момент часто будет инстинктивным. Желание клиента поменять масло по мере прогресса в лечении даст врачу ценную информацию об изменении настроения и потребностях клиента.

Ароматерапевт должен уметь не только делать массаж, но и слушать своего клиента. Это очень важно. Некоторые ароматерапевты имеют соответствующую квалификацию и могут давать консультации своим клиентам в дополнение к процедурам, а другие могут направлять пациентов к психологу или психотерапевту. Но нужно делать это очень тактично, так как многие люди все еще думают, что психотерапия — это только для «сумасшедших»!

См. также статьи «Беспокойство» и «Стресс».

Дерматиты

Дерматит — буквально означает «воспаление или раздражение кожи», и этим названием обозначают не столько определенное кожное

заболевание, сколько группу заболеваний, характеризующихся краснотой и зудом, часто довольно интенсивным.

Непосредственной причиной дерматита обычно является повышенная чувствительность к тем или иным веществам, с которыми контактировала кожа, хотя косвенной причиной может быть и стресс.

Все эфирные масла и процедуры, описанные в статье «Экзема», подходят и для лечения дерматитов.

Дети и ароматерапия

При соблюдении некоторых мер предосторожности эфирные масла можно безопасно и эффективно применять при лечении детей. Дети вообще очень хорошо реагируют на ароматерапию и все натуральные методы лечения, отчасти потому, что ничего заранее не ожидают от них и не имеют в отношении них никаких предрассудков, а отчасти потому, что их молодые организмы очень быстро оправляются от болезней. Механизмы саморегуляции у детей еще не подорваны годами сидения на вредных диетах, стрессом, нездоровым образом жизни, загрязнением окружающей среды и т. д. Это, конечно, вовсе не значит, что на детей не воздействуют эти факторы, но при правильном лечении они способны быстро избавляться от токсичных веществ, потому что их организмы не забиты шлаками, накапливавшимися в течение многих лет.

Все простые средства самопомощи, предлагаемые ароматерапией, — ванны, ингаляции, компрессы и аэрозоли с эфирными маслами — дают хороший эффект при лечении детских болезней. И младенцы, и дети постарше очень хорошо реагируют на простой массаж. Матери не нужно специально учиться массажу, чтобы мягкими поглаживаниями успокоить боль у ребенка, хотя есть превосходные книги, рассказывающие о том, как это нужно делать. С рождения каждая мать прикасается к своему ребенку, когда купает, меняет подгузники, одевает, кормит и т. д. Поэтому ей очень легко превратить эти прикосновения в нежный массаж с растворенным эфирным маслом. По мере того как ребенок растет, степень его физического контакта с матерью уменьшается, но этого можно избежать, если ребенок с младенчества привыкнет, что мать делает ему массаж.

Массаж можно сделать, например, частью ритуала купания и отхода ко сну.

Правильное использование эфирных масел в домашних условиях в виде ванн, массажа, аэрозолей или аромакурительниц — это очень эффективная форма профилактики простудных и других инфекционных заболеваний. Впрочем, вступая в контакт с другими детьми, особенно в начальной школе или в детском саду, дети из-за недостаточного развития их иммунной системы неизбежно подхватывают простуду и другие инфекции. Когда это происходит, на помощь может прийти эфирное масло. Оно может значительно снизить дискомфорт, испытываемый больным ребенком, сократит время болезни и предотвратит повторное заражение. Масло можно также использовать при незначительных повреждениях — ушибах, царапинах, небольших ожогах, порезах и укусах насекомых — которым обычно подвержен любой активный ребенок.

При использовании эфирных масел для детей необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

- ◆ Никогда не используйте чистое эфирное масло (единственное исключение — масло лаванды и чайного дерева, несколько капель, которых можно нанести на незначительные ожоги или повреждения).

- ◆ Всегда растворяйте эфирное масло, перед тем как добавить его в ванну для ребенка. При приготовлении ванны для ребенка масла нужно добавлять меньше, чем для взрослого, — максимум четыре капли.

- ◆ Массажное масло для ребенка должно быть меньшей концентрации, чем для взрослого (для ребенка 1—1,5%-ный раствор, для взрослого в среднем 3%-ный).

- ◆ Когда ребенок делает ингаляцию, никогда не оставляйте его наедине с миской с горячей водой. Все время наблюдайте за ним.

- ◆ Продолжительность сеанса ингаляции вначале не должна превышать нескольких секунд. Затем можно постепенно увеличить время ингаляции до полуминуты, минуты или двух, если ребенок хорошо перенес первые, более короткие сеансы.

- ◆ ЭФИРНЫЕ МАСЛА НИКОГДА НЕ ДОЛЖНЫ ПОПАДАТЬ В РОТ РЕБЕНКА.

- ◆ Избегайте пользоваться токсичными маслами (их перечень см. в приложении А).

- ◆ Никогда не пытайтесь лечить серьезные болезни самостоятельно, без помощи квалифицированного врача, гомеопата или травника. Сразу же вызывайте врача, если у ребенка высокая температура, он сильно обжегся, у него судороги или присутствуют другие признаки тяжелого состояния.

- ◆ Вызовите врача, если при легких заболеваниях улучшения не наступает в пределах 24 часов.

Кроме случаев, когда можно поставить точный диагноз, у детей бывают состояния, когда они капризничают, не спят, выглядят бледными, возбуждены. В этих случаях улучшить состояние помогут простые методы ароматерапии. Прекрасное средство — теплая (не слишком горячая) ванна с 2—4 каплями предварительно растворенного масла ромашки или лаванды. Оба эти масла, кроме множества других свойств, обладают мягким успокаивающим эффектом, который поможет унять слезы и истерики, ослабит боли и даст глубокий, здоровый сон.

В частности, масло ромашки считается «детским» благодаря его нежности, нетоксичности, а также потому, что оно помогает при многих проблемах у младенцев и детей более старшего возраста — когда режутся зубки, появляется сыпь, болит животик и т. д. Как уже говорилось выше, его никогда нельзя использовать в чистом виде, а с растворенным маслом можно делать ванны и массаж. Существует также несколько превосходных кремов с ромашкой, предназначенных специально для ухода за детской кожей.

Другие масла, особенно хорошо подходящие для детей, — это уже упоминавшаяся лаванда, а также роза, бензоин, бессмертник и мандарин. Свойства и предназначение каждого из этих масел описаны в соответствующих статьях. Прочитайте также статьи «Младенцы», «Прорезывание зубов», а также статьи, где описаны различные инфекционные детские болезни — «Ветрянка», «Корь» и другие, — чтобы получить более полное представление о маслах, полезных при лечении этих болезней, и правильных методах их использования.

Джерард Джон

Джон Джерард, составитель одного из наиболее обширных травников эпохи Тюдоров, родился в Нантвиче, Чешир, в 1545 году. В возрасте 7 лет его отдали в учение Александру Мейсону, преуспевающему хирургу. По окончании учебы Джерард совершил путешествие в Скандинавию и Россию — серьезное предприятие для того времени — и, по некоторым данным, в страны Средиземноморья, хотя точно это не известно.

В 1595 году Джерард был избран на высокий пост в Обществе хирургов и цирюльников. К тому времени он уже имел репутацию знающего ботаника и являлся смотрителем садов лорда Берли в Стренде. Джерард также имел собственный сад в Холборне и в 1596 году издал перечень всех растений этого сада с описаниями. В то время это было новой идеей, которая оказала значительное влияние на методический и научный подход более поздних авторов. Второе издание, содержащее и латинские, и английские названия растений, было опубликовано в 1599 году.

Главной книгой Джерарда, на которой основана его репутация травника, является его большой «Травник», изданный в 1597 году с посвящением лорду Берли. Он состоял в значительной степени из переводов классических авторов, к которым Джерард добавил собственные наблюдения и комментарии, в том числе описания среды обитания и особенностей развития растений, а также названия областей Европы и Британских островов, где можно было найти некоторые из наиболее редких растений.

В итоге Джерард стал официальным травником короля Джеймса I и в 1607 году был избран председателем Общества хирургов и цирюльников. Он занимал обе эти должности, что свидетельствовало об отсутствии в то время конфликта интересов между этими двумя отраслями медицины. Если сравнить эту ситуацию с жизнью и карьерой Николаса Калпепера, принадлежавшего к следующему поколению врачей, можно увидеть значительный контраст. Джон Джерард умер 19 февраля 1612 года в возрасте 67 лет.

Диарея

Когда пищевые отходы проходят через толстый кишечник, большая часть содержащейся в них жидкости усваивается через кишечные стенки, так чтобы на выходе фекалии имели умеренно мягкую, а не водянистую консистенцию. При нарушениях нормального прохождения пищи через тонкий и толстый кишечник эта модель разрушается. При слишком медленном прохождении пищи через кишечник (когда в рационе недостает клетчатки) жидкости усваивается больше и фекалии имеют плотную консистенцию, что приводит к запору. При слишком быстром прохождении жидкость не успевает усваиваться и возникает диарея.

Быстрый проход пищи через кишечник чаще всего бывает следствием воспаления кишечника, но могут быть и другие причины этого. Наиболее типичными причинами являются воздействие вирусов и бактерий, лекарства, раздражающие кишечник, отравляющие вещества, а также аллергические реакции. При раздражении перистальтика кишок усиливается, и это еще больше способствует быстрому продвижению пищи через кишечник, внося тем самым дополнительный вклад в возникновение диареи.

На функционирование кишечника влияют эндокринная и нервная системы. Сбои в их работе в результате каких-либо стрессов, напряжений и потрясений также могут вызывать диарею.

При диарее одни масла полезны из-за их успокаивающего воздействия на слизистую оболочку кишечника, другие потому, что уменьшают перистальтику, а третьи из-за их вяжущих свойств, или потому, что успокаивают нервную систему. Поэтому для лечения следует выбирать эфирные масла в зависимости от причины, вызвавшей диарею, хотя одно и то же масло может давать разные эффекты. Ромашка, кипарис, эвкалипт, лаванда, нероли и мята — одни из самых эффективных средств, уменьшающих кишечные спазмы при диарее.

Эвкалипт лучше всего выбирать в том случае, если существует подозрение, что диарея возникла в результате вирусной инфекции, поскольку эвкалипт — это мощное противовирусное средство. Ромашку я выбрала бы в первую очередь, если причиной диареи является пищевая

аллергия. Чтобы уменьшить боль при диарее, применяются согревающие и ветрогонные масла, такие, как бензоин, имбирь, сладкий укроп или черный перец. Мягкий массаж живота с этими маслами поможет ослабить колики, вызванные активной перистальтикой кишечника.

Когда причинами диареи являются страх, беспокойство или напряжение, помогут масла ромашки, лаванды или нероли. Масло нероли особенно полезно для предотвращения диареи в напряженных обстоятельствах, когда страх и волнение, которые испытывает человек, могут вызвать расстройство кишечника. Сам страх диареи может спровоцировать приступ, поэтому массаж, ванна или небольшая ингаляция, сделанные перед тревожным событием, успокоят и страх, и кишечник. Здесь я говорю о таких ситуациях, как экзамены, интервью, прослушивания и другие кратковременные напряженные моменты. Иногда диарея становится постоянной у людей, которые в течение долгого времени испытывают страх, беспокойство или испуг; в таких случаях нужно одновременно с диареей лечить вызывающий ее стресс.

Обычно приступ проходит через день-два, но если диарея сохраняется в течение более длительного времени, нужно провести обследование на предмет выявления более серьезного заболевания кишечника. Длительная диарея опасна из-за риска обезвоживания, особенно если она сопровождается рвотой. В частности, это касается детей, организм которых обезвоживается гораздо быстрее организма взрослых, поэтому диарею у них нужно останавливать сразу же.

При диарее больному нужно давать много воды, чтобы предотвратить обезвоживание. Также в этот период следует воздерживаться от пищи, так как она создает дополнительную среду для размножения болезнетворных бактерий. Впрочем, люди, страдающие от диареи, обычно не испытывают желания есть.

Дисменорея

См. статью «Менструация».

Диспепсия

См. статью «Расстройство пищеварения».

Диспергаторы

Диспергатор (в контексте ароматерапии) — это любое вещество, которое помогает эфирным маслам смешиваться с водой. Диспергатором может служить спирт, но в этом качестве он не очень эффективен. Гораздо лучше растворяют эфирные масла диспергаторы на основе спиртовых экстрактов растительных клеток. Их можно использовать для ванн, при приготовлении лосьонов и т. д. Диспергаторы можно купить там же, где продают эфирные масла.

Дистилляция

Дистилляция — основной метод извлечения эфирных масел из растений. По утверждению авторитетных специалистов, это единственный метод, с помощью которого можно получить вещества, полностью соответствующие определению «эфирное масло». Вещества, получаемые другими методами, называются эссенциями или абсолютами.

При дистилляции растительное сырье или погружают в воду, которую затем доводят до кипения, или кладут на сетку, расположенную над кипящей водой, так чтобы через него проходил пар. В качестве сырья могут использоваться листья, корни, плоды, цветы, ветви, стволы, кора и смолы. Когда сырье помещают в воду, то процесс получения масла называется прямой дистилляцией, а если через него пропускают пар, то это называется дистилляцией паром.

И в том, и в другом случае горячая вода и пар разрывают железы растения и содержащаяся в них эссенция высвобождается в виде пара. Этот пар вместе с паром, участвующим в процессе перегонки, собирается в трубке, проходящей через охлаждающие установки, после чего вновь приобретает жидкую форму и сливается в отстойник. Пар превращается в водный дистиллят, а эссенция растения — в эфирное масло. Так как масло легче воды, оно собирается на поверхности отстойников и его легко отделить от водной фракции. Иногда водный дистиллят также бывает ценным продуктом и продается в качестве цветочной или травяной воды.

Из некоторых растений путем дистилляции можно получить лишь очень незначительное количество эфирного масла, и тогда оно считается побочным продуктом при производстве, к примеру, розовой или апельсиновой воды. Для получения эфирного масла из более деликатных, нежных растений, не переносящих воздействия паром, — жасмина, розы, цветков апельсина — применяется другая технология, а именно: анфлераж или экстракция растворителями.

Процесс дистилляции как метод получения эфирных масел из растений известен по крайней мере с X века н. э. Предполагается, что это метод был изобретен в Персии, где высоко ценили эфирные масла за их прекрасный аромат и использовали в качестве духов. Однако при недавних археологических раскопках в Италии были обнаружены дистилляторы простой конструкции. Это говорит о том, что древние римляне уже знали эту технологию, а персы просто усовершенствовали ее.

Некоторые дистилляторы, используемые сегодня, особенно в менее развитых странах, мало отличаются от тех старинных дистилляторов, но там, где существует крупномасштабное производство эфирных масел, подобные установки отличаются значительно большим объемом и часто бывают изготовлены из нержавеющей стали, хотя в них применяется та же технология.

См. также статьи «Анфлераж», «Эссенции», «Эфирные масла», «Метод холодного отжима», «Экстракция» и «Фильтрация».

Духи

Эфирные масла и другие растительные вещества — это самая старая формула духов. Упомянувшиеся Шекспиром «ароматы Аравии» были эфирными маслами, в основном розы, жасмина и других цветов. В арабских странах методами получения эфирных масел из растений владели уже в X веке. До этого делали настоянные масла из цветов и других душистых растений или пропитывали животные жиры растительными веществами для приготовления ароматных помад.

Современный метод производства духов, при котором эфирные масла растворяют в очищенном спирте, возник в начале XVII века в Германии и

Франции. К XIX веку парфюмерные фабрики в основном сосредоточивались вокруг города Грасса, расположенного в середине района, где выращивается множество цветов и других ароматических растений. Поэтому Грасс также стал центром торговли эфирными маслами, используемыми как в парфюмерии, так и в ароматерапии. А те масла, которые не производятся во Франции, часто импортируются и экспортируются через Грасс.

В некоторых духах высшего качества эфирные масла все еще используются в качестве основы парфюмерной композиции, в частности в тех, формула которых была разработана в конце XIX — начале XX века. Духи, созданные позднее, в значительной степени или полностью ароматизируются синтетическими веществами. Искусственные ароматические молекулы могут имитировать тысячи натуральных ароматов. Иногда ароматические молекулы извлекают из натуральных масел и объединяют в разнообразных сочетаниях. По крайней мере, хорошо уже то, что синтетические вещества почти полностью заменили экстракты животного происхождения, такие, как мускус и ибетин (пахучий секрет, вырабатываемый железами виверры — хищного млекопитающего, обитающего в Юго-Восточной Азии), которые раньше широко использовались в парфюмерии в качестве фиксаторов.

Некоторые ароматы, например жасмина, невозможно воссоздать с абсолютной точностью, и при производстве духов используется очень небольшое количество натурального абсолюта жасмина с добавлением синтетического жасмина, чтобы сделать аромат более похожим на настоящий.

Многие ароматерапевты любят смешивать масла специально с целью создания духов, и такие смеси не только имеют лечебные свойства, но и приятно пахнут. На самом деле многие лечебные масла имеют приятный запах, и даже те из них, которые могут не нравиться в чистом виде, в крошечных количествах воспринимаются очень хорошо.

Спирт, применяемый в парфюмерии, невозможно купить, не имея лицензии, поэтому духи, изготовленные в домашних условиях, обычно состоят из смеси одних только масел. Перед готовыми духами они имеют то

преимущество, что гораздо дольше сохраняют свой аромат. Только наносить их нужно на очень небольшие участки кожи. Из некоторых цветочных абсолютов получаются замечательные духи, когда они используются в неразведенном виде.

В коммерческой парфюмерии конечный продукт классифицируется по содержанию ароматического материала (эфирного или другого масла) относительно содержания спирта. Духи содержат от 15 до 20%, душистая вода приблизительно 10%, туалетная вода от 4 до 6% и одеколон от 2 до 3%.

Существуют разные теории относительно приготовления парфюмерных смесей. Одна из них, изобретенная в XIX веке французским парфюмером Писсе, предполагает, что ароматы следует классифицировать в соответствии с расположением нот на нотном стане. Отсюда возникли такие широко используемые в парфюмерии понятия, как верхняя, средняя и базовая нота. Верхняя нота — это тот запах, который вы чувствуете сразу же, когда нюхаете эфирное масло, смесь или духи. Средняя нота придает маслу, смеси или духам его основные характеристики, а базовая нота — это запах, который сохраняется дольше всех. Есть несколько эфирных масел, которые можно легко распознать по базовой ноте, такие, как пачули, мирра, жасмин и сандаловое дерево, но ни ароматерапевты, ни парфюмеры не всегда едины в своем мнении по поводу того, какие эфирные масла можно отнести к имеющим верхнюю и среднюю ноту. Здесь имеют значение такие факторы, как сезонные изменения: например, масло, извлеченное из одного растения, можно описать как имеющее верхнюю ноту, если оно было собрано после солнечного сухого сезона, и как имеющее среднюю ноту, когда лето было пасмурным. Однако эти определения в значительной степени субъективны.

Лучший помощник при смешивании эфирных масел — ваш собственный нос. Развивайте его чувствительность, работая с маслами очень высокого качества, и исключите из своего обихода синтетические запахи. Это не всегда легко сделать, поскольку синтетические ароматы используются фактически во всех веществах, которыми мы пользуемся в быту, начиная от шампуней, моющих средств и заканчивая косметикой.

Однако все эти средства можно заменить или теми, которые не имеют аромата, или теми, которые ароматизированы натуральными растительными экстрактами. Поверьте мне, стоит поискать их в продаже и даже заплатить немного дороже. От этого выиграет и ваше здоровье, и ваша способность более тонко ощущать запахи вообще и аромат эфирных масел в частности.

Душица обыкновенная

Origanum vulgare

Душица известна также как дикий майоран и в ботаническом отношении очень близка к майорану (*Origanum majorana*). Растение является уроженцем Средиземноморья и используется в качестве ароматизатора для мясных блюд и пиццы.

Эфирное масло обладает разнообразными терапевтическими свойствами, но оно токсично, вызывает раздражение кожи и слизистых оболочек. Следует избегать его применения во время беременности. Поскольку такие свойства фактически исключают возможность использования этого масла в ваннах и для массажа, да и для аромаламп и ингаляций оно также не годится, то там, где в рецептах указано применять душицу, лучше воспользоваться майораном.

Дыхание

См. статью «Респираторная система», а также статьи «Астма», «Простуда», «Катар верхних дыхательных путей» и т. д.

Дягиль

Angelica archangelica или *Angelica officinalis*

Дягиль — мощное растение семейства зонтичных, достигающее 2 метров высотой, с большим зонтиком зеленоватых или белых мелких цветков. Все растение имеет сильный аромат, а цветы пахнут медом. В диком виде произрастает в Северной Европе, но культивируется по всему континенту.

Эфирное масло получают методом дистилляции из корней и семян. Только что дистиллированное масло представляет собой бесцветную жидкость, со временем приобретающую желтовато-коричневый цвет. Масло имеет сильный приятный аромат и применяется как ароматизатор спиртных напитков, включая такие, как ликер «Шартрез» и «Бенедиктин». Основным элементом — фелландрен, составляющий до 70% масла, а также ангелицин, бергаптен, различные кислоты. В зависимости от того, экстрагировано ли масло из семян или из корней, пропорции этих веществ меняются.

Дягиль с древнейших времен известен как лекарственное растение и считался даже растением божественного происхождения — его называли «корнем Святого Духа». Все авторы, от Парацельса до Джерарда, приписывали ему способность защищать от чумы. Дягиль обладает превосходными тонизирующими и стимулирующими свойствами и положительно воздействует на иммунную систему, поэтому во времена любых эпидемий он был особенно ценен. Традиционно дягиль использовали для восстановления сил при выздоровлении от болезней, при анемии и во всех ситуациях, когда больной испытывает слабость. Это заставляет меня предположить, что он мог бы с успехом использоваться при синдроме хронической усталости.

Дягиль прекрасно тонизирует пищеварительную систему и может помочь при потере аппетита. Фабрис Бардо в «Ароматерапии» указывает на дягиль как на средство лечения анорексии. Он особенно хорошо помогает при проблемах с пищеварением, возникающих как следствие стресса.

Дягиль можно использовать для лечения всех инфекционных респираторных заболеваний, от насморка до бронхита, и особенно полезен он при сухом, раздражающем кашле. Он обладает успокаивающим кожное действие и часто используется в составе косметических препаратов.

Дягиль также обладает антисептическими и мочегонными свойствами. Он активизирует функции всех органов, выводящих из организма отходы (печень, почки, кожа), и улучшает отток лимфы, поэтому особенно ценен в форме массажного масла при ревматизме, артрите, отеках и целлюлите. У

дягиля приятный аромат, и его можно сочетать в смесях со многими маслами.

В мире произрастает более 30 видов дягиля. По крайней мере, десять из них растут в Китае, и все они используются в лечебных целях.

Предостережение. Масло из корней дягиля обладает фототоксичностью (обесцвечивает кожу под воздействием солнечных лучей), так же как и масло бергамота. Не наносить на участки кожи, подвергающиеся воздействию солнца!

Жасмин

Jasminum officinale и *J. grandiflorum*

Если розу называют королевой масел, то жасмин, безусловно, может считаться королем. Сначала это может показаться удивительным, учитывая, что цветы жасмина такие нежные и кажутся женственными, но масло, извлеченное из них, имеет чисто мужской характер. Оно темного цвета, густое, с тяжелым, почти животным и весьма стойким ароматом. Как и розовое, масло жасмина очень дорогое, и потому, что для получения относительно небольшого количества масла требуется огромное количество цветов, и потому, что извлекают эти масла трудоемким методом анфлеража. Следует также учесть и трудовые затраты, так как его цветки нужно собирать ночью, когда они пахнут сильнее. Цветки продолжают выделять эфирное масло в течение нескольких дней после сбора. Их раскладывают на кусках хлопковой ткани, пропитанных оливковым маслом, и держат до тех пор, пока все эфирное масло не будет извлечено.

Затем оливковое масло извлекают с помощью спирта, и остается чистая эссенция жасмина. Более дешевый сорт масла жасмина получают непосредственно из лепестков с помощью уайт-спирита (специального растворителя). Он не влияет на качество или силу аромата, но сразу убивает цветки, так что большая часть масла не успевает экстрагироваться. Масло жасмина такого сорта мало используется в ароматерапии, и добросовестные ароматерапевты избегают этих жасминовых «дешевок». Как и в случае с маслом розы, высокая стоимость

масла жасмина компенсируется его небольшим количеством, необходимым для процедур.

Так же как и в случае с маслом розы, никогда еще не удавалось с успехом синтезировать аромат жасмина так, чтобы он казался натуральным. Синтетический жасмин, в отличие от натурального, пахнет приторно-сладко, и описать этот запах можно одним словом — дешевый, каковым он, конечно же, и является.

Для получения высококачественного масла используют две разновидности жасмина, выращиваемые во Франции, в Египте и Индии. В состав масла входят более ста компонентов, включая линалол, метилантранилат, индол, бензиловый спирт, линалилацетат.

В некоторых отношениях перекликаясь со свойствами розы, жасмин нормализует гормональный фон, тонизирует матку. Масло жасмина хорошо помогает при менструальных болях (хотя в этом случае с таким же успехом его можно заменить более дешевым маслом майорана) и при родах. Если в начале родов сделать массаж нижней части живота с маслом жасмина, это уменьшит боль и усилит сокращения матки. После родов масло жасмина помогает изгонять плаценту. В послеродовой период его хорошо использовать для уменьшения послеродовой депрессии.

Жасмин хорошо помогает также при заболеваниях мужской половой сферы, таких, как увеличение предстательной железы. Считается также, что он укрепляет мужские половые органы. Масло жасмина — одно из лучших средств, способных помочь при сексуальных проблемах. Важно помнить, что жасмин, как и все эфирные масла, действует не только на физическом, но и на ментально-эмоциональном уровне. Большинство сексуальных проблем является следствием напряжения, беспокойства, депрессии или страхов, а не каких-либо физиологических причин, поэтому масло, расслабляющее и снимающее чувство депрессии, такое, как жасмин, может оказать реальную помощь в их решении. Безусловно, именно благодаря этим свойствам жасмин с давних пор завоевал репутацию афродизиака.

О масле жасмина часто говорят, что оно не только расслабляющее, но и согревающее. Такое название может ввести в заблуждение, потому

что, по сути, масло жасмина не вызывает покраснения кожи, расширяя поверхностные капилляры, как действуют многие согревающие масла, применяемые при массаже. Масло жасмина действует мягко и проникает глубоко, что делает его идеальным маслом для массажа. Николас Калпепер описал его как «масло, полезное для скованных, зажатых конечностей».

Масло жасмина — сильный антидепрессант и одновременно стимулятор, и с этой точки зрения оно является одним из лучших масел, которые помогают в случаях, когда подавленное состояние сопровождается сонливостью. Жасмин — прекрасное масло для массажа и ванн, которое можно рекомендовать любому человеку с пониженной самооценкой, испытывающему недостаток уверенности в себе или в своей способности справляться с проблемами.

Жасмин считается хорошим средством от кашля и заболеваний дыхательных путей в целом, а также при потере голоса. Но я должна признаться, что никогда не применяла его ни для одной из этих целей, потому что оно слишком дорого и существует множество других масел, которые могут не менее эффективно использоваться при заболеваниях дыхательной системы.

Жасмин — прекрасное масло для ухода за кожей, но особенно оно полезно для воспаленной, сухой и чувствительной кожи. Применять его нужно в минимальных количествах, потому что, если взять слишком много, может возникнуть противоположный эффект. Впрочем, сама сила его аромата является гарантией, что вы с ним не переборщите.

Желудок

Слизистая оболочка желудка может пострадать при контакте с эфирными маслами, поэтому я, так же как и многие другие ароматерапевты, настоятельно не рекомендую принимать эфирные масла внутрь, даже в растворенной форме.

Чистые эфирные масла, используемые таким образом, могут вызывать хроническую язву желудка, очень трудно поддающуюся лечению.

Это также наименее эффективный способ применения эфирных масел, поскольку в случае приема внутрь они выводятся из организма через пищеварительный тракт быстрее, чем когда их вдыхают или поглощают через кожу.

С некоторыми желудочными недомоганиями, несварением и тошнотой можно успешно справиться с помощью массажа или холодных компрессов на область желудка.

Женьшень

Женьшень (*Panax ginseng* или *Panax quinquefolium*) полезен в сочетании с ароматерапевтическими процедурами, особенно если пациент истощен.

В течение тысячелетий женьшень использовался на Востоке — в Китае и Корее — как тонизирующее и стимулирующее средство. Благодаря своим неисчислимым достоинствам это растение стало почти легендой.

Оно приносит несомненную пользу во время болезни и в процессе выздоровления, но женьшенем важно не злоупотреблять. Его можно принимать до 1200 мг в день в капсулах, но только в течение очень коротких периодов, например, после физической или мозговой травмы либо при перенапряжении. Если принимать женьшень в течение более чем нескольких дней, например во время выздоровления, то ежедневное потребление не должно превышать 600 мг.

Женьшень считается афродизиаком, и хотя такая репутация основана преимущественно на оказываемом им освежающем и бодрящем действии, он также содержит растительный гормон, подобный тестостерону.

Желтуха

Было обнаружено, что некоторые эфирные масла помогают при желтухе, но я хочу подчеркнуть, что это серьезная болезнь, которую должен лечить профессиональный врач. Ароматерапевтические процедуры могут применяться параллельно с основным курсом лечения для того, чтобы поддержать больного и помочь ему быстрее оправиться от болезни.

Лучшими маслами в случае заболевания желтухой будут ромашка и мята (они ослабят тошноту на начальных этапах болезни), лимон, розмарин и тимьян (укрепят печень). Жан Валне также упоминает герань, но у меня нет опыта использования этого масла при лечении желтухи.

Мягко массируйте область печени, желудка и кишечника. Если печень слишком увеличена и массаж человеку неприятен, используйте холодные компрессы с маслом ромашки, розмарина или тимьяна. Как только пациент достаточно окрепнет, чтобы принимать ванны, добавляйте в каждую ванну от 6 до 8 капель ромашки или розмарина для укрепления печени. Если вы хотите использовать в ваннах лимон, мяту или тимьян, добавляйте их не более чем по 3 капли, поскольку эти масла могут раздражать кожу, а остальное количество масла восполняйте ромашкой или розмарином.

При желтухе период выздоровления обычно длится очень долго и сопровождается общим упадком сил. Пищеварительная система ослабевает, и такое состояние может длиться несколько месяцев или даже дольше. В это время понадобятся ванны, стимулирующие и гармонизирующие все системы организма в целом, включая печень и пищеварительный тракт. В процессе выздоровления человек может испытывать не только упадок сил, но и депрессию, поэтому очень рекомендуется применять масла, повышающие настроение, лучше всего масло бергамота.

См. статью «Печень».

Жирная кожа

Чрезмерная жирность кожи — следствие избыточной выработки кожного сала крошечными железами, расположенными под поверхностью кожи. Кожное сало — это естественная смазка, необходимая для здоровья кожи, но его избыток приводит к появлению прыщей и угрей. Выработка кожного сала тесно связана с деятельностью эндокринной системы, которая особенно активно функционирует в период полового созревания, поэтому прыщи чаще всего бывают в юности. В это время для молодых

людей внешность имеет огромное значение, и тот факт, что жирная кожа стареет медленнее, чем сухая, не значит для них ровным счетом ничего.

Эфирные масла могут решить эти проблемы непосредственно, снижая уровень выработки кожного сала, и косвенным образом за счет уничтожения бактерий, с комфортом размножающихся на жирной коже. Некоторые масла оказывают в этом смысле двойное действие, и самые лучшие из них — это кедр атласский, кипарис, герань, грейпфрут и сандаловое дерево. Я говорю «лучшие», потому что они и оказывают реальный эффект, и имеют запах, приемлемый как для большинства мужчин, так и для женщин, и обычно знакомый, поскольку эти масла используются во многих готовых средствах гигиенической косметики.

Для обработки жирной кожи я в первую очередь выбираю герань и лаванду, смешанные в равных пропорциях. Герань уменьшает выработку кожного сала, а лаванда оказывает антисептический эффект, уничтожая бактерии на поверхности кожи. Поскольку не рекомендуется использовать одно и то же масло в течение более чем двух недель, я чередую эту смесь с маслами кедра, грейпфрута или сандалового дерева. Любое из этих масел и их смеси можно добавлять в очищающие и тонизирующие лосьоны. Большинство готовых тоников для жирной кожи содержат много спирта и уничтожают все или почти все кожное сало. Это временно улучшает внешний вид кожи, но в конечном итоге кожа становится еще более жирной, так как сальные железы реагируют на отсутствие сала увеличением его выработки.

Некоторых людей смущает идея использования эфирных масел для ухода за жирной кожей, но сами эфирные масла не жирные по своей природе, а все следы масла-основы должны быть тщательно удалены после косметической процедуры.

Масло герани оказывает уравнивающий эффект на эндокринную систему и на сальные железы. Оно представляет хорошую альтернативу уже упомянутым маслам, либо его можно смешивать с одним или несколькими из них (смесь герани, грейпфрута и лаванды восхитительно пахнет и оказывает отличный эффект). Благодаря уравнивающему воздействию масло герани также хорошо подходит для комбинированной

кожи, когда большая часть кожи на лице сухая, но есть отдельные жирные участки, обычно вокруг носа и подбородка, где сальных желез больше.

См. также статьи «Прыщи», «Кожа» и «Уход за кожей».

Запахи и сознание

Задумывались ли вы когда-нибудь, почему запах так тесно связан с памятью? Почему некоторые духи всегда вызывают воспоминания о любимой тете или почему, почувствовав запах какого-то цветка, вы моментально переноситесь в воображении в сад вашего детства? Почему и каким образом эфирные масла могут влиять на интеллект и эмоции?

Этот аспект запаха и нашей реакции на него изучен даже в меньшей степени, чем физический процесс восприятия запахов, хотя уже известных фактов достаточно, чтобы получить некоторое представление о влиянии запахов на сознание человека.

Запахи регистрируются одной из самых глубинных областей мозга, той его частью, которая была развита у наших древних предков. Еще до того, как древние люди овладели речью и научились изготавливать орудия труда, лимбическая система, область мозга, расположенная в глубине височных долей, уже была у них хорошо развита. Эта часть нашего мозга ответственна за многие функции, безусловно необходимые для выживания, такие, как сон, сексуальные реакции, голод, жажда, память, а также за обоняние, так как для древних людей чувство обоняния было обязательным условием и личного выживания, и выживания всего племени в целом. Запах вел в нужном направлении охотников или собирателей и указывал на источник пищи, будь это дикое животное или съедобное растение. Запах предупреждал о появлении хищников или о враждебных племенах, поджидающих в засаде; запах помогал выбрать брачного партнера. Хотя у современных цивилизованных людей развитие интеллектуальных и творческих способностей, связной речи и навыков механических действий в гораздо большей степени зависит от областей мозга, которые развились позже, знания, полученные нами от древних предков, не исчезли.

Впрочем, у современных людей связь воспоминаний с запахами частично обусловлена сознательным обучением. Например, реакция отвращения и даже тошноты на запах гниющей пищи может быть врожденной и существует для того, чтобы защитить нас от отравления, случись нам попробовать такую еду; однако ассоциация запаха с конкретным человеком или местом является результатом личного опыта и до некоторой степени контролируется сознанием. Я говорю «до некоторой степени», поскольку память на запах, если она есть, очень трудно поддается изменению с помощью мышления. Например, если вы боялись школьной учительницы, которая пользовалась определенными духами, вы, скорее всего, будете испытывать беспокойство всякий раз, когда столкнетесь с этим запахом, даже при том, что вы совершенно точно знаете, что данная ситуация не представляет для вас никакой угрозы. Любой человек, который пользуется этими духами, может вызывать у вас необъяснимую неприязнь, хотя умом вы понимаете, что он или она — это хороший, симпатичный человек. И наоборот, запахи, связанные со счастливыми временами нашей жизни или людьми, которых мы очень любили, вызывают у нас приятные ощущения.

Не случайно многие из эфирных масел, считающихся антидепрессантами, делаются из летних цветов, например розы, жасмина, лаванды и герани. На глубоком подсознательном уровне они вызывают ассоциацию с теплым солнечным днем, с садом, возможно с отпуском, а для большинства людей это счастливые ассоциации. Одна из причин, почему ароматерапевты должны всегда удостовериться, что клиенту нравится то или иное масло или смесь масел, которую предполагается использовать в процедурах, заключается в том, что клиент почти всегда будет выбирать масла, вызывающие у него самые приятные ассоциации, даже если он понятия не имеет, почему это масло так ему нравится и так расслабляет.

В ароматерапии можно извлечь пользу из ассоциаций между запахами и ситуациями. Массаж почти всегда вызывает расслабление мышц, даже без эфирных масел. Если для массажа используется приятное масло или смесь масел, его запах в дальнейшем будет связываться у

человека с ощущением расслабления. Потом каждый раз, когда он будет чувствовать запах этого масла, будь то в ванне, в духах, в комнате или во время другого сеанса массажа, это будет вызывать у него чувство расслабления. Конечно же, это очень полезно для тех, кто находится в состоянии напряжения, стресса или беспокойства.

Физиологи недавно проводили эксперименты с веществами, имитирующими морские запахи, — солью, морскими водорослями и т. д. Измерения физиологических реакций показали, что, услышав запись звуков моря и почувствовав его запах, испытуемые полностью расслаблялись. Чем чаще повторялся эксперимент, тем быстрее испытуемые входили в это состояние и тем оно было глубже. Это не совсем ароматерапия, так как в эксперименте применялись не только запахи, но и звуки, однако приведенный пример хорошо иллюстрирует, как приятные ассоциации способствуют расслаблению и как повторение ситуации усиливает этот эффект.

Другой аспект влияния эфирных масел на интеллект состоит в том, что они гармонизируют взаимодействие между правым и левым полушариями головного мозга. Мы знаем, что правая сторона мозга связана с интуитивным поведением, в то время как левая сторона имеет отношение скорее к логическому мышлению. Когда оба полушария находятся в гармонии друг с другом, мы испытываем чувство спокойствия и благополучия. В ходе экспериментов с помощью специального оборудования отмечали показатели мозговой деятельности людей, вдыхавших эфирные масла. Выяснилось, что почти сразу же после того, как пары масел попадают в организм, деятельность обоих полушарий становится более согласованной. Те же испытания показали, что такие масла, как базилик и розмарин, которые мы связываем с ясностью ума, генерировали ритмы мозга, характерные для состояния настороженности и бдительности, в то время как успокаивающие масла-антидепрессанты, такие, как жасмин, роза и нероли, вызывали ритмы, характерные для состояния медитации.

В ароматерапии очень большое значение придается взаимосвязи между телом и разумом, особенно при психосоматических или связанных

со стрессом заболеваний. Каким же образом воздействие, которое эфирные масла оказывают на ум, помогают излечить физическое тело? Мы не знаем точного ответа на этот вопрос, но ясно одно: в этом процессе участвует гипоталамус. Гипоталамус — это структура, находящаяся в основании мозга, о которой говорят, что это место, где встречаются разум и тело. Он регулирует деятельность эндокринной и нервной систем и через них может влиять на каждый орган тела и многие физиологические процессы. С помощью проводящих путей нервной системы гипоталамус связан с разными отделами мозга, а связь между ним и лимбической системой особенно сильна.

И снова мы можем проследить важность этой связи на примере древних людей: обонянию не было бы смысла предупреждать об опасности, если бы организм не мог, восприняв этот сигнал, подготовиться к действию. Вот какой могла бы быть типичная последовательность событий: нос улавливает запах волков; лимбическая система мозга регистрирует опасность; импульсы, сигнализирующие об опасности, передаются в гипоталамус; гипоталамус передает эти сигналы в гипофиз, который управляет всей эндокринной системой; надпочечники сразу же начинают выделять адреналин; адреналин поступает в кровяное русло; адреналин заставляет сердце биться быстрее; частота дыхания увеличивается; в мышцы поступает дополнительное количество кислорода, и человек готов или бороться, или убежать. В то же время кровь отлиывает от кожи и органов пищеварения и приливает к сердцу и мышцам (сейчас важнее не переваривать прошлый обед, а самому не стать обедом для волка!). И все это занимает гораздо меньше времени, чем вам требуется, чтобы прочитать эти строки.

Выделение адреналина в кровь происходит при всех стрессовых ситуациях, даже если реакция на угрозу не требует ответных физических действий. Источник беспокойства может находиться за сотни миль от вас, но вы все равно бледнеете и у вас начинает колотиться сердце, когда вы слышите по телефону какую-то важную новость. Организм должен сжигать дополнительный адреналин посредством физической активности, но обычно этого не происходит, и в последующие несколько часов вы можете

чувствовать себя встревоженным и даже немного больным. Когда такие ситуации повторяются часто, надпочечники приходят в состояние истощения, в организме начинают выявляться разные неприятные симптомы, и такое состояние мы называем заболеванием, вызванным стрессом.

Но когда мозг получает приятное, успокаивающее сообщение, происходит обратный процесс. Гипоталамусу получает сигнал о том, что все спокойно, и он приводит организм в гармоничное состояние, при котором все системы функционируют эффективно. Психологи с помощью «морского» эксперимента продемонстрировали это в лабораторных условиях. Ароматерапевты, массажисты, йоги и многие другие практики холистической медицины знают об этом уже очень много лет.

Запор

О многих эфирных маслах говорят, что они полезны при запоре, но мне кажется, к такой информации нужно относиться осторожно. Прежде всего, не впадайте в заблуждение, думая об эфирных маслах как о лекарстве. Их воздействие лишь поддерживает собственные силы организма. Очень полезно массировать живот в направлении по часовой стрелке, и человек может легко делать такой массаж самостоятельно. Самые подходящие масла для такого массажа — майоран и розмарин, вместе или по отдельности; иногда я добавляю также очень небольшое количество масла черного перца или сладкого укропа. Кроме массажа, хорошо ежедневно пить по несколько чашек чая из сладкого укропа.

Главное при лечении запора — это оптимизация рациона питания. Основную часть ежедневного рациона должны составлять нерафинированные углеводы, сырые овощи, фрукты и все продукты, богатые клетчаткой. Нужно пить больше воды, соков и травяных чаев и свести к минимуму потребление молочных продуктов, а также блюд, содержащих жиры, рафинированный сахар и крахмал. Прежде чем переходить на здоровое питание, нужно очистить кишечник.

Иногда запор является результатом напряжения, беспокойства, потрясения или подавляемых эмоциональных проблем. В таких случаях

ароматерапия может помочь преодолеть проблемы, лежащие в основе такого состояния. Мягкий массаж всего тела с тщательно подобранными маслами и ароматические ванны в перерывах между сеансами массажа уменьшат напряжение или беспокойство, хотя, если эмоциональная проблема возникла давно, могут потребоваться недели или месяцы, прежде чем она может быть преодолена. Следует подбирать такие масла, которые помогут скорее преодолеть проблемы данного человека, чем облегчить состояние его кишечника, хотя можно также проводить и мягкий массаж живота, а также посоветовать пациенту обратить внимание на свое питание. Улучшение физического состояния воодушевит больного, между ним и ароматерапевтом установятся более доверительные отношения, и тогда уже можно будет вести работу на более тонком уровне.

Зверобой

Hypericum perforatum

Настоянное масло зверобоя обладает прекрасным заживляющим и успокаивающим действием. Его с давних пор используют для лечения ран, ожогов, ушибов и для устранения болей самого разного происхождения. В Средние века крестоносцы использовали его для лечения боевых ран, оно широко применялось в европейской народной медицине.

Масло зверобоя, имеющее красивый красный цвет, готовят путем настаивания соцветий в растительном масле. Оно обладает противовоспалительными свойствами и может применяться для массажа при невралгиях, болях в мышцах, ишиасе, ревматизме, подагре и артрите. Я успешно использовала его для лечения тендинита. Оно имеет антисептические свойства и хорошо лечит небольшие ожоги, особенно солнечные, ранки от укусов насекомых и жалящих растений. Его часто включают в средства ухода за кожей рук и лица. Помните, что это масло, как и все настоянные масла, обладает собственными свойствами, и добавляйте в него эфирные масла лишь в небольших количествах — от 1 до 2%.

Здравец, или герань крупнокорневищная

Geranium macrorrhizum

Название «здравец» происходит от болгарского слова «здраве», то есть здоровье, и с незапамятных времен это растение используется в качестве лекарственного. В Болгарии, которая издавна является главным поставщиком масла здравеца, оно высоко ценится как афродизиак. Это многолетнее небольшое растение — уроженец Балканского региона, хотя встречается также в Северной Италии и прижилось в других частях Юго-Восточной Европы. Растение очень выносливо и лучше всего развивается на каменистых почвах и больших высотах — до 2400 метров.

Эфирное масло здравеца получают в Болгарии, и по этой причине иногда его описывают как «Болгарское масло герани» — название, вводящее в заблуждение, так как под ним подразумевается масло герани, которая растет в Болгарии, в то время как здравец никоим образом не напоминает обычную герань ни по запаху, ни по свойствам.

Масло имеет зеленовато-желтый цвет, густеет при комнатной температуре, а при более низкой застывает, превращаясь в прозрачную массу. Иногда его ошибочно называют конкретом. Главные элементы — гермакрол (приблизительно 50%), элемон и элемол. Также присутствует большое количество других веществ в незначительных количествах, чем и объясняется его сложный аромат. Он неуловим, но приятен, с преобладанием древесного оттенка, а также травянисто-цветочных нот. На мой взгляд, он слегка напоминает запах мускатного шалфея. Запах его сохраняется очень долго, почти так же долго, как запах масла сандалового дерева, и действительно, в незначительных количествах в этом масле присутствует сантален.

Традиционно здравец использовался в парфюмерии в качестве прекрасного фиксатора. В Болгарии с его помощью иногда подделывают масло розы, хотя непонятно, зачем, так как, по крайней мере, моему носу, он ничуть не напоминает ее запах!

Масло здравеца прекрасно смешивается со многими маслами. Оно создает интригующую смесь с бергамотом, петигрейном и вообще всеми маслами цитрусовых, придавая основному запаху дополнительную ноту, также оно гармонирует с маслами жасмина, герани и лаванды. К любому

эфирному маслу (не маслу-основе) лучше всего добавлять не более чем 1% масла здравца, иначе оно будет забивать другие компоненты смеси.

В ароматерапии масло здравца в общем-то новичок, и мы не располагаем никакими сведениями об использовании его в народной медицине, на которые можно было бы опереться. Впрочем, его традиционное использование в качестве афродизиака и схожесть с маслами шалфея мускатного и сандалового дерева говорит о том, что стоило бы поподробнее изучить его потенциал в этом отношении. Возможно, он станет новой альтернативой признанным маслам-афродизиакам. На это указывает также и широкое применение здравца в парфюмерии, а духи, как известно, призваны усилить сексуальную привлекательность.

Со временем мы наверняка откроем и другие свойства здравца, а пока можем считать его ценным дополнением к ассортименту масел, помогающих при расстройствах сексуальной сферы.

Зубная боль

Существует два метода скорой помощи при зубной боли, к которым можно прибегать для уменьшения болевых ощущений, прежде чем человек попадет к дантисту. Классический метод знаком многим людям, даже ничего не знающим об ароматерапии: положить в дупло больного зуба ватку, пропитанную 1 каплей масла гвоздики (а если дупло большое, например, когда выпала пломба или зуб сломался, то 2 капли). Гвоздика действует как местное обезболивающее и сильное дезинфицирующее средство, которое предотвратит воспаление корня, прежде чем человек получит помощь у врача. Когда обезболивающий эффект пройдет, повторите всю процедуру.

Другой метод, возможно больше подходящий при ноющей, чем при острой боли, — это горячие компрессы с маслом ромашки на щеку. Когда компресс остынет, замените его новым. Этот метод хорошо использовать, если начинается нарыв или вы предполагаете, что он может образоваться. Тепло и действие масла ромашки вытянут инфекцию, и нарыв прорвется быстрее, тогда уже можно лечить зуб.

См. статью «Нарывы», а также «Компрессы».

Зуд

Зуд — явление в какой-то мере таинственное. Мы знаем о зуде только то, что человек испытывает его как реакцию на какие-то внешние раздражители, например, при укусе насекомого или ожоге крапивы либо как реакцию на контакт с каким-либо веществом, вызывающим аллергию. Однако никто не знает, каков механизм возникновения зуда. Не существует никаких нервных окончаний, которые можно было бы идентифицировать как рецепторы зуда, хотя представляется вероятным, что ощущение зуда вызывает слабое раздражение болевых рецепторов. Тогда становится понятным, почему мы ощущаем облегчение при почесывании: слабая боль от царапанья является более сильным стимулом, чем первоначальный зуд. Но самое таинственное — это то, почему мы можем испытывать зуд просто при мысли о нем: например, когда кто-то говорит о вшах в голове, у вас возникает настоятельная потребность почесать голову. Возможно, подобной же реакцией объясняется тот факт, что люди, страдающие аллергией и другими проблемами с кожей, переживают обострение, находясь в состоянии стресса.

Ромашка лучше, чем какое-либо другое эфирное масло, поможет унять зуд, хотя хорошо помогают также лаванда и растворенное масло Melissa. По моему опыту, ромашка в смеси с лавандой дают наибольший эффект, причем более сильный, чем каждое из этих масел в отдельности; в этом случае голубая ромашка предпочтительнее, чем другие ее виды. В зависимости от того, в каком месте вы испытываете зуд, можно использовать эти масла для ванн — особенно если чешется почти везде, как бывает при некоторых аллергических состояниях, — в кремах или лосьонах либо просто втереть в зудящий участок кожи 1—2 капли чистого масла.

При зуде слизистых оболочек, особенно в области гениталий, также рекомендуется применять успокаивающие и противовоспалительные

масла, но только предварительно их нужно хорошо развести, чтобы не повредить эти нежные ткани.

Самое безопасное и эффективное средство решения проблемы зуда — ванна с 6 каплями ромашки или лаванды, хотя можно также делать и местные подмывания в течение дня. Для этого растворите масло в водке, а затем добавьте чайную ложку этой смеси к 0,5 литра кипяченой, но не горячей воды.

Если причиной зуда является молочница (*Candida albicans*), то самым действенным средством будет масло мирры, отдельно либо в смеси с маслом лаванды или чайного дерева, поскольку эти масла обладают противогрибковыми свойствами. (Конечно, важно лечить и саму молочницу, а не только ее симптомы.) Избегайте носить нижнее белье и верхнюю одежду из синтетики, так как она не пропускает воздуха и вызывает еще больший зуд.

Иглоукалывание

Иглоукалывание — метод лечения, исключительно хорошо сочетающийся с ароматерапией. Иглоукалывание — это очень древняя система, возникшая в Китае более 5000 лет назад. Она тесно связана с философией даосизма, в которой считается, что все сущее состоит из энергий инь и ян, постоянно взаимодействующих друг с другом. В телах людей эти энергии проходят по каналам, называемым меридианами. Энергия ян проходит по задней части тела, а инь — по передней. Между ними должен сохраняться тонкий, постоянно меняющийся баланс. Пока этот баланс существует, потоки энергии текут свободно и человек чувствует себя здоровым, но если меридиан в какой-то точке заблокирован, возникает избыток или дефицит энергии, а вместе с ним и болезнь. Вставляя очень тонкие иглы в соответствующие точки на меридианах, иглотерапевт может снять блокировку и восстановить здоровье.

Определив состояние человека по нескольким видам его пульса, иглотерапевт способен обнаружить несоответствия энергии, прежде чем болезнь проявит себя на физическом уровне. Иглоукалывание

использовалось в Китае в течение тысяч лет как система профилактической медицины.

В традиционном иглоукалывании учитываются пять стихий (Огонь, Земля, Металл, Вода и Дерево) и пять сезонов (весна, лето, осень и зима). Считается, что они также влияют на состояние энергии в организме. Имеет значение также и время дня, так как каждый меридиан наиболее активен в разное время суток.

Из некоторых растений, применяющихся в традиционных восточных системах медицины, также получают эфирные масла, которые можно сочетать с иглоукалыванием. Некоторые авторы классифицировали множество эфирных масел по содержанию в них энергии инь и ян, но, с моей точки зрения, многие из этих классификаций сомнительны. Я считаю, что полезнее учитывать свойства масла и то, на какие органы оно влияет при использовании ароматерапии в сочетании с иглоукалыванием.

Иланг-иланг

Cananga odorata

Небольшое тропическое дерево, произрастающее на Филиппинах, Яве, Суматре и Мадагаскаре, дает нам эфирное масло, известное как иланг-иланг. На местном диалекте его название означает «цветок цветов». Иногда так называют и дерево *Anona odorantissima*, хотя есть некоторое сомнение относительно того, действительно ли это два разных дерева или просто разновидности одного и того же, имеющие различия в зависимости от почвы и климата, в котором произрастают.

Существуют разновидности с розовыми, сиреневыми и желтыми цветами; лучшее эфирное масло получают из деревьев с желтыми цветами. Масло, которое извлекают при первой дистилляции, имеет высшее качество и продается под названием «Иланг-иланг». При второй и третьей дистилляции получают масло более низкого сорта, которое обычно продается под названием «Кананга». Терапевтические свойства у них одинаковые, но масло «Кананга» не имеет такого тонкого аромата. Лучшее масло получают из цветов, собранных в начале лета ранним утром.

Оба вида масла содержат метилбензоат, метилсалицилат, метилпаракретол, бензилацетат, эвгенол, гераниол, линалол, сафлор, пинен, кадинин, терпены, а также бензойную, муравьиную, салициловую и валериановую кислоты.

По цвету, масло иланг-иланга бывает различно, от прозрачного до бледно-желтого, и имеет тяжелый сладкий аромат. У некоторых людей его запах вызывает тошноту, поэтому лучше всего применять его в смесях с маслами лимона и бергамота, которые немного компенсируют его сладость.

Возможно, наиболее важной особенностью масла иланг-иланга является его способность замедлять частое дыхание и сильное сердцебиение. Эти признаки могут появляться при потрясении, испуге, сильном беспокойстве или гневе, и в таких ситуациях очень полезно бывает понюхать иланг-иланг. Однако человек, у которого частое дыхание и тахикардия бывают не время от времени, а почти всегда, обязательно должен обратиться к врачу-гомеопату или иглотерапевту, а эфирное масло будет хорошим подспорьем в назначенном курсе лечения.

Иланг-иланг — одно из масел, способствующих снижению высокого кровяного давления, которое часто сопровождается тахикардией и учащенным дыханием.

Оно хорошо подходит как для сухой, так и для жирной кожи, нормализуя выработку кожного сала. Благодаря своему сладкому запаху оно широко используется при изготовлении парфюмерии, поскольку стоит далеко не так дорого, как другие роскошные масла, такие, как масла жасмина и розы.

Считается, что это масло оказывает благотворный эффект на кожу головы, и в XIX веке оно использовалось как компонент бальзама для волос, известного под названием «Макассаровое масло». Это средство было таким популярным, что домохозяйкам приходилось покрывать подголовники кресел специальными салфетками, чтобы на них не оставалось масляных пятен. Если вы тоже захотите использовать иланг-иланг как средство для роста волос, лучше сделать спиртовой раствор, чтобы ваша мебель не пострадала.

Как и роза, сандаловое дерево и жасмин, масло иланг-иланга обладает успокаивающими свойствами, а также является антидепрессантом и афродизиак. Оно может помочь при нарушениях сексуальной сферы, так как они очень часто бывают результатом напряжения и беспокойства. Возможно, именно успокаивающими свойствами и объясняется репутация иланг-иланга как средства, повышающего потенцию, так как оно способно разорвать порочный круг беспокойства о своей сексуальной несостоятельности.

Свои лучшие свойства масло иланг-иланга проявляет в сочетании с другими маслами, поэтому их можно добавлять не только для того, чтобы разбавить его запах, но и для более эффективного действия. Использовать его рекомендуется умеренно, так как в больших концентрациях или при длительном применении оно может вызвать тошноту и/или головную боль.

Имбирь

Zingiber officinale

Имбирь, как и многие другие специи, происходит из Азии: впервые он начал культивироваться в Индии и Китае. В Европу он был завезен в период Средневековья, а в Южную Америку попал с испанскими конкистадорами. Сейчас его выращивают, кроме этих стран, также в Восточной Индии и Африке. С давних времен имбирь широко использовался в медицине и кулинарии.

Эфирное масло имбиря получают из корней методом дистилляции с паром. Оно имеет бледно-желтый или зеленовато-желтый цвет, темнеет с возрастом и обладает свежим древесно-пряным ароматом или запахом свежего корня имбиря. Масло содержит гингерин, гингенол, линалол, камфен, фелландрен, цитраль, цинеол, гингерон и зингиберин.

В традиционной китайской медицине имбирь используется при любых состояниях, характеризующихся неспособностью организма справиться с повышенным уровнем влажности, независимо от того, проистекает ли эта влажность изнутри организма или извне его. Диарея и кашель — примеры неспособности справиться с внутренней влажностью, в то время как ревматизм и многие из наших зимних бед усугубляются внешней

влажностью, и согревающие свойства имбиря используются для борьбы с этими состояниями.

Ревматизм, артрит, боль и усталость мышц можно облегчить с помощью горячих компрессов или массажа с маслом имбиря, разведенным до 1–1,5%, так как более высокие концентрации масла могут раздражать кожу. Можно также добавить 1 каплю масла имбиря к любой смеси для массажа.

При простуде, гриппе и диарее, коликах в животе (из-за расстройства пищеварения или при менструации) пейте настой свежего корня имбиря. Нарежьте корень на тонкие пластинки и кипятите в течение приблизительно десяти минут, из расчета 6 тонких пластинок корня средней толщины на 1 чашку воды. Добавив немного меда, вы получите очень приятный напиток, который используется в традиционной китайской медицине как профилактическое средство против зимних болезней. Этот напиток также подавляет тошноту и может оказаться большим подспорьем тем путешественникам или просто пассажирам, кого укачивает в транспорте, а также при тошноте у беременных.

Настоем корня имбиря без меда можно полоскать воспаленное горло. В этом же случае можно добавить 2 капли масла имбиря в чайную ложку водки и растворить в горячей воде.

Масло имбиря хорошо смешивается со многими другими маслами, особенно с маслом апельсина и других цитрусовых.

Жан Валне описывает, что в Сенегале женщины делают пояса из истолченного корня имбиря для восстановления сексуальной потенции у своих мужей, хотя вряд ли европейские мужчины с энтузиазмом восприняли бы эту моду.

Иммунная система

Человеческий организм защищает себя от инфекции чрезвычайно сложным способом, в котором задействовано несколько различных органов и систем.

Инфекция возникает, когда организм атакуют бактерии, вирусы или грибки, но многие такие микроорганизмы живут в нашем теле постоянно,

не причиняя никакого вреда. Инфекцией называется состояние, когда микроорганизмы вторгаются в тело и размножаются там до определенного количества, слишком большого, чтобы организм мог нейтрализовать их действие самостоятельно.

Первая линия обороны — это кожа и слизистые оболочки, покрывающие легкие, а также внутреннюю поверхность рта и носа. Бактерии не могут проникнуть через кожу, если она не повреждена, а пот и кожное сало обладают умеренными антисептическими свойствами. Слизистые оболочки — не столь эффективный барьер: одни бактерии он пропускает, а другие нет.

Как только какие-либо вредоносные бактерии вторгаются в организм, начинается целая цепь событий, в которых участвуют специальные клетки крови, лимфатическая система, селезенка, вилочковая железа и тканевая жидкость. Эти события называются иммунной реакцией. Белые кровяные клетки, участвующие в этой реакции, в больших количествах сосредоточены в лимфатических узлах, тканевых жидкостях и т. д., и возможно, что их основная деятельность проходит вне кровяного русла, которое служит просто для того, чтобы доставлять их туда, где они более всего необходимы.

Фагоциты, формирующиеся в костном мозге, — это большие клетки, которые буквально обволакивают посторонние частицы, включая бактерии, и убивают их, хотя в этой битве часто погибает и сама клетка. Гной, образующийся, например, в инфицированной ране, содержит большое количество этих клеток вместе с мертвыми бактериями. Фагоциты часто называют клетками-мусорщиками.

У лимфоцитов, формирующихся и в костном мозге, и в лимфатических тканях (лимфатические узлы, селезенка и вилочковая железа) другая функция: они вырабатывают антитела в ответ на угрозу определенного микроорганизма. В будущем при столкновении с тем же самым микроорганизмом уже находящиеся в крови антитела помогают подавлять его рост и активность. Когда в организме присутствует достаточно антител, чтобы подавить возникающие симптомы болезни, о человеке говорят, что он обладает иммунитетом к данному заболеванию.

Координируют эту деятельность Т-клетки (клетки-помощники). Они стимулируют выработку и активность фагоцитов и лимфоцитов, в то время как регуляторные Т-клетки (клетки-подавители) сворачивают этот процесс, когда опасность инфекции минует. При нормальном функционировании иммунной системы количество клеток-помощников в организме приблизительно в два раза превышает количество клеток-подавителей, но при нарушениях в иммунной системе количество клеток-помощников уменьшается.

Важную роль в иммунной реакции играет лимфатическая система. В ответ на инфекцию в лимфоузлах образуется большое количество лимфоцитов. Большее, чем обычно, количество бактерий, циркулирующих в лимфе, заставляет количество лимфоцитов многократно возрастать. В лимфоцитах также находятся большие клетки-мусорщики — макрофаги — которые фильтруют и поглощают бактерии и другие нежелательные частицы. При инфекции деятельность лимфатических узлов активизируется и они увеличиваются. Увеличенные лимфоузлы на шее, подмышками и в паху характерны для некоторых заболеваний, например инфекционного мононуклеоза.

Надпочечники также играют важную роль в иммунной реакции, вырабатывая гормоны, вызывающие некоторые процессы в организме. Стресс снижает сопротивляемость организма отчасти потому, что длительные периоды напряжения истощают надпочечники.

Хотя считается, что кишечник не имеет отношения к иммунной системе, сейчас есть мнение, что здоровый кишечник — важная часть защитного механизма. Миллионы «дружественных» бактерий, живущих в кишечнике (кишечная флора), помогают контролировать деятельность микроорганизмов, которые в противном случае могли бы подвергнуть организм опасности.

Эфирные масла могут поддерживать и усиливать иммунную реакцию двумя способами: непосредственно борясь с вредоносными микроорганизмами или усиливая активность органов и клеток, которые борются с ними. Многие эфирные масла действуют в обоих направлениях, например бергамот, эвкалипт, лаванда, манука, равенсара и чайное

дерево. Они эффективно действуют против широкого спектра бактерий и вирусов и в то же время активизируют иммунную реакцию. Розмарин и герань поддерживают надпочечники и стимулируют лимфатическую систему. Черный перец и лаванда укрепляют селезенку. Все эти масла помогают организму преодолевать инфекции, причем особенно эффективно, если начать применять их при первых признаках болезни.

Вообще буквально каждое эфирное масло способно оказывать сопротивление одному или нескольким видам бактерий, и почти все они стимулируют выработку белых кровяных клеток, хотя лаванда, бергамот и чайное дерево делают это наиболее активно. Люди, постоянно использующие эфирные масла в форме ванн или для ухода за кожей, обычно имеют высокий уровень сопротивляемости болезням, меньше простужаются, а если им случается заболеть, быстро выздоравливают.

При запущенной инфекции и слабой иммунной системе лечение с помощью эфирных масел должно длиться, по крайней мере, месяц, так чтобы были уничтожены не только вредоносные микроорганизмы, но и восстановилась и укрепилась иммунная система.

Питание также очень важно, потому что для выработки белых кровяных клеток нужны самые разнообразные вещества. Все необходимое обеспечит рацион, содержащий достаточно белков и сырых овощей и фруктов, семена и зерна плюс немного растительного масла. Но если организм истощен, то в этом случае потребуются принимать пищевые добавки, до тех пор, пока он не накопит достаточного уровня необходимых ему веществ.

См. также статьи «СПИД», «Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ)», «Лимфатическая система» и отдельные статьи об упомянутых здесь маслах.

Импотенция

Импотенция — это очень печальная ситуация и для мужчины, и для его партнерши. Неспособность достичь эрекции обычно объясняется причинами ментально-эмоционального порядка и очень редко физическими. Какого-либо сомнения, связанного с партнершей,

беспокойства о своей состоятельности как мужчины обычно бывает достаточно, чтобы попытка сексуального контакта окончилась неудачей. Это, в свою очередь, вызывает дальнейшее беспокойство, создавая тем самым порочный круг. Внешнее напряжение и неприятности в других областях жизни, в финансах, в домашних или служебных делах могут возыметь тот же самый угнетающий эффект.

Порочный круг часто можно разорвать с помощью разумного использования масел-афродизиаков и тех, что снимают напряжение в целом. Лучше всего провести курс массажа у профессионального ароматерапевта, поскольку массаж дает возможность получить удовольствие от прикосновений вне сексуального контекста, а также полностью расслабиться и снять стресс. Ароматическая ванна на ночь предлагает самый простой способ воспользоваться маслом как раз тогда, когда оно будет наиболее полезно. Некоторые масла можно даже применять как духи или лосьон после бритья, поскольку их ароматы, например аромат сандалового дерева, часто используются в мужских туалетных принадлежностях. Если партнерша мужчины научится делать ему простой массаж дома, это может оказаться лучшей терапией для устранения сексуальных расстройств. Но при этом им обоим очень важно понимать, что массаж не предназначен для того, чтобы вызвать сексуальное возбуждение, любовные ласки и закончиться половым актом. Если так произошло, что ж, тем лучше, а если нет, то не стоит считать, что массаж не выполнил свою задачу.

Я уже отмечала, что сандаловое дерево является мощным афродизиаком и его запах нравится большинству людей. Жасмин, самое роскошное из всех эфирных масел, которое часто называют королем масел, также афродизиаком и помогает восстановить уверенность в себе. Нероли особенно подходит в том случае, если главная проблема — беспокойство. Шалфей мускатный вызывает глубокое расслабление, почти эйфорию. Хотя я знаю мало людей, испытавших «высокие» ощущения, способность вызывать которые иногда приписывают маслу шалфея, это очень хороший афродизиаком, потому что прекрасно расслабляет и обладает восхитительным ароматом. Масло шалфея мускатного нельзя применять,

если человек выпил или собирается выпить в течение нескольких следующих часов, но думаю, все знают, что алкоголь — враг потенции.

Все вышеперечисленные масла снискали себе репутацию афродизиаков благодаря своей способности расслаблять ум и умерять эмоции, хотя определенную роль могут играть и другие факторы, еще до конца не изученные. Возможно, сказывается гормональный эффект, оказываемый некоторыми из этих масел, особенно жасмина и сандалового дерева. Отдельные масла, считающиеся афродизиаками, являются стимуляторами. Они могут оказать временную помощь, когда мужчина утомлен или истощен, но, как и все стимуляторы, их нужно применять очень осторожно. Злоупотребляя некоторыми из них, можно вызвать раздражение почек. Более безопасный способ справиться с импотенцией — это хорошо питаться, принимать витамины и минеральные добавки, а также в течение короткого времени принимать капсулы женьшеня.

См. также статьи «Афродизиаки» и «Фригидность».

Ингаляции

Ингаляции в течение многих столетий использовались для лечения болезней дыхательных путей — ангины, насморка, синуситов, кашля и т. д. Простейший способ ингаляции — положить в миску части соответствующего растения, залить кипятком, накрыть голову полотенцем и, наклонившись над миской, минут пять или дольше вдыхать пар. Сотни различных растений использовались для этой цели в разное время и в разных странах.

Ингаляцию можно очень просто делать с помощью эфирных масел. Для этого нужно капнуть в миску три или четыре капли подходящего масла, а дальше поступать так, как описано выше. Существуют также специальные электрические приспособления для ингаляций. Самый доступный из них называется «сауна для лица». Как следует из названия, его можно использовать также и для лечебных процедур для кожи. Применяя этот или любой подобный аппарат, вам нужно будет капнуть только одну каплю масла, так как, чтобы получить пар, этому аппарату требуется очень мало воды.

Ингаляции нужно делать очень осторожно, если человек, использующий их, страдает от астмы, сенной лихорадки или любой другой аллергии. В этом случае длительность первой ингаляции не должна превышать 30 секунд. Если отрицательной реакции не последует, то следующую процедуру через несколько часов можно увеличить до 1 минуты, а затем постепенно довести до 3—5 минут.

Когда ингаляцию делает ребенок, за ним нужно наблюдать в течение всей процедуры, чтобы он случайно не обжегся.

Масла для ингаляций описаны в статьях «Катар верхних дыхательных путей», «Простуда», «Синусит» и т. д.

Инфекционные заболевания

Эфирные масла очень эффективны в борьбе с инфекционными заболеваниями по трем причинам:

- 1) они усиливают способность организма справляться с бактериальными и вирусными инфекциями;
- 2) они убивают бактерии и вирусы;
- 3) они предотвращают распространение инфекции.

Все эфирные масла, которые описаны как противовирусные или антибактериальные, способны уничтожать вторгшиеся в организм вредоносные бактерии и вирусы или замедлять скорость их размножения. Таких масел слишком много, чтобы здесь можно было привести их полный перечень, так как фактически каждое эфирное масло активно против тех или иных микроорганизмов. Однако некоторые масла действуют на очень широкий спектр бактерий и вирусов. К ним относятся масла бергамота, эвкалипта, можжевельника, лаванды, мануки, розмарина и чайного дерева. Большинство из них также усиливает способность организма сопротивляться инфекции, особенно масло мануки и чайного дерева.

Человеку с высокой температурой нельзя делать массаж (да он и сам, наверное, не захочет этого). Хорошим выходом из положения будет осторожно протереть его тело эфирным маслом, растворенным в прохладной воде. Если больной чувствует себя достаточно хорошо, чтобы принять теплую ванну с эфирными маслами, то это даже лучше.

Если болезнь поражает дыхательные пути (нос, горло, легкие), то хороший эффект окажет вдыхание эфирных масел с паром. Масла также хорошо распылять в комнате больного с помощью специального ароматизатора или другого приспособления либо нанести немного масла на лампочку или любой другой источник тепла, например на батарею отопления.

См. также статьи, посвященные отдельным заболеваниям, а также «Ингаляции» и «Эпидемии».

Иссоп

Hyssopus officinalis

Эфирным маслом иссопа следует пользоваться очень осторожно, а во многих случаях его нельзя применять вообще (см. приложение А). Однако оно обладает рядом терапевтических свойств, и в некоторых ситуациях его можно применять, конечно, с соблюдением мер предосторожности.

Авторы старинных трудов по медицине хвалят иссоп и приводят множество способов его применения, но следует помнить, что они имели в виду само растение, а не эфирное масло, в котором концентрация действующих веществ очень высока.

У древних греков и евреев иссоп считался священным растением. Несколько раз он упоминается в Ветхом Завете. Иссопом очищали храмы и священные места, причем буквально: его пучки использовались в качестве метелок. Позднее иссоп приобрел популярность как трава, которой устилали полы, и это наводит на мысль, что в небольших количествах его можно выпаривать или сжигать для дезинфекции помещений. В наше время иссоп используется в парфюмерии и кулинарии и входит в состав ликера «Шартрез».

Иссоп принадлежит к семейству губоцветных и является уроженцем Средиземноморья. Это многолетнее вечнозеленое кустарниковое растение высотой до 60 сантиметров с древесным стеблем, мелкими удлиненными листочками и цветками, которые могут быть синими, сиреневыми, белыми или розовыми. Эфирное масло получают методом дистилляции с паром из цветков и листьев. Масло представляет собой желтоватую жидкость с

пряным ароматом, немного похожим на аромат тимьяна или базилика, и содержит следующие активные элементы: пинокамфон (кетон) в высокой пропорции, изопинокамфон, эстрагол, борнеол, гераниол, лимонен, микрин, кариофиллин, туйон (еще один кетон) и фелландрен. Высокое содержание кетонов делает это масло умеренно токсичным.

Масло иссопа помогает при респираторных заболеваниях, сопровождающихся выделением большого количества густой мокроты. Иссоп способствует ее растворению, после чего от нее легче избавиться. Однако есть и другие масла, обладающие подобными свойствами, и я обычно предпочитаю использовать их. Масло иссопа оказывает тонизирующий и стимулирующий эффект на сердце и респираторную систему. Это также отличное средство при ушибах. На пораженное место нужно сразу же сделать холодный компресс с маслом иссопа. А горячие компрессы с этим маслом помогают при ревматизме.

Предостережение. Этим маслом нельзя пользоваться больным эпилепсией, так как оно может спровоцировать приступ. Его нужно также избегать во время беременности и людям с высоким кровяным давлением.

Истерия

В разные времена и в разных странах при истерии применялись различные эфирные масла. К ним относятся масла ромашки, шалфея, лаванды, майорана, Melissa, нероли, мяты, розмарина и иланг-иланга. Но мой опыт говорит, что большинство из них более полезны для предотвращения приступов истерии, чем для их купирования. Истерия — это яркий пример колебаний настроения, и любое из этих масел поможет создать более спокойное эмоциональное состояние, при котором приступы истерии маловероятны. Следует найти причины истерии, и квалифицированный ароматерапевт вполне может предположить, что пациенту требуется помощь психотерапевта. Что касается непосредственно ароматерапии, то выбор масел в большой степени зависит от конкретных обстоятельств и состояния человека, нуждающегося в помощи. В долгосрочной перспективе наиболее эффективным будет массаж, хотя

полезны также ванны, ингаляции и вдыхание паров масел, рассеянных в комнате или используемых как духи.

В момент приступа будут эффективны масла, используемые при шоке (приступ истерии часто является реакцией на потрясение). К ним относятся масла мелиссы и нероли. Я обнаружила, что масло мелиссы оказывает наибольший эффект, если приступ последовал в результате какого-либо горестного известия, например чьей-либо неожиданной смерти.

Масла можно вдыхать прямо из флакона, но если человек ведет себя беспокойно и мечется, можно распылить масло вокруг него или даже прямо на него. Я также дала бы человеку как можно скорее «Спасательное средство доктора Баха».

Хорошую помощь окажет и традиционный рецепт: выпить что-нибудь горячее и сладкое. Как только человек успокоится достаточно для того, чтобы он мог сесть и пить, дайте ему успокаивающий чай, например из ромашки, мелиссы или валерианы, подслащенной медом. Мед сам по себе служит мягким успокаивающим средством. Ни в коем случае не давайте алкоголь.

Если есть возможность сделать человеку массаж как можно скорее после приступа, это окажется, вероятно, лучшим способом восстановить у него спокойствие и душевное равновесие. Обычно в таких ситуациях я использую смесь масел розы и бензоина. Они успокаивают, создают ощущение комфорта и тепла, но, возможно, кому-то больше подойдут масла лаванды, нероли, мелиссы, мускатного шалфея или иланг-иланга. Массаж, ароматические ванны и заботливая поддержка в течение нескольких дней после приступа действительно очень важны, поскольку истерия часто сопровождается глубокой депрессией.

Наконец — и это совсем не шутка, — я рекомендовала бы каждому, кто имеет дело с человеком, подверженным истерии, извлечь из этого пользу и самому принять «Спасательное средство доктора Баха» или подышать маслами, которые применяются при шоке.

Термин «ишиас» иногда ошибочно используют для описания болезненных ощущений в нижней части спины, хотя правильнее было бы обозначать этим словом боль в любой точке вдоль седалищного нерва, вызываемую давлением на этот нерв или его раздражением.

Седалищный нерв располагается в области таза и проходит ниже крестцово-подвздошного сустава к ягодицам, позади тазобедренного сустава, вдоль по бедру и разделяется в области колена на два ответвления, идущих вдоль икр до ступней. Боль может быть результатом давления межпозвоночных дисков или сидения на стуле в неправильной позе. Даже набитый бумажник в заднем кармане брюк может стать причиной боли (это не шутка, такие случаи были на самом деле!). Причиной ишиаса могут также оказаться некоторые болезни, вызывающие раздражение нервов, например диабет, а также алкоголизм.

Боль при ишиасе является симптомом, и лечить только одну боль не значит лечить болезнь. Должна быть найдена причина, и вот с ней-то и нужно бороться. Для этого часто требуется специальное обследование и лечение у остеопата; следует также проверить, на каких стульях и в какой позе человек обычно сидит. При острой боли массаж не рекомендуется. На болезненный участок лучше сделать холодный компресс с маслом ромашки или лаванды. Это немного уменьшит боль и раздражение. Когда боль небольшая или вовсе отсутствует, очень полезен мягкий массаж с любым из этих масел. Помогут также и ванны, только не очень горячие.

Каепутовое дерево

Melaleuca leucadendra

Каепут (или каяпут) получил свое название от слова «каджу-пути», что означает «белое дерево». Так его называют в Малайзии за его белую кору. Дерево принадлежит к виду *Melaleuca* семейства миртовых, куда входят все виды эвкалипта, гвоздики и мирта. Главное свойство всех растений, принадлежащих к этому семейству, заключается в их способности уничтожать, а иногда и предотвращать инфекцию.

Эфирное масло получают методом дистилляции с паром из свежих листьев и побегов. В отличие от масел, получаемых из других растений

вида *Melaleuca*, масло каепута имеет зеленовато-желтый цвет. Оно содержит цинеол (от 45 до 65%), терпенеол, пинен и имеет выраженный аромат камфоры.

Каепут используется в форме ингаляций при простудах и других респираторных заболеваниях. Он прекрасно прочищает носовые ходы, убивая бактерии, размножающиеся в слизи, образующиеся во время простуды и гриппа и способные вызвать катар верхних дыхательных путей и синусит. У простуженного человека обычно болит горло и голова, и каепут, обладая обезболивающими свойствами, может облегчить это неприятное состояние.

Каепут раздражает кожу, поэтому перед употреблением его нужно обязательно растворить. Нельзя, чтобы каепут в чистом виде соприкасался со слизистыми оболочками. В большинстве ситуаций, когда каепут нужно наносить непосредственно на кожу, его можно заменить маслом других растений семейства *Melaleuca*, например найоли или чайного дерева, которые кожу не раздражают.

Предостережение. Каепут раздражает кожу. Он сильный стимулятор, поэтому не рекомендуется делать ингаляции с каепутом перед сном, если только не смешать его с успокаивающим маслом, которое нейтрализует этот эффект.

См. также статьи «Найоли» и «Чайное дерево», с которыми каепут тесно связан.

Календула

Calendula officinalis

Календула иногда используется для получения небольшого количества абсолюта, но он продается очень редко, и по большей части масло календулы готовят, настаивая лепестки и изредка листья в растительном масле. Это настоящее масло весьма ценится в ароматерапии за его великолепную способность заживлять кожу. Хотя во флаконе масло кажется зеленым, оно придает красивый золотистый оттенок любым кремам, к которым его добавляют, и это его основной способ использования. Я часто добавляю масло календулы в кремы для

потрескавшейся кожи, предназначенные, в частности, для людей, чьи руки страдают от грубой работы, холода, длительного воздействия воды и т. д. Крем с маслом календулы также очень хорошо подходит для детей. Им можно смазывать мелкие царапины и сыпь от подгузников. Кормящие матери используют такие кремы для смазывания потрескавшихся сосков, когда не помогают другие средства. Масло совершенно безопасно для ребенка, хотя перед кормлением следует все же смыть его, так как ребенку может не понравиться его вкус. Масло также можно использовать и в чистом виде, а не только в кремах.

Ежедневное использование масла календулы или крема с ним поможет избавиться от шрамов, варикозных вен и трофических язв.

В старину травники приписывали цветкам календулы разнообразные полезные свойства — от укрепления зрения до улучшения настроения. Фактически все древние авторы утверждают, что календула «успокаивает сердце», причем и в прямом, и в переносном смысле, так как фраза «успокаивает сердце и дух» встречается так же часто, как «укрепляет и помогает сердцу при лихорадке». Свежие и сухие лепестки календулы добавляли к бульонам и салатам, как для аромата, так и из-за их полезных свойств.

Календулу также называют ноготками. Важно различать настоящие ноготки (*Calendula*) и африканские ноготки (*Tagetes*). Хотя они относятся к разным семействам и имеют разные свойства, некоторые врачи и продавцы масел их путают. Я даже видела масло, обозначенное как *Calendula/ Taget!* Покупая масло ноготков, удостоверьтесь, что вы покупаете именно календулу. Африканские ноготки — это очень опасное масло, так как содержит много кетонов.

Калпепер Николас

Николас Калпепер родился в Англии в 1616 году в богатой семье, владевшей поместьями в графствах Кент и Сассекс, в том числе и поместьем Уэйкхёрст Плейс*.

** Королевские ботанические сады, Уэйкхёрст Плейс, Западный Сассекс, сейчас находятся под охраной государства. Каждый, кто*

интересуется ароматерапией или вообще лекарственными растениями, несомненно, получит огромное удовольствие, посетив окруженный стеной сад, где можно найти многие растения, из которых получают эфирные масла. Шалфей мускатный и иссоп соседствуют там с тимьяном, майораном и множеством различных видов розмарина. Там растет столько видов лаванды, что о существовании некоторых из них я и не подозревала, а стены сада одеты в ковер из старомодных вьющихся роз. Посетив этот сад в начале лета, когда все растения в цвету, вы ублажите и свое зрение, и обоняние.

В детстве Николас учился дома, а затем в возрасте 16 лет поступил в Кембриджский университет, где в числе прочих наук изучал старинные труды по медицине. Личные и семейные проблемы заставили его отказаться от дальнейшей учебы, и, оставив университет, он поступил в ученики к аптекарю. Со временем он унаследовал аптеку и продолжил практику своего учителя. С раннего возраста его интересовала астрология, и он постоянно совершенствовал свое мастерство в этой области. В 1640 году он начал практиковать как астролог и врач. В 1642 году он участвовал в гражданской войне на стороне сил, выступающих против короля Карла I, и сражался в битве при Эджхилле. В битве он был серьезно ранен в грудь, и эта рана стала причиной того, что в последующие годы состояние его здоровья постоянно ухудшалось.

В 1649 году Калпепер опубликовал свой перевод «Фармакопеи» Колледжа врачей под названием «A Physical Directory», что вызвало гнев медицинских светил. Причина заключалась в том, что во времена Калпепера все медицинские труды писались на латыни, языке ученых, и это не позволяло содержащейся в них информации стать достоянием широких масс. Калпепер хотел сделать медицинскую информацию доступной любому, кто умел читать, и потому перевел книгу на английский язык, разрушив монополию врачей на доступ к информации. Колледж врачей нападал на Калпепера в различных периодических изданиях, обвиняя его в пьянстве, разврате, ереси и атеизме, а также в том, что он сделал плохой перевод (что было самой настоящей ложью: перевод был выполнен очень тщательно).

Калпепер не остался в долгу и, в свою очередь, обвинил официальную медицину в том, что она служит интересам лишь высших слоев общества и придерживается в своих действиях политики секретности. Он выдвинул и более серьезные обвинения, подвергнув сомнению полезность использования в качестве лечебных средств ядовитых химических веществ, таких, как ртуть, которую врачи очень часто выписывали больным, несмотря на то, что она убивала больных так же часто, как и вылечивала.

В целом Калпепер написал или перевел 79 книг, в том числе второе и третье издания «A Physical Directory», переводы с греческого и латинского языка Галена и других ранних авторов, а также собственные книги, включая «Анатомию человека», изданную в 1653 году, и «Справочник акушерок». Работа над книгами, врачебная практика и забота о многочисленном семействе (у него было семеро детей) подорвали здоровье Николаса Калпепера. Он заболел туберкулезом, течение которого усугублялось раной в легкое, полученной в сражении, и умер в 1654 году, в возрасте 38 лет.

В течение всей своей деятельности Калпепер стремился сделать медицину более доступной для обычных людей, переводил ли он на понятный язык туманные латинские тексты или бесплатно оказывал помощь беднякам, хотя и сам был совсем не богатым человеком. Он предпочитал практиковать в бедных районах, а не в фешенебельных кварталах Лондона, хотя там он скорее мог бы найти богатых пациентов и получить деньги на издание своих книг.

Книга, за которую мы ценим его сегодня, известная как «Травник Калпепера», была издана в 1653 году под названием «Английский лечебник с 369 рецептами лекарств, приготовленных из английских растений, на которые доселе не обращали никакого внимания». Такое название подчеркивало, что книга была оригинальной работой, а не переводом, хотя, следуя принятой традиции, Калпепер делал много ссылок на Галена и других медицинских светил древности.

Он также снабдил книгу своими комментариями и наблюдениями, включая астрологическую классификацию растений в соответствии с их

планетами-управителями. Он предполагал, что книгой будут пользоваться обычные люди, поэтому дал четкие описания растений и мест их произрастания, чтобы каждый мог найти нужное растение и самостоятельно приготовить из него лекарство. Он хотел, чтобы люди умели так же легко находить лекарственные растения, как и съедобные.

Калпепер проводил четкое различие между простыми лекарствами, которые он рекомендовал несведущим людям готовить самим, и эфирными маслами, которые готовились аптекарями. Он дал ясные и практические инструкции по приготовлению лекарственных средств из растений, в том числе настоев, припарок, ароматических вин и настоянных масел, которыми, по его выражению, надлежит «мазать», то есть массировать больное место.

Книга представляет интерес не только с исторической, но и с практической точки зрения, и любой ароматерапевт может найти в ней полезную информацию о свойствах растений и о применении многих масел. Среди 369 описанных растений есть и те, которые широко используются современными травниками и ароматерапевтами, такие, как базилик, ромашка, шалфей, сладкий укроп, чеснок, иссоп, можжевельник, несколько видов мяты, лаванда, майоран, розмарин, три разных вида роз, шалфей мускатный, тимьян и некоторые другие.

Камни в желчном пузыре

Камни могут образоваться в желчном пузыре вследствие накопления осадка в желчи. Обычно камни состоят из твердых отложений холестерина.

Лечение осуществляется главным образом с помощью диеты, а в серьезных случаях бывает необходима операция. Уменьшить боли поможет массаж области желчного пузыря (ниже печени с правой стороны диафрагмы). Самыми полезными в этом случае будут масла лаванды и розмарина.

Розмарин также ценен при воспалении желчного пузыря, другом распространенном заболевании этого органа.

На период воспаления из рациона следует исключить все жиры, а в дальнейшем потреблять их в минимальных количествах и предпочтительно растительного, а не животного происхождения.

Кардамон

Elettaria cardamomum

Кардамон, так же как и другие растения семейства имбирных (*Zingiberaceae*), обладает согревающими свойствами.

Несколько разновидностей этого растения произрастают в тропических районах Азии, особенно на юге Индии. Широко культивируется кардамон в Индии, Шри-Ланке, Лаосе, Камбодже, Гватемале и на Ближнем Востоке. Масло может быть бесцветным или желтым и имеет сладковатый пряный аромат. Содержит терпенилацетат и цинеол (до 50% каждого компонента), а также небольшой процент лимонена, сабинен, линалол, линалилацетат, пинен, зингиберина.

В традиционной восточной медицине кардамон используется в течение более чем 3000 лет и упоминается уже в трудах по ведической медицине. Через Ближний Восток кардамон везли в Древний Египет, Грецию и Рим, и египтяне использовали его в качестве пряности и парфюмерного средства. Кардамон упоминается в трудах Гиппократ и Диоскорида. Последний считал кардамон хорошим средством для лечения ишиаса, кашля, спазмов, кишечных болей и при задержке мочи. В Индии кардамон используется как средство, способствующее пищеварению, и в форме специи, добавляемой к пище, и в форме лекарства. В соответствии с рекомендациями Диоскорида там его также применяют при лечении кашля и в качестве мочегонного средства. Но наиболее широко кардамон используется в Индии как афродизиак. Нет никаких реальных подтверждений, что кардамон дает какой-либо физиологический эффект, но, обладая тонизирующими и стимулирующими свойствами, он может действовать опосредованно, способствуя улучшению общего состояния пациента.

Кардамон способствует пищеварению и хорошо помогает при изжоге, тошноте и скоплении газов. Он может устранять рези в кишечнике, часто сопровождающие диарею.

Кардамон можно использовать как освежающее, тонизирующее и бодрящее масло для ванн — лучше в смеси с другими маслами. Хотя не существует никаких примеров того, что кардамон раздражает кожу, я бы рекомендовала, как и в случае со всеми пряными маслами, соблюдать осторожность, и тем, у кого кожа очень чувствительная, использовать это масло в растворенном виде и в очень небольших количествах.

Катар верхних дыхательных путей

Катар верхних дыхательных путей проявляется в виде скопления избыточного количества слизи в носу и других дыхательных путях. Он возникает как следствие воспаления слизистых оболочек дыхательных путей, вызванного инфекцией, такой, как простуда или грипп, либо раздражителями, например пылью или пылью.

Для быстрого очищения заложенного носа очень эффективна паровая ингаляция с эфирным маслом. Лаванда, мята, розмарин, эвкалипт, тимьян или чайное дерево — все эти масла хорошо прочищают дыхательные пути, а также уничтожают инфекцию, вызвавшую катар. Для катара, вызванного пылью и другими раздражителями, лучше всего подходят лаванда и ромашка (см. статью «Ингаляции»).

Прочистить нос и осушить слизь поможет массаж лица, причем особое внимание нужно уделить участкам вокруг носа и гайморовых пазух. За исключением лаванды, большинство из вышеупомянутых масел очень резкие, поэтому их нужно растворить в масле-основе до концентрации 1,5% или меньше. Делайте массаж круговыми движениями вокруг носа и щек: маленькими кругами на носу и большими вокруг щек. Сделайте несколько плавных движений вниз, по направлению к шее.

При катаре важную роль играет питание. В первую очередь нужно отказаться от молока, молочных и мучных продуктов, так как они способствуют образованию слизи в организме. Тем, кто часто страдает от катаров, нужно исключить эти продукты из рациона и понаблюдать, окажет

ли это какое-либо воздействие. Если человек после этого будет болеть реже, значит, ему нужно отказаться от этих продуктов навсегда или есть их очень редко и мало. Разные люди чувствительны к разным продуктам, поэтому необходимо поэкспериментировать и посмотреть, какие именно продукты провоцируют болезнь в вашем случае.

Качество эфирных масел

Качество эфирных масел, используемых в лечебных целях, имеет очень большое значение. Если они предназначены для изготовления парфюмерии, то критерии качества, которые будут перечислены ниже, не так важны, тем не менее, чтобы сделать хорошие духи, нужны хорошие эфирные масла. К сожалению, эфирные масла легко фальсифицировать, произвести их синтетический аналог или «воссоздать» их из элементов, извлеченных из разных растений. Такие масла, возможно, будут отвечать требованиям парфюмерного производства, но врач или любой человек, который собирается использовать масла для оздоровления, должен быть уверен в том, что они используют натуральный продукт.

Надежнее всего покупать масла у поставщиков, которые знают, у кого они покупают их сами: либо непосредственно у производителя, либо у дилера, способного предоставить необходимые гарантии. Поставщик или импортер могут иметь образцы каждой партии, проверенные в лаборатории методом газовой хроматографии, который идентифицирует в образце любой чужеродный элемент.

Эфирное масло, даже не подвергшееся никаким изменениям с момента дистилляции, может нести в себе следы химических загрязняющих веществ, если растения, из которых оно было извлечено, выращивались с применением химических удобрений. Лучшая гарантия против этого — покупать только масла, извлеченные из дикорастущих растений или тех, что выращивались без удобрений. К счастью, сейчас увеличивается количество производителей, импортеров и поставщиков, осведомленных об этих факторах, и они могут обеспечить эфирные мае необходимого происхождения.

Другая проблема касается путаницы с ботаническими названиями растения, из которого было получено масло. Существуют близко родственные растения, разные растения с одинаковыми названиями, кроме того, в разных странах используют местные названия растений, и все это создает дополнительные сложности с идентификацией масла. Поэтому очень важно убедиться, что используемое вами масло действительно получено из растения именно с теми лечебными свойствами, которые вы имели в виду при выборе этого масла. Единственный способ убедиться в этом — использовать латинские названия растений. Это позволит вам избежать таких ловушек, как «испанский майоран», который на самом деле является разновидностью тимьяна; «марокканская ромашка» (*Camomile Maroc*), которая на самом деле вообще не является ромашкой, хотя имеет подобные ей свойства. А, например, название «ноготки» носит и обычная календула (*Calendula officinalis*), и французские, и африканские ноготки (несколько разновидностей семейства *Tagetes*), у которых совсем другие свойства и запах.

Также важно знать, из какой части растения было извлечено масло, так как пропорции активных элементов в разных частях растения могут быть разными, а от этого зависит как полноценность, так и безопасность масла. Например, масло можжевельника должно быть получено из ягод, хотя масло получают и из веток, но оно более низкого качества.

Даже масло, на котором написано, что оно чистое, может иметь низкое качество и, соответственно, меньшую лечебную ценность. Если эфирное масло стоит гораздо меньше, чем вы платите за него обычно, это значит, что оно может быть третьим или четвертым дистиллятом растительного материала, который уже отдал большую часть своих свойств при первой или второй дистилляции. Некоторые из наиболее летучих элементов масла извлекаются уже при первой дистилляции. Это означает, что химический состав второго или последующего дистиллята будет другим.

Лучшая гарантия — это покупать масло у поставщиков, которые могут четко ответить вам на следующие вопросы:

- ♦ Страна или область происхождения.

- ◆ Ботаническое название растения.
- ◆ Использованная часть растения (если это важно).
- ◆ Метод извлечения.
- ◆ Получено ли масло от дикорастущего растения или выращенного без применения удобрений.

Поставщик должен знать цепочку поставки, то есть через чьи руки прошла каждая партия масла от растения до флакона, чтобы гарантировать, что по пути не было никакого обмана. Некоторые поставщики могут дать определенные гарантии в отношении вышеперечисленных критериев. Они используют данные лабораторных проверок (метод газовой хроматографии) состава и чистоты масел или могут покупать только у экспортеров, которые проводят подобные проверки, либо непосредственно у производителей масел. Они должны также соблюдать правила хранения эфирных масел и не держать их слишком Долго на складах.

В качестве общего правила, особенно если вы покупаете масло в розничном магазине и не можете задать вопросы поставщику, можно рекомендовать искать масло, на упаковке которого будет указано ботаническое название растения; часть растения, из которого получено масло; страна происхождения и выросло ли оно в диком виде или выращивалось специально. Сравните прейскуранты у разных поставщиков, чтобы составить представление о нормальной цене за то или иное масло, и мой вам совет: не покупайте очень дешевое, ибо, скорее всего, это подделка.

Не удивительно, что масла наилучшего качества будут стоить дороже, чем масла, не имеющие перечисленных выше гарантий. Но если помнить о том, что для каждой процедуры требуется очень небольшое количество масла, а ароматерапевт несет большую ответственность перед своими пациентами, то разница в цене становится фактором несущественным. Ароматерапевт должен иметь масла, которые он может использовать с чистой совестью и полной уверенностью в их свойствах.

Кашель

Кашель — это рефлекторное сокращение бронхов с целью их очистки от пыли, пыльцы или чрезмерного количества слизи. Таким образом, кашель полезен и его не следует сдерживать. Иногда, тем не менее, кашлевой рефлекс провоцируется воспалением слизистой оболочки горла, и тогда кашель лишь истощает человека, не принося никакой пользы. Даже «полезный» кашель, то есть тот, который очищает бронхи, может вызывать раздражение, и человек продолжает кашлять даже тогда, когда это уже не нужно. Иногда кашель может быть вызван давлением на бронхи снаружи, например, увеличенными лимфоузлами.

Лучшая форма лечения кашля в ароматерапии — это паровая ингаляция. Она успокаивает горло и бронхи и растворяет избыточную слизь, так что ее удаление с помощью кашля облегчается. Если кашель вызван бактериальной инфекцией, то для лечения можно выбрать масла, обладающие антибактериальными свойствами. Тимьян — одно из самых сильных масел, подходящих для этой цели. К маслам, помогающим при кашле, относятся также бензоин (очень хорошо успокаивает горло), эвкалипт, ладан, лаванда, майоран и сандаловое дерево. Последнее особенно полезно при сухом кашле, который сохраняется еще долго после устранения вызвавшей его инфекции. В качестве альтернативы паровой ингаляции можно делать массаж горла и груди с любым из этих масел. Можно использовать и оба метода вместе. Также эффективным будет использование аромакурительниц или других форм распыления масла, особенно ночью.

Ослабить раздражение горла помогут проверенные веками методы, такие, как горячий чай с лимоном и медом или травяные чаи.

Если кашель не проходит после нескольких дней лечения этими простыми средствами, следует обратиться к врачу.

См. также статьи «Простуда», «Бронхит» и «Грипп».

Кедр атлантический

Cedrus atlantica

Под названием «Масло кедра атлантического» могут продавать эфирные масла, получаемые из разных деревьев, но вы должны быть уверены, что

используемое вами масло является маслом именно *Cedrus atlantica*, кедра, произрастающего в Атласских горах в Алжире. Предполагается, что этот вид кедра происходит от упоминаемого в Библии ливанского кедра. Лечебные свойства этого дерева известны со времен глубокой древности. Кедр использовался всеми древними цивилизациями в медицине, косметике и парфюмерии, а древние египтяне применяли его и при бальзамировании. Древесина кедра, имеющая сильный аромат из-за высокого содержания в ней эфирного масла, высоко ценилась как материал для построек. Ее запах отпугивал термитов, муравьев, москитов, моль и других насекомых. Масло кедра в настоящее время используется как фимиам в храмах Тибета и в тибетской народной медицине.

Эфирное масло имеет желтоватый цвет, довольно вязкую консистенцию и теплый древесный запах. Его активные компоненты включают атлантон, кариофиллин, цедрол, кадинен.

Кедр атласский обладает мощными антисептическими свойствами. Он эффективно используется при лечении заболеваний дыхательных путей и мочеполовой системы. Он очень хорошо помогает при цистите, а также вагинальных инфекциях и выделениях (всегда помните о том, что необходимо провести медицинское обследование, чтобы выявить причину выделений!). Он также обладает муколитическим действием (растворяет или разжижает слизь), благодаря чему является действенным средством при лечении респираторных заболеваний, особенно хронического бронхита.

При уходе за кожей масло кедра атласского используется как умеренно вяжущее средство, а его антисептические свойства позволяют успешно устранять прыщи. Подростки и юноши, страдающие от прыщей и обратившиеся к ароматерапевту, могут отвергнуть масла со сладким запахом, но масло кедра, с его «мужским» ароматом, им наверняка понравится. Масло кедра используется в мужских средствах гигиены, в частности в лосьонах после бритья, где находят применение и его вяжущие, и антисептические свойства, хотя его популярность как мужских духов может быть связана с репутацией афродизиака. Масло кедра, безусловно, оказывает тонизирующее и стимулирующее действие на весь

организм, одновременно снимая напряжение, поэтому такие представления имеют под собой некоторое основание.

Предостережение. Масло кедра атласского не рекомендуется применять во время беременности.

Кератин

Кератин, основной компонент волос, ногтей и поверхностного слоя кожи (эпидермы), является белком. Волосы, ногти и поверхность кожи состоят из отмерших клеток, продвигаемых вверх нижележащими живыми слоями, и, следовательно, никакие формы воздействия, будь это ароматерапия или какие-либо другие, не могут повлиять на их состояние. Единственное, что может сделать ароматерапия, это оздоровить и укрепить растущий слой кожи, фолликулы, из которых растут волосы, и основание ногтей. Правильный массаж рук, кожи головы и тела улучшит кровообращение и, соответственно, общее состояние этих растущих участков. Эфирные масла лаванды и нероли особенно полезны, поскольку они стимулируют рост здоровых новых клеток, но можно выбрать и другие масла.

См. статьи «Кожа», «Волосы» и т. д.

Кетоны

Эти органические молекулы — наиболее токсичные компоненты эфирных масел. Они оказывают очень сильное воздействие на организм, и эфирные масла, содержащие достаточную долю кетонов, вообще слишком опасны, чтобы использовать их в ароматерапии. Они могут быть токсичны для центральной нервной системы, вызывать выкидыши у женщин и провоцировать приступы эпилепсии. В очень небольших количествах они обладают ценными иммуностимулирующими и противогрибковыми свойствами, но обычно среди широкого спектра эфирных масел можно выбрать более безопасные.

Примеры: туйон (возможно, наиболее опасный изо всех кетонов), содержится в полыни, шалфее, тую и других растениях, может вызывать выкидыш и токсичен для нервной системы; борнеон, содержащийся в

камфоре, корице, полыни, лаванде колосковой (*Lavandula spica*); карвон — в тмине, мяте перечной и многих других маслах; пулегон — в мяте болотной, вызывает выкидыш; пинокамфон — в иссопе, провоцирует приступ эпилепсии.

Если вы видите, что любое из вышеперечисленных веществ присутствует в списке активных компонентов масла, вы должны предположить, что это масло очень опасно.

Кипарис

Cupressus sempervirens

Кипарис составляет неотъемлемую часть средиземноморского ландшафта, знакомого нам по картинам Сезанна и Ван Гога. Это дерево часто сажают на кладбищах. Возможно, этот обычай связан с тем, что древние греки и римляне посвящали кипарис своим богам смерти и подземного мира. Слово «*sempervirens*» в его названии означает «бессмертный» и относится к его вечнозеленой хвое, но может также трактоваться и как дерево, являющееся символом жизни после смерти.

Эфирное масло получают из хвои и побегов кипариса. Оно содержит d-пинен, d-камфен, d-сильвестрен, цимен, сабинол, терпеновый спирт и кипарисовую камфору. Цвет масла варьируется от бесцветного до желтоватого и имеет приятно дымный, древесный аромат, напоминающий скипидар, но в меньшей степени, чем масло можжевельника.

Масло обладает сильным вяжущим действием и используется везде, где имеет место избыток жидкости, — при отеках, кровоточащих деснах, потливости, разлитии желчи и обильных менструациях. Оно также очень полезно для ухода за жирной кожей. Благодаря своим антисептическим и вяжущим свойствам, а также приятному древесному запаху, кипарис часто входит в состав мужских средств гигиены, например лосьонов, после бритья. Это также хороший дезодорант.

Ванночки с маслом кипариса или мази, содержащие кипарис, хорошо использовать при лечении геморроидальных узлов. Наличие геморроя свидетельствует о плохом кровообращении, а кипарис тонизирует кровеносную систему. Его можно также использовать и при лечении

варикозных вен — в виде мягкого массажа пораженных участков. Никогда не делайте массаж самих вен, а очень мягкими движениями втирайте масло или крем в направлении снизу вверх.

Кипарис обладает спазмолитическим действием, особенно на бронхи, поэтому это одно из масел, которые можно использовать при лечении астмы. Капните 1—2 капли масла на носовой платок. При необходимости понюхайте его, и вы сможете остановить начинающийся приступ астмы и коклюша. В качестве профилактической меры можно капнуть несколько капель в блюдце с водой, находящееся в спальне, или в аромакурительницу. Это особенно полезно для детей, страдающих астмой, так как они очень пугаются, когда приступ случается ночью.

Другой важной сферой применения масла кипариса может быть регулирование менструального цикла. Кипарис снимет боли и уменьшит кровотечение, особенно в начальном периоде менопаузы.

Жан Валне предполагает, что кипарис можно использовать при лечении некоторых форм рака, но после этого утверждения он ставит знак вопроса, указывая тем самым, что не имеет доказательств, подтверждающих его эффективность в этом случае. Так что здесь есть простор для исследований.

Кипарис хорошо помогает при потливости ног. Будучи одновременно и дезодорирующим, и вяжущим средством, он уменьшает и потоотделение, и неприятный запах. При потливости ног делайте ванночки с маслом кипариса.

Кипарис также можно применять и как средство, отпугивающее насекомых. Раньше я использовала его как средство против блох у собаки, а также из-за его дезодорирующих свойств. Кипарис помогает уменьшить запах псины, особенно летом, когда он чувствуется очень сильно.

Кислоты

Кислоты (в данном контексте) представляют собой категорию органических молекул растения, которые иногда встречаются в эфирных маслах. Многие из них растворяются в воде, так что их скорее можно обнаружить в гидрозоли, чем в соответствующем масле. Они являются

хорошими противовоспалительными веществами и оказывают успокаивающее действие. Некоторые из них могут служить как болеутоляющие. Примеры: бензойная кислота в бензоине (большие количества), иланг-иланге и т. д.; гераниевая кислота в герани, розе и т. д. и салициловая кислота в березе.

Коготь дьявола

Harpagophytum procumbens

В течение тридцати лет я знаю Коготь дьявола (африканский дикий полевой лютик) как растительное сырье, принимаемое внутрь при ревматизме, артрите и других заболеваниях воспалительного характера, поэтому мне было приятно обнаружить, что это средство изготавливается также и в форме настоянного масла, которое можно использовать для массажа при тех же заболеваниях. Масло обладает выраженным противовоспалительным и обезболивающим действием. Я с очень хорошими результатами использовала его при растяжениях мышц. В настоянные масла можно в очень небольших количествах добавлять эфирные масла — 1%, максимум 2%, — учитывая, что настоянные масла обладают собственным терапевтическим воздействием.

Кожа

Кожа — это не просто оболочка тела. Это самый большой его орган. Кожа играет большую роль в ароматерапии, так как именно через нее (а также через легкие) эфирные масла поступают в кровяное русло.

Через кожу вместе с потом выделяются многие отходы жизнедеятельности организма. Когда другие органы, осуществляющие эти функции, работают недостаточно эффективно, состояние кожи ухудшается и возникают такие проблемы, как прыщи, фурункулы и даже экзема, потому что организм пытается вывести через кожу большее количество токсинов, чем то, с которым она может справиться.

Одни вещества кожа выпускает из организма, другие задерживает. Точно таким же образом она пропускает в организм некоторые вещества, в то же время, препятствуя проникновению в него тех, которые могут ему

повредить. Поэтому о коже говорят, что она полупроницаема. Возможность прохождения через кожу того или иного вещества определяется размером молекул, из которых оно состоит.

Молекулы эфирных масел относительно небольшие и имеют простую структуру, поэтому они легко проходят через кожу. Это было подтверждено в ходе эксперимента, при котором добровольцу втерли в стопы чесночное масло, а через десять минут в его дыхании уже ощущался запах чеснока. Таким образом, за десять минут молекулы масла, проникнув через кожу, попали в кровь и, пройдя по всему организму, вместе с кровью, содержащей углекислый газ, поступили в легкие.

Не все эфирные масла проходят через кожу так быстро. Некоторым маслам при использовании в форме массажа или ванн требуется от 20 минут до нескольких часов, чтобы полностью усвоиться организмом, но какая-то часть масла обычно после нанесения на кожу поступает в кровь очень быстро.

Вторая причина, по которой эфирные масла поглощаются кожей, состоит в том, что они быстро растворяются в жирной среде. Вырабатываемое кожей защитное покрытие, называемое кожным салом, позволяет маслам усваиваться через кожу еще быстрее. Пройдя через кожу, частицы эфирного масла поступают в межклеточную жидкость, а оттуда — через тонкие стенки лимфатических проходов и самых мелких капилляров. Так частицы эфирных масел попадают в кровь и вместе с ней циркулируют по телу.

Это дает нам очень эффективный и безопасный способ доставки эфирных масел в организм. Я принадлежу к тем врачам, кто выступает против того, чтобы эфирные масла принимались через рот, а через кожу масло поступает в организм, минуя пищеварительный тракт. Если в острых ситуациях, например при инфекционных заболеваниях, делать массаж спины с эфирными маслами каждые полчаса, то они усвоятся организмом за то же самое время, что и при приеме их через рот, притом без всякого риска для слизистой оболочки желудка.

Перед массажем эфирные масла следует обязательно растворить в масле-основе (обычно в концентрации 3%) и избегать тех, что раздражают

кожу. Если у человека кожа очень чувствительна, нужно сначала на небольшом участке проверить реакцию, которую вызовет данное масло.

Эфирные масла могут значительно улучшить состояние и внешний вид самой кожи. Эти вопросы рассмотрены в статьях «Уход за кожей», «Сухая кожа», «Жирная кожа», «Обезвоженная кожа», «Стареющая кожа», «Морщины» и др.

Ароматерапия также широко используется для лечения болезней кожи, см. статьи «Прыщи», «Экзема», «Дерматиты» и др.

Кожное сало

Кожное сало — это маслянистое вещество, вырабатываемое сальными железами, расположенными под поверхностью кожи. Протоки сальных желез открываются в фолликулы, связанные с волосяными луковицами, из которых растут волосы. Кожное сало обеспечивает эластичность кожи и некоторую защиту от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Когда нормальный уровень выработки кожного сала нарушается, кожа становится или слишком сухой, или слишком жирной. При жирной коже избыток сала вместе с грязью и отмершими ее частичками закупоривает волосяные фолликулы. В этой среде размножаются бактерии, и в результате появляются угри. Воспалаясь, угри образуют прыщи. Чаще всего этим страдают подростки: гормональные изменения у них вызывают избыточное выделение кожного сала. Но обычно люди, у которых в юности кожа жирная, в среднем и пожилом возрасте меньше жалуются на свою внешность, так как кожа у них сохраняется лучше и имеет более привлекательный вид, чем у тех, у кого она всегда была сухой, так как с возрастом выработка кожного сала уменьшается.

Лучше всего нормализуют уровень сальности кожи масла герани и лаванды, положительно воздействуя как на жирную, так и на сухую кожу. Среди масел, полезных для очень жирной кожи, можно выделить масло бергамота, а следом по интенсивности эффекта идут масла кедр атласского, грейпфрута и можжевельника. Сухой коже, которой не хватает естественной смазки, помогут масла ромашки, жасмина, нероли и розы, но лучшее из всех — масло сандалового дерева.

Все эти масла можно использовать для массажа, но эффективно также добавлять их в кремы и лосьоны для обработки кожи в перерывах между массажными процедурами. Для сухой кожи в качестве масла-основы очень полезны смягчающие масла, например авокадо или персиковое.

См. также статью «Кожа».

Коклюш

Как и в случае с другими детскими инфекционными болезнями, течение коклюша можно облегчить с помощью эфирных масел.

Издавна считается, что если поставить в комнате больного чайник с кипятком и открыть крышку, то горячий пар облегчит изнуряющий кашель. Эффект увеличится вдвое, если добавить в воду эфирное масло. Лучшие масла для этой цели — чайное дерево или найоли, розмарин, лаванда, кипарис, тимьян и их смеси. Эта процедура полезна для ребенка любого возраста, хотя, конечно, емкость с горячей водой нужно поставить вне пределов его досягаемости.

Детям постарше можно протирать грудь смесью 5 капель найоли, 10 капель кипариса и 10 капель лаванды, разведенных в 50 мл миндального, подсолнечного или другого растительного масла. Натирайте этой смесью грудь и спину ребенка три-четыре раза в день, чтобы уменьшить приступы кашля.

В каждом случае обязательно вызовите врача, поскольку коклюш может быть затяжной и изнуряющей болезнью, чреватой воспалением легких. Однако благодаря эфирным маслам риск осложнений снижается и болезнь протекает легче и быстрее.

Количество эфирных масел

Количество эфирных масел, используемое при любой процедуре, должно быть очень небольшим, и в современной практике существует тенденция к использованию даже меньших количеств, чем это было принято десять лет назад. Доктор Жан Валне говорил: «Хотя здесь не идет речи о гомеопатии, я обнаружил, что чем меньше количество используемых эфирных масел, тем более сильный эффект они оказывают».

Для массажа обычно применяют 3%-ный раствор эфирного масла в масле-основе, то есть 3 капли эфирного масла на каждые 100 капель масла-основы. Очень легко запомнить: 3 капли на чайную ложку (только это должна быть чайная ложка, вмещающая 5 мл, так как ложки, которыми мы пользуемся дома, иногда бывают и меньшего объема). 5 мл масла-основы будет вполне достаточно для массажа лица, а 20—25 мл — чтобы сделать полный массаж тела.

Что касается ванн, то количество эфирного масла нужно отмеривать очень тщательно, так как масло не растворяется в воде, а тонкой пленкой расплывается по ее поверхности. Слишком много масла будет раздражать кожу. Что означает выражение «слишком много»? Это зависит от конкретного вида масла, а поскольку у некоторых людей кожа очень чувствительна, то безопасный минимум — как правило, 6 капель эфирного масла. Масла цитрусовых, а также те, что пахнут лимоном, даже если они не из растений, принадлежащих к семейству цитрусовых, такие, как лимонная трава, лимонная вербена и мелисса, нужно добавлять в воду в количестве не более 3 капель. Масла из растений-специй, таких, как корица, гвоздика, мускатный орех и другие, вообще не следует применять для ванн. Можно добавлять в воду максимум 10 капель масла, но только такого, которое не раздражает кожу и не вызывает фототоксическим эффект. Масла, повышающие фоточувствительность, всегда нужно растворять перед добавлением в воду. Если ванна предназначена для младенца или маленького ребенка, очень важно **ПРЕДВАРИТЕЛЬНО РАСТВОРИТЬ МАСЛО** и использовать не более чем 2 или 3 капли на ванну.

Масла, предназначенные для ухода за кожей, в кремах или лосьонах нужно растворять в такой же концентрации, как для массажа.

Для паровых ингаляций будет достаточно 1 капли на миску горячей воды, максимум 3—4 капли. Когда вы делаете ингаляцию в первый раз, добавьте не более 1 капли, и если хорошо перенесете это количество, можно увеличить дозу до 2—3 капель, если вам кажется, что будет полезен более крепкий раствор. Если вы используете электрический генератор пара, то будет достаточно 1 капли масла.

См. также статьи «Ванны», «Ингаляции», «Массаж».

Компрессы

Компрессы — это очень эффективный способ использования эфирных масел с целью уменьшения боли и воспаления. Горячие компрессы чаще всего применяются для того, чтобы справиться с болью хронического характера, а холодные компрессы — при острой боли и в качестве скорой помощи при таких травмах, как растяжение связок.

Чтобы приготовить горячий компресс, нужно налить в миску воду, такую горячую, как только может выдержать рука, и добавить в нее 4—5 капель эфирного масла. Сложите кусок чистой ткани в несколько раз и погрузите в воду, так чтобы ткань впитала как можно больше эфирного масла, плавающего на поверхности. Выжмите ткань и сразу же положите на болезненный участок. Подходящие материалы — чистая старая простыня или полотенце, фланель, чистый носовой платок для очень маленького компресса или свернутое полотенце для компресса побольше.

Закройте компресс компрессной бумагой или целлофаном, чтобы не промокало белье или повязки. Компрессы на лодыжках, коленях, запястьях, локтях следует подвязывать, чтобы они не сползали. Когда компресс делается на спину, живот или другие большие участки тела, лучше обернуть большое полотенце вокруг тела поверх компресса и целлофана; в этом случае пациент должен лежать. Когда компресс остынет до температуры тела, его нужно заменить свежим.

Горячий компресс особенно полезен при болях в пояснице, при ревматизме и артрите, при боли в ухе, нарывах и зубной боли.

Холодные компрессы делаются таким же образом, как и горячие, за исключением того, что вода в этом случае должна быть как можно холоднее. Если у вас есть кубики льда, поместите их на несколько минут в воду, перед тем как делать холодный компресс. Если нет, то, наливая воду из-под крана, подождите, пока струя станет очень холодной. Холодные компрессы хорошо помогают при головных болях (прикладывать ко лбу или на затылок), при растяжении связок, теннисном локте и других состояниях, сопровождающихся воспалением и опуханием. Компрессы следует менять, когда они нагреются до температуры тела, но не будет

ничего страшного, если оставить компресс на ночь или на весь день, в случае, когда нет возможности часто менять его.

Очень большой холодный компресс можно сделать при угрожающе высокой температуре, но вся процедура должна проводиться обязательно людьми, знающими, как нужно обращаться с больными в острых состояниях. Такие компрессы нельзя делать маленьким детям и пожилым людям, поскольку механизм терморегуляции у них работает не так эффективно, как у взрослых людей и детей более старшего возраста, и температура может быстро упасть до ненормально низкой.

При растяжении связок и в тех случаях, когда нельзя использовать массаж, чередуйте горячие и холодные компрессы. В качестве средства скорой помощи используйте холодные компрессы, а в последующие дни переходите на чередование компрессов холодных и горячих. Всегда начинайте с горячего компресса и заканчивайте холодным.

Конкрет

Конкрет — это эфирное вещество, экстрагированное растворителями из сырого растительного сырья (коры, листьев, корней, цветов и травы).

Конкреты содержат эфирные масла, жиры и воскообразные вещества. Для того чтобы получить абсолют, конкрет нужно подвергнуть вторичной экстракции спиртом. Этот метод используется главным образом в тех случаях, когда дистилляция паром портит запах эфирного масла, как, например, бывает с жасмином.

Кориандр

Coriandrum sativum

Кориандр — это однолетнее растение семейства зонтичных с сильным ароматом, высотой до одного метра, с ярко-зелеными листьями, похожими на листья петрушки. Растет в диком виде и культивируется на Дальнем Востоке, в Испании, Северной Америке и в России.

Если потереть в пальцах лист кориандра, он начинает источать чрезвычайно неприятный запах, который, по мнению древних греков, напоминает запах раздавленного клопа. Отсюда и название растения —

«koris», что по-гречески означает «клоп». К счастью, семена кориандра имеют очень приятный, свежий и пряный аромат, а масло, получаемое из них, пахнет свежемолотыми семенами. Эфирное масло семян кориандра прозрачное или бледно-желтое и содержит кориандрол (60—65%), пинен, гераниол и в небольших количествах фелландрен, дипентен, терпинен, цимен и борнеол.

Как и остальные растения семейства зонтичных (тмин, укроп, сладкий укроп и т. д.), кориандр способствует пищеварению. По этой причине, а также благодаря приятному аромату семена кориандра использовались в Древнем Египте, что подтверждается археологическими раскопками. Как средство, стимулирующее аппетит, кориандр используется при лечении нервной анорексии.

Масло кориандра обладает болеутоляющим действием и, мягко согревая и успокаивая, хорошо помогает при невралгических и ревматических болях. Кориандр широко применяется в пищевой промышленности. Он служит ароматизатором при производстве ликеров «Шартрез» и «Бенедиктин». Добавляется в табачные смеси, а также используется как отдушка при производстве лекарственных препаратов, мыла, кориандр туалетной воды, парфюмерии.

Корица

Cinnamomum zeylanicum

Корица, знакомая многим как пряность, представляет собой высушенную кору тропического вечнозеленого дерева, произрастающего на Мадагаскаре, на Коморских островах, в Южной Индии, Мьянме (Бирме) и Индокитае. Культивируется оно в Африке, Индии и на Ямайке.

Существует много разновидностей коричневого дерева, но мадагаскарская считается лучшей. Эфирное масло получают методом дистилляции с паром или водой из листьев, побегов и высушенной коры.

Очень важно различать масла, полученные из коры и из листьев. Первое оказывает сильное раздражающее действие и никогда не должно применяться на коже. Масло из листьев также раздражитель, но не такой сильный и может использоваться на коже, но осторожно, то есть в малых

количествах и сильно растворенным. Если вам предлагают масло, на котором не указано, из какой части дерева оно получено, не покупайте его, так как вы должны точно знать, с каким маслом имеете дело. Масло из коры пахнет знакомой пряностью, а масло из листьев пахнет скорее гвоздикой. Масло из листьев коричневого дерева обычно дешевле, чем из коры.

Различие между этими двумя видами масла обусловлено их химическим составом. Основным элементом масла из коры — коричный альдегид (40—70%), также в нем присутствуют эвгенол, циннамилацетат и другие элементы в незначительных количествах. Масло из листьев корицы содержит от 80 до 90% эвгенола, эвгенолацетат, бензил-бензоат, линалол, сафрол, кариофиллен, коричный альдегид и другие вещества в незначительных количествах.

Корица обладает спазмолитическим действием и помогает при многих проблемах желудочно-кишечного тракта, включая вялое пищеварение, кишечные и желудочные спазмы, колиты, тошноту, диарею и используется во многих препаратах. Масло корицы очень полезно при менструальных болях, в виде горячих компрессов, в смеси с маслом шалфея. Оно помогает также в тех случаях, когда менструации скудные и болезненные, а также может вызывать менструацию, поэтому им никогда нельзя пользоваться во время беременности.

Подобно многим другим маслам, оказывающим согревающее действие, масло корицы традиционно считается афродизиак, но применять его нужно осторожно. Массаж с маслом, при котором используется лишь небольшой процент масла корицы, приятен и оказывает стимулирующее действие, но никогда нельзя допускать прямого контакта масла с половыми органами.

Как вы, наверное, догадываетесь, корица хорошо согревает и ее полезно использовать на ранних стадиях простуды и гриппа, а также при ощущении слабости, когда спадает жар. Корица полезна также и на стадии выздоровления после любой болезни. Жан Валне рекомендовал регулярно давать корицу пожилым людям зимой для усиления иммунитета. Понятно, что эфирное масло нельзя принимать внутрь, и даже на коже пожилых

людей, особенно слабых, его нужно применять осторожно. В массажном масле масло корицы должно составлять очень небольшую долю, не более половины процента. Хорошо почаще добавлять корицу в еду или пить травяные чаи, в состав которых она входит.

Благодаря своим согревающим свойствам масло корицы хорошо использовать в смесях для массажа при плохом кровообращении, а также при болях в мышцах и суставах.

Если вы используете масло корицы в аромакурительницах, особенно зимой, то риск раздражения кожи можно не принимать во внимание. Масло корицы хорошо смешивается с маслами бензоина, кедра атласского, кипариса, апельсина и другими цитрусовыми маслами, а также с маслами из некоторых других специй.

Кормление грудью

Эфирные масла могут оказать большую помощь при решении многих проблем, которые возникают в связи с кормлением грудью, и могут заставить мать отказаться от этого естественного метода и перейти на искусственное вскармливание. Двумя главными причинами для отказа от кормления грудью обычно являются трещины сосков и недостаток молока, хотя иногда причина заключается в образовании слишком большого количества молока, приводящего к болезненному набуханию грудных желез.

В течение столетий для увеличения количества молока кормящие матери использовали многие растения, главным образом семейства зонтичных, такие, как анис, тмин, укроп и сладкий укроп. Обычно их принимали в виде настоев и чаев. Жасмин иногда упоминается как растение, также обладающее этой способностью, но я не располагаю достаточным количеством свидетельств, чтобы можно было утверждать это с полным основанием. Что же касается различных зонтичных растений, то их эффективность получила массу подтверждений. Лучшее средство в этом отношении, вероятно, чай из сладкого укропа.

Трещины сосков обычно бывают очень болезненны и заживают медленно. Лучше всего для лечения использовать крем, содержащий

календулу, растение, известное своими заживляющими свойствами. Крем можно сделать самим или добавить несколько капель календулы к готовому крему. Перед кормлением ребенка убедитесь, что вы полностью смыли остатки крема. Пользуйтесь кремом сразу после кормления, так чтобы соски могли подвергаться воздействию целительного средства в течение максимально долгого времени до следующего кормления.

Чтобы уменьшить объем образующегося молока, либо по причине набухания груди, либо потому, что пора уже отнимать ребенка от груди, можно использовать масло мяты в виде холодных компрессов. Другие масла тоже могут дать такой эффект, но мята безопаснее всего, особенно если ребенок все еще продолжает питаться грудным молоком. И опять-таки перед каждым кормлением не забудьте убедиться, что смыли все остатки масла, поскольку никакое масло, даже относительно безопасное и мягкое, не должно попасть в организм ребенка.

См. также статью «Компрессы», где описано, как их готовить и применять.

Корь

Корь вызывается вирусом, который сам по себе не особенно опасен, но делает ребенка уязвимым к другим инфекциям. Эти осложнения, в частности на органы дыхания и слуха, — главная опасность, связанная с корью, и использование эфирных масел может эту опасность уменьшить.

Лучший и самый простой метод использования эфирного масла при заболевании корью — это постоянно испарять в комнате больного ребенка масло чайного дерева или эвкалипта, используя аромалампу или другой распылитель. Если специальных приспособлений для распыления не имеется, то эфирное масло можно капнуть в увлажнитель воздуха, присоединенный к батарее отопления, или просто на влажную ткань и повесить ее на батарею. Эти методы не только помогут защитить больного ребенка от вторичной инфекции, но и послужат мерами профилактики против заражения других членов семьи. Доктор Жан Валне рекомендует повесить вокруг кровати больного занавеску, на которую часто распылять

масло эвкалипта. Такая процедура может с успехом применяться даже для самых маленьких детей.

Если больной ребенок уже достаточно большой для непосредственного контакта с эфирным маслом (приблизительно с четырех лет и старше), можно воспользоваться жаропонижающими маслами, такими, как немецкая ромашка или бергамот. Капните 2 капли бергамота и 2 капли немецкой ромашки в 0,5 л теплой воды и осторожно протирайте губкой, смоченной в этом растворе, тело ребенка каждые несколько часов.

При воспаленном горле — а это обычно бывает при кори — можно делать паровые ингаляции, но это также, если ребенок уже достаточно большой, чтобы выдержать эту процедуру. Если он еще мал, можно просто распылять масло в его комнате.

Крупные вспышки кори происходят каждые два-три года. Распыление или испарение масла чайного дерева и эвкалипта в доме обеспечат детям определенную защиту, а старшие дети могут принимать ванны с 2—3 каплями любого из этих масел. Возможно, это не поможет вовсе избежать инфекции, но наверняка гарантирует, что болезнь будет протекать относительно легко и без осложнений.

Само собой разумеется, что следует всегда вызывать врача: было бы совершенно безответственно пытаться справиться с острым детским заболеванием с помощью одних лишь эфирных масел. Однако рекомендую сочетать лечение, назначенное врачом, с описанными выше процедурами.

Крапивница

Крапивница — это аллергическая реакция кожи. Свое название она получила за то, что ее внешние признаки напоминают следы от ожогов крапивой.

При контакте с чужеродным веществом в организме вырабатываются гистамины, которые заставляют крошечные кровеносные сосуды под кожей — капилляры — пропускать жидкость в окружающие ткани. При этом возникают зуд и жжение. Чужеродное вещество (аллерген), вызывающее такую реакцию, может находиться в пище или являться компонентом пыли, моющих средств и т. д.

На коже появляются выпуклые красные пятна. Иногда они быстро исчезают, но снова возникают в другом месте. В серьезных случаях они могут появиться в виде больших красных рубцов, особенно в тех местах, где одежда натирает кожу.

У многих людей подобные реакции возникают во время стресса, а в спокойном состоянии, даже при контакте с веществом-аллергеном реакции не происходит. Такое явление характерно для всех аллергических реакций. В состоянии напряжения организм не способен справиться с раздражителями, не вызывающими никаких последствий в более благоприятных условиях.

Для лечения аллергии традиционно используются масла ромашки и Melissa, которые быстро снимают зуд и красноту. Оба эти масла оказывают успокаивающее действие не только на физическом, но и на ментально-эмоциональном уровне, таким образом воздействуя на основную причину аллергии, так же как и на ее проявления.

Разные люди лучше реагируют на разные масла, поэтому следует смешивать их, чтобы гарантировать моментальный положительный эффект. Если сыпь покрыта большая площадь кожи, то пациенту лучше всего будет принять теплую успокаивающую ванну с 4 каплями масла ромашки и 2 каплями Melissa. Не следует добавлять масла больше, чем здесь указано, иначе вместо того, чтобы успокаивать, вода будет раздражать кожу.

Если участки сыпи небольшие, то легче будет применять масла ромашки и/или Melissa непосредственно на них. Разведите масла (1%-ный раствор) в кипяченой теплой воде и смазывайте губкой или пропитайте раствором кусок марли и наложите на пораженный участок. Масла-основы или кремы на растительном масле при крапивнице усугубляют болезненное состояние, но если у вас есть неароматизированный, немасляный лосьон, можно добавить к нему несколько капель масла ромашки. Любую из этих процедур можно повторять каждые несколько часов, пока сыпь и зуд не исчезнут.

Если вы предполагаете, что основная причина аллергической реакции — напряжение, то после того, как сыпь исчезнет, разумно было бы продолжать делать массаж, ванны и т. д.

Кремы

Кремы, приготовленные из чистых, натуральных продуктов, представляют собой универсальную среду для использования эфирных масел. Можно выбирать масла, имеющие самое разное терапевтическое назначение, и добавлять их в неароматизированную основу для крема. Многие люди, особенно те, кто не умеет делать массаж, считают, что с кремами гораздо легче обращаться, чем с маслами-основами. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш пациент продолжал пользоваться маслом дома в перерывах между визитами к вам, лучше выбрать кремы, чем масляные смеси.

Отличительная особенность кремов заключается в том, что они остаются на коже дольше, чем масла-основы, и это преимущество особенно выгодно, когда вы имеете дело с проблемами кожи. Более тяжелые кремы могут обеспечивать защитный барьер между кожей и внешней средой, способствующий заживлению.

Простые кремы можно приготовить очень легко, используя различные комбинации масла, воска и цветочной воды. Обычно кремы делают на миндальном масле, а более тяжелые кремы можно делать, добавляя к миндальному кокосовое масло или масло какао. Специальные масла-основы, такие, как масла жожоба, авокадо, персиковых косточек и другие, обычно добавляют в относительно небольших количествах, так как они обладают собственными специфическими свойствами. К такому крему можно добавлять соответствующее эфирное масло. Рецепты приготовления некоторых кремов вы найдете в приложении В.

Если вы не хотите сами делать кремы, можете добавлять эфирные масла к готовым кремам. Но предварительно очень важно убедиться, что они изготовлены из чистого растительного сырья и что к ним не были добавлены никакие вредные химические вещества. Пока еще не все производители кремов указывают точный состав своей продукции на

упаковках, поэтому будьте уверены, что покупаете кремы марок, которые в этом отношении заслуживают доверия. Некоторые из лучших поставщиков эфирных масел также продают превосходные кремы-основы, к которым вы можете добавлять ваши собственные эфирные масла.

Кровообращение

Процесс циркуляции крови играет исключительно важную роль в действии, которое оказывают эфирные масла. Поглощаются ли они через кожу или вдыхаются (какое-то количество, конечно же, будет всегда вдыхаться, когда масло применяется на кожу), молекулы эфирного масла быстро попадают в кровоток и именно с кровью переносятся во все части организма.

Таким образом, организмом усваивается все, что попадает в него, включая питательные вещества из пищи и кислород из воздуха, который мы вдыхаем. В легких, желудке, кишечнике и печени эти вещества разлагаются на элементы, которые могут быть усвоены органами и тканями. Через кровеносную систему эти элементы достигают отдельных клеток.

Кровь циркулирует по системе сосудов. Существует два круга кровообращения: по меньшему кровь циркулирует между сердцем и легкими, а по большему — по всем остальным органам. Кислород из легких попадает в кровь. Эта ярко-красная, насыщенная кислородом кровь поступает в сердце, откуда под давлением перекачивается во все органы. В то же время сердце перекачивает кровь, уже лишенную большей части кислорода, обратно в легкие.

Кровеносные сосуды, уносящие кровь от сердца, называются артериями, а те, которые возвращают ее к сердцу, — венами. Главные артерии и вены соединяются с сетью меньших сосудов, в том числе и с самыми маленькими из всех, капиллярами, очень тонкими, не толще волоса. Стенки артерий и вен водонепроницаемы, но стенки капилляров чрезвычайно тонки и позволяют плазме (жидкой части крови) и всем питательным веществам, кислороду и другим веществам, растворенным в крови (в том числе и частицам эфирных масел), проникать в жидкость,

окружающую клетки. Эта жидкость может также просачиваться через стенки капилляров обратно, возвращая отходы жизнедеятельности снова в кровь, чтобы избавиться от них. Именно на уровне отдельных клеток эфирные масла оказывают свое полезное воздействие на организм.

Кровеносная система может не только служить транспортным средством для переноски эфирных масел, но и сама подвергаться их лечебному воздействию. Проблемы нарушения кровообращения, включая высокое и низкое кровяное давление, а также варикозные вены рассматриваются в соответствующих статьях книги. Масла, вызывающие покраснение кожи, такие, как масла черного перца, можжевельника, майорана и розмарина, стимулируют кровообращение на том участке, где они применяются. Эти масла заставляют капилляры расширяться, так чтобы через них могло проходить больше крови. Дополнительный кислород, который этот поток крови несет с собой, способствует процессу выздоровления.

Другие масла, особенно масла ромашки и кипариса, создают противоположный эффект, вызывая сужение капилляров. Это может быть полезно в тех случаях, когда имеет место высокая температура, краснота и отек. Благотворное воздействие на состояние кровеносной системы в целом оказывают чеснок, а также витамины С и Е.

Кровотечение

Некоторые эфирные масла являются кровоостанавливающими, то есть они помогают прекратить кровоточивость, ускоряя свертывание крови. Наиболее полезное из них — масло лимона, хотя масла герани и розы обладают подобным, пусть и менее выраженным эффектом.

Масло лимона в растворенном виде останавливает кровь при любых порезах, царапинах и незначительных повреждениях. Им можно или просто полить ранку, или, если порез глубокий и кровь не останавливается, пропитать маслом тампон и плотно прижать его к ранке. В ТАКИХ СИТУАЦИЯХ НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЧИСТОЕ МАСЛО ЛИМОНА. Масло может легко «выжечь» даже бородавки, поэтому растворите его в холодной кипяченой воде до 1—1,5%. Подобный же эффект может

оказывать свежесжатый сок лимона. Лимон — это хорошее антисептическое средство, что делает его вдвойне полезным при незначительных повреждениях, а для усиления антисептических свойств его можно в равных пропорциях смешать с лавандой. Для более серьезных повреждений используйте лимон как скорую помощь, прежде чем пострадавшего осмотрит врач.

Можно остановить кровотечение из носа, пропитав растворенным маслом или соком лимона марлевый тампон и продвинув его подальше в глубь ноздри. Пусть человек спокойно полежит, и кровотечение остановится. Таким же образом можно уменьшить кровотечение после удаления зуба. Приложите к десне тампон, пропитанный разведенным маслом или соком лимона, и подержите его во рту некоторое время. Полоскать рот этими растворами не следует, так как движение жидкости вокруг ранки будет препятствовать свертыванию крови.

Масло кипариса помогает уменьшать обильные менструальные кровотечения (см. также статью «Менструация»), и существует множество масел, рекомендуемых при геморрое, но они должны использоваться только как средство первой помощи, а причину любого внутреннего кровотечения должен выяснить врач. К маслам, помогающим при геморрое, относятся два уже упомянутых (лимона и кипариса), а также масла герани, розы, эвкалипта и, возможно, мирры.

Кровотечение из носа

Кровотечение из носа можно просто и эффективно остановить, обмакнув ватный тампон в холодную воду, куда добавлена одна или две капли эфирного масла лимона, и вставив тампон подальше в ноздрю. Масло лимона ускоряет свертываемость крови, таким образом, останавливая кровотечение.

Пусть человек спокойно полежит, и можно еще положить ему на заднюю часть шеи холодный компресс, лучше с несколькими каплями масла лаванды. Если кровотечение продолжается, следует обратиться к врачу, так как большая потеря крови опасна для здоровья.

В большинстве случаев кровотечение из носа — это следствие незначительных повреждений, но оно может быть также симптомом высокого кровяного давления или других серьезных нарушений кровообращения. Поэтому человек, страдающий частыми кровотечениями из носа, должен обязательно пройти обследование у врача, а не только прибегать к ароматерапии как средству первой помощи.

Кровяное давление

Это давление, с которым кровь закачивается сердцем в главные артерии. В главных артериях давление остается относительно постоянным, поскольку они достаточно широки, чтобы не замедлять скорость потока крови, поступающей от сердца. По мере разветвления артериальной системы артерии сужаются, поток крови замедляется и давление в них становится ниже по сравнению с первоначальным. К тому времени, когда кровь достигает мелких капилляров, давление в них бывает достаточным только для того, чтобы сопротивляться давлению, оказываемому на них жидкостями окружающих тканей, и доставлять кровь в вены. Давление крови в венах, несущих кровь обратно к сердцу, такое низкое, что на должном уровне его поддерживает давление окружающих мышц.

Максимального уровня давление достигает во время сокращения (систола) сердца, когда оно выталкивает кровь. Во время паузы между сокращениями (диастола) давление падает и к концу диастолы достигает минимального значения. О величине кровяного давления судят, измеряя артериальное давление. Для этого используют сфигмоманометр. Руку выше локтя обматывают манжеткой, соединенной со сфигмоманометром и резиновой грушей, позволяющей накачивать манжетку. Давление, создающееся в манжетке, поднимает ртуть в приборе (так же, как атмосферное давление в барометре), и давление крови определяется как высота ртутного столба. Нормальное артериальное давление составляет 120/80 мм рт. ст. (первая цифра обозначает систолическое, или верхнее, давление, а вторая — диастолическое, или нижнее). Сейчас для измерения давления чаще начинают использовать электронные приборы.

На величину артериального давления влияют количество циркулирующей крови, ее вязкость, колебания давления в брюшной и грудной полостях, связанные с дыхательными движениями, и другие факторы. Скорость потока крови может колебаться от приблизительно 5 литров в минуту, когда тело находится в состоянии покоя, до 40 литров в минуту в момент напряжения, поэтому давление в организме должно регулироваться изменениями в ширине кровеносных сосудов. Отдельные органы в разное время нуждаются в большем или меньшем количестве крови, например желудок, после принятия пищи или мышцы ног при беге. Необходимое количество крови в том или ином случае обеспечивается за счет расширения артерий заинтересованного органа и соответствующего сужения других артерий. Процессы расширения и сужения артерий управляются симпатической нервной системой и определенными гормонами.

Потребности мозга, тем не менее, остаются постоянными. Выкладывается ли тело полностью или отдыхает, потребность мозга составляет приблизительно 750 кубических сантиметров свежей крови каждую минуту, и обеспечение мозга необходимым ему количеством крови — одна из важнейших функций механизма, регулирующего кровяное давление. При падении кровяного давления поступление крови в мозг уменьшается, что чревато головокружением, а возможно, и потерей сознания.

Слишком высокое кровяное давление представляет потенциальную угрозу для сердца и сосудов, поэтому все системы организма стараются постоянно поддерживать величину кровяного давления в относительно узких пределах.

Существует множество эфирных масел, эффективно способствующих снижению высокого давления или повышению низкого. Они описаны в статьях «Гипертония» (высокое кровяное давление) и «Гипотония» (низкое кровяное давление).

Ксеродермия

Ксеродермия, или патологическая сухость кожи, встречается при ихтиозе. В случае этого заболевания кожа имеет меньшее количество сальных желез, чем обычно, поэтому испытывает недостаток естественной смазки и кажется чешуйчатой (отсюда название болезни «ихтиоз» — от греческого слова «рыба»). Эта болезнь плохо поддается лечению, и она совсем не похожа на обычную сухость кожи, когда у человека нормальное количество сальных желез и они просто недостаточно хорошо функционируют.

Некоторую помощь при этом заболевании окажут жирные кремы с эфирными маслами, полезные при сухой коже вообще, такие, как ромашка, герань, лаванда и нероли, но средства, о котором можно было бы сказать, что оно лечит эту болезнь, не известно.

Облегчение могут дать также процедуры, описанные для лечения псориаза.

См. статью «Кремы», где можно найти подходящие рецепты, а также «Псориаз».

Кумарины

Кумарины — это группа эфирных молекул, не очень летучих, поэтому их нелегко извлечь методом дистилляции. Их можно обнаружить главным образом в маслах цитрусовых, полученных не методом дистилляции, а простого отжима. Кумарины обладают успокаивающим, спазмолитическим и противосудорожным действием. В качестве примера можно привести кумарин, который в небольших количествах содержится в лаванде и некоторых других маслах; герниарин в — бессмертнике, лаванде и других растений и цитроптен в — разных маслах цитрусовых.

Подгруппа кумаринов — фурукумарины — вызывают фототоксический эффект на коже. К ним относятся бергаптен и бергамотин (оба содержатся в бергамоте и других маслах цитрусовых), а также ангелицин (содержится в масле корней дягиля и других маслах растений семейства зонтичных).

Лаванда

Lavandula vera, *L. officinalis*, *L. angustifolia* и другие

Из всех эфирных масел масло лаванды, несомненно, наиболее универсально и обладает болеутоляющим, антидепрессивным, успокаивающим, антисептическим, бактерицидным, противозастойным, гипотензивным и глистогонным действием. Оно также имеет свойства репеллента. В целом действие лаванды можно охарактеризовать как успокаивающее, ласкающее и, прежде всего, уравнивающее. Возможно, наиболее важная особенность масла лаванды — его способность восстанавливать неуравновешенные состояния (ума или тела), возвращая их к гармонии, без которой невозможно излечение.

Многосторонность свойств растения отражает его сложную химическую структуру. Активные элементы масла лаванды включают эфиры линалил и геранил, гераниол, линалол, цинеол, d-борнеол, лимонен, 1-пинен, кариофиллен, сложные эфиры масляных кислот и валериановой кислоты и кумарин. Пропорция различных элементов меняется в зависимости от почвенных и климатических условий мест, где произрастает растение, и от погодных условий в разные годы. Например, после сухого и жаркого лета в масле будет больше сложных эфиров, чем после дождливого, а альпийская лаванда всегда богаче сложными эфирами, чем растения, произрастающие на меньших высотах.

В течение сотен лет лаванда использовалась в форме масла, извлеченного из свежих или высушенных цветов. Иногда некоторые лекарственные растения, известные древним цивилизациям, выпадают из обихода, а позже «открываются» заново. Но лаванда никогда не теряла своей популярности.

Название растения происходит от латинского «lavare» — «мыть», возможно, из-за того, что лаванду применяли для промывания ран, хотя она также широко использовалась и в ароматических ваннах, и для стирки белья (английское слово laundry — «прачечная» — происходит от того же корня, а в латинском языке нет различия между буквами «v» и «u»).

Лаванда в естественном виде встречается в районах Средиземноморья и, хотя она растет во многих странах Европы, лучшую

лаванду можно найти на ее родине. Лаванда высшего качества растет на высотах от 700 до 1400 метров.

Культивируется несколько видов лаванды, используемых в лечебных целях, и в названиях различных видов иногда возникает некоторая путаница. Обычная лаванда, или *Lavandula officinalis*, которая наиболее широко используется в медицине, может также именоваться *Lavandula angustifolia* (лаванда остролистная), или *Lavandula vera*, что означает лаванда настоящая (или лаванда Садовая).

Эта разновидность лаванды пахнет приятнее всего, и именно с ее запахом ассоциируется и лавандовая вода, и мешочки с сухим порошком для ароматизации белья, и средства против моли. Это также, вероятно, наиболее любимое всеми масло, широко используемое в ароматерапии.

Очень мало у кого бывает аллергия на настоящую лаванду (*Lavandula vera*), и, как говорит мой опыт, такие люди обычно страдают астмой или сенной лихорадкой либо у них наследственная аллергия (сенная лихорадка, астма, экзема или другие кожные реакции). К счастью, часто эти люди, по-видимому, имеют собственную «систему раннего оповещения» и выказывают сильную неприязнь к запаху лаванды. Всегда обращайтесь внимание: неприязнь человека к ЛЮБОМУ маслу часто свидетельствует о том, что это масло не следует применять для этого человека.

Около 50 лет назад французский химик Рене Гаттефоссе, работавший в парфюмерном производстве, при аварии в лаборатории сильно обжег руку и, чтобы охладить обожженные ткани, смазал их эфирным маслом лаванды, что исцелило руку гораздо быстрее, чем обычно, без инфекции и шрамов. Этот случай подвигнул его на более глубокое изучение эфирных масел, и так появилось само слово «ароматерапия».

Доктор Жан Валне использовал масло лаванды для обработки сильных ожогов и ран, когда служил хирургом во французской армии. Лаванда — это и антисептическое, и болеутоляющее средство, что делает ее идеальным лекарством при ожогах и травмах всех видов. Она также способствует быстрому заживлению и предотвращает появление рубцов.

Болеутоляющие, антисептические и антибиотические свойства лаванды также позволяют применять ее как эффективное средство лечения при простуде, кашле, синусите и гриппе. Лучше всего при этих болезнях помогает ингаляция с маслом лаванды. Антивирусным агентом является уже сам пар — горячий, но не слишком, так, чтобы он не обжигал слизистые гортани — а с добавлением масла лаванды пар успокаивает, разгоняет застой и убивает бактерии, вызывающие инфекцию. Лаванда также очень хорошо успокаивает, поэтому такая ингаляция, особенно на ночь, будет наиболее полезна больному человеку, так как, кроме всего прочего, даст ему хороший сон, который сам по себе способствует выздоровлению. Для уменьшения кашля можно помассировать шею с небольшим количеством чистого масла лаванды. Седативное действие лаванды успокоит першение в горле, а под воздействием тепла тела масло начнет испаряться и человек сможет его вдыхать. Все вместе будет работать на устранение причины кашля — инфекции дыхательных путей. При простуде получится такой же эффект, если каплю чистого масла помассировать в кожу над бровями и с обеих сторон ноздрей.

При головной боли помассируйте с маслом лаванды виски. Если это не поможет, сделайте холодный компресс с лавандой на лоб или сзади на шею.

Лаванда прекрасно облегчает мышечные боли, независимо от их причины. Лучше всего применять ее в массажном масле. Можно использовать чистую лаванду, но эффективнее смешать ее с другим маслом, скажем майорана, розмарина, поскольку действие лаванды не только усиливается в смеси с другим эфирным маслом, но и усиливает действие любого масла, с которым оно смешано. Если нет никого, кто может сделать массаж, то при боли в мышцах после перенапряжения или физических упражнений поможет ароматическая ванна с лавандой. Ванна будет полезна и при боли в пояснице, конечно, в том случае, если эта боль является именно мышечной, а не следствием каких-либо проблем с позвоночником (прежде чем пользоваться эфирным маслом, нужно получить консультацию у остеопата или хиропрактика).

Те же самые методы можно использовать для уменьшения боли при ревматизме, ишиасе, артрите и других заболеваниях, поскольку множественный эффект масла лаванды, уменьшая боль на отдельном участке, облегчает также и реакцию на боль центральной нервной системы, уменьшая воспаление и приводя в равновесие весь организм в целом.

Лаванда полезна при менструальных болях, а также при скудных менструациях. Можно или осторожно помассировать с маслом лаванды нижнюю часть живота, или сделать горячий компресс. При родах масло лаванды, если его вмассировать в поясницу, одновременно и облегчит боль, и усилит сокращения матки. А если после родов сделать с этим маслом мягкий массаж живота, это ускорит изгнание последа.

Лаванда может помочь при многих незначительных нарушениях у детей — при коликах, раздражительности и инфекционных болезнях. Конечно, прежде чем применять его для лечения ребенка, масло необходимо как следует растворить. Достаточно одной капли масла лаванды на ванночку, чтобы капризный ребенок спокойно заснул. Только сначала растворите масло или в небольшом количестве миндального масла, или в нескольких чайных ложках водки, так как в противном случае, поскольку масло не смешивается с водой, эфирное масло будет плавать в виде тонкой пленки на поверхности воды. Имея дело с младенцами, есть опасность, что руками, на которые попадут мельчайшие частицы масла, они начнут тереть глаза, а это может вызвать раздражение или даже повредить роговицу глаза.

Лаванда тонизирует и успокаивает мышцу сердца, что делает ее ценным средством при учащенном сердцебиении. Данное масло способствует также снижению высокого кровяного давления, хотя человеку с высоким давлением нужно в первую очередь следить за своим питанием и вести здоровый образ жизни. Массаж или ароматические ванны (не слишком горячие) — наиболее подходящие способы использования масла лаванды при гипертонии.

Благодаря своим успокаивающим, антисептическим и противовоспалительным свойствам лаванда прекрасно подходит при

многих проблемах с кожей, а тонкий аромат позволяет ей хорошо гармонировать с кремами, лосьонами, тониками для кожи, в концентрации от 1 до 2%. Лаванда — одно из наиболее ценных масел для обработки прыщей. Оно препятствует росту бактерий, вызывающих воспаление, успокаивает кожу и контролирует выделение кожного сала, на котором размножаются бактерии; в результате лаванда способствует заживлению прыщей без рубцов и пятен. Лаванда — одно из трех эфирных масел, наряду с нероли и маслом чайного дерева, которые наиболее активно стимулируют рост здоровых новых клеток, хотя все эфирные масла до определенной степени обладают этим свойством. Лаванда также часто помогает при экземе, хотя для этой цели лучше в первую очередь использовать масла ромашки или мелиссы. Все эти три масла успокаивают и снимают депрессию, воздействуя на эмоциональные факторы, часто лежащие в основе физических проявлений экземы.

Свойство лаванды отгонять насекомых в течение сотен лет использовалось для защиты одежды от моли и других мелких вредителей и в то же время для придания ей тонкого аромата. Лаванду также всегда применяли для ароматизации воздуха в комнатах, выращивая ее в горшках или ставя сухие цветы в вазу. Намазавшись маслом лаванды (можно в смеси с маслом грейпфрута или эвкалипта), вы сможете избежать укусов комаров и других насекомых. А если вас ужалило насекомое, смажьте чистым маслом место укуса. Боль быстро пройдет, а в ранку не попадет инфекция. Масло лаванды можно использовать от блох у животных, а также для того, чтобы избавиться от вшей на голове. Им можно лечить чесотку. Лаванда обладает противогрибковыми свойствами, и это масло можно применять при таких инфекциях, как эпидермофития стопы и стригущий лишай (см. также статьи «Мирра» и «Чайное дерево»).

Обладая способностью уравнивать, лаванда прекрасно помогает людям, находящимся в нестабильном состоянии — при истерии, маниакальной депрессии или вообще при частых переменах настроения. В таких ситуациях очень хорошо помогает массаж позвоночника с маслом лаванды, и здесь физический контакт с врачом также может стать важной частью процесса лечения. Очень полезны ванны с лавандой — и между

сеансами массажа, и как очень ценная и эффективная форма самопомощи. Людям, находящимся в состоянии подавленности или беспокойства, помогут ванны с лавандой, особенно на ночь. Бессонница — одно из состояний, при которых надо в первую очередь обращаться к маслу лаванды, вызвана ли она физическим дискомфортом или эмоциональными причинами, беспокойством или избыточной активностью мозга в ночное время. Хотя ароматическая ванна будет, наверное, лучшим методом использования лаванды, но для преодоления бессонницы можно капнуть несколько капель масла на носовой платок или на подушку. Это тоже даст хороший эффект. Часто бывает достаточно капнуть одну-две капли масла на ночную рубашку или пижаму ребенка, которому не спится, и он вскоре погрузится в сон.

Что касается эстетической точки зрения, то лаванда хорошо смешивается со многими другими маслами, особенно цветочными, такими, как герань, майоран, и маслами цитрусовых, например бергамота, а также с маслами из растений, принадлежащих к тому же семейству губоцветных, что и сама лаванда (например, майоран и розмарин). С более экзотическими маслами типа сандалового дерева и жасмина оно смешивается не так хорошо.

Сама многосторонность масла лаванды возбуждает у некоторых людей подозрения в том, что оно не может быть эффективным, особенно у тех, кто привык мыслить категориями аллопатии и считает, что определенные средства предназначены только для лечения определенных болезней или симптомов. Поэтому хочу еще раз подчеркнуть, что большое разнообразие возможностей, которые дает использование лаванды, до определенной степени обусловлено сложным химическим составом масла и большим числом входящих в него компонентов. Другим важным пунктом, о котором не следует забывать, является то, что действие лаванды главным образом уравнивающее и нормализующее, вот почему ее можно использовать в самых разных ситуациях.

Лаванда французская

Lavandula stoechas

Французская лаванда содержит большие количества кетонов, что делает ее масло потенциально ядовитым, в отличие от других видов лаванды. Если просто вдыхать ее две-три минуты, может сильно закружиться голова. Масло этого вида лаванды способно очень эффективно растворять слизь, что полезно при хронических заболеваниях дыхательной системы, но я рекомендовала бы применять его только тем ароматерапевтам, которые имеют высшее медицинское образование.

Лаванда широколистная

Lavandula latifolia или *L. spica*

Масло лаванды широколистной имеет острый травяной запах с оттенком камфоры. Оно разжижает слизь и обладает антибактериальным, выраженным противовирусным и отхаркивающим действием. Это делает его полезным средством для лечения заболеваний дыхательных путей, в частности бронхита, синусита и воспаленного горла. Существует два хемотипа: испанская широколистная лаванда содержит гораздо больше кетонов, чем французская, поэтому и масло более токсично, хотя большая часть продающегося масла поступает из Испании. Как видите, оно имеет некоторые ценные свойства, но использовать его надо осторожно и лучше смешивать его в небольших количествах с другими маслами.

Лавандин

Lavandula hybrida

Лавандин, или гибридная лаванда, растет в тех местах, где культивировалась или росла лаванда дикая. Существует несколько разновидностей гибридной лаванды, полученной в результате опыления пчелами лаванды колосковой (*Lavandula spica*) и других видов, но сейчас гибридную лаванду начинают все более широко культивировать и как самостоятельный вид. Наиболее распространенные виды — это *Abrial*, *Grosso*, *Reydovan* и *Super*. Из них *Abrial* имеет самый прекрасный аромат и чаще всего используется в качестве заменителя лаванды в парфюмерии. *Super* содержит много сложных эфиров и обладает выраженным спазмолитическим действием, в то время как *Reydovan* содержит много

линалола и отличается своим бактерицидным эффектом. Зная, какая именно разновидность лавандина у вас есть, вы можете использовать ее с наибольшей пользой.

У гибридной лаванды цветы чрезвычайно ароматны, по размеру больше и имеют более глубокий синий цвет, чем цветы лаванды других видов. Из них можно получить гораздо больше эфирного масла, чем из цветков обычной лаванды, и поэтому масло гибридной лаванды дешевле. Иногда масло лавандина продают как масло настоящей лаванды или разбавляют его им. Однако если мы собираемся использовать лавандин, его и нужно использовать именно как лавандин и не путать с лавандой.

Эфирное масло лавандина имеет темно-желтый цвет и свежий, немного камфорный запах. Оно содержит приблизительно 30% линалилацетата, линалола, цинеола, камфена и незначительные количества других элементов.

Свойства масла отражают его гибридное происхождение и имеют нечто общее и с настоящей лавандой, и с колосковой лавандой. Примечательно, что это масло оказывает гораздо меньший успокаивающий эффект, чем масло настоящей лаванды. Оно очень эффективно в качестве ингаляций при простуде, синусите и других проблемах с дыханием и при использовании для этих целей представляет хорошую альтернативу лаванде, особенно если применять ее днем, когда успокаивающие свойства лаванды могли бы оказаться некстати.

Я обнаружила, что лавандин хорошо помогает при болях и скованности в мышцах, так как он и успокаивает боль, и обеспечивает прилив крови к болезненному участку. В ваннах он действует очень освежающе и превосходно избавляет от головной боли.

Ладан

Boswellia carteri

Это замечательное эфирное масло дает небольшое дерево, произрастающее в Северной Африке и некоторых арабских странах. Из надрезов на коре выделяется смолистое вещество, которое на воздухе густеет и застывает в виде крупных капель янтарного или оранжево-

коричневого цвета. Эфирное масло ладана добывают из смолы методом перегонки с паром. В прошлом смолу собирали с деревьев, трещины на которых появлялись естественным образом, позднее кору стали специально периодически надрезать, чтобы стимулировать выделение смолы.

Масло представляет собой бледно-желтую или зеленоватую жидкость с теплым, сладким ароматом, напоминающим запах камфоры. В состав масла входят дипентин, фелландрин, камфен, олибанол и различные смолы.

С античных времен ладан в форме смолы применяется как благовоние в Индии, Китае, а также при христианских богослужениях. Примечательно, что среди прочих своих свойств ладан обладает способностью замедлять дыхание, приводя человека в состояние глубокого спокойствия, необходимого для молитвы и медитации.

Кроме церемониального и ритуального назначения, ладан использовался в косметике и медицине. Египтяне применяли его также для бальзамирования.

Благодаря своему благотворному воздействию на дыхательную систему масло ладана является очень ценным средством для лечения инфекционных заболеваний легких. Ладан — один из лучших легочных антисептиков, успокаивает кашель и особенно показан при хроническом бронхите. Используйте его в форме ингаляций, массажа и ванн. Я обнаружила, что благодаря его способности замедлять и углублять дыхание, ладан очень хорошо помогает при астме. В этом случае его нужно использовать при массаже с легким поколачиванием груди — области, которая у астматиков обычно зажата. Высокая температура паровых ингаляций может возыметь неблагоприятный эффект при астме, так что этим методом нужно пользоваться с осторожностью.

Что касается ухода за кожей, то ладан особенно полезен для стареющей кожи, так как возвращает ей более или менее свежий вид и замедляет появление морщин. Он способен даже разгладить уже появившиеся морщины.

Масло оказывает благотворное воздействие на область мочевыводящих путей и половых органов и раньше использовалось для лечения инфекционных заболеваний этой сферы. Оно тонизирует матку и может применяться при слишком обильных менструациях в форме ванн нежного массажа в области живота. Его также можно безопасно использовать во время беременности.

Ладан обладает успокаивающим эффектом, в связи с чем может применяться во время медитации и при лечении астмы, где чувство беспокойства часто провоцирует приступ.

В прошлом его использовали, чтобы отгонять злых духов. Считается, что ладан помогает разрывать связи с прошлым и может оказаться ценным подспорьем для людей, склонных заикливаться на прошлом в ущерб настоящему.

Еще одно название ладана — *Olibanum*. Оно обычно встречается в старинных текстах и, как предполагается, происходит латинского «*Olium Libanum*» (масло из Ливана). Название «ладан» произошло от древнефранцузского слова, означающего «настоящий фимиам».

В последние десятилетия стало все труднее получить хороший ладан, потому что естественные места произрастания деревьев, из которых получают ладан, часто поражают засухи, а также из-за того, что в районах, добывают ладан, все время идет война, и это делает невозможным сбор смолы.

Ларингит

Ларингит может указывать на любое острое воспаление гортани, вызвано ли оно инфекцией при простуде или ангине либо механическим раздражением из-за того, что человек сильно напрягал голосовые связки, например, когда кричал, из-за курения или вдыхания каких-либо раздражающих гортань веществ. Сухой воздух вызывает дальнейшее раздражение, и некоторые виды центрального отопления и кондиционирование воздуха могут усугубить такое состояние. Поскольку голосовые связки расположены в гортани, то в результате осложнений ларингита может появиться хрипота или произойти полная потеря голоса.

Ларингит при простуде возникает из-за того, что человек дышит ртом, так как у него заложен нос, и неотфильтрованный холодный воздух сразу же попадает в гортань.

Лечить ларингит принято паровыми ингаляциями. Пар облегчает дыхание и успокаивает воспаление. Ингаляция с эфирными маслами окажется вдвойне эффективной. Обычно используют бензоин, но помогают также лаванда, сандаловое дерево или тимьян.

Ларингит редко длится более чем несколько дней, а если процесс выздоровления затягивается, то нужно искать причины этого, так как подобное затяжное течение ларингита может свидетельствовать о наличии другого, более серьезного заболевания, которое необходимо выявить.

Летучесть

Этим термином описывают легкость и скорость, с которой вещество рассеивается при контакте с воздухом, в частности во время испарения жидкости. Летучесть можно измерить с помощью научных методов. Эфирные масла и вообще все ароматические вещества очень летучи или изменчивы, то есть они очень быстро испаряются, и это неотъемлемая часть их ароматической природы, поскольку наше обоняние способно ощущать запахи только тех веществ, которые находятся в форме пара или газа.

Хотя все эфирные масла очень изменчивы, все же испаряются они не с одинаковой скоростью, и это различие непосредственно влияет на то, как долго будет держаться запах, и на количество времени, которое потребуется, чтобы масло проникло в организм через кожу.

Масла, испаряющиеся медленнее, будут держаться на коже или на любом другом веществе, куда их нанесли, в течение многих часов, а в некоторых случаях даже дней, в то время как более летучие масла очень скоро исчезнут.

В любой смеси наиболее изменчиво то масло, запах которого легче всего уловить, когда вы нюхаете смесь в первый раз. А менее изменчивы масла, чей запах будет еще ощущаться после того, как другие запахи исчезнут. В парфюмерии эти различия классифицируются в соответствии с

расположением нот на нотном стане. Наиболее изменчивые субстанции описывают как верхние ноты, самые неизменчивые и долго сохраняющиеся — как базовые ноты, а между ними располагаются средние ноты, придающие духам их основную характеристику.

Некоторые ароматерапевты применяют этот принцип при создании смесей и даже приписывают маслам верхних, средних и базовых нот разные лечебные свойства. Однако главное неудобство этого подхода состоит в том, что он несколько субъективен. Ни у ароматерапевтов, ни у парфюмеров нет единого мнения о том, к каким нотам относить те или иные масла. Да это и неудивительно: ведь химический состав и характеристики масла могут меняться в зависимости от погодных условий сезона, места произрастания ароматического растения, почвы и климата.

Легкие

Легкие и кожа имеют особенно важное значение в ароматерапии, поскольку именно через эти органы эфирные масла проникают в организм.

Эфирные масла испаряются на воздухе, поэтому при вдохе, проходя через нос, они попадают в легкие. Два крупных бронха, через которые воздух проникает в легкие, делятся на все более мелкие проходы, самые маленькие из которых называются бронхиолами. Иногда систему дыхательных проходов называют бронхиальным деревом, и, действительно, это очень наглядное сравнение. Если вы представите себе дерево, перевернутое кроной вниз, с трахеей, образующей ствол, главными бронхами, образующими две крупные ветки, и отходящей от них сетью более тонких веточек и прутьев, вы получите довольно полное представление о том, как распределяется воздух в легких.

Самые маленькие из этих воздушных проходов, бронхиолы, образуют альвеолярные ходы, на их стенках расположено множество маленьких пузырьков — альвеол. Их увеличенное изображение напоминает гроздь винограда. Стенки альвеол снаружи оплетены густой сетью мельчайших кровеносных сосудов — капилляров — и представляют собой тончайшую мембрану, через которую происходит процесс газообмена, когда вдыхаемый кислород поступает в кровь, а выдыхаемый углекислый газ

поступает обратно в бронхи и оттуда, при выдохе, выделяется в окружающую атмосферу.

Вдыхаемые вместе с воздухом частицы эфирных масел проходят через эту систему, попадая таким образом в кровь, которая затем переносит их к другим частям организма.

Нарушения функций легких, включая астму, бронхит, кашель и пневмонию, рассматриваются в отдельных статьях.

Лимон

Citrus limonium

Лимон — это вечнозеленое растение высотой до 6 метров, с овальными листьями и душистыми цветами. Предполагается, что лимонное дерево происходит из Индии и было завезено в Италию в конце V века. Затем его стали культивировать по всему средиземноморскому бассейну. Особенно много лимона выращивают в Испании и Португалии, хотя сегодня Калифорния в США может составить конкуренцию Европе по выращиванию лимона в коммерческих масштабах.

Ароматическое масло получают методом холодного прессования из свежей кожуры плодов (чтобы получить 1 кг эфирного масла, требуется 300 кг лимонов). Масло имеет бледно-желтый или зеленоватый цвет и свежий цитрусовый запах. В его состав входят лимонен, фелландрин, камфен, линалол, ацетаты линалола, гераниол, цитраль и цитронеллаль.

Масло лимона обладает множеством важных свойств, из которых наиболее выдающимся является его способность стимулировать рост белых кровяных клеток, защищающих организм от инфекции. Это масло полезно и для обработки наружных ран, и при лечении инфекционных заболеваний. Доктор Жан Валне отмечал его эффективность при лечении туберкулеза, тифа, малярии, сифилиса и гонореи, но очень важно помнить, что он рассуждал об этом с точки зрения квалифицированного врача. Ароматерапевт, не имеющий высшего медицинского образования, никогда не должен пытаться лечить такие болезни исключительно с помощью эфирных масел; их можно использовать разве что в качестве дополнения к основному лечению. При менее серьезных болезнях, таких, как бронхит,

грипп и желудочные инфекции, лимон имеет свойство снижать температуру. Для этой цели положите кусочки лимона в воду или разбавьте водой свежавыжатый сок, добавьте немного меда и давайте больному по мере надобности.

Способность стимулировать защитные силы организма, увеличивая активность белых кровяных клеток, является очень серьезным основанием для использования лимона при порезах и ранах; кроме того, он останавливает кровотечение. Я использовала его для обработки небольших ранок, а также для того, чтобы остановить кровотечение после удаления зуба и кровотечение из носа. Если после удаления зуба десна кровоточит, наберите в рот немного свежего лимонного сока и держите как можно дольше, но не полощите, так как движение будет препятствовать свертыванию крови, необходимому для того, чтобы ранка затянулась. Жидкость для полоскания рта с лимоном также хорошее тонизирующее средство для десен и для лечения гингивита. При кровотечении из носа пропитайте соком лимона небольшой ватный тампон и вставьте его в ноздрю.

Лимон — сильный бактерицид, и это еще одна причина, почему его следует использовать для обработки порезов. Доктор Валне цитирует исследование, которое показало, что эфирное масло лимона убивает бактерии дифтерии за 20 минут, и, даже будучи разведенным до 0,2%, оно полностью убивает бактерии туберкулеза. Если вы не уверены в качестве питьевой воды, добавьте к ней сок лимона из расчета один лимон на литр. Масло лимона в форме аэрозоля или испаряемое в аромалампе обеспечивает некоторую защиту против распространения инфекции, в то же время, наполняя помещение тонким ароматом.

Другая очень важная особенность лимона — его способность понижать уровень кислотности в организме. Это может показаться странным — ведь лимон такой кислый, — но лимонная кислота нейтрализуется в процессе переваривания, образуя карбонат калия и кальция, делая среду более щелочной. Это свойство лимона следует учитывать при всех болезненных состояниях, когда имеет место нарушение кислотно-щелочного баланса в сторону повышенной кислотности, и в

первую очередь при повышенной кислотности желудка, которая может привести к образованию язвы. Кроме того, лимон также хорошее средство для тонизирования пищеварительной системы, включая печень и поджелудочную железу.

Повышенная кислотность в организме может также вызывать другие болезненные симптомы, включая ревматизм, подагру и артрит, когда организм не в состоянии эффективно избавляться от мочевой кислоты, и она образует кристаллы, вызывающие болезненность и воспаление суставов.

Лимон оказывает тонизирующее действие на систему кровообращения, и особенно уместно его использование при варикозном расширении вен. Он полезен также при высоком кровяном давлении и может использоваться для профилактики атеросклероза.

Лимон с успехом применяется для ухода за кожей. Обладая отбеливающими свойствами, он способен оживить бледную кожу, особенно на шее. С его помощью можно избавиться от веснушек, если применять ежедневно в течение долгого времени. Благодаря своим вяжущим свойствам, лимон полезен при жирной коже, а те же самые антисептические свойства, которые делают его эффективным средством для обработки порезов, позволяют с его помощью избавиться от пятен и фурункулов.

Масло лимона можно применять в качестве альтернативы химическим средствам для удаления мозолей и бородавок. Я всегда использовала для этой цели чистое масло лимона, хотя в некоторых источниках рекомендуется развести 2 капли масла лимона в 10 каплях яблочного уксуса. Какой бы способ вы ни выбрали, делайте процедуры ежедневно, обрабатывая мозоли или бородавки так, чтобы не задевать здоровую кожу. Днем закрывайте участок, подвергающийся воздействию лечебной смеси, пластырем, а на ночь снимайте его. Повторяйте процедуру ежедневно до получения результата. Если хотите, смешайте или чередуйте масло лимона с маслом чайного дерева. Существует предположение о том, что лимон препятствует старению. Должна признать, я не располагаю достаточными доказательствами, чтобы утверждать это наверняка, но тонизирующие,

антиоксидантные и другие полезные свойства лимона, несомненно, помогают организму сохранять жизненную силу и энергию.

Масло лимона может вызывать раздражение кожи, если его не растворить, как следует. Поэтому для массажа я применяю концентрацию масла лимона не более 1%, когда делаю 3%-ную смесь с другими маслами. В ванны можно добавлять не более 3 капель или даже 2 капли для людей с чувствительной кожей.

Лимонная трава

Cymbopogon citratus

Лимонная трава принадлежит к семейству мятликовых или злаковых и происходит из Индии. Она также культивируется в других тропических районах, в частности в Бразилии, Шри-Ланке и в Центральной Африке. Лимонная трава вырастает в высоту до одного метра или выше; ежегодно собирают два или больше урожая этой культуры. После сбора траву измельчают, чтобы облегчить процесс извлечения эфирного масла методом дистилляции с паром.

Основной элемент лимонной травы — цитраль, который составляет от 70 до 85% ее объема. Состав остальных 15—30% меняется в зависимости от свежести листьев во время дистилляции, а также в зависимости от вида используемой травы, но все виды включают гераниол, фарнезол, нерол, цитронеллол, мирцен с множеством альдегидов, а также другие элементы в минимальных количествах. Цвет масла варьируется от желтого до красновато-коричневого; у него сильный аромат лимона.

Лимонная трава имеет очень длинную историю использования в традиционной индийской медицине, особенно против инфекционных болезней и лихорадок. Она оказывает тонизирующий и стимулирующий эффект на весь организм и обладает мощными антисептическими и бактерицидными свойствами. Ее традиционное использование было подтверждено множеством лабораторных исследований.

Было обнаружено, что масло лимонной травы успокаивает головную боль, но, в отличие от масла лаванды, дающего такой же эффект, его

следует растворять в масле-основе, а затем мягко массировать виски и лоб. В нерастворенном виде это масло губительно действует на кожу.

В качестве масла для ванн лимонная трава освежает, очищает и дезодорирует, но и здесь его нужно использовать осторожно из-за возможного раздражения кожи. Не используйте больше трех капель за один раз и, прежде чем добавлять в воду, растворите. Можно также делать с этим маслом ванночки для уставших ног — это действует очень освежающе и полезно при чрезмерной потливости ног.

Подобно всем маслам, имеющим аромат лимона, лимонная трава — хорошее средство от насекомых. Можно использовать одно масло лимонной травы или в смеси с другими маслами-репеллентами. Это масло широко применяется для защиты животных от блох и клещей. Я использовала его летом в смеси с лавандой для собаки моего сына, когда блохи стали настоящей проблемой: смесь также устраняла запах псины. Я часто испаряю летом масло лимонной травы в аромалампе, чтобы отгонять мух от кухни, и иногда добавляю каплю или две в воду для мытья полов.

Это эфирное масло иногда используется для подделки более дорогих масел и продается под названием «Вербена», масло которой напоминает запах лимона. Вот еще один пример того, почему так важно знать латинское название растений, из которых сделаны масла, приобретаемые вами.

Лимфатическая система

Лимфа представляет собой бесцветную жидкость, сходную по составу с межклеточной (тканевой) жидкостью. В процесс кровообращения часть тканевой жидкости попадает через капилляры в кровяное русло, а остальная, содержащая большую часть находящихся в этой жидкости белков, попадает в мельчайшие лимфатические сосуды. Они образуют лимфатическую систему, подобную кровеносной. Разница между этими системами состоит в том, что циркулировать кровь заставляет сердце, а движение лимфы происходит за счет ее гидростатического давления, сокращения мышц тела и стенок лимфатических сосудов. Поэтому сидячий образ жизни может привести к застою лимфы.

Лимфа участвует в процессе усвоения жиров из кишечника, обеспечивает дренаж и удаление токсичных отходов из всех частей организма, а также участвует в реакции организма на инфекцию (эта тема рассмотрена в статье «Иммунная система»).

Еще одна важная функция лимфатической системы — это дренаж жидкостей. Недостаточный проток лимфы может привести к задержке жидкости в организме. Это бывает у людей, которые по роду своей работы должны долго стоять, и в конце рабочего дня у них могут отекают лодыжки. Целлюлит, при котором имеет место задержка жидкости и токсичных отходов жизнедеятельности, скапливающихся в основном в области бедер, также связан с вялым функционированием лимфы.

Для уменьшения отеков и активизации движения лимфы эффективны специальные формы массажа, особенно с такими эфирными маслами, как герань, можжевельник и розмарин. Когда процедуры нужно проводить долго, то розмарин можно заменить маслом черного перца, а некоторые врачи включают также масло березы или пачули. Массировать следует в направлении от пальцев рук к области ключицы, туда, где лимфа поступает в подключичную вену. Существует несколько различных систем массажа лимфы, но большинство ароматерапевтов умеют выполнять один или два вида такого массажа. Поскольку при этом массаже увеличивается количество лимфы, поступающей в кровоток, количество жидкости, выделяемой из организма, также увеличивается. В результате после лимфатического массажа отмечается повышенное мочеотделение, усиливающееся еще и за счет того, что используемые масла обладают мочегонным действием.

Такой массаж может принести еще больше пользы, если сочетать его с ванной с добавлением некоторых из тех же самых масел. После ванны следует промассировать тело с помощью сухой щетки в том же направлении, что и при обычном массаже, то есть в направлении от пальцев к ключице. Возможно, понадобится также очищающая диета.

В редких случаях отеки не проходят после массажа, активизирующего движение лимфы, или опять появляются вскоре после

окончания курса. Тогда следует срочно обратиться к врачу, потому что это может быть симптомом серьезного заболевания.

Задержку жидкости перед менструацией также можно уменьшить с помощью лимфатического массажа, и делать его следует за день-два до того, как обычно появляются отеки.

Недостаточное функционирование лимфатической системы может не только проявляться в таких видимых формах, как отеки и целлюлит, но и вносить свой вклад во многие заболевания, где имеет место неэффективное выведение токсичных веществ из организма. Типичные примеры — простуда, проблемы с кожей, головные боли, мигрень и т. д.

Людам с плохой сопротивляемостью также может помочь лимфатический массаж, и он может оказаться очень полезным в период выздоровления от болезни. Это связано с той ролью, которую играет лимфа в борьбе с инфекцией (более подробное описание см. в статье «Иммунная система»).

Очень важным противопоказанием для лимфатического массажа является рак. Лимфатическая система — это маршрут, по которому клетки злокачественной опухоли могут передвигаться от одной части организма к другой и вызывать вторичные раковые образования (метастазы). Поэтому любые процедуры, затрагивающие лимфатическую систему, при раке недопустимы.

См. также статьи «Целлюлит», «Предменструальный синдром» и особенно «Иммунная система», где освещаются другие функции лимфатической системы.

Линг Пер Хенрик

Пер Хенрик Линг широко известен в мире альтернативной медицины как создатель шведского массажа, но это несколько ограниченное представление о человеке, обладавшем разносторонними медицинскими знаниями и придававшем большое значение гармонии тела и души.

В молодости Линг (родившийся в 1776 году) собирался делать литературную карьеру и писал романтические стихи. Но, путешествуя за границей, он заинтересовался гимнастикой и, возвратившись в Швецию, в

1804 году получил должность учителя фехтования в Лундском университете. На основе своих наблюдений за движениями студентов в процессе занятий он разработал систему упражнений, предназначенную для школьников и военнослужащих. Некоторые из его методов применяются в шведских школах и по сей день.

В 1813 году Линг получил разрешение открыть в Стокгольме существующий и поныне Государственный институт массажа и врачебной гимнастики для обучения специалистов в области гимнастики, которую Линг называл лечебными движениями. Это название он дал своей системе массажа, призванного вызвать благоприятные изменения, обеспечивающие нормальное функционирование всех систем организма, в том числе мышц и суставов.

Эта форма массажа до сих пор преподается в институте, который он основал. Когда метод Линга получил известность в других странах, его стали называть шведским массажем. К сожалению, тот серьезный и чуткий подход к движениям, который проповедовал Линг, был в последствии отвергнут, и многое из того, что сейчас известно как шведский массаж, сильно отличается от методик, разработанных этим поэтом-массажистом.

Возникшее в 1960-х годах в Калифорнии направление в массажной практике, стремящееся к большей чуткости, учету индивидуальных особенностей человека, положило начало так называемому интуитивному массажу. Это в значительной степени способствовало восстановлению неотъемлемого элемента методики Линга, который после его смерти в 1839 году был почти утрачен.

Листья Хо, или дерево Хо

Cinnamomum camphora, var. Ho-sho

Масло дерева Хо и масло листьев Хо получают из разновидности камфорного дерева. Как все камфорные масла, они опасны, и я настоятельно не рекомендую применять их в домашних условиях. Очень опытные ароматерапевты могут использовать их, соблюдая меры предосторожности, но даже они при необходимости предпочитают пользоваться другими, более безопасными маслами.

Я включаю сюда описание этих масел только для того, чтобы развеять представление, будто их можно использовать в качестве замены маслу розового дерева (*Aniba roseodora*). Между этими маслами нет ничего общего ни по аромату, ни по свойствам и применению, и в то время как масло дерева Хо представляет опасность, масло розового дерева нетоксично, не раздражает кожу, и его можно безопасно использовать в самых разных целях.

Лихорадка на губах

См. статью «Герпес».

Лосьоны

Лосьоны изготавливают, смешивая масляные и водные компоненты с эмульгатором, таким, как лецитин или воск, чтобы частицы масла оставались в воде во взвешенном состоянии. Типичной могла бы быть комбинация миндального масла, розовой воды и воска. Получившийся лосьон будет легче, с гораздо более жидкой консистенцией, чем крем, сделанный из тех же компонентов, и пропорция розовой воды в нем будет гораздо выше. Эфирные масла добавляют в лосьон для придания ему более приятного запаха и в качестве лечебного агента для ухода за проблемной кожей. Я считаю, что при экземе лосьоны переносятся лучше, чем кремы, и они лучше подходят для ухода за сухой и чувствительной кожей.

Без специального оборудования лосьоны гораздо труднее готовить, чем кремы, и мало кто из ароматерапевтов делает свои лосьоны, хотя для лечения некоторых заболеваний кожи они подходят лучше, чем более легкие в приготовлении кремы.

Некоторые продавцы эфирных масел предлагают неароматизированную основу, к которой вы можете добавлять ваши собственные эфирные масла, или можно найти какие-нибудь хорошие лосьоны, приготовленные из чистых растительных компонентов, слегка ароматизированные или неароматизированные. Их можно купить в магазинах здорового питания.

Мази

См. статью «Кремы».

Майоран

Origanum majorana

Латинское название майорана — *Origanum majorana* — происходит от слова «majog», что значит «большой», но не потому, что у этого растения есть родственные формы, меньшие по размеру, а потому, что в древности считали, будто оно обладает способностью продлевать жизнь. Это растение обычно произрастает на солнечных склонах и является уроженцем Средиземноморья, Египта и других стран Северной Африки, хотя, как и большинство растений семейства губоцветных, его выращивают в садах практически повсюду. Мы знаем, что к началу XVII века оно уже было известно в Англии, так как Н. Калпепер писал, что «майоран можно обнаружить почти в каждом саду, поэтому нет нужды его описывать».

Эфирное масло получают методом дистилляции с паром цветущих верхушек растения. Оно имеет желтоватый цвет и со временем темнеет, приобретая коричневатый оттенок, а его активные компоненты включают борнеол, камфору, ориганол, пинен и сабинен.

Масло майорана имеет теплый, свежий и слегка острый аромат, и его действительно выдающимся свойством является способность согревать и ум, и тело.

Калпепер пишет о майоране: «Он лечит все болезни груди, препятствующие дыханию», и действительно, это одно из лучших масел, помогающих при астме, бронхите и простуде. Используемое в форме паровой ингаляции, оно быстро устранит заложенность груди и облегчит дыхание. Горячая ванна, содержащая 6 капель майорана, убережет вас от осложнений после простуды. Масло обладает согревающими, обезболивающими и седативными свойствами, поэтому, втерев его в шею и грудь, можно успокоить лающий кашель при коклюше.

Не следует злоупотреблять успокаивающими свойствами майорана, поскольку он может притуплять чувства и вызывать сонливость, а в

больших количествах привести в оцепенение. Но, безусловно, никакой ответственный ароматерапевт не будет использовать майоран (или любое другое масло) в количествах, способных повлечь такие последствия.

Майоран — очень хорошее средство от бессонницы, особенно когда используется вместе с лавандой в теплой ванне перед сном. Его теплый аромат носит более мужской оттенок, чем многие другие масла, помогающие от бессонницы, и это делает его более приемлемым для мужчин, имеющих проблемы со сном, чем другие масла с более сладким ароматом.

Это масло помогает при высоком кровяном давлении и сердечных болезнях, так как обладает сосудорасширяющим эффектом, облегчая нагрузку на сердце.

Таким же образом оно воздействует и на мелкие капилляры, расположенные под кожей, вызывая ощущение тепла, будучи использованным для массажа. Это одна из причин, почему массаж с маслом майорана так хорошо помогает уставшим, напряженным и болезненным мышцам, особенно после большого физического напряжения. В результате такого массажа улучшается местное кровообращение и кровь вымывает токсичные вещества, накапливающиеся в мышцах после тяжелых физических нагрузок, и это, в свою очередь, уменьшает боль и скованность. В основном я использую майоран именно в массажных смесях, и не только при болях в мышцах, но и для того, чтобы снять болезненные ощущения при ревматизме и артрите. Здесь также играет свою роль его согревающий эффект, и к суставам, которые прежде вовсе не сгибались и не разгибались, вновь возвращается подвижность.

Майоран с давних пор используют в кулинарии, и не без оснований, так как он имеет некоторые свойства, полезные для пищеварения. Он уменьшает кишечные спазмы и усиливает перистальтику кишечника. Спазмолитический эффект майоран оказывает и на мышцы матки, поэтому горячие компрессы с маслом на живот помогают при менструальных болях лучше, чем любые другие известные мне средства.

Согревающее воздействие майоран оказывает не только на физическом, но и на ментально-эмоциональном уровне. Его

успокаивающее действие самым благоприятным образом сказывается на состоянии людей, страдающих от одиночества или печали. Впрочем, как я уже говорила, злоупотреблять майораном не следует, так как он притупляет чувства. Поэтому не стоит пользоваться им длительное время.

Поскольку майоран несколько ослабляет эмоциональные реакции и физические ощущения, его можно назвать своего рода антиафродизиак. В прошлом эти его свойства широко использовались церковью. Этот эффект майорана следует иметь в виду, если вы хотите помочь человеку, решившему жить целомудренной жизнью, или тому, кто вынужден вести такую жизнь, например после смерти супруга или развода.

Мандарин

Citrus nobilis или *C. madurensis* или *C. reticulata*

Мандарин, вероятно, происходит из Китая и, конечно, известен в этой стране с древних времен. Называется он так потому, что в прошлом этот фрукт традиционно преподносили в дар китайским мандаринам. Названия «тангерин» и «мандарин» используются для описания одного и того же масла, но первое название чаще употребляется в Америке, а второе — в Европе.

Эфирное масло имеет очень тонкий аромат свежего мандарина, золотисто-желтый цвет с сине-фиолетовым оттенком, видимом при ярком свете.

Основные его элементы — лимонен, метилантранилат и в меньших количествах — гераниол, цитраль и цитронеллаль.

Масло применяется главным образом при нарушениях пищеварения, так как обладает тонизирующим и стимулирующим воздействием на желудок и печень. На кишечник оно оказывает успокаивающее действие (так же, как масло нероли и апельсина). Было обнаружено, что его действие усиливается в сочетании с маслами других цитрусовых.

Благодаря своему мягкому действию масло мандарина во Франции часто считали детским и использовали при проблемах с пищеварением у детей, а также для избавления от отрыжки и икоты.

Растворенным до 2% в миндальном масле его можно мягко втирать в животик ребенка, всегда в направлении по часовой стрелке. Я рекомендовала бы это масло также и слабым, особенно пожилым людям.

Мандарин — одно из тех масел, которые можно без всяких опасений использовать в период беременности: оно не повредит ни будущей матери, ни ребенку.

Его можно использовать как превосходный компонент масла для массажа, препятствующего появлению растяжек. По 1 капле масла лаванды, мандарина и нероли на 10 мл миндального масла и 2 мл масла зародышей пшеницы — хорошая смесь для проведения массажа проблемных участков тела. Чтобы массаж оказал эффект, его следует делать ежедневно, предпочтительно дважды в день, начиная с пятого месяца беременности.

Манука (Лептоспермум метельчатый)

Leptospermum scoparium

Это масло из Новой Зеландии сравнительно недавно появилось в ассортименте эфирных масел, использующихся в Европе, но обещает стать очень ценным дополнением к уже известным средствам ароматерапии.

Жители Новой Зеландии с давних пор используют его для лечения бронхита, ревматизма и подобных заболеваний. Иногда оно продается под названием «Масло новозеландского чайного дерева», что в определенном смысле ошибочно, поскольку в ботаническом отношении оно лишь очень отдаленно связано с чайным деревом (конечно, чайное дерево принадлежит к семейству мелалеука, являющемуся подгруппой более крупного семейства миртовых, к которому принадлежат гвоздика, мирт и лептоспермум). С другой стороны, это дает довольно хорошее представление о свойствах и возможностях использования этого масла, хотя манука обладает также свойствами, которых у чайного дерева нет.

Манука — это кустарник с узкими, иногда коричневыми листьями. Весной и ранним летом он цветет белыми, красными и розовыми цветами. Масло получают из растения, произрастающего в диком виде. Лучшее масло мануки получают из растений, растущих на больших высотах. Было

обнаружено, что оно обладает более выраженными антибактериальными свойствами, чем масло, полученное из растений, произрастающих на более низких высотах. Почти бесцветное эфирное масло извлекают из листьев методом дистилляции с паром. Основные элементы — это кариофиллен, гераниол, пинен, линалол и гумулен. В нем также содержится и необычный элемент, лептоспермон, обладающий выраженными инсектицидными свойствами. Запах у этого масла почти неуловимый — очень сладкий и нежный.

Масло мануки, так же как и масло чайного дерева, имеет выраженные противовирусные, противогрибковые свойства и эффективно против широкого спектра бактерий. Оно может использоваться для лечения всех заболеваний дыхательных путей: простуды, синусита, бронхита и т. д. В качестве дополнительного преимущества оно также обладает противозастойным действием. Я использовала его в ваннах при простуде, а также в качестве полоскания для воспаленного горла, кроме того, смазывала чистым маслом начинающуюся лихорадку на губах, и во всех случаях оно оказалось исключительно эффективным. У него очень приятный запах, поэтому его хорошо испарять в помещении во время эпидемий.

Превосходные антисептические свойства позволяют с успехом применять это масло для лечения пятен, ожогов и язв на коже, особенно в тех случаях, когда заживление идет медленно. При необходимости масло мануки можно наносить на кожу в чистом виде, хотя следует учитывать, что оно сушит ее, особенно при неоднократном применении. Этим маслом можно смазывать прыщи, но для массажа его необходимо как следует растворить, чтобы кожа не сохла. Подходящая концентрация для массажного масла — от 1,5 до 2%. Тем, у кого кожа сухая или чувствительная, я рекомендую растворять его в жирном масле-основе, например масло авокадо или жожоба.

Манука обладает антигистаминным действием и устраняет проявления аллергии. Масло мануки хорошо применять при укусах насекомых и ожогах от крапивы. Возможно, стоит попробовать использовать его при аллергической сыпи, а также при проявлениях астмы

и сенной лихорадки (я говорю «возможно», так как у меня не было случая испробовать его в таких ситуациях). Это хорошее местное болеутоляющее, которое очень полезно при ревматических и мышечных болях.

Масло мануки — эффективный инсектицид, и приятный аромат делает его особенно подходящим для использования в аэрозолях или аромалампах. Моя приятельница сейчас использует это масло, растворенное в воде с диспергатором, чтобы у кота не заводились блохи. И здесь снова нежный аромат делает его вполне приемлемым, так как многие кошки, с их острым обонянием, не выносят резкого запаха эфирных масел.

Тонкий аромат означает, что вы можете смешивать мануку буквально с любым маслом, которое используете в лечебных целях. Им можно воспользоваться в ситуациях, когда пациенту не нравится резкий медицинский запах масла.

Обладая антиинфекционными свойствами, масло мануки представляет хорошую альтернативу маслу чайного дерева, хотя и не имеет его иммуностимулирующих свойств; особенно полезна окажется замена, когда требуется длительное лечение. В сравнении с маслом чайного дерева манука обладает другими, не менее ценными свойствами, благодаря которым его можно с полным основанием включить в наш ассортимент эфирных масел.

Масла, воздействующие на печень

К маслам, оказывающим тонизирующее действие на печень, относятся масла ромашки, кипариса, герани, лимона, мяты, розмарина и тимьяна. По моему опыту, последние три наиболее эффективны.

Масла, идентичные натуральным

Термин «масла, идентичные натуральным» был создан для описания некоторых веществ, имеющих сложный состав и синтезированных из органических молекул, взятых от более дешевых и часто встречающихся масел и скомбинированных таким образом, чтобы имитировать запах других масел. Однако в этом случае результат никогда не бывает идентичен натуральным маслам. Например, в состав масла розы входит

более 300 известных природных химических веществ, некоторые лишь в виде следов, а отдельные элементы розового масла до сих пор так и не идентифицированы. Но даже самый незначительный из этих компонентов очень важен для аромата и целебных свойств масла розы. Даже если бы химикам удалось скопировать каждую частицу натурального масла розы, все равно получившемуся маслу не хватало бы жизненной силы, у него не было бы «души» розы.

Тот же самое справедливо и для любого другого «масла, идентичного натуральному», и им нет места в ароматерапии! Бегите от таких масел, как от чумы!

Масла-основы

При использовании эфирного масла для массажа его нужно смешивать с маслом-основой (обычно в пропорции 3% эфирного масла и 97% масла-основы), поскольку из-за высокой концентрации его нельзя наносить на кожу в чистом виде. Иногда масла-основы также называют маслами-носителями, транспортными, несущими или базовыми маслами. Масла-основы также обеспечивают смазку, необходимую для того, чтобы руки врача свободно скользили по коже пациента.

В качестве масла-основы можно использовать любое не имеющее запаха растительное масло, такое, как соевое, сафлоровое или подсолнечное, хотя в ароматерапии в основном используется масло из сладкого миндаля и из виноградных косточек, а иногда масло семян кунжута. Оно имеет то преимущество, что легко отстирывается с простынь, полотенец и халатов.

Большинство масел-основ используется просто для смазывания, но некоторые масла обладают собственными лечебными свойствами. Среди них можно выбрать те, которые будут усиливать действие растворенных в них эфирных масел. Например, жирные масла из косточек персика и особенно авокадо хорошо подходят для сухой и стареющей кожи. Оливковое масло обладает ценными заживляющими свойствами, хотя его сильный характерный аромат (который сохраняется, даже если к нему добавить эфирное масло) представляет неудобство с точки зрения

ароматерапевта. Масло зародышей пшеницы (богатое витамином E) применяется для сглаживания рубцов после хирургических операций и следов, остающихся от больших прыщей. Это масло довольно липкое и не используется в качестве смазки. Его следует добавлять к более скользкому маслу, обычно в пропорции 25% масла зародышей пшеницы на 75% миндального или другого масла. Масло зародышей пшеницы также является естественным антиоксидантом, не позволяющим другому маслу прогоркнуть (то есть окислиться). Немного масла зародышей пшеницы (до 10%) увеличит срок хранения любого другого масла на один-два месяца.

Все масла-основы под воздействием воздуха рано или поздно окисляются и становятся непригодными к использованию, поэтому не стоит добавлять эфирное масло ко всему маслу-основе, имеющемуся в вашем распоряжении. Лучше всего смешивать столько, сколько вам понадобится для одной процедуры.

В магазинах, где продаются эфирные масла, обычно можно купить также и масла-основы, хотя некоторые из них можно приобрести и в магазинах здорового питания или в продовольственных. Покупая масла там, убедитесь, что они хорошего качества, получены методом холодного отжима и не содержат никаких добавок.

Масло энотеры

Масло энотеры (*Oenothera biennis*) не является эфирным маслом, но мы включили его сюда, так как оно помогает при многих недомоганиях, в связи с которыми люди часто обращаются к ароматерапевтам, в частности, с менструальными проблемами, экземой и псориазом.

Масло энотеры чаще всего принимают внутрь в капсулах, но его можно также применять наружно при аллергических явлениях на коже. До 10% масла энотеры можно добавлять к маслу-основе для массажа, а также к любым кремам или лосьонам.

Действие масла энотеры обусловлено высоким содержанием в нем гамма-линоленовой кислоты. Более подробно ее действие описано в статье «Гамма-линолевая кислота».

Массаж

Массаж с эфирными маслами, безусловно, самая важная процедура в ароматерапии, сочетающая в себе лечебную силу прикосновений врача и свойства эфирных масел.

Сам массаж — с маслами или без них — можно описать как действие, основанное на очень примитивном инстинкте. Когда ребенок падает, мать ласково растирает его ушибленную коленку, да и мы сами в такой ситуации бессознательно потираем ушибленное место. Обнаружив близкого друга в расстроенных чувствах, мы обнимаем его и ободряюще похлопываем по спине.

Всё это формы исцеляющего воздействия — на физическом или на эмоциональном уровне. Простое потирание ушибленного места способствует притоку к нему крови, и это само по себе помогает облегчить боль. Объятие — это невербальный способ дать другу почувствовать симпатию и любовь, которую в трудной ситуации мы не можем выразить словами.

Обе эти формы целительного воздействия присутствуют в массаже. Массажист применяет разнообразные прикосновения (поглаживание, похлопывание, надавливание, разминание и др.), призванные уменьшить боль, расслабить напряженные и скованные мышцы, улучшить кровообращение или принести пользу физическому телу какими-либо другими способами. Он прикасается к наружным мышцам — тем, которые видны под кожей, — но эффект этого воздействия сказывается также и на более глубоко расположенных мышцах и органах.

Некоторые формы массажа направлены только на улучшение физического состояния тела, но даже в этом случае человек в результате будет ощущать душевный комфорт. Главное в массаже — добиться полного расслабления. В таком случае вскоре после массажа человек должен ощутить прилив энергии.

Хотя клиент почти всегда после массажа в течение нескольких часов чувствует себя хорошо, регулярный массаж способствует тому, что периоды хорошего самочувствия после каждого сеанса будут продолжаться все дольше.

Массаж не только расслабляет мышцы, но и учит нас лучше чувствовать свое тело. Мы начинаем понимать, что некоторые мышцы у нас постоянно напряжены, и учимся чувствовать разницу между тем, как ощущается мышца, когда она напряжена и когда расслаблена. Очень часто мы не осознаем, что какие-то группы мышц у нас напряжены, до тех пор пока не почувствуем эти мышцы в расслабленном состоянии в течение и после сеанса массажа. Хотя человеку свойственно напрягать мышцы в моменты умственного сосредоточения, важно научиться не делать этого, иначе физическое напряжение со временем само собой начнет вызывать напряжение умственное, и эта неосознанная привычка породит порочный круг. Массаж — одно из средств, помогающих разорвать его, особенно когда мы работаем с эфирными маслами, которые оказывают успокаивающее воздействие и на тело, и на душу.

Некоторые современные системы массажа опираются главным образом на эту тесную взаимосвязь между телом и душой. Освобождение от физического напряжения часто приводит к выплеску эмоций, даже тех, что копились у человека очень давно. Понятно, что, прежде чем такой катарсис может произойти, между клиентом и массажистом должны установиться очень доверительные отношения, а для этого нужно время.

Одна из идей современного, так называемого интуитивного массажа состоит в том, что, мягко снимая поверхностное физическое напряжение, можно добиться того, что постепенно на поверхность выйдут самые глубинные, потаенные внутренние конфликты, от которых человек также в конечном итоге сможет избавиться.

Разные ароматерапевты делают массаж по-разному, в зависимости от того, где они обучались, и отчасти от их личных взглядов и предпочтений. Разнообразие используемых методов огромно, и было бы бессмысленно пытаться описать здесь их все. Я считаю, что неважно, какой метод используется, если массажист достаточно квалифицированный. Главное, чтобы он пользовался выбранным методом с заботой, участием и искренним желанием помочь пациенту. Я училась у массажистов, владеющих двумя совершенно разными системами, и извлекла большую пользу из обеих. Важно не то, какой метод массажа используется, важно,

чтобы массажист воспринимал своего клиента как целостную личность и заботился как о его теле, так и о разуме, и о душе.

С чисто физической точки зрения массаж имеет большое значение в ароматерапии, потому что он представляет собой наиболее эффективный способ ввести эфирное масло в организм. Кожа с готовностью поглощает эти масла, и при массаже всего тела они попадают в кровяное русло очень быстро. Для массажа эфирное масло всегда растворяют в масле-основе обычно в концентрации 5%. Если по какой-либо причине невозможно сделать массаж всего тела, то можно сделать только массаж спины. Этого будет достаточно, чтобы в организм попало столько масла, сколько нужно для обеспечения терапевтического эффекта. В критическом состоянии можно делать массаж спины каждые полчаса, чтобы в организм попало максимально допустимое количество эфирного масла. (Я должна отметить, что эту технику могут использовать только очень опытные врачи, предпочтительно с высшим медицинским образованием, и упоминаю об этом лишь для того, чтобы подчеркнуть, как легко спина в процессе массажа поглощает эфирные масла.)

Мацерация

Это метод подготовки трав путем длительного вымачивания в воде. Термин иногда используется для описания процесса, при котором цветки или все растение целиком настаивают в растительном масле.

См. статью «Настоянные масла».

Маятник

Груз, подвешенный на нитке, можно использовать в качестве маятника. С помощью маятника, раскачивающегося в разные стороны, можно получать ответы на вопросы. Для многих людей колебания по часовой стрелке означает «да», а против часовой стрелки — «нет». Но таким образом маятник отвечает не всем людям, поэтому прежде нужно выяснить, в каком направлении колеблется маятник, отвечая лично вам. Для этого можно задать простой вопрос, ответ на который заранее известен, например: «Является ли это масло маслом лаванды?»

Некоторые ароматерапевты используют маятник при выборе масла, необходимого для той или иной цели. Я полагаю, что, если ароматерапевт хорошо знает масла и их свойства и может предположить, какова будет интуитивная реакция пациента на то или иное масло, маятник не нужен. Его ответ часто лишь подтверждает то, что ароматерапевт уже и так знал или интуитивно чувствовал. Однако для новичка в ароматерапии поддержка маятника может оказаться весьма ценной.

Маятник можно использовать и для другой цели, и я часто пользуюсь им именно для этого. Я проверяю образцы масла на чистоту и происхождение, если не совсем уверена в его качестве. Можно задавать такие вопросы: «Является ли масло в этой бутылке абсолютно чистым?» или «Есть ли в этом масле остатки химических веществ?»

Маятник также широко используется для проверки пищи, предназначенной людям, страдающим аллергией. Это очень удобный способ проверки, так как с помощью маятника можно быстро и незаметно проверить продукты во время еды или в магазине.

Как работает маятник? Для ответа на этом вопрос можно провести аналогию с наручными часами: не рука показывает нам, который час, а механизм часов, но рука позволяет нам посмотреть, сколько времени. Сам маятник ничего не знает, но он позволяет нам легче войти в контакт с нашим интуитивным знанием, а возможно, и с коллективным бессознательным.

Чтобы пользоваться маятником, не нужны никакие специальные знания или умения. При желании это может делать каждый. Можно купить готовый маятник или сделать самому, подвесив на шнурке любой относительно тяжелый предмет, например кольцо или дверной ключ.

Медитация

В различных местах этой книги вы найдете упоминание о медитации как о средстве расслабиться и вообще сделать свою жизнь более гармоничной. Многие люди обращаются за помощью к ароматерапевту потому, что чувствуют себя расстроенными, подавленными, испытывают беспокойство или страдают от физических нарушений, вызванных этими

состояниями. И хотя массаж с эфирными маслами и ароматические ванны могут очень эффективно снимать напряжение, важно, чтобы человек в будущем научился помогать себе сам.

Некоторые ароматерапевты учат своих клиентов простым формам медитации, другие могут порекомендовать курсы, где пациенты смогут овладеть тем или иным видом медитации. Иногда люди боятся медитации или имеют о ней неправильное представление, опасаясь потерять контроль над собой либо вообще отключиться, или думают, что им будет слишком трудно овладеть этой техникой. Иногда считается, что медитация — это нечто вроде религиозного ритуала, и хотя она действительно является атрибутом некоторых мировых религий, например, буддизма, ее вполне можно практиковать вне какого-либо религиозного контекста. Если я чувствую такие колебания или опасения со стороны клиента, которому, как мне представляется, помогла бы регулярная медитация, я даже не упоминаю этого слова, а просто говорю: «Я хотела бы показать вам небольшое дыхательное упражнение, которое поможет вам расслабиться».

Сосредоточение на своем дыхании — одна из основных и наиболее широко применяемых форм медитации. Две другие основные формы медитации предполагают повторение (громкое или шепотом) слова или фразы либо визуализацию какого-либо объекта или (в религиозном контексте) божества. Разным людям подходят разные формы медитации, и, прежде чем начать практиковать ту или иную форму, им следует попробовать, какая из них получится у пациента лучше всего.

Многие врачи и в ароматерапии, и в других сферах медицины используют медитацию как способ подготовки больного к процедуре, и иногда, если пациенту это предложение покажется уместным, проводят вместе с ним медитацию в начале или в конце процедуры.

Мелисса

Melissa officinalis

Мелисса, или лимонная мята, — распространенное растение, которое часто можно встретить в садах и на приусадебных участках. Растение известно с давних пор. Так, в Англию оно было завезено, возможно, еще

древними римлянами. Название происходит от латинского названия меда, и это растение очень любят пчелы. Слово «officinalis» в его названии служит явным указанием на то, что лекарственные свойства этого растения были известны уже сотни лет назад.

Эфирное масло мелиссы, имеющее выраженный запах лимона, получают из всех частей растения. Оно содержит по крайней мере три активных компонента, содержащихся также и в эфирном масле лимона (цитраль, цитронеллаль и линалол), и на коже его следует применять с осторожностью, так как оно может вызывать раздражение. Используйте его в достаточной мере растворенным: для массажного масла — не более 1%, в ваннах — 3—4 капли на ванну среднего объема. Обязательно растворяйте масло перед тем, как добавлять его в воду. Я видела ожоги (как от огня), вызванные всего лишь 5 каплями мелиссы в ванне. И все же в низких концентрациях это масло очень полезно, особенно для лечения экземы и других кожных заболеваний.

Масло мелиссы часто фальсифицируют, подмешивая к нему масло лимонной травы, лимона или лимонной вербены либо вообще выдавая их за масло мелиссы. Настоящее масло мелиссы продается редко и стоит дорого. Меня часто спрашивают, почему так происходит — ведь это растение размножается быстро, словно сорняк. А все дело в том, что оно содержит необычайно много воды и очень малое количество масляной эссенции. Поэтому, так же как и в случае с другими дорогостоящими маслами, требуется огромное количество растительного материала, чтобы получить очень малое количество эфирного масла.

Наиважнейшее свойство мелиссы — способность оказывать успокаивающее воздействие, как на тело, так и на ум. Это одно из двух масел, чаще всего применяющихся при аллергии, проявляется ли она в кожных реакциях или в формах, затрагивающих дыхательные пути. Другое масло, помогающее при аллергии, это, безусловно, ромашка, но в тех случаях, когда она не помогает, мелисса способна дать просто волшебный эффект. Я никогда не использую мелиссу в концентрациях более 1% из опасения усугубить состояние, из которого стараюсь вывести пациента, но во многих случаях, перед тем как наступит улучшение, состояние немного

ухудшается. Этот естественный «кризис выздоровления» обычно характерен для лечения с помощью средств натуральной медицины.

Ингаляции мяты помогают при астме и кашле, хотя астматики должны избегать паровых ингаляций.

Мята регулирует менструальный цикл, способствуя упорядочиванию модели овуляции в тех случаях, когда она происходит беспорядочно. Таким образом, мята может быть полезна для супружеских пар, желающих использовать естественные методы предохранения от беременности, а также тем, кому трудно зачать ребенка, потому что они не знают точно, когда должна наступить овуляция.

Кроме того, мята способствует снижению высокого кровяного давления, успокаивает прерывистое дыхание и сердцебиение, являясь хорошим средством против шока.

Воздействие мяты на ментально-эмоциональном плане, как часто бывает с эфирными маслами, аналогично ее воздействию на физическое тело. Так же как бергамот, она одновременно успокаивает и поднимает настроение. Джон Джерард писал: «Мята вносит радость в сердце и укрепляет дух». В швейцарской рукописи неизвестного автора говорится, что мята прогоняет черные мысли. С учетом этого я использовала мяту, чтобы помочь людям, находящимся в состоянии потрясения, тем, кто понес тяжелую утрату, потерял близкого человека в результате несчастного случая или внезапной болезни. Конечно, для человека естественно испытывать скорбь, но тонкая энергия мяты вместе со «Спасательным средством доктора Баха» могут помочь людям пережить первые, самые страшные часы шока и ужаса.

Масло мяты также можно использовать для ароматизации помещений и в качестве репеллента, но, учитывая его высокую цену, лучше, наверное, воспользоваться для этих целей маслом лимона или цитронеллы, поскольку все масла, пахнущие лимоном, дают репеллентный эффект.

Менопауза

Строго говоря, термин «менопауза» относится к тому периоду в жизни женщины, когда овуляция — и, следовательно, менструация — уже полностью прекратились. Однако большинство людей использует этот термин для описания периода времени, предшествующего этому моменту, который может длиться в течение нескольких месяцев или даже лет после того, как впервые начались изменения нормального менструального цикла.

У многих женщин менструации прекращаются в период от 40 до 50 лет, и этот процесс проходит гладко и спокойно, в то время как другие испытывают депрессию, менструации у них бывают нерегулярно, протекают очень тяжело, и в течение долгого периода, иногда нескольких лет, они могут мучаться горячими приливами, бессонницей и переживать другие неприятные симптомы. Тяжесть протекания менопаузы не зависит от того, как проходила у женщины менструация в прошлом, от того, есть ли у нее дети, замужем ли она.

Высказываются предположения, что для женщины, сделавшей удачную карьеру или каким-либо другим способом реализовавшей себя в общественной жизни, существует меньшая вероятность того, что менопауза у нее будет сопровождаться депрессией и другими физиологическими признаками, чем для женщин, посвятивших себя дому и семье. Это объясняется тем, что наступление менопаузы обычно совпадает по времени с тем периодом, когда выросшие дети покидают родительский дом. Однако такая закономерность вовсе не обязательна, и я видела много примеров, совершенно не совпадающих с этой теорией.

Условия жизни и пережитый опыт у каждой женщины различны, и ароматерапевт должен учитывать это, назначая процедуры. Многие из масел, помогающих при проблемах с менструацией, могут использоваться также и для снятия неприятных явлений, сопровождающих менопаузу, в частности герань, уравнивающая гормональный фон, и роза, тонизирующая и очищающая матку и регулирующая менструальный цикл. Ромашка, обладающая успокаивающими свойствами и снимающая депрессию, также может оказаться очень полезна в этой ситуации. Все масла-антидепрессанты, такие, как бергамот, шалфей мускатный, жасмин,

лаванда, нероли, сандаловое дерево и иланг-иланг, также могут помочь облегчить состояние во время менопаузы.

На ранних этапах менопаузы для стабилизации менструального цикла и уменьшения сильных кровотечений может использоваться режим, описанный в статье «Менструация». При сильных кровотечениях особенно показан кипарис, но прежде всегда нужно посоветоваться с гинекологом, так как сильные кровотечения могут быть признаком фибром или других заболеваний, требующих серьезного специального лечения. Фибромы не появляются в результате менопаузы, но часто причиняют неприятности в это время просто потому, что они формируются и растут медленно. Фиброма, которая формировалась в течение 20 лет, достигает такого размера, когда она вызывает боль или кровотечение, как раз когда женщине может быть уже за 40.

О менопаузе трудно говорить, затрагивая вопроса заместительной гормонотерапии. Снижение уровня эстрогена, которое происходит, когда у женщины прекращается овуляция, лежит в основе большинства проблем, связанных с менопаузой, от горячих приливов до остеопороза и сердечных заболеваний. Однако многие женщины отказываются принимать гормоны либо из-за того, что они не могут переносить кратковременные побочные эффекты, либо их беспокоят возможные долговременные осложнения, либо их этические воззрения не позволяют им принимать препараты, изготовленные из мочи беременных кобыл. К счастью, ароматерапия и фитотерапия предлагают множество естественных альтернатив гормональному лечению. Препятствующие остеопорозу масла шалфея мускатного, сладкого укропа, иллициума настоящего (или бадьяна) и эстрагона или масла, уравнивающие гормональный фон, такие, как герань, или растительные средства, например витекс (*Vitex agnus-castus*), корень хамелириума лютеума (*Chamaelirium luteum*), манжетка мягкая (*Alchemilla mollis*) и т. д., — все это средства, выравнивающие гормональный фон и устраняющие неприятности, связанные с менопаузой. Важно принимать внутрь масло энотеры, так как оно обеспечивает организм линолевой кислотой, необходимой организму для выработки эстрогена.

Хорошим профилактическим средством против болезней сердца и остеопороза являются физические упражнения и здоровое питание. Поэтому женщины в возрасте за 40 лет должны убедиться, что их рацион содержит достаточное количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, роль которых особенно возрастает в этот период жизни. В качестве профилактического средства против остеопороза рекомендуется принимать добавки, содержащие кальций.

Многие женщины, находящиеся в периоде менопаузы и постменопаузы, чувствуют, что их женственность исчезает. В этой ситуации поможет масло розы, которое позволит им снова ощутить себя женственными и желанными. Масло розы действует только как фактор психологической помощи, оно, в самом деле, помогает решить многие проблемы менопаузы, а также снять напряжение, улучшить состояние кожи и повысить уверенность в себе.

Менструация

Хотя идея о том, что менструация — это болезнь, теперь выходит из моды, множество женщин в этот период испытывают некоторые трудности, и ароматерапия идеально подходит для облегчения их проблем.

Вероятно, наиболее распространенная проблема — это болевые ощущения, вызываемые сокращениями мышц матки. Очень нежный массаж живота с маслами, оказывающими спазмолитическое действие, наверняка умиротворит боль. Некоторые женщины находят, что горячие компрессы с маслами на живот, которые можно менять по мере необходимости, помогают даже лучше. Наиболее эффективные из масел-спазмолитиков — майоран, лаванда и ромашка; по моим наблюдениям, их эффективность в этом случае убывает именно в таком порядке. Некоторым женщинам хорошо помогает массаж или компрессы на нижнюю часть живота, а другим, чтобы получить облегчение, требуется массаж или компрессы и на живот, и на поясницу.

Некоторые масла-спазмолитики также обладают месячегонным действием, то есть они вызывают менструацию или увеличивают скудные менструации. Женщины с нормальными или обильными менструациями

должны избегать их при менструальных болях, чтобы кровотечение не усилилось еще больше.

С наибольшей вероятностью такое действие оказывают масла шалфея мускатного, мирры и шалфея лекарственного, хотя, судя по моему опыту, такой же эффект могут давать и масла базилика, можжевельника, сладкого укропа и розмарина. Будет более безопасно использовать эти масла в течение первой половины менструального периода. Очевидно, что все масла, считающиеся месячегонными, могут помочь женщинам, у которых менструации скудные или наступают с задержками, но этих масел нужно избегать при любом подозрении на беременность, и ни одно из них нельзя применять, когда точно установлено, что женщина беременна, по крайней мере до пятого месяца, когда риск выкидыша снижается.

У некоторых женщин менструации всегда протекают очень тяжело. Им помогут масла кипариса, герани или розы, которые окажут регулирующий эффект. Роза на самом деле может быть полезна при всех проблемах с менструациями, так как она не способствует увеличению или уменьшению потока крови либо частоты менструаций, а регулирует цикл и тонизирует матку.

Если цикл очень беспорядочен и непредсказуем, то можно воспользоваться маслами, оказывающими действие, подобное эстрогену, но только в первой половине цикла. Когда цикл регулярный, в первой половине цикла организм вырабатывает больше эстрогена, а во второй — больше прогестерона, и это следует учитывать, если нужно восстановить нормальный ритм. Применение эстрогено-подобных масел должно быть ограничено 10 днями (с 4-го по 14-й день), поскольку более длительное использование может сократить цикл всего лишь до 20 дней. Масел, обладающих действием, подобным прогестерону, в природе не существует, поэтому во второй половине цикла лучше использовать тонизирующие, очищающие масла в сочетании с каким-либо растительным средством, содержащим аналог прогестерона.

Хорошо взять за правило, начиная с 4-го и до 14-го дня цикла ежедневно делать массаж живота с маслом шалфея мускатного, а с 15-го до 28-го дня перейти на смесь можжевельника, сосны и бергамота. В

течение второй половины цикла следует принимать витекс (*Vitex agnus-castus*) в форме таблеток или настойки. Это лечение очень подойдет женщинам, которые перестали пользоваться противозачаточными средствами и пытаются забеременеть, так как с этой процедурой можно более точно предсказать время овуляции. Та же самая методика полезна при болезненных и/или обильных менструациях.

Если цикл чрезвычайно нерегулярен или менструации нет вообще (а также было установлено, что женщина не беременна и не страдает никаким заболеванием яичников и т. д.), то в начале лечения можно считать первым днем цикла первый день новолуния и проводить указанные выше процедуры, отсчитывая время от этого дня. Если после 28-го дня никакого кровотечения нет, то нужно выждать 4 дня и начать процедуры снова. Если после трех циклов таких процедур нет никакого результата, следует проконсультироваться у гинеколога.

На самом деле нужно показаться гинекологу при любых ненормальных явлениях, связанных с менструацией, будь это слишком сильные кровотечения, или нерегулярность менструаций, или их отсутствие, или кровотечения в период между менструациями. Это нужно для того, чтобы исключить наличие серьезного заболевания, требующего лечения. Если такое заболевание обнаружено, то нет нужды прекращать процедуры ароматерапии, которая всегда будет хорошим дополнением к любому лечению, рекомендованному гинекологом, но, конечно, этот вопрос следует с ним обсудить.

См. также статьи «Гормоны», «Менопауза», «Эстрогены», «Предменструальный синдром».

Метеоризм

Любое эфирное масло, обладающее ветрогонным действием, поможет избавиться от газов в кишечнике и ослабить боль, сопровождающую это явление. Эфирное масло, растворенное в масле-основе, следует втирать в живот в направлении по часовой стрелке. Эту процедуру нужно проводить в том случае, если газы образуются после принятия соответствующей пищи. Но если это происходит часто, то следует пересмотреть свой рацион,

возможно, в сочетании с программой очищения, которую необходимо проводить под наблюдением врача. Избыток газов всегда образуется после проведения курса антибиотиков, потому что они уничтожают не только вредные, но и полезные бактерии, живущие в кишечнике. Здесь помогут средства, содержащие лактобациллы, или просто живой йогурт. Можно периодически проводить вышеописанную процедуру с эфирными маслами до тех пор, пока не восстановится полезная флора кишечника. Для избавления от метеоризма хорошо подойдут масла бергамота, черного перца, ромашки, сладкого укропа, лаванды или майорана.

Метод холодного отжима

Эфирные масла лимона, бергамота, апельсина и других плодов цитрусовых получают простым отжимом. Эфирное масло плодов цитрусовых содержится в их цедре. Прежде чем извлекать масло, следует срезать с корки мякоть. Долгое время этот процесс выполнялся вручную двумя способами: или выскабливалась внутренняя часть корки, или срезалась тонкими полосками ее внешняя часть.

Затем цедру выжимали, и получалось эфирное масло с небольшим количеством сока. Полученную жидкость отстаивали до тех пор, пока масло не поднималось на поверхность, и тогда его снимали.

Другой традиционный метод состоял в следующем: плод катали по барабану, утыканному шипами, которые прокалывали корку, затем собирали получившуюся жидкость и отделяли масло от сока.

Сейчас для обработки плодов цитрусовых используют разные механизмы, но наилучшее масло цитрусовых все же получается при ручном отжиме.

В домашних условиях вы тоже можете получить немного лимонного или апельсинового масла. Для этого можно использовать новую давилку для чеснока (ту, которой раньше не пользовались). Но прежде нужно убедиться, что плоды не покрыты никаким составом, который иногда используют для предохранения от порчи при длительном хранении и который сделает масло из цедры этих плодов непригодным к употреблению.

Мед

Целительные свойства меда были известны в течение многих столетий. Мед хорошо сочетается с эфирными маслами, особенно при лечении кожных заболеваний. Мед в небольших количествах можно включать в состав мазей (вместе с родственным ему пчелиным воском) как для ухода за кожей, так и для лечения более серьезных проблем, таких, как экзема.

Мигрень

Ароматерапию лучше использовать как профилактическую меру, нежели как средство избавиться от приступа мигрени. Когда он начинается, многие люди становятся совершенно неспособны переносить запах эфирных масел или прикосновения к голове.

Если все же к голове можно прикоснуться и человек способен вынести запах масла, тогда можно предотвратить наступление «полновесного» приступа, прибегнув в самом его начале к следующим средствам: на лоб и виски надо положить холодный компресс с лавандой и мятой в равных количествах и менять их, как только они начнут согреваться. Если при прикосновениях боль не усиливается, можно сделать очень легкий массаж висков с маслом лаванды. Мигрень часто начинается из-за недостаточного кровоснабжения мозга, и горячий или по крайней мере теплый компресс с маслом майорана на затылок увеличит приток крови к голове. Майоран — легкое сосудорасширяющее средство, да и само тепло в этом случае тоже помогает.

Так как мигрень часто бывает связана с напряжением, регулярный массаж напряженных мышц шеи и плеч — это лучшая профилактическая мера от приступа мигрени. Рекомендуется также легкий самомассаж головы (конечно, когда нет боли).

Большинство людей, страдающих мигренью, знают, что приступ у них могут спровоцировать определенные пищевые продукты, и если они не прослеживают такой взаимосвязи, то ее нужно срочно выявить. Сыр, шоколад и красное вино — вот наиболее распространенные катализаторы,

но приступ могут вызвать любые продукты. Следует также учитывать и влияние других, не связанных с пищей факторов, таких, как плохое освещение, бытовые и производственные химикаты и т. д.

Мимоза

Acacia dealbata

Должна признаться, что в мимозу я просто влюблена! Я не могу удержаться, чтобы не купить букетик, когда она только появляется в продаже — обычно в самом конце зимы. Глядя на пушистые желтые цветы, невольно улыбаешься, так как они напоминают, что весна уже не за горами. Тот же эффект вызывает и масло, хотя его получают из другой разновидности мимозы, произрастающей в Австралии и культивируемой в Южной Европе с XIX века.

Масло мимозы — это фактически не масло, а абсолют, который получают методом экстракции растворителями из цветов и веток. Масло содержит в основном углеводороды, пальмовый ангидрид, анисовую кислоту и энантовую кислоту. Абсолют представляет собой вязкую темную жидкость янтарного цвета с сильным цветочным запахом с древесной нотой. Это очень сложный аромат, и пахнет абсолют скорее как смесь масел, чем как отдельное масло, хотя в то же время оно хорошо смешивается со многими другими маслами.

Мимоза используется в высококачественной парфюмерии при изготовлении духов и как фиксатор. Абсолют совершенно безопасен в использовании, не токсичен и не вызывает раздражения кожи. Его основное действие — антисептическое и вяжущее, поэтому он хорошо подходит для ухода за кожей, особенно за жирной. Однако мимоза относительно дорога, и существует множество других масел, которые можно использовать для тех же целей.

Я включила мимозу в эту книгу, потому что она замечательно снимает стресс и депрессию (и потому, что я ее так люблю!). Она оказывает исключительное успокаивающее действие, превосходно помогает при беспокойстве. Вы можете смешивать ее с маслом нероли или использовать в тех случаях, когда нероли не дало желаемого эффекта.

Мимоза, возможно, больше всего подходит для очень чувствительных людей. Примечательно, что одна из ее разновидностей, бразильская мимоза (*Mimosa humilis*) — ее также называют недотрогой, — складывает листья при самом легком прикосновении.

Мирра

Commiphora myrrha, *C. molmol* и др.

Мирра — это смола, выделяемая маленьким деревом с узловатыми ветвями и мелкими белыми цветками, произрастающим в полупустынных областях Ливии, Ирана, вдоль побережья Красного моря и в различных областях Северо-Восточной Африки. Разновидность *Commiphora myrrha* служит главным источником мирры, хотя иногда используются и другие разновидности *Commiphora*. Деревья принадлежат тому же ботаническому семейству бурзеровых, что и ладан. У них много общего, хотя мирра имеет некоторые свойства, которых нет у ладана, и наоборот. Название «мирра» происходит от арабского «тип», что означает «горечь». Ствол дерева выделяет природную живицу бледно-желтого цвета, которая застывает в виде красно-коричневых капель.

Легенда гласит, что впервые масло мирры добыли пастухи, которые собирали смолу, прилипшую к шерсти их коз, когда те терлись о стволы деревьев. Современные сборщики смолы не полагаются на случай, а специально надрезают кору, чтобы увеличить выход смолы.

Эфирное масло извлекают из смолы путем дистилляции с паром, хотя большая часть мирры, применяемой в ароматерапии, представляет собой резиноид, полученный из сырой смолы с помощью растворителей. Эфирное масло имеет цвет от бледно-желтого до янтарного и содержит следующие активные элементы: лимонен, дипентен, пинен, эвгенол, циннамальдегид, кадинен, уксусную кислоту, мирролевуую кислоту и множество смол. Резиноид имеет такой же глубокий красновато-коричневый цвет, как сырая смола, он очень вязкий и липкий, и иногда его нужно немного нагреть, прежде чем отлить из флакона. И резиноид, и эфирное масло мирры имеют пряный, дымный, горьковатый аромат, напоминающий, возможно, о климате, в котором приходится выживать этому небольшому деревцу.

Так же как и ладан, мирра использовалась во всех древних цивилизациях в качестве духов и лечебного средства. Ее целебные свойства ценились очень высоко, и ни один воин в Древней Греции не отправлялся в поход, не имея с собой мази из мирры для заживления ран. И это было вполне оправданно, так как сегодня мы уже точно знаем, что мирра обладает антисептическими, заживляющими и противовоспалительными свойствами. Особенно эффективно она лечит плохо заживающие раны и кожные болезни, сопровождающиеся нарушением кожных покровов, такие, как мокнущая экзема и грибковые поражения ступней. В последнем случае мирра оказывает двойное воздействие: она заживляет поврежденную кожу, и поэтому я часто добавляю мирру в кремы, предназначенные для обработки глубоких трещин на пятках и на руках.

Благодаря противогрибковому действию, мирра может использоваться для спринцеваний при молочнице. Она эффективно устраняет зуд и выделения, но, думаю, в этом случае нужно также подумать и об устранении основной инфекции *Candida albicans*, вызывающей эти симптомы, и для этого использовать также масло чайного дерева.

Мирра очень хорошо излечивает язвы во рту и заболевания десен. Для этих целей лучше всего пользоваться настойкой мирры. Она, конечно, немного щиплет, и вкус у нее очень горький, но оказывает такой выраженный заживляющий эффект, что стоит немного потерпеть. Благодаря тому что мирра оказывает такое благотворное действие на десны, ее добавляют в зубные пасты разных марок, в сочетании с маслом мяты, чтобы замаскировать горечь.

Мирра, так же как и ладан, с успехом применяется при лечении инфекционных заболеваний дыхательной системы: при простуде, ангине и хроническом бронхите. Она прекрасно выгоняет инфекцию из легких, обладает отхаркивающими и вяжущими свойствами (то есть высушивает избыток слизи). Она может использоваться в качестве массажного масла или в ингаляциях. Как масло для ванн мирра пригодна в меньшей степени, так как ее трудно растворить даже в спирте.

Считается, что она оказывает тонизирующие и стимулирующие действие на желудок и на пищеварительную систему в целом и может служить средством от диареи. В этом случае мягко массируйте с маслом живот (всегда в направлении по часовой стрелке).

Предостережение. Мирру нельзя использовать во время беременности!

Мирт обыкновенный

Myrtis communis

Этот высокий кустарник или маленькое дерево является уроженцем Северной Африки, но растет повсеместно в районах Средиземноморья и культивируется в садах по всей Европе. Во Франции его иногда называют корсиканским перцем.

Он был известен своими антисептическими свойствами, по крайней мере, со времен древних греков, и Диоскорид предписывал мирт для лечения болезней легких и мочевого пузыря в форме экстракта, приготовленного путем вымачивания листьев в вине.

Эфирное масло получают из листьев и побегов методом дистилляции с паром. Оно имеет бледно-желтый цвет и приятный, свежий запах, напоминающий эвкалипт (который принадлежит тому же самому семейству миртовых), но не такой резкий. Основные элементы — цинеол, миртенол, пинен, гераниол, линалол и камфен.

Его наиболее важные свойства — антисептическое и бактерицидное, особенно важное для лечения инфекционных заболеваний легких и мочевыводящих путей. Масло мирта дает прекрасный эффект при лечении хронических болезней легких, особенно сопровождающихся грудным кашлем.

Масло мирта довольно мягкое, поэтому его можно без опаски применять для лечения кашля у детей. Из-за резкого запаха детям не нравится, когда им растирают грудь маслом эвкалипта, но против масла мирта, растворенного в обычной пропорции — 3%, они, как правило, не возражают. В небольших количествах оно оказывает слегка успокаивающее действие, в отличие от возбуждающего эвкалипта, поэтому

масло мирта можно без всяких сомнений использовать в ингаляциях и для окуривания помещений на ночь.

Я также обнаружила, что это масло очень хорошо подходит пожилым людям в качестве как лечебного, так и профилактического средства против инфекционных болезней дыхательной системы.

Масло мирта вяжущее, и поэтому оно с давних пор использовалось для лечения геморроя. Благодаря вяжущим свойствам, мирт также с успехом применялся для ухода за кожей, а его листья и цветки были основным компонентом популярного в XVI веке лосьона для кожи «Ангельская вода». Учитывая это, думаю, можно включить мирт в список масел, применяющихся для лечения прыщей.

Младенцы

Ароматерапия может с успехом использоваться с момента рождения (а на самом деле еще до рождения ребенка — см. статью «Беременность») при условии соблюдения определенных мер предосторожности.

Масла и методы, наиболее полезные и эффективные во младенчестве, довольно подробно описаны в статье «Дети и ароматерапия», но есть несколько факторов, которые нужно учесть при рассмотрении вопросов, связанных с лечением именно младенцев. В статье «Дети и ароматерапия» указано, что эфирные масла нужно всегда растворять перед тем, как добавлять их в ванну, и это еще более актуально, когда речь идет о совсем маленьких детях, потому что младенцы часто сосут свои большие пальцы и трут кулачками глаза. Нерастворенное эфирное масло плавает на поверхности воды в виде тонкой пленки и очень легко может попасть в рот или глаза ребенка, что чревато опасными последствиями. Эфирное масло нужно всегда держать подальше от глаз, даже взрослым, поскольку оно может раздражать роговицу. В то время как у взрослого попадание масла в глаза может вызвать неприятные ощущения, у маленького ребенка это может причинить вред глазам, а возможно, и привести к ухудшению зрения. Чистое масло, попав в рот, может вызвать раздражение слизистой оболочки, а если его проглотить — то и слизистой желудка.

Перед добавлением эфирного масла в воду для ванны его нужно растворить в нескольких чайных ложках миндального, соевого или другого масла либо в чашке молока (не снятого) и хорошо размешать. Достаточно добавить в ванну для ребенка одну каплю масла ромашки или лаванды, чтобы он успокоился и потом хорошо спал. Регулярное добавление масел в ванну — это хорошая профилактическая мера против сыпи от подгузников, так как почти все эфирные масла предотвращают развитие бактерий на коже.

При возникновении сыпи от подгузников хорошо помогают кремы, содержащие календулу или ромашку; если кожа повреждена, то к крему можно добавить масла бензоина или мирры.

С помощью эфирных масел можно безопасно и эффективно вылечить младенца от кашля, простуды и других респираторных заболеваний. Для этого достаточно капнуть одну каплю соответствующего масла на простыню в кроватке ребенка так, чтобы он постоянно вдыхал его пары. Этот метод можно без риска использовать и для новорожденных младенцев. Чтобы избавить ребенка от кашля или помочь заснуть, хорошо распылять или испарять эфирные масла в его комнате.

Капните одну каплю масла лаванды на ночную пижаму или рубашку беспокойного младенца или малыша, и это произведет волшебный эффект. Мне известны случаи, когда младенцы после этой процедуры спали в течение 14 часов, позволяя отдохнуть и матери, и остальным членам семьи.

Если младенца мучают колики, нежный массаж животика поможет снять дискомфорт. Капните 2 капли масла ромашки или лаванды в чайную ложку миндального, соевого или другого нежного масла (предварительно его можно чуть согреть), смочите маслом руку и поглаживайте живот мягкими круговыми движениями по часовой стрелке в течение приблизительно пяти минут. Если ребенок не реагирует на этот массаж, можете положить его поперек своих коленей на живот и мягко помассировать поясницу.

Когда у младенцев начинают резаться зубы или при простуде, у них часто болят уши. Самый безопасный способ ослабить боль — это мягко

помассировать участок рядом с ухом и, возможно, немного вниз, вдоль шеи; с использованием растворенного масла ромашки (см. статью «Отит», где более подробно написано, как в этом случае следует растворять масло). Если боль в ухе сохраняется, проконсультируйтесь с вашим врачом.

См. также статьи «Дети и ароматерапия», «Отит», «Прорезывание зубов», «Простуда» и «Ванны».

Можжевельник

Juniperus communis

Можжевельник — вечнозеленый кустарник или дерево высотой до 6 метров с голубовато-зелеными длинными иглами. Плод — небольшая ягода, в первый год голубого цвета, созревая на второй и третий год, она чернеет.

Лучшее эфирное масло можжевельника получают из ягод методом дистилляции с паром. В состав масла входят кадехолин, пинен, терпелнеол, борнеол, микрин, сабинен, лимонен, терпинен, камфен. Масло также получают из ягод и хвои, но масло, полученное из одних ягод, имеет более ценные терапевтические свойства, поэтому, покупая масло, убедитесь, что оно сделано именно из ягод можжевельника. Эфирное масло представляет собой текучую жидкость, бесцветную, желтоватую или бледно-зеленую. Аромат напоминает запах скипидара, но в растворенном виде кажется удивительно приятным, особенно в смесях, которым он придает характерный дымную ноту, и особенно с маслами цитрусовых.

Можжевельник с давних времен пользуется известностью в качестве антисептического и мочегонного средства. Эти два свойства имеют важное значение в ароматерапии; но я всегда считала, что главное свойство можжевельника — его способность выводить из организма токсичные вещества. Это одно из наиболее ценных масел во всех ситуациях, когда организм должен освободиться от токсинов. В таких случаях не последнюю роль играет также мочегонное действие можжевельника.

Можжевельник имеет особую связь с мочеполовыми органами, оказывая на них тонизирующее, стимулирующее, очищающее и

антисептическое действие. Это одно из лучших масел, которое можно применять для лечения цистита, пиелита (воспаления почечной лоханки) и камней в почках, хотя при любых болезнях почек ароматерапевт должен убедиться, что пациент получил консультацию у врача или гомеопата. Цистит часто хорошо поддается лечению ароматерапией, но если в моче есть гной или кровь, нужно как можно скорее обратиться к врачу. То же самое относится к пиелиту, хотя одновременно с основным лечением пациенту можно делать массаж и принимать ароматические ванны.

Можжевельник хорошо помогает при задержке мочи, которая часто бывает у мужчин с увеличенной предстательной железой. И здесь для ароматерапевта также очень важно убедиться, что пациент получает квалифицированную медицинскую помощь. Масло можжевельника в больших количествах может, наоборот, вызвать задержку мочи. И это еще один пример принципа, открытого Самуэлем Ганеманом, «отцом» гомеопатии, который гласит, что симптом, вызванный применением большого количества того или иного вещества, может быть устранен с помощью очень небольшого количества того же самого вещества.

И хотя в ароматерапии, в отличие от гомеопатии, речь не идет о бесконечно малых количествах, во многих случаях здесь действует тот же самый принцип.

Можжевельник иногда используется при белях, но и здесь я снова подчеркиваю, что никакие выделения не следует лечить без предварительной консультации с врачом. При скудных менструациях или их отсутствии можно применять можжевельник в ваннах или для массажа живота. Он действует так же эффективно, как шалфей, но только без побочных эффектов, связанных с этим маслом.

Можжевельник — хорошее вяжущее средство, которое с успехом может применяться (иногда в смеси с ладаном) для местных подмываний при геморрое.

Сочетание вяжущих, антисептических и очищающих свойств делает масло можжевельника отличным средством для лечения прыщей. Особенно хорошо подходит оно для юношеских прыщей, так как молодые люди с удовольствием будут пользоваться кремами и лосьонами со свежим

ароматом дерева — характерным запахом можжевельника — и отвергнут средства, имеющие сладкий, на их взгляд, слишком женский аромат.

Можжевельник — это еще одно из ароматических растений, которые в течение сотен лет используются для защиты от инфекции. В этом качестве он известен и во Франции, и в Тибете — странах, далеких друг от друга, как в географическом, так и в культурном отношении, — а веточки можжевельника и розмарина в целях дезинфекции до относительно недавнего времени еще сжигали в больничных палатах во Франции. Из эфирного масла можжевельника получается очень хорошее домашнее дезинфицирующее средство — просто добавляйте несколько капель в воду, которой вы смываете краску или моете полы. Для дезинфекции из него можно сделать аэрозоль и распылять по комнатам или использовать в аромалампе, особенно во время эпидемий.

Можжевельник традиционно использовался во Франции в качестве тонизирующего средства для выздоравливающих и вообще для пациентов, находящихся в слабом состоянии. Он стимулирует аппетит, и поэтому ягоды можжевельника используют для ароматизации джина, который подают как аперитив. Неспособность организма полностью избавляться от токсинов — одна из причин ревматизма, подагры и артрита, и можжевельник может оказать большую помощь при этих заболеваниях. Он очень полезен при целлюлите, при котором скопление токсинов сочетается с задержкой жидкости. И здесь как нельзя, кстати, придется двойной эффект, оказываемый можжевельником как средством, очищающим от токсинов и обладающим мочегонным действием.

Можжевельник может оказаться очень ценным маслом для лечения кожных болезней, например экземы (особенно мокнущей) и, возможно, псориаза. О его применении следует задуматься в тех случаях, когда кожная болезнь плохо поддается лечению, но надо иметь в виду, что он стимулирует организм избавляться от токсичных веществ, и поэтому перед тем, как улучшиться, состояние кожи сначала может стать еще хуже. Это классический пример кризиса выздоровления — явления, типичного при лечении с помощью натуропатии.

Можжевельник может использоваться также и в ветеринарии. Маслом можно обрабатывать язвы в ушах у собак и кошек, лечить чесотку у собак, а также применять в качестве средства против блох и клещей. Я использовала можжевельник для лечения дерматита у собаки, а также для того, чтобы у нее не заводились блохи. Очищающие свойства можжевельника проявляются и на физическом, и на ментально-эмоциональном плане. Он хорошо проясняет голову и в этом качестве особенно полезен для тех, кому по роду работы приходится много общаться с людьми или с теми, кто в общении склонен истощать эмоции собеседника. Я и мои коллеги пользовались этим маслом после разговоров с множеством людей на общественном мероприятии, после которого мы страшно устали. Я сама применяла это масло после сеансов ароматерапии с возбужденными пациентами, а также давала его матери многочисленного семейства, измученной бесконечными проблемами своих детей. Ванна с несколькими каплями можжевельника, возможно, наиболее эффективное средство в этих случаях (помните, что это масло хорошо сочетается с маслом грейпфрута, если вам не нравится запах самого можжевельника). А в критической ситуации капните одну-две капли масла на ладони и разотрите его в руках или просто вдохните запах — помогает отлично. Видимо, можжевельник очищает от «мусора» ваш ум так же, как и тело.

Молоко

Молоко — хорошая среда для растворения эфирных масел перед добавлением их в ванну, но в этом случае молоко должно быть жирным, так как масло должно растворяться именно в жире, содержащемся в молоке. Налейте молоко в чашку, добавьте 5 или 6 капель выбранного вами масла, размешайте и вылейте в ванну непосредственно перед тем, как войдете в нее. Молоко — прекрасный растворитель, который очень подходит для людей с чувствительной кожей, так же как и для маленьких детей.

Вы можете также использовать густой жирный верхний отстой молока или просто сливки с добавлением нескольких капель эфирных масел в качестве лосьона для сухой кожи. К каждой столовой ложке сливок

добавьте от 8 до 10 капель эфирного масла. Используйте эту смесь сразу или храните в холодильнике день-два.

Молочница

«Молочница» — это распространенное название заражения слизистых оболочек грибками *Candida albicans*. Иногда они поражают полость рта, особенно у младенцев, но чаще встречаются в форме вагинальной инфекции. Молочница слизистой рта нередко является одним из признаков ВИЧ-инфекции. Она может часто развиваться после курса антибиотиков, так как они уничтожают полезные кишечные бактерии. Грибки *Candida albicans* живут в организме каждого человека, но кишечная флора препятствует их угрожающему размножению.

Ароматерапевтические процедуры при молочнице включают ванны, массаж и местные аппликации масел чайного дерева, лаванды, мирры или смеси этих масел. Все они оказывают противогрибковый эффект. Чайное дерево также стимулирует иммунитет, помогая организму бороться с инфекцией. Если молочница поражает слизистую рта, то можно сделать жидкость для полоскания или использовать настойку мирры.

Одновременно нужно включить в свой рацион живой йогурт, кефир и другие кисломолочные продукты, чтобы восстановить кишечную флору. Люди, которые часто страдают молочницей, должны придерживаться специальной диеты, строго ограничив потребление сахара и крахмалов, особенно рафинированных, так как грибки наиболее активно размножаются в этой среде. Следует также исключить дрожжевые продукты и продукты, подвергнутые ферментации, такие, как уксус, соевый соус и т. п. Лечение эфирными маслами в сочетании с диетой должно длиться долго, даже несмотря на то, что признаки заражения могут исчезнуть довольно быстро. Потребуется от трех до шести месяцев, чтобы не допустить повторного заражения грибками. Если прекратить лечение слишком скоро, то грибки снова размножатся. Как и при любых длительных ароматерапевтических процедурах, масла следует время от времени менять.

Молочница часто сменяется циститом, и наоборот, потому что антибиотики, которыми лечат цистит, подавляют естественные способности организма сражаться с грибами *Candida*. Использование эфирных масел для лечения цистита или сочетание их с антибиотиками, если это необходимо, а также потребление живого йогурта, чтобы противостоять побочным эффектам лекарств, сможет разорвать этот порочный круг.

Монотерпены

Монотерпены — органические молекулы, из которых в основном состоят эфирные масла. Среди них наиболее распространены лимонен и пинен. Они обладают антисептическим, болеутоляющим и согревающим кожу действием, но при длительном использовании вызывают раздражение кожи и слизистых оболочек. Монотерпены встречаются в очень многих эфирных маслах, например: камфен в масле можжевельника, петигрейн в масле сосны и др.; дипентен в масле бергамота, кориандра, сладкого укропа, лимона и др.; лимонен в масле бергамота, тмина, моркови, сладкого укропа, лимона, нероли, апельсина и др.; пинен в масле кориандра, кипариса, эвкалипта, сладкого укропа, сосны, розмарина и др.; силвестрен в масле кипариса, сосны и во многих других древесных маслах.

Морковь

Daucus carota

Скромная морковь была известна как лекарственное растение, а также применялась в кулинарии, по крайней мере, со времени Диоскорида (I век н. э.). Множество упоминаний о моркови встречается в древнегреческих рукописях, хотя там она фигурирует под разными названиями и разными описаниями, в то время как Диоскорид дает точное описание современной огородной моркови.

Эфирное масло, получаемое из семян моркови, имеет бледно-желтый цвет и характерный запах и содержит пинен, каротол, даукол и лимонен.

Масло также получают из корней путем экстракции растворителями, но в ароматерапии оно не применяется. Третий продукт — настоящее

масло — используется при уходе за кожей, особенно сухой или стареющей, а также для лечения ожогов.

Масло семян моркови обладает сильным тонизирующим действием на печень и желчный пузырь и применяется при лечении желтухи и других заболеваний печени.

Масло также применяют при экземе, псориазе, язвочках на коже и даже при раке кожи, что особенно интересно в свете советов некоторых «пионеров» в области мягкого лечения рака пить ежедневно большое количество морковного сока. Морковь содержит провитамин А, полезный при лечении и профилактике рака, витамины В1 В2 и С, а также один из наиболее полезных видов клетчатки (ни одно из этих веществ не содержится в эфирном масле).

Морковь — хорошее средство для ухода за здоровой кожей. Эфирное масло, используемое в кремах или растворенное в миндальном масле, восстанавливает тонус и эластичность кожи и может даже уменьшить морщины. Оно особенно полезно весной, когда на улице дует холодный ветер, а в квартирах и на работе слишком тепло, а также помогает компенсировать зимний недостаток витаминов. Для этих целей можно использовать и настоящее масло моркови.

Морщины

С возрастом на коже появляются морщины. Это происходит потому, что соединительная ткань, из которой состоит большая часть внутренних слоев кожи (дермис), теряет свою эластичность. Представьте себе резинку. Если она новая, то после растягивания быстро вернется к своему первоначальному размеру, но если резинка старая, то она так и останется растянутой. Точно так же и кожа, которая постоянно растягивается, когда мы улыбаемся, хмуримся или щуримся, быстро возвращается к своему первоначальному состоянию, когда она молодая, но, старея, ей становится все труднее и труднее это делать.

Внешний слой кожи, или эпидермис, состоит из отмерших клеток, так же как наши волосы и ногти. Поэтому любые процедуры, призванные улучшить внешний вид кожи, всегда должны быть направлены на

улучшение состояния нижележащих тканей, где происходит постоянное образование новых клеток.

Регулярный массаж с эфирными маслами может до некоторой степени сгладить морщины, хотя лучше всего начинать делать такие процедуры тогда, когда морщины еще не появились. Массаж стимулирует местное кровообращение, и это обеспечивает доставку кислорода к капиллярам, расположенным во внутренних слоях кожи. Новым клеткам, постоянно образующимся во внутренних слоях кожи, кислород требуется для здоровья и роста. Массаж лица должен быть исключительно нежным, так как растягивание кожи только усугубит проблему морщин, однако в этом случае очень полезно делать энергичный массаж кожи головы, который стимулирует кровообращение также и на лице. Эта простая процедура не займет много времени, и ее можно проводить каждый день. Потирайте кожу головы кончиками пальцев, как будто намыливаете шампунем. В этом случае массаж и поступление достаточного количества кислорода будут способствовать укреплению мышц, расположенных под кожей, и это также будет придавать ей моложавый вид.

Два из наиболее полезных при морщинах эфирных масла — ладан и нероли — в течение тысяч лет использовались человеком для ухода за кожей. Древние египтяне применяли ладан в косметических целях, а также для бальзамирования и религиозных церемоний, и, кажется, он действительно обладает свойством сохранять кожу от появления морщин. В некоторых случаях он может даже разглаживать морщины и, безусловно, помогает предотвращать их дальнейшее появление. Масло нероли ценно тем, что оно стимулирует организм к выработке новых здоровых клеток, и это поможет коже выглядеть гладко, задерживая процесс старения нижележащих соединительных тканей.

Масло, используемое в качестве основы для массажной смеси, также имеет значение. Наиболее полезны в этом случае масло авокадо или жожоба. В смесь хорошо добавить 25% масла зародышей пшеницы.

Для кожи полезно все, что полезно для организма в целом, в частности физические упражнения, которые, как и массаж, улучшают кровообращение и поднимают тонус мышц.

Для состояния кожи также очень важно питаться продуктами, содержащими достаточное количество витаминов В, С и Е. Можно принимать витаминные добавки. Курение, алкоголь и чрезмерное потребление чая и кофе ухудшают состояние кожи и ускоряют образование морщин.

Мочевая кислота

Мочевая кислота — это побочный продукт переваривания белков, который обычно фильтруется из крови почками и выводится с мочой. Однако у некоторых людей в организме образуется больше мочевой кислоты, чем могут переработать почки, или сами почки не способны эффективно избавляться от нее. Тогда кислота начинает откладываться, чаще всего в суставах, вызывая артрит и подагру. Эфирное масло лимона, как и сок лимона, способно противостоять скоплению мочевой кислоты. Добавляйте немного масла лимона в массажные смеси для лечения артрита и подобных заболеваний и посоветуйте своему клиенту регулярно пить лимонный сок. Возможность нейтрализации молочной кислоты появляется в этом случае потому, что, хотя лимон кислый, он вызывает в организме щелочную реакцию. К другим эфирным маслам, полезным при скоплениях токсичных веществ, относятся масла, способные обезвреживать токсины. Среди таких масел — сладкий укроп и можжевельник.

Мочевой тракт

Под мочевым трактом мы подразумеваем мочеточники — трубы, по которым моча, вырабатываемая почками, поступает в мочевой пузырь, — и мочеиспускательный канал — трубу, по которой моча выходит из организма. Длина мочеиспускательного канала у женщины — приблизительно 4 см, а у мужчин значительно больше, так как он проходит через половой член. Из-за этого женщины вообще в большей степени, чем мужчины, подвержены инфекциям мочевого пузыря, в основном циститу, вызываемому бактериями, попадающими извне. Цистит часто начинается как уретрит, а затем инфекция поднимается выше и попадает в мочевой пузырь. Если при первых признаках недомогания принять срочные меры,

можно препятствовать дальнейшему проникновению инфекции (см. статью «Цистит», где описаны процедуры лечения). Не стоит беспечно относиться к инфекции мочевого пузыря, потому что, если она пойдет выше, могут пострадать почки.

Если ароматерапевтические процедуры не возымели эффекта в течение двух дней или если поднялась температура и/или в моче появилась кровь либо гной, следует сразу же обратиться к врачу.

Многие эфирные масла оказывают антисептическое действие и поэтому будут особенно эффективны при инфекциях мочевого тракта. Среди них наиболее полезны масла бергамота, ромашки, эвкалипта, можжевельника, сандалового дерева и чайного дерева. Они должны применяться в виде неоднократных горячих компрессов на нижнюю часть живота. В то же время надо пить больше талой воды и чай из ромашки. Нужно также есть побольше чеснока. Это подкрепит эффект, полученный в результате лечения.

Горячие компрессы также могут уменьшать боль и неприятные ощущения при простатите у мужчин. Увеличение предстательной железы — это проблема, обычно возникающая в среднем и пожилом возрасте. Увеличиваясь, железа перекрывает мочеиспускательный канал у выхода из мочевого пузыря, тем самым, затрудняя мочеиспускание. Если проблемой пренебрегают до тех пор, пока не появятся боли, может наступить полная задержка мочи, создающая огромное напряжение на почки. В таком случае нужно сразу же сделать горячий компресс на область мочевого пузыря с маслом ромашки, можжевельника или сосны. Это устранит задержку мочи, но следует также незамедлительно обратиться к врачу. Помогут и компрессы с перечисленными маслами на область почек со стороны спины.

См. также статьи «Цистит» и «Уретрит».

Мочегонные средства

Любое вещество, способствующее выделению мочи, называется мочегонным средством, или диуретиком. Эти вещества часто используются при заболеваниях, характеризующихся задержкой жидкости в организме, а также для уменьшения кровяного давления и при болезнях сердца (см.

статью «Гипертония», где описана взаимосвязь между кровяным давлением и почками).

Почки обычно перерабатывают очень большое количество жидкости, содержащейся в крови. Основная часть этой жидкости возвращается в кровь с солями и другими полезными элементами, а отходы, извлекаемые почками, выводятся в виде мочи. В течение этого процесса в крови поддерживается баланс натрия и других элементов, а мочегонные средства, используемые традиционной медициной, блокируют реабсорбцию натрия и жидкости. Тогда почки вынуждены брать дополнительное количество жидкости, чтобы вывести этот дополнительный груз с мочой.

При длительном использовании синтетических диуретиков существует опасность потери организмом важных минеральных элементов, нарушения функции почек и развития других серьезных заболеваний, которые могут привести к задержке жидкости в организме и потребуют срочного медицинского вмешательства.

Однако существуют ситуации, когда использование мочегонных средств уместно, в частности в предменструальный период, когда наблюдается задержка жидкости, и эту проблему могут снять многие подобные средства растительного происхождения, причем без неприятных последствий. Растительные мочегонные средства также хорошо применять при приступах цистита. Они обеспечивают беспрепятственное поступление мочи в мочевой пузырь, уменьшают боль и вымывают вредоносные бактерии.

Мочегонный эффект оказывают многие эфирные масла. Лучшие из них — ромашка, кедр атласский, сельдерей, сладкий укроп и можжевельник. Подобное действие оказывают также масла эвкалипта, ладана, герани, иссопа и сандалового дерева.

Я всегда предлагаю использовать настои (чай) соответствующего растения, в частности ромашки и сладкого укропа в качестве мягкого и безопасного мочегонного средства. Никогда не пользуйтесь никакими мочегонными средствами больше, чем в течение нескольких дней, не получив прежде консультацию врача.

Муковисцидоз

Причиной муковисцидоза, или фиброзно-кистозной дегенерации, является нарушение обмена веществ. Болезнь поражает главным образом легкие и пищеварительную систему. Пищеварительные проблемы (в основном неспособность переваривать жиры) можно решить с помощью тщательно выбранной диеты и потребления ферментов, способствующих пищеварению. Ароматерапия же может помочь облегчить проблемы, связанные с респираторной системой.

При муковисцидозе легкие постоянно вырабатывают слишком много слизи, следствием чего бывают затрудненное дыхание и частые инфекционные болезни, потому что слизь образует благоприятную среду для размножения бактерий. В этих случаях больным назначают физиотерапевтические процедуры, способствующие осушению слизи. Эфирные масла не только повышают эффективность этих процедур, но и предотвращают инфекционные заболевания легких.

Для лечения муковисцидоза понадобятся масла, обладающие муколитическим (растворяющим или разжижающим слизь), отхаркивающим и антибактериальным действием. А так как лечение будет длительным, необходимо использовать самый широкий диапазон масел, чтобы исключить любую опасность, связанную с применением одного и того же масла в течение долгого времени. К маслам, которые я рекомендую использовать в первую очередь, относятся смолы: бензоин, элеми, ладан и мирра, которые можно применять попеременно. К ним я добавила бы лаванду, мануку, найоли, равенсара и чайное дерево за их антибактериальное и иммуностимулирующее действие, а также бергамот, кедр, эвкалипт (*globulus, radiata* и *cttriadora*), девясил, сосну и сандаловое дерево.

Из этих масел можно составить самые разные смеси, каждая из которых будет состоять из смолы, иммуностимулятор и еще одного масла. Смесь можно менять приблизительно каждую неделю. Одну смесь можно использовать без перерыва не более трех недель.

Для маленьких детей доля эфирного масла в масле-основе не должна превышать 1%, для детей постарше — не больше 2%. Втирание масла в грудь и спину после физиотерапевтических процедур — весьма важный элемент лечения: ребенку становится значительно легче откашливаться и уменьшается риск заболевания инфекционными болезнями, а также других осложнений. Я предлагаю ароматерапевтам, помогающим детям с муковисцидозом, давать родителям готовые смеси, чтобы они могли в перерывах между визитами делать массаж ребенку дома самостоятельно.

Паровые ингаляции — еще один эффективный способ доставить масла в легкие, ванны же помогут уменьшить риск инфекции и укрепят иммунную систему. Еще лучше использовать аэрозольный распылитель, который рассеивает капельки эфирных масел в воздухе: было доказано, что эта форма лечения очень эффективна для любых заболеваний респираторной системы.

Мускатный орех

Myristica fragrans

Мускатный орех — это семена плода, произрастающего в Индии, на Яве и Суматре, а также выращиваемого в Индонезии. Из поверхностного слоя того же самого плода делают специю. Масло, извлекаемое из семян путем дистилляции с паром, содержит камфен, дипентен, сабинен, борнеол, гераниол, линалол, эвгенол, сафрол и миристицин.

Масла, полученные из специй, имеют много общих свойств и целей использования, и во многих отношениях мускатный орех дублирует свойства корицы. Я использую его реже, чем корицу, потому что в больших дозах или при длительном применении мускатный орех может вызывать умственные или нервные нарушения. Говорят, что одним плодом мускатного ореха можно отравить человека, но, скорее всего, предполагаемую жертву начнет рвать задолго до того, как ею будет получена смертельная доза. Я использую мускатный орех главным образом как альтернативу корице, когда хочу заменить масло.

Жан Валне рекомендует мускатный орех в сочетании с гвоздикой и розмарином для уменьшения ревматических болей. Это, конечно, мощная и

эффективная смесь, но пользоваться ею следует очень осторожно, поскольку она оказывает сильное стимулирующее действие. Мускатный орех также является стимулятором сердечной деятельности и кровообращения — еще одна причина для осторожного применения.

Мускатный орех может служить дополнением к зимним смесям масел, согревающим и тонизирующим организм зимой и укрепляющим сопротивляемость холоду. Для ванны достаточно трех капель; если добавить больше, может появиться раздражение кожи.

Это еще одно масло, которое я люблю применять в аромалампе, прежде всего зимой. Особенно приятный аромат оно издает в смеси с маслами апельсина или апельсина и гвоздики. Последняя смесь фактически воспроизводит запах традиционных ароматических шариков, которые в течение столетий использовались для ароматизации и дезинфекции помещений.

Мышцы

Когда мы говорим о мышцах, мы обычно имеем в виду те из них, которые сокращаются произвольно и с помощью которых мы осуществляем движения. Но существует много других мышц, таких, как мышца сердца и непроизвольно сокращающиеся мышцы, отвечающие за функционирование сердца и внутренних органов.

Эфирные масла, используемые в массаже и ваннах, оказывают почти моментальный эффект на произвольно сокращающиеся мышцы, который усиливается еще больше благодаря расслабляющему эффекту массажных движений и горячей воды в ванне. Болеутоляющие масла, такие, как ромашка, лаванда, майоран и розмарин, ослабляют боль в мышцах, особенно возникшую в результате перенапряжения. Шалфей мускатный и жасмин оказывают расслабляющее действие на мышцы, в то время как некоторые масла, в частности черный перец, можжевельник и розмарин, увеличивают тонус мышц и помогают привести их в активное состояние. Такое разное воздействие может с успехом использоваться балеринами и спортсменами до и после тренировок и спектаклей, чтобы заставить мышцы работать с большей отдачей.

Этот короткий перечень ни в коей мере не является исчерпывающим, и почти каждое эфирное масло в сочетании с массажем будет оказывать полезное воздействие на произвольно сокращающиеся мышцы. Существует довольно много эфирных масел, оказывающих спазмолитическое действие и приводящих к расслабляющему эффекту на гладкую мускулатуру внутренних органов. Их можно применять при расстройстве кишечника, коликах, менструальных спазмах и других состояниях, где имеет место спазм гладких мышц. К таким маслам относятся бергамот, черный перец, ромашка, шалфей мускатный, кипарис, сладкий укроп, можжевельник, лаванда, майоран, мелисса, нероли, мята, розмарин и сандаловое дерево. Многие из них влияют одновременно и на произвольно сокращающиеся мышцы. Лучший способ использовать эти масла для расслабления гладких мышц — это приложить горячий компресс на участок, где присутствует спазм.

Некоторые масла оказывают тонизирующий эффект на мышцу сердца. К ним относятся лаванда, майоран, нероли, мята, роза и розмарин. Лучше всего применять их в форме массажа или ванн. Как видите, некоторые из этих масел оказывают воздействие на все три типа мышц.

Мята перечная

Mentha piperita

Мята перечная — это многолетнее растение высотой до одного метра с разветвленной корневой системой, овальными листьями и мелкими лиловыми цветами. Все растение обладает сильным ароматом. Оно представляет собой культурный гибрид *M. viridis* и *M. aquatica*, выведенных в Англии в конце XVI века. Растение также выращивается в Европе и Америке; ныне оно культивируется по всему миру.

Мята в течение тысяч лет широко использовалась в западной и восточной медицине для лечения различных заболеваний. Мяту находили даже в египетских гробницах, построенных еще до нашей эры. Древние египтяне и римляне использовали мяту для улучшения пищеварения.

Активные элементы мяты включают ментол — наиболее важный элемент, ментон, лимонен, ментен и фелландрен. Считается, что лучшее

масло получается из мяты, произрастающей в Англии, так как умеренный климат Британского острова наиболее благоприятен для растения. Хотя ментол широко используется в разнообразных лечебных препаратах, он более эффективно действует в его естественном состоянии, то есть как неотъемлемая часть эфирных масел. Эфирное масло мяты перечной применяется при производстве зубной пасты, различных лекарств и, конечно, в пищевой промышленности.

Мята оказывает благоприятное воздействие на желудок, печень и кишечник. Она снимает спазмы и колики в желудке, помогает при диарее. В этом случае как следует, растворите масло и массируйте живот по часовой стрелке. Чай с мятой увеличит эффект массажа.

Мята помогает при простуде и гриппе, особенно в сочетании с маслами лаванды, майорана и другими маслами, эффективными при подобных состояниях. Ее согревающие и стимулирующие свойства окажутся наиболее полезными в начале заболевания, когда человек чувствует себя уже плохо, но еще не начал вовсе чихать и кашлять. В ванне не используйте более трех капель масла, иначе кожу начнет покалывать, особенно у тех, у кого она очень чувствительна.

Охлаждающее действие мяты может быть полезным при повышенной температуре. И это не так уж парадоксально, как может показаться, поскольку согревающий эффект мяты фактически получается из-за энергичной реакции организма на ее охлаждающее действие. Мята также стимулирует потоотделение, способствующее снижению температуры естественным способом. Масло может использоваться и в паровых ингаляциях, чтобы очистить носовые проходы и пазухи. Я люблю применять его в сочетании с лавандой, поскольку эти масла усиливают действие друг друга.

Распаривающие аппликации с маслом мяты можно использовать для глубокого очищения кожи, особенно прыщевой. Мята оказывает мягкий антисептический эффект, способствуя уничтожению бактерий на поверхности кожи.

Холодные примочки на виски с маслом мяты или мяты с лавандой уменьшают головную боль, а иногда даже мигрень, хотя не все люди,

страдающие мигренями, могут переносить ее запах, когда приступ уже начался. Наиболее эффективны примочки при первых признаках боли. Оба эти масла — сильные болеутоляющие средства, но в то время как мята стимулирует, лаванда оказывает успокаивающее воздействие. Сочетание стимулирующих и успокаивающих средств встречается во многих аптечных болеутоляющих лекарствах (например, в аспирине и кофеине). Разница состоит в том, что эфирные масла не просто подавляют боль, но устраняют ее причину, освобождают заложенные гайморовы пазухи, избавляют от умственного переутомления и т. п.

Мята — одно из масел, стимулирующих мозг и дающих ясность ума. (Другие масла, имеющие сходные свойства, — это розмарин и базилик). Любое из этих масел прочищает мозг и дает человеку почувствовать прилив новой энергии.

Благодаря стимулирующим свойствам мяты она иногда используется как чрезвычайное средство при шоке. Капните несколько капель на ткань или вдохните пары прямо из бутылочки. Мята также помогает уменьшить тошноту.

Насекомые и вообще разные паразиты не любят сильного запаха мяты, так что она может быть полезна и как репеллент. Если побрызгать мятой там, где бегают мыши, крысы, муравьи или тараканы, они очень скоро уберутся оттуда. Можно сочетать мяту с еще каким-нибудь сильно пахнущим маслом, например с эвкалиптом. Если вы желаете избавиться от вредителей, но не хотите губить жизнь другого существа, то мята окажется приемлемой альтернативой ядам. Кроме того, она не представляет никакой угрозы ни для домашних животных, ни для маленьких детей.

И, наконец, два предупреждения.

♦ Мята не должна использоваться одновременно с какими-либо гомеопатическими средствами, а поскольку мята нейтрализует их действие, то хранить ее надо подальше от них.

♦ Не используйте мяту вечером, так как она оказывает возбуждающее действие и вам будет трудно заснуть. Не стоит пользоваться ею также и в течение длительного времени, поскольку она может нарушить обычный режим вашего сна.

Найоли

Melaleuca viridiflora

Найоли так тесно связан с каепутом (*Melaleuca leucodendron*), что их иногда путают. Однако в составе, аромате и свойствах этих двух масел есть достаточные различия, чтобы сделать путаницу между ними невозможной, и ни один знающий продавец эфирных масел никогда не будет выдавать одно за другое. Оба растения принадлежат к тому же семейству, что и чайное дерево, и обладают некоторыми из его свойств.

Масло найоли получают из листьев и молодых побегов растения. Оно имеет цвет от бледно- до темно-желтого, сильный аромат камфоры и содержит от 50 до 60% цинеола, эвкалиптол, терпинеол, пинен, лимонен и разные сложные эфиры.

Причина, почему так важно делать четкое различие между этим маслом и его «родственником», заключается в том, что, в отличие от масла каепута, которое раздражает кожу, масло найоли очень хорошо переносится кожей и слизистыми оболочками, конечно, в растворенной форме. Поэтому его можно без опаски применять для массажа, полосканий и даже спринцеваний. Оно хорошо помогает при цистите и других заболеваниях мочевого тракта, а во Франции в гинекологических и родильных отделениях больниц использовалось в качестве антисептического средства.

Оно также хорошо подходит для обработки небольших ран и ожогов. Для обработки порезов и царапин, особенно если в них попала грязь, капните 5 или 6 капель масла найоли в 250 мл кипяченой теплой воды и несколько раз промойте ранку. При ожогах масло можно разбрызгать на полоску стерильной марли и приложить к месту ожога. Это масло хорошо стимулирует рост тканей, поэтому ожог заживет быстро.

Поскольку оно не раздражает кожу и является сильным антисептиком, его можно применять для лечения прыщей и фурункулов. Обычно в таких случаях я обращаюсь к этому маслу не в первую очередь, но, поскольку лечение может быть длительным, важно иметь альтернативы и менять используемые масла каждые несколько недель.

Масло найоли хорошо помогает при лечении всех заболеваний дыхательных путей. Использовать его надо в ингаляциях или растираниях. Оно обладает выраженным стимулирующим действием, поэтому лучше не применять его поздно вечером, если оно не смешано с успокаивающим маслом, например лавандой, иначе вы не сможете заснуть.

Мало кто знает о том, что найоли можно применять в сочетании с лучевой терапией при лечении рака. Тонкий слой масла, нанесенного на кожу перед каждым сеансом облучения, дает определенную защиту против ожога кожи и, как выяснилось, уменьшает их интенсивность. Быстрому заживлению ожогов, вероятно, способствует его свойство стимулировать рост тканей.

См. также статьи «Чайное дерево» и «Каепут».

Нард

Nardostachys jatamansi

Нард является уроженцем Северной Индии, где о его лечебных свойствах было известно уже в глубокой древности. Не следует путать его с лавандой широколистной (*Lavandula latifolia*). Нард — ароматическая трава, близкородственная валериане. Масло янтарного цвета извлекают из измельченного корневища методом дистилляции с паром. Основные элементы — борнилацетат, борнилизовалерианат, борнеол, пачулиевый спирт, терпинеол, эвгенол и пинен. Его запах очень трудно определить: Диоскорид считал, что оно пахнет козами. И действительно, в этом глубоком, торфянисто-землистом запахе есть некоторый животный оттенок.

На родине нарда, в Индии, это растение всегда считалось целебным, из него делали лекарства и средства для ухода за кожей. Его ценили также и древние египтяне. Оно упоминается в Библии. Маслом из нарда Мария Магдалина умащивала ноги Христа перед Тайной вечерей. Диоскорид считал это растение «согревающим, осушающим и мочегонным», полезным при тошноте, вагинальных выделениях, заболеваниях почек и печени, любых воспалительных процессах и для очищения организма от токсинов.

В настоящее время считается, что нард регулирует менструальный цикл, а вагинальные выделения белого цвета являются одним из симптомов молочницы, поэтому нард, обладающий противогрибковыми свойствами, можно использовать для уничтожения бактерий *Candida albicans*.

Масло помогает при аллергических кожных реакциях и всех видах сыпи. Поскольку оно имеет гармонизирующие свойства, его можно использовать в массажных смесях для лица и для приготовления средств ухода за кожей всех типов, но особенно оно полезно для стареющей кожи. Виктория Эдварде говорит: «Масло нарда восстанавливает физиологический баланс кожи и обеспечивает постоянную регенерацию клеток».

Можно было бы попробовать применять масло нарда для лечения целлюлита, поскольку оно обладает мочегонными свойствами и выводит токсины из организма, а также потому, что оно способствует глубокому расслаблению, а целлюлит усугубляется при стрессе. Оно также может восстановить гормональный баланс, который иногда связывают с образованием целлюлита.

И конечно, это масло прекрасно рассеивает беспокойство и напряжение и, подобно ладану, помогает людям избавляться от застарелых душевных травм или эмоциональных блоков. Ароматерапевты, работающие с энергетическими полями своих пациентов, сочли бы его очень полезным маслом. Использование Марией Магдалиной масла нарда для умащивания им ног Христа перед Тайной вечерей, указывает на то, что оно может представлять интерес для врачей, работающих с неизлечимо больными. Иисус знал, что его смерть приближалась, и Магдалина также это знала: это была своеобразная форма причастия в преддверии этого момента. Ароматерапевты, работающие в приютах, могли бы включить нард в число других масел, чтобы помочь людям, приближающимся к концу своей земной жизни.

Наркотическая зависимость

Проблема склонности к таким наркотикам, как героин и кокаин, очень велика, и многие сомневаются, что ароматерапия может сыграть даже небольшую роль в ее решении. Но несомненно, что некоторые врачи успешно работали с бывшими наркоманами, используя успокаивающие и снимающие состояние депрессии масла, чтобы справиться с ситуациями, когда клиент находится под гнетом напряжения и есть риск, что он вновь вернется к прежней привычке принимать наркотики.

Интересно, что при возможности выбора масла для массажа бывшие наркоманы снова и снова выбирали шалфей мускатный — масло, обладающее способностью погружать в эйфорию. Вероятно, оно позволяло им получить облегчение, которое они прежде искали в наркотиках. Это дает мне возможность утверждать, что ароматерапия может быть в равной степени эффективна при профилактике наркомании и при реабилитации бывших наркоманов. Трагедия заключается в том, что, хотя наркоманы есть во всех слоях общества, очень многие из них люди неимущие. Они не могут позволить себе лечение с помощью альтернативной медицины, даже если знают о нем.

Тяжелые наркотики — не единственные вещества, к которым можно иметь пристрастие. Многие люди имеют зависимость от никотина, алкоголя, транквилизаторов, кофе и разных пищевых продуктов. В этом случае поддержка и помощь, полученные от сочувствующего ароматерапевта, в сочетании с правильным питанием помогли многим людям избавиться от вредных привычек. Здесь очень хорошо помогают эфирные масла-антидепрессанты. Бергамот особенно полезен при преодолении склонности к обжорству, но окончательный выбор должен всегда зависеть от личного предпочтения клиента. И все же первое, что приходит на ум, это бергамот, ромашка, шалфей, лаванда, роза, жасмин и иланг-иланг. Но список далеко не ограничивается только этими маслами. Рекомендуется через регулярные интервалы времени менять масла: впасть в зависимость от эфирного масла на самом деле невозможно, но некоторые люди могут начать считать определенное масло некоей панацеей, если оно используется постоянно.

См. также статьи «Алкоголизм» и «Транквилизаторы».

Нарывы

В ароматерапии нарывы обычно лечат с помощью горячих компрессов. Их прикладывают к нарыву, чтобы уменьшить боль, снять воспаление и вытянуть токсичные вещества. При зубных нарывах до посещения врача компрессы следует прикладывать к щеке. Наиболее эффективны при лечении нарывов масла ромашки (особенно для зубных нарывов), лаванды и чайного дерева (отдельно или в комбинации с другими маслами).

Следует также учитывать общее состояние здоровья человека. Рекомендуется придерживаться режима здорового питания и употреблять витаминно-минеральные пищевые добавки, особенно если нарывы возникают регулярно.

Настоянные масла

Настоянные масла отличаются от эфирных масел и по качеству, и по методу получения. Эфирные масла извлекают непосредственно из самого растения, ничего к ним не добавляя, а при изготовлении настоянных масел растительный материал — обычно листья или лепестки, но иногда и стебли — помещают в емкость с растительным маслом. Она хранится в теплом месте в течение двух-трех недель. Побуревшие листья или лепестки удаляют и заменяют свежими партиями до тех пор, пока масло-основа не впитает весь запах растительного материала и не достигнет требуемой силы.

Этот метод использовался в течение сотен лет, еще задолго до того, как были изобретены методы извлечения эфирных масел из растений. В странах Востока и Средиземноморья горшки просто оставляли на солнце до завершения процесса, но в странах с более прохладным климатом понадобится источник тепла. Иногда флягу с маслом ставят в поддон с водой и нагревают ее, но в этом случае масло получается не такое хорошее, как при медленном настаивании.

Простота метода и отсутствие необходимости в дорогостоящем оборудовании позволяют любому человеку, имеющему доступ к свежим

растениям или цветам, изготавливать превосходные масла для массажа по очень низкой себестоимости.

Если вы захотите сами приготовить настоящее масло, возьмите большую чистую флягу, предпочтительно с широким горлом, и наполните ее на треть лепестками или листьями. Залейте флягу почти доверху миндальным маслом, маслом из виноградных косточек, кунжутным, подсолнечным или другим качественным растительным маслом, затем плотно закройте ее, чтобы не проникал воздух и масло не прогоркло. Поставьте флягу в теплое место (можно в духовку при очень небольшой температуре) или на солнце, если погода жаркая. В этом случае на ночь вносите флягу в дом и снова выносите на солнце на следующий день. Когда лепестки побуреют, удалите их и положите свежую партию. Повторяйте так два или три раза, пока ваше масло не приобретет достаточной силы. Затем вытащите остатки листьев, разлейте масло по бутылкам и плотно их закройте. Без доступа воздуха и в темном месте масло может храниться в течение нескольких месяцев.

Настоянные масла — вещества сложные, и их не нужно рассматривать просто как «бедных родственников» эфирных масел. Хотя, пользуясь такими маслами, вы будете руководствоваться своими знаниями об эфирных маслах, следует помнить, что их свойства не идентичны, а подобны свойствам эфирных масел и дополняют их, так как настоянные масла имеют свойство поглощать растительные вещества, не присутствующие в эфирном масле.

Настоянные масла можно готовить также и из тех растений, из которых эфирные масла не делают или делают в минимальных количествах; таким образом, возможно, расширить список растений, применяемых в ароматерапии. Коготь дьявола, используемый при ревматизме и артрите, таволга, превосходное болеутоляющее, окопник и эхинацея — все это полезные дополнения к нашему ассортименту масел. Их можно применять в смесях для массажа, отдельно или в сочетаниях, добавляя от 3 до 10% к маслу-основе. По желанию вы можете добавить какое-нибудь эфирное масло, но в очень небольшом количестве, поскольку настоящее масло уже содержит достаточно активных веществ.

Настоянные масла иногда называют цветочными маслами, если в качестве растительного материала использовались лепестки, или травяными маслами.

Настроение

Эфирные масла могут оказывать сильное влияние на настроение. Такие масла, как бергамот, грейпфрут, апельсин и другие масла цитрусовых, способны устранять депрессивные состояния и поднимать настроение. Другие масла могут успокоить, мобилизовать, привести в состояние душевного равновесия в зависимости от потребностей пациента в данный момент.

Масла влияют на настроение всегда: и когда они используются в ваннах, в массаже, в духах и т. д., но самый простой и эффективный способ — это распылить масло в воздухе с помощью пульверизатора или аромалампы.

См. статьи, посвященные отдельным маслам, где описывается их воздействие на ментально-эмоциональную сферу.

Натуропатия

Основной принцип натуропатии — «Организм лечит сам себя, если предоставить ему для этого подходящие условия». Для создания таких условий натуропатия использует диету, голод, гидротерапию, методы расслабления и специальные техники, призванные устранить физиологические нарушения. В современной натуропатии сейчас также применяются витамины и минеральные добавки.

Эта система идеально дополняет ароматерапию, особенно когда речь идет о хронических заболеваниях. Массаж и ароматические ванны помогают организму пробудить собственные целительные силы. Кроме того, ароматерапевт может направлять своих клиентов на консультацию к натуропату с целью получения рекомендаций по питанию.

Методами и принципами натуропатии пользуются многие специалисты, осуществляющие дополнительное лечение, особенно диетологи.

См. также статьи «Остеопатия» и «Питание».

Невралгия

Невралгия означает боль, возникающую в нерве и способную затронуть любую часть периферической нервной системы. Формами невралгии являются, например, боль в седалищном нерве (ишиас) или в тройничном нерве на лице.

Боль невралгического происхождения часто бывает очень сильной, почти непереносимой, и в традиционной медицине в связи с этим иногда идут на крайние меры и рассекают больной нерв.

Альтернативой могут служить сильные болеутоляющие масла. Лучше всего применять их в форме теплого компресса на больное место.

Ромашка, шалфей мускатный, лаванда, майоран и розмарин помогают лучше всего. Чтобы обеспечить максимальный эффект, их можно чередовать или смешивать друг с другом.

Нервы

Масла, полезные при состояниях, про которые обычно говорят «пошаливают нервы», описаны в статьях «Беспокойство», «Депрессия» и «Стресс».

Нервная система организма и эфирные масла, связанные с ней, описаны в статье «Нервная система».

Нервная система

Нервную систему лучше рассматривать как целостную систему, состоящую из взаимосвязанных частей, однако ее параметры можно рассматривать отдельно. В нервную систему входят центральная нервная система (ЦНС), включающая в себя головной и спинной мозг, периферическая нервная система, передающая ощущения тепла, холода, давления и боли к ЦНС и получающая от нее импульсы, приводящие в движение произвольно сокращающиеся мышцы; а также вегетативная нервная система, передающая нервные импульсы к органам и от них с помощью отходящих от головного и спинного мозга черепно-мозговых и

спинномозговых нервов и нервных узлов и обеспечивающая восприятие зрительных изображений, звуков, запахов и вкусовых ощущений.

Ароматерапия основана главным образом на действии эфирных масел и массажа на различные функции нервной системы. Например, болеутоляющие масла уменьшают боль, потому что они ослабляют действие нервных окончаний, передающих ощущение боли. Спазмолитические масла оказывают успокаивающий эффект на нервы, вызывающие сокращение мышц. Масла, оказывающие седативный эффект, частично снижают повышенную активность нервной системы. Свойства масел часто пересекаются друг с другом, и многие болеутоляющие масла также являются успокаивающими или антиспазматическими. Например, бергамот, ромашка, лаванда и майоран имеют все эти три свойства, в то время как эвкалипт, мята и розмарин имеют и болеутоляющие, и антиспазматические свойства, хотя и не являются успокаивающими. Неудивительно, что их чаще всего применяют в ароматерапии, и мы обращаемся к ним всегда, когда есть боль или спазмы в произвольно сокращающихся мышцах или внутренних органах.

К маслам, сочетающим в себе успокаивающие и спазмолитические свойства, относятся масла шалфея мускатного, кипариса, можжевельника, Melissa, нероли, розы и сандалового дерева. Масло нероли оказывает выраженный эффект на периферические нервы, управляющие кишечником; оно очень полезно при диарее на нервной почве. Сандаловое дерево особенно активно влияет на нервы бронхиальных проходов; это одно из лучших масел, успокаивающих нервный кашель.

К маслам, оказывающим благотворное воздействие на нервную систему в целом, относятся ромашка, шалфей мускатный, можжевельник, лаванда, майоран, Melissa и розмарин.

Нероли

Citrus aurantium var. amara

Масло нероли получают из цветков горького апельсина. Названо оно по имени итальянской принцессы, которая использовала его в качестве любимых духов. В состав масла входят линалол, линалилацетат, лимонен,

нерол, неролидол, гераниол, индол, ясмон и сложные эфиры антраниловой и фенилуксусной кислот.

Эфирное масло обычно производится методом анфлеража, хотя иногда применяется и дистилляция с паром. Масло представляет собой густую жидкость темно-коричневого цвета с горько-сладким запахом, в концентрированной форме не очень приятным. Но если его растворить до концентрации масла, используемого при массаже, в ваннах, для ароматизации кремов, то его запах кажется одним из самых прекрасных и запоминающихся из всех, существующих в ароматерапии. Масло широко применяется в парфюмерии.

Оно обладает антисептическими, спазмолитическими, антидепрессивными и успокаивающими свойствами, а также считается афродизиак. Масло нероли имеет одну или две очень важные сферы использования, хотя я считаю гораздо более важным применение нероли для решения эмоциональных проблем. Особенно хорошо оно помогает при тревожных состояниях, то есть его можно применять в качестве успокоительного средства перед какими-либо напряженными ситуациями, например перед экзаменами, интервью, появлением на публике. Но самая большая ценность этого масла состоит в том, что оно хорошо помогает при более серьезных состояниях, когда человек испытывает чувство беспокойства постоянно.

Масло нероли полезно при шоке и — по крайней мере, теоретически — при истерии, хотя должна сказать, что в последнем случае у меня не было возможности испытать его на практике. Оно эффективно избавляет от бессонницы, особенно возникающей на почве беспокойства. Лучше всего применять его в ванне перед сном.

Нероли — прекрасное средство для ухода за кожей, так как оно стимулирует рост новых клеток и поэтому оказывает некоторый омолаживающий эффект. Оно подходит для всех типов кожи, но, возможно, наиболее полезно для сухой или чувствительной кожи. Тонкий запах позволяет применять его во всех средствах для ухода за кожей, даже самой нежной.

Его можно без опаски использовать во время беременности, и я часто добавляю это масло вместе с маслом мандарина в крем, препятствующий появлению растяжек.

На физическом плане нероли способствует расслаблению гладких мышц, в частности мышц кишечника. Это чрезвычайно эффективное средство при хронической диарее, особенно когда она является следствием нервного напряжения.

Масло нероли хорошо смешивается почти со всеми цветочными маслами, особенно с маслом розы, а чтобы запах получился уж совсем роскошным, можете попробовать смешать его и с розой, и с жасмином.

Свойство афродизиака, которым обладает масло нероли, обусловлено не самим гормональным или стимулирующим эффектом, как в случае с некоторыми другими маслами, а скорее его способностью успокаивать нервное напряжение, ощущаемое иногда перед сексуальным контактом. Именно поэтому традиционно свадебный венок невесты делают из цветов апельсина, хотя об этом давно забыли, и сейчас для этой цели используют искусственные цветы.

Последние исследования показали, что масло нероли хорошо помогает при предменструальном напряжении, вероятно, благодаря его успокаивающему и антистрессовому действию. Я также обнаружила, что оно особенно эффективно снимает депрессию у пожилых женщин, а также у женщин в период менопаузы и после нее.

Нефрит

Нефрит, или воспаление почек, может быть острым или хроническим, но в любом случае это очень серьезное заболевание, которое нельзя лечить только с помощью ароматерапии. Следует проконсультироваться с терапевтом, гомеопатом или иглотерапевтом и использовать эфирные масла в сочетании с назначенным лечением. При этом необходимо помнить, что эфирные масла могут нейтрализовать действие гомеопатических средств, поэтому, прежде чем использовать их, нужно получить одобрение врача-гомеопата.

Полезными могут оказаться масла, тонизирующие и очищающие почки, и среди них наиболее эффективно действует масло ромашки. Кедр атласский и можжевельник очищают и выводят токсины, но должны использоваться в очень маленьких количествах, предпочтительно просто как масла для ванны. Рекомендуется также массаж участков спины в области почек.

Для почек весьма полезны травяные отвары, особенно ромашки и крапивы, которые будут хорошими поддерживающими процедурами для любого лечения, назначенного врачом.

См. также статью «Почки».

Низкое кровяное давление

См. статью «Гипотония».

Ножные ванны

Ножные ванны использовались травниками и целителями с глубокой древности. Несмотря на простоту, эта лечебная процедура отличается высокой эффективностью. Традиционно для приготовления ножной ванны чашку крепкого настоя соответствующего растения или смеси растений выливают в таз с очень горячей водой, но не менее эффективно будет добавить в чашку горячей воды 3—4 капли эфирного масла. Кожа на подошвах ног поглощает эфирные масла очень быстро, поэтому ножные ванны — это удобный способ доставки масла в организм. Некоторые ароматерапевты, также практикующие рефлексотерапию, в последнее время стали сочетать оба эти метода и обнаружили, что они прекрасно дополняют друг друга. Ножные ванны оказываются еще более эффективными, если их проводить после сеанса рефлексотерапии, но можно делать их и независимо от нее, если вы не знаете, где именно находятся рефлексные зоны.

Ножные ванны очень полезны в ситуациях, когда нет возможности принять полную ароматическую ванну или если речь идет о человеке пожилom или с ограниченной подвижностью, которому трудно входить в ванну и выходить из нее. Я предлагаю эту форму лечения людям, живущим

в квартирах с душем, но без ванны, и я также знаю, что ножные ванны с успехом используются людьми, проводящими свой отпуск в кемпингах или в доме-фургоне.

Нос

Без этого довольно-таки небольшого органа не было бы никакой ароматерапии, поскольку нос участвует в двух самых важных процессах, благодаря которым эфирные масла взаимодействуют с организмом.

1. Нос является частью респираторной системы, через которую вдыхаемые эфирные масла попадают в кровяное русло.

2. В верхней части носа находятся обонятельные нервы, которые передают мозгу информацию обо всех запахах.

Все заболевания, затрагивающие нос, подробно рассматриваются в статьях «Простуда», «Катар верхних дыхательных путей», «Сенная лихорадка», «Грипп» и «Синусит».

См. также статьи «Респираторная система» и «Обоняние».

Обезвоженная кожа

Это кожа, которая испытывает недостаток влаги, и ее часто путают с сухой кожей, которая испытывает недостаток естественной смазки (кожного сала), хотя нехватка смазки может способствовать обезвоживанию, так как поверхностный слой кожного сала помогает сохранять влагу, присутствующую в коже. Обезвоженная кожа часто ощущается как натянутая и холодная и легко покрывается морщинами. Этот тип кожи чаще всего встречается у пожилых людей, но центральное отопление и кондиционирование воздуха делают подобное состояние кожи распространенным явлением у людей любого возраста.

Недостаток естественной смазки и влаги связан с нарушениями работы эндокринной системы, и в этом случае следует использовать масла, способные восстановить ее баланс. Лучшие среди таких масел — герань и лаванда. Мягкие масла, успокаивающие и смягчающие поверхность кожи, — ромашка, нероли и роза. Для обезвоженной кожи лучше пользоваться не кремами, а лосьонами, в которые можно добавлять любые эфирные масла.

Кожу нужно постоянно защищать от потери жидкости, и поэтому лосьоны следует использовать несколько раз в день, особенно в жаркую или очень сухую и ветреную погоду.

Рацион людей, страдающих от обезвоживания кожи, должен в избытке содержать свежие овощи, фрукты, соки и натуральную минеральную воду. Алкоголь оказывает разрушительное действие на кожу, так как он вызывает дальнейшее обезвоживание не только кожи, но и всего организма, поэтому его нужно или избегать совсем, или употреблять лишь в очень небольших количествах. Курение также крайне вредит коже.

Массаж лица должен быть мягким и нежным. Для обезвоженной кожи особенно полезны маски с медом. Можно нанести на кожу или мед в чистом виде, или смешав его с пюре из мякоти авокадо или банана.

Облысение

Важно различать постоянное, прогрессирующее облысение у мужчин, обычно описываемое термином «облысение по мужскому типу», которое чаще всего является наследственным и связано с уровнем мужского гормона (тестостерона), и различные формы временной потери волос, которые могут иметь место как у мужчин, так и у женщин и детей и являться следствием болезни, стресса, плохого питания, приема лекарств или других причин.

И хотя реклама различных средств от облысения обещает многое, нет никаких свидетельств того, что какое-либо из них может восстановить волосы после того, как они перестали расти. Хотя возможно, что лечебные манипуляции с кожей головы помогут улучшить состояние фолликул, из которых растут волосы, но терапия может быть эффективна только при первых признаках потери волос.

Из всех эфирных масел с ростом волос и состоянием кожи головы в наибольшей степени связано масло розмарина; регулярный массаж с этим маслом помогает при выпадении волос. Массаж, так или иначе, улучшает местное кровообращение, увеличивает доступ кислорода к фолликулам и таким образом улучшает их состояние. Такие традиционные процедуры, как втирание в голову лукового сока или сока крапивы, фактически

основаны на том же самом принципе улучшения кровообращения в коже головы.

Временное облысение часто лечится очень эффективно. Этот вид облысения называют латинским словом «алопеция», и для того, чтобы получить четкое представление об этом виде облысения, в отличие от облысения по мужскому типу, а также о методах лечения с помощью ароматерапии, прочитайте статью под этим заголовком.

Обморок

Когда мы внезапно пугаемся или испытываем серьезное эмоциональное потрясение, парасимпатическая нервная система направляет большое количество крови к брюшной области, и это автоматически понижает давление крови в артериях, которые снабжают мозг. Недостаточное кровоснабжение мозга вызывает потерю сознания, но ненадолго, так как при падении голова оказывается на одном уровне с сердцем и нормальный приток крови к мозгу быстро восстанавливается.

Для людей, находящихся в шоковом состоянии или чувствующих слабость, полезнее всего масла мяты и нероли. Если ни одного из них нет под рукой, помогут масла лаванды и розмарина.

Просто поднесите открытый флакончик с маслом под нос человека, испытывающего слабость, либо капните каплю-две на ткань или носовой платок и дайте ему вдохнуть запах. Можно также втереть по одной капле любого из этих масел в каждый висок.

Эти методы можно использовать не только, чтобы предотвратить обморок, но и чтобы человека вывести из обморочного состояния.

Гораздо лучшим средством помощи при обмороке или слабости, хотя и не ароматерапевтического свойства, являются цветочные лекарства доктора Баха (см. соответствующую статью). Я всегда использую их в любой критической ситуации, а уже затем, если необходимо, применяю эфирные масла. Капните четыре капли на язык, если человек в сознании, а если нет, то просто увлажните его губы несколькими каплями этого средства. Еще четыре капли дайте ему после того, как он очнется.

Никогда не давайте никаких алкогольных напитков человеку, который чувствует слабость или очнулся от обморока. Гораздо лучше дать ему горячее питье с медом, предпочтительно — чай с мятой.

Если человек склонен к частым обморокам без какой-либо очевидной причины, ему следует обратиться к врачу.

Обоняние

Обоняние изучено не так хорошо, как другие наши чувства: зрение, слух, осязание или ощущение вкуса, которое, впрочем, частично связано с обонянием.

Исследования, проведенные за последние десять лет, пополнили наши знания о физиологических процессах, происходящих в организме, когда мы ощущаем запахи, и, безусловно, такие открытия обогатили наше понимание того, каким образом эфирные масла оказывают столь сильное воздействие и на наше тело, и на ум.

Обонятельные нервы находятся в верхней части носа. В отличие от нервов, участвующих в процессе осязания, слуха и зрения, они непосредственно связаны с мозгом. О них даже говорят как о «клетках мозга, находящихся вне его».

От каждой обонятельной клетки отходит несколько тонких нитей, называемых ресничками и достигающих слизистой оболочки носовых проходов. Кончики этих ресничек снабжены рецепторами, улавливающими присутствие любых ароматических частиц. Эфирные масла и другие пахучие вещества очень летучи, то есть быстро испаряются на воздухе. В этой форме они вдыхаются носом. Внутренняя часть носа всегда влажная, и в этой влаге частицы ароматического пара растворяются. Обонятельные нервы могут идентифицировать ароматические частицы только тогда, когда последние находятся в жидкой форме.

Информация об этих частицах проходит через реснички в обонятельные клетки. Оттуда более длинные нервные волокна передают эту информацию в мозг. Мозг идентифицирует специфический запах, и мы его воспринимаем. Все это происходит практически мгновенно.

Изобретение электронного микроскопа позволило более подробно изучить механизм обнаружения ресничками пахучих частиц. Рецепторы на кончиках ресничек имеют разную форму. Молекулы, из которых состоит пахучее вещество, также имеют разные формы и размеры. Когда обонятельные рецепторы входят в контакт с молекулами, соответствующими их собственной форме, это запускает процесс передачи информации к мозгу. Мозг идентифицирует запах в соответствии с тем, какой рецептор его уловил. Это не значит, что в переданной информации указано, что пахнет, скажем, кошками или розами. Такие различия осознаются с помощью областей мозга, где хранятся воспоминания о воспринятых когда-то запахах. Реснички передают только, что запах сладкий или кислый, цветочный, древесный, тяжелый или легкий и т. д. Большинство запахов довольно сложные и состоят из многих разных элементов. Разнообразие форм обонятельных рецепторов позволяет нам регистрировать все эти сложности, и окончательный результат затем интерпретируется мозгом как специфический запах.

Однако это еще не все, поскольку нос может обнаруживать гораздо более разных запахов, чем уши могут обнаружить звуков. Механизм распознавания вкуса и даже восприятия зрительных образов проще, поскольку в каждом из них участвуют три или четыре различных вида нервных клеток. Обонятельные рецепторы могут регистрировать целых десять тысяч разных типов обонятельных ощущений, но видов рецепторов в носу гораздо меньше. Поэтому представляется вероятным, что в способности различать столь большое количество существующих запахов играют роль не только форма и размер рецепторов, но и уровень вибрации отдельных ароматических молекул того или иного вещества.

Обоняние является как самым непосредственным, так и самым мимолетным из всех ощущений — восприятие запаха вначале бывает очень острым, а затем он начинает казаться нам слабее, то есть наше ощущение притупляется. Это бывает в двух случаях: когда мы ощущаем один запах в течение долгого времени и когда мы устаем от запахов. Первый случай можно иллюстрировать следующим примером. Допустим, повар готовит еду и через какое-то время он перестает ощущать ее запах, потому что

слишком долго находился в кухне. Когда туда кто-нибудь входит, он может сказать: «Как вкусно пахнет!» Если бы повар вышел из кухни и через некоторое время вернулся, он тоже отметил бы этот запах, потому что его нос воспринял бы его, как только что появившийся.

А устаем мы от запахов тогда, когда нам приходится ощущать слишком много их, причем разных, в течение короткого времени. Мы быстро перестаем отличать один запах от другого, и они начинают казаться нам похожими. Возможно, вы испытывали нечто подобное, когда нюхали духи в магазине. Если вы попробуете понюхать больше, чем три или четыре эфирных масла подряд, у вас будет такой же эффект.

Чтобы лучше понимать механизм физического воздействия эфирных масел на организм, следует знать, что область мозга, где регистрируются запахи, связана проводящими путями нервной системы с гипоталамусом, структурой, расположенной в основании мозга и участвующей в регулировании многих важных систем организма. К ним относятся эндокринная система, контролирующая выработку гормонов, и вегетативная нервная система, контролирующая большинство бессознательных функций, обеспечивающих жизнедеятельность организма, таких, как пищеварение, ритм сердцебиения, дыхание, температура тела и чувство голода. Приятно пахнущая пища вызывает аппетит, и, наоборот, отталкивающий запах, например, гниющего мяса, вызывает тошноту, а некоторые ароматы вызывают половое возбуждение.

Возможно, когда-нибудь мы узнаем, почему так происходит, но для понимания принципов ароматерапии достаточно знать, что такие реакции имеют место. Еще менее понятно, почему запахи так сильно влияют на наши эмоции и вызывают яркие воспоминания (некоторые идеи, связанные с этим вопросом, обсуждаются в статье «Запахи и сознание»).

Меня иногда спрашивают, могут ли люди с плохим обонянием или вообще не имеющие его получить пользу от ароматерапии. На самом деле, конечно, могут, потому что эфирные масла проникают в кровь через кожу или легкие при вдыхании, независимо от того, ощущает человек их запах или нет. Но вряд ли такой человек сможет испытать эмоциональные или ментальные реакции, вызываемые эфирными маслами.

См. также статью «Запахи и сознание».

Одеколон

Настоящий одеколон делается из эфирных масел, обычно с использованием масла бергамота, нероли, лаванды и розмарина, хотя в его состав могут входить другие масла цитрусовых (апельсин, лимон и петигрейн), а иногда вместо розмарина используется тимьян.

Формулу одеколona создал в первом десятилетии XVIII века Жан Мария Фарина, итальянец немецкого происхождения, который назвал свою ароматическую смесь «Кёльнская вода» в честь города, где он жил. Эта жидкость быстро приобрела широкую известность благодаря своим освежающим, дезодорирующим и антисептическим свойствам. Позднее стал распространен более благозвучный французский эквивалент этого названия — одеколон (Eau de Cologne). С переменной названия на ярлыках выпускаемого одеколona также стали указывать французский вариант имени изготовителя — Жан Мария Фарина. Каждому потомку Фарины, к которому по наследству должно было перейти владение фирмой, при рождении давали имя Жан Мария, такое же, как у ее основателя.

К концу XVIII века многие парфюмеры Европы производили собственные варианты одеколona, среди них были и несколько «Фарина», которые, впрочем, не имели никакого отношения к создателю одеколona (фамилия Фарина довольно распространена в Италии), но сумели извлечь выгоду из этой путаницы. Фирмой, впервые начавшей выпускать одеколон в Кёльне, по-прежнему владеет та же семья, хотя и в других местах производятся много видов одеколонов под маркой «J. M. Farina».

Наполеон пользовался одеколоном в огромных количествах — приблизительно 600 флаконов в год — и всегда брал с собой одеколон, не обходясь без него даже в период военных кампаний. Учитывая, какими свойствами обладают эфирные масла, используемые при приготовлении туалетной воды, можно легко понять, насколько она была полезна для человека, любившего чистоту и вынужденного часто находиться в антисанитарных условиях военного лагеря.

Качество одеколона во многом зависит от вида спирта, используемого как основа, а также от растворяемого в нем эфирного масла. Первый одеколон «Кёльнская вода» изготавливался из хорошо очищенного картофельного спирта, которого в Германии было много, но современные виды одеколона делаются преимущественно на основе этилового спирта. Смесь спирта и эфирных масел обычно настаивают в течение, по крайней мере, шести месяцев, а действительно хорошие одеколоны созревают в течение года. Алкоголь продается только в больших флаконах, но вы сами можете приготовить пахнущие одеколоном ванну или массажное масло для тела, смешав соответствующие эфирные масла с мягким маслом-основой. В качестве заменителя этилового спирта можно использовать хорошо очищенную водку.

Существует много формул одеколона, но эта наиболее типичная:

- эфирное масло бергамота - 100 капель;
- эфирное масло лимона - 50 капель;
- эфирное масло нероли - 30 капель;
- эфирное масло лаванда - 50 капель;
- эфирное масло розмарина - 10 капель.

Добавьте смесь масел к 150 мл крепкой водки, чтобы приготовить туалетную воду, либо к 100 мл миндального или другого масла, чтобы получилось масло для ванны. Для приготовления массажного масла нужно взять то же количество эфирных масел, но смешать их с 300 мл масла-основы. Эту смесь эфирных масел можно использовать также в качестве масла для ванны без дальнейшего смешивания. Для средней ванны достаточно добавить в воду 6—8 капель смеси. Оставьте смесь эфирных масел и водки в темном и прохладном месте, чтобы она настоялась. Если вы хотите поэкспериментировать с небольшими количествами, берите всех масел в десять раз меньше. При использовании приведенного рецепта одеколон получается с сильным цитрусовым запахом, но вы можете при желании изменить пропорции масел, чтобы получить свою версию.

Ожоги

Эфирное масло лаванды — одно из наиболее эффективных средств лечения ожогов, как серьезных, так и незначительных. Не меньший эффект оказывает на ожоги и масло чайного дерева.

Чистым маслом можно обрабатывать любые незначительные ожоги, и если приложить масло к обожженному месту сразу же, то волдыри не появятся. Лаванда не только хорошее антисептическое, но и болеутоляющее средство. Она смягчает боль от ожогов, ускоряет заживление поврежденных тканей и уменьшает вероятность последующего образования рубцов. Если лаванду приложить к ожогу сразу же, то после заживления рубцов не будет вообще.

В случае серьезных обширных ожогов чистым маслом лаванды нужно пропитать марлю и приложить к ожогу. Повязку необходимо менять через каждые несколько часов, хотя если ожоги серьезные, следует обратиться к врачу. Человек после ожога может испытывать шок, так что не теряйте времени в поисках помощи и сразу же используйте масло лаванды, а потом уже зовите врача.

Химик Рене Морис Гаттефоссе, который ввел в обращение слово «ароматерапия» и способствовал возрождению интереса к эфирным маслам в XX веке, начал свои исследования после того, как при аварии в лаборатории он сильно обжег руку и, чтобы охладить обожженные ткани, смазал их эфирным маслом лаванды, что исцелило руку гораздо быстрее, чем обычно, без инфекции и шрамов.

Доктор Жан Валне использовал масло лаванды для лечения раненых с серьезными ожогами, полученными в боях во время войны Франции с Индокитаем. Маслом лаванды также лечили жертв пожара, случившегося 18 ноября 1987 года на станции «Кинге Кросс» Лондонского метрополитена.

Окопник

Symphytum officinale

Окопник имеет очень длинную историю использования в традиционной медицине, особенно при переломах, растяжениях связок и т. д. Настоянное масло окопника может использоваться в ароматерапии при

растяжении связок, переутомлении мышц и суставов. Я использовала его для глубокого массажа неприятных старых травм, иногда с рубцами, которые причиняли боль и ограничивали подвижность. Масло окопника содержит аллантаин, вещество, способствующее заживлению, и часто бывает полезно при зудящей, грубой коже и сухой экземе. При использовании настоянных масел, обладающих собственными терапевтическими свойствами, пропорция эфирного масла в массажной смеси должна быть меньше, чем при использовании масла-основы: достаточно 1—2%.

Омоложение

Идея возвращения потерянной молодости привлекала человечество с древнейших времен, и предпринималось множество попыток найти эликсир, который или продлит жизнь, или сделает старика молодым.

Ароматерапия, конечно, не может отменить смерть, но вот отодвинуть то время, когда она наступит, и помочь сохранить здоровое тело и живой ум до глубокой старости, безусловно, в ее силах.

Здесь будет уместнее говорить о задержке процесса старения, чем об омоложении, и, конечно, лучше всего начать заниматься этим вопросом тогда, когда человек еще относительно молод и полон сил. Впрочем, и доктор Жан Валне, и мадам Маргарет Маури приводят убедительные примеры случаев, когда люди, старые умом и телом, значительно помолодели в результате применения эфирных масел.

Все эфирные масла до некоторой степени активизируют рост новых здоровых клеток в организме, а процесс старения, о котором мы думаем как о чем-то неизбежном, начинается именно на клеточном уровне. Отдельные клетки организма могут жить в течение нескольких дней или месяцев, в зависимости от типа клетки. От работы этих постоянно заменяющихся клеток зависит состояние нашего здоровья и уровень жизненных сил. Болезни, нездоровое питание, плохое состояние окружающей среды, а также возраст — все эти факторы замедляют темпы воспроизводства новых клеток. Хуже того, новые клетки могут сформироваться в поврежденной или искаженной форме, в результате чего

органы и системы функционируют недостаточно эффективно. Считается нормальным, что с годами организм начинает работать не так хорошо, как в молодости, но на самом деле очень многое можно сделать, чтобы избежать этого.

Маслами, в наибольшей степени активизирующими рост новых клеток, являются масла лаванды и нероли, и правильное использование этих масел, особенно в ваннах и для массажа, поможет сохранять воспроизводство клеток на уровне, свойственном молодости, и таким образом сохранить энергию и здоровье. Ежедневное применение эфирных масел в доме, в ваннах, распылителях, аромалампах — превосходное средство уберечься от инфекции и повысить сопротивляемость организма. Уже одно это может внести важный вклад в сохранение тела здоровым, а, следовательно, молодым.

Эфирные масла могут также использоваться для лечения многих недугов, связанных со старением, — например артрита, ревматизма, ишиаса и хронического бронхита, а также многих других.

Одни масла налаживают баланс гормонов и могут оказаться очень полезными для женщин в период менопаузы и после ее наступления; другие — оказывают возбуждающее или успокаивающее действие на центральную нервную систему или отдельные органы — сердце, желудок, легкие, печень и др. Есть масла, стимулирующие деятельность мозга и таким образом помогающие предотвратить такие проблемы, как потеря памяти или ослабление концентрации внимания.

С помощью таких масел, как ладан, сандаловое дерево, жасмин и роза, лаванда и нероли, можно устранить внешние признаки старения — морщины и дряблость кожи.

Рассматривая вопросы старения, нельзя недооценивать важность здорового питания. Воспроизводство здоровых клеток не может происходить без необходимых питательных веществ, включая белки и содержащиеся в них аминокислоты, без витаминов, минеральных веществ и микроэлементов. Квалифицированный ароматерапевт или предложит пациенту диету, замедляющую старение, или направит его к диетологу. Никто не знает наверняка, насколько химические вещества, содержащиеся

в нашей пище, в воде и воздухе, способствуют преждевременному старению, но они, несомненно, приносят организму большой вред, поэтому таких веществ нужно по возможности избегать. Лучше всего потреблять продукты, выращенные без применения удобрений и подвергшиеся минимальной кулинарной обработке. Она уничтожает многие питательные вещества, поэтому постарайтесь, чтобы, по крайней мере, половина вашего рациона состояла из сырых продуктов. Лучше всего соблюдать в основном вегетарианскую диету, плюс немного птицы и рыбы. Помните также, что скот выращивается на кормах, полученных с применением химических удобрений, и в корм добавляются антибиотики. Поэтому вместе с мясом вы потребляете также совершенно ненужные вам химические вещества. Если вы едите мясо, старайтесь покупать мясо животных, выращенных в естественных условиях.

Следует обязательно поддерживать хорошую физическую форму, то есть делать упражнения, которые, помимо всего прочего, обеспечивают каждую клетку организма необходимым ей кислородом. При недостатке кислорода клетки функционируют менее эффективно.

Необходимо также достаточно отдыхать и уметь расслабляться. Стресс и напряжение старят наше тело быстрее, чем что-либо еще. И здесь мы снова возвращаемся к ароматерапии, так как массаж и ванны с эфирными маслами — это прекрасные методы расслабления и снятия стресса. Но самое важное — это сохранять молодость ума.

Опасные масла

Большинство эфирных масел совершенно безопасны, когда применяются в растворенном виде и в соответствии с методами, описанными в этой книге. Но есть несколько масел, которые не рекомендуется использовать вообще или можно использовать с исключительной осторожностью. К ним обычно относятся масла, содержащие большое количество кетонов, которые могут быть токсичны для нервной системы, вызвать выкидыш или спровоцировать эпилептический припадок, либо фенолов, оказывающих сильное раздражающее воздействие на кожу. Полный перечень опасных масел

приведен в Приложении А. Пожалуйста, ознакомьтесь с ним, прежде чем впервые использовать любое масло.

См. также статьи «Кетоны» и «Фенолы».

Опоясывающий лишай

Опоясывающий лишай — это кожное заболевание, при котором на туловище появляется сыпь в виде пояса. Возбудителем является тот же вирус, что вызывает ветрянку, — *Herpes zoster*. После того как человек в детстве переболел ветрянкой, этот вирус может дремать в организме много лет и вновь вспыхнуть уже во взрослой жизни, чаще всего в тот момент, когда человек физически ослаблен или находится в состоянии стресса.

Вирус поражает не только кожу, но и нервы. Первыми симптомами обычно бывают боль по ходу нерва, пораженного вирусом, а также головная боль. Через несколько дней появляются высыпания в виде пузырьков, сначала прозрачных, а затем заполняющихся гноем. Ощущения при этом очень болезненные, и может подняться температура. После исчезновения высыпаний боль может сохраняться иногда в течение нескольких недель или месяцев и сопровождаться чувством усталости и общей слабостью.

Ослабить боль и подсушить пузырьки очень хорошо помогают масла бергамота, эвкалипта и чайного дерева, причем лучше применять их в смеси, чем по отдельности. Интересно отметить, что бергамот — одно из лучших используемых в ароматерапии масел-антидепрессантов, а люди, у которых появляются высыпания, перед этим часто бывают напряжены, обеспокоены или подавлены. Боль, причиняемая высыпаниями, сама по себе может еще больше усугубить упадок духа, поэтому масло бергамота было бы ценным даже в том случае, если бы только поднимало настроение. А тот факт, что оно также уничтожает вирусы, делает его вдвойне эффективным.

Если пузырьки появились на небольшом участке, то можно применять смесь, состоящую из равных частей неразбавленных масел бергамота и чайного дерева. Лучший и самый безболезненный способ применения — смазывать кожу маслами с помощью мягкой кисточки. Если поражен

большой участок, то можно или развести масла в спирте, или добавлять их в воду для ванны. Для достижения наилучшего результата надо применять оба способа, то есть несколько раз в день смазывать кожу маслами, а вечером сделать ванну.

Хотя ортодоксальная медицина считает, что с высыпаниями ничего сделать нельзя, разве что облегчить боль, и что продолжительность болезни также нельзя уменьшить, мой опыт говорит о другом. Я множество раз наблюдала, как благодаря маслам бергамота и эвкалипта высыпания при опоясывающем лишае исчезали довольно быстро, а болезненные ощущения были не такими сильными и длились гораздо меньше, чем обычно бывает в этом случае.

Если боль продолжает сохраняться после исчезновения сыпи, то масла бергамота, эвкалипта и чайного дерева можно заменить или чередовать с маслами ромашки и лаванды либо сделать смесь, например лаванды и бергамота.

Остеопатия

Из всех медицинских специалистов ароматерапевт чаще всего сотрудничает с остеопатом. Многие люди впервые обращаются к ароматерапевту из-за боли в спине, и хотя массаж с эфирными маслами дает прекрасный эффект, причиной боли часто служит смещение позвонков, и естественный выход в такой ситуации — воспользоваться услугами остеопата.

Остеопатия основана на идее о том, что структура и функция организма взаимосвязаны. Если структура по какой-то причине подвергается механическим нарушениям—в результате падения или несчастного случая, — то и функции также нарушаются. Когда структура (и костная структура, в частности) приходит в норму, то и все системы организма начинают работать в правильном режиме. Остеопат исправляет механические нарушения, независимо от того, возникли ли они как результат несчастного случая, неправильной осанки, излишнего напряжения мышц или вследствие других причин.

Основные методы воздействия остеопатии — это лечение мягких тканей специальными техниками, а также разработка суставов.

Если сустав занимает неправильное положение, то и окружающие мышцы могут деформироваться. Массаж, выполняемый перед процедурой, разогревает, расслабляет и смягчает их, так чтобы остеопату легче было производить манипуляции. Остеопат или делает массаж самостоятельно, или привлекает массажиста. Иногда массаж делают с эфирными маслами, и это, конечно, увеличивает его эффективность. В основном применяются разогревающие масла, такие, как майоран. Можно также воспользоваться маслом черного перца в смеси с маслом лаванды или розмарина. Мускатный шалфей хорошо расслабляет мышцы, но не рекомендуется применять его, если после процедуры пациент собирается вести машину.

Если в кабинете у остеопата нет возможности сделать массаж, то для пациента было бы разумно перед процедурой посетить ароматерапевта. Так поступали многие из моих клиентов, и результат, по отзывам их остеопатов, был превосходным.

Остеопат иногда прикладывает довольно большие усилия, чтобы вернуть сустав в нормальное положение, и в течение одного-двух дней после процедуры у пациента еще отмечаются некоторые болевые ощущения. И здесь снова поможет мягкий массаж с болеутоляющими маслами, такими, как ромашка, лаванда, майоран, шалфей мускатный и др. Ароматические ванны с любым из этих масел успокаивают, но остеопаты советуют в течение двух-трех дней после манипуляции не принимать слишком горячей ванны и не находиться в ней слишком долго. Длительные горячие ванны расслабляют мышцы, а после процедуры им необходимо побыстрее восстановить нормальный тонус, чтобы обеспечить надлежащую поддержку суставам.

Если двигательные нарушения имеют место уже в течение длительного времени, то курс ароматерапевтического массажа в сочетании с курсом манипулятивных процедур окажет гораздо больший эффект, чем только массаж или только манипуляции.

Отек

Отеками называют вздутия, образовавшиеся из-за избытка жидкости в тканях. Отек может быть ограниченным и временным, как, например, опухание лодыжки при растяжении связок, но могут отекать и обширные участки или даже все тело.

Обширные отеки часто свидетельствуют о наличии серьезных заболеваний, например о прогрессирующей сердечной или почечной недостаточности, поэтому никакой ароматерапевт не должен пытаться справиться с отеками с помощью одних лишь эфирных масел; в этих случаях необходимо лечить больного совместно с врачом.

Однако есть виды отеков, с которыми вполне в состоянии справиться ароматерапия. Таковы, в частности, отеки, вызванные предменструальной задержкой жидкости. Это состояние прекрасно устраняется с помощью массажа с эфирными маслами герани, можжевельника или розмарина. Проводить его нужно в течение семидесяти дней, предшествующих менструации.

При отеках ступней и лодыжек после долгого стояния и на последних месяцах беременности хорошо помогает масло сосны. Массаж ступней длинными поглаживающими движениями всегда в направлении от лодыжек вверх действительно уменьшит отек. Хотя всегда лучше, когда массаж выполняет профессионал, ноги — это как раз тот участок, который можно массировать самостоятельно, и можно делать массаж ежедневно в перерывах между визитами к ароматерапевту. Для этой цели я предпочитаю не готовить специальное масло для массажа, а добавлять эфирное масло в крем, так как в этой форме бывает легче справиться с отеками.

У некоторых людей ноги также отекают при длинных перелетах. В такой ситуации помогут масла кипариса, герани, мирта или сосны. Эти масла стимулируют лимфатическую систему, которая отвечает за выведение избыточной жидкости из тканей тела. При любых формах отеков лучше делать специальный массаж, направленный на ускорение тока лимфы, хотя поможет любой массаж с соответствующими маслами.

Накопление жидкости часто бывает связано с наличием токсинов в организме, например при целлюлите. Растворяя токсины, организм, таким

образом, пытаются сделать их менее опасными. В таких случаях очень полезны масла, выводящие токсины, такие, как сладкий укроп, можжевельник и лимон.

Иногда отеки могут быть признаком аллергии на ту или иную пищу. Если лечение с помощью ароматерапии не помогает и если было исключено серьезное заболевание, то стоит обратиться за консультацией к диетологу или аллергологу.

См. статьи «Целлюлит», «Лимфатическая система» и «Предменструальный синдром».

Отит

Отитом называют воспаление уха. Различают воспаление наружного слухового прохода, воспаление среднего уха и воспаление внутреннего уха.

Инфекция очень легко распространяется от одной части уха к другой, а также от носа до уха через евстахиевы трубы и от внутреннего уха в полость черепа.

Из-за этого, а также из-за потенциально опасных осложнений никакой болью в ухе пренебрегать нельзя. Для борьбы с инфекцией при первых болезненных симптомах можно использовать эфирные масла, но если в пределах 24 часов улучшения не наступает или если имеет место острая боль, сопровождающаяся высокой температурой, или наблюдаются гнойные выделения из уха, нужно немедленно обращаться к врачу. Это действительно одна из ситуаций, при которых не следует отказываться от антибиотиков, хотя курс лечения ими можно совмещать с ароматерапией. Пренебрежение простой болью в ухе может привести к постоянной глухоте.

В большинстве случаев боль в ухе является следствием простудных болезней, поэтому следует лечить не только ухо, но и воспаление верхних дыхательных путей.

Горячий компресс с ромашкой и/или лавандой успокоит боль и уменьшит риск гнойного воспаления среднего уха. Можно делать осторожный массаж вокруг ушной раковины с теми же самыми маслами. Ромашка — классическое средство от боли в ухе, но я нахожу, что оно дает

большой эффект в сочетании с лавандой, нежели каждое из этих масел по отдельности. Иногда я использовала масло березы, более мощное болеутоляющее средство, но если боль сильная, нужно обратиться к врачу. Для устранения инфекции можно развести 3 капли масла чайного дерева или лаванды в чайной ложке миндального масла, нагретого до температуры тела, и закапать немного в ухо, после чего вставить в ушную раковину ватный тампончик, чтобы масло не выливалось. Однако это следует делать только после того, как при осмотре у врача выяснилось, что барабанная перепонка не перфорирована.

Повторяющаяся боль в ухе часто указывает на наличие хронического воспаления в ухе и носовых проходах, и если это состояние сопровождается катаром верхних дыхательных путей, то такое заболевание лечится очень долго. Чесночные капсулы, паровые ингаляции и диета, богатая сырыми овощами и фруктами и не содержащая молочных продуктов и рафинированных крахмалов, поможет уменьшить количество слизи и избавиться от инфекции, так чтобы боль в ухе больше не возвращалась.

См. также статьи «Простуда», «Катар верхних дыхательных путей» и «Синусит».

Пальмароза

Cymbopogon martinii var. *Motia*

Пальмароза — это травянистое растение с длинными гибкими стеблями и цветущими макушками. Листья этого растения очень ароматны. Пальмароза принадлежит к тому же семейству, что и лимонная трава (*Cymbopogon citratus*) и цитронелла (*Cymbopogon nardus*). Растение происходит из Индии, хотя сейчас его выращивают в Африке, Южной Америке и в других местах. Масла из растений этого семейства часто используют для подделки более редких и дорогостоящих масел, так как они содержат многие их элементы, которые придают им характерный аромат. Запах лимонной травы и цитронеллы напоминает запах лимона, а пальмароза содержит много гераниола, и ее нежный запах похож на запах

герани и розы, хотя люди с тонким обонянием никогда не спутают эти два запаха.

Масло, получаемое методом дистилляции с паром, обычно имеет бледно-желтый цвет, иногда с зеленоватым оттенком. Его активные элементы главным образом гераниол (от 75 до 95%) со следами цитронеллола, фарнезола, геранилацетата и др.

В традиционной индийской медицине пальмароза с давних пор использовалась против лихорадок и инфекционных болезней. Это очень мощное бактерицидное средство широкого действия, особенно активно против различных бактерий, вызывающих кишечные болезни, такие, как гастроэнтерит. К примеру, оно за 5 минут убивает бактерии *Eschenchia coli*. Оно также традиционно применяется при потере аппетита и вялом пищеварении.

Масло пальмарозы — прекрасное средство для ухода, за кожей. Оно увлажняет, стимулирует и уравнивает выработку кожного сала. Подобно маслам лаванды и нероли, пальмароза стимулирует регенерацию клеток. Обладая антисептическими свойствами, это масло также очень полезно при уходе за проблемной кожей, в борьбе с прыщами и для лечения различных форм дерматита. При регулярном использовании оно разглаживает морщины и тонизирует дряблую кожу на шее. Благодаря восхитительному аромату и лечебным свойствам оно широко используется при изготовлении кремов для рук, увлажняющих кремов и других средств ухода за кожей.

Масло пальмарозы хорошо смешивается со многими цветочными, древесными и цитрусовыми маслами, хотя его аромат достаточно сложен и без смешивания. С его помощью можно лечить нервные заболевания, и оно отлично подходит для массажа и ванн.

Память

Предполагается, что все эфирные масла, описанные как действующие на головной мозг, способствуют улучшению памяти, особенно розмарин, имеющий такую репутацию уже в течение сотен лет.

Область мозга, которая регистрирует запахи, очень тесно связана с областью, ответственной за память, и обе они расположены в самой старой части нашего мозга, части, которая была уже хорошо развита у наших примитивных предков. Этим, вероятно, объясняется, почему любые запахи вызывают яркие воспоминания о пережитых в прошлом событиях и чувствах.

Панариций

Панариций — это острое гнойное воспаление тканей пальца, чаще всего ногтевой фаланги, из-за попадания микробов в мелкие ранки и трещины, царапины, порезы, уколы. В этом случае гной скапливается под ногтем, вызывая сильную боль, и часто ноготь приходится даже удалять.

К воспаленному участку следует прикладывать горячие компрессы с маслами бергамота, ромашки, лаванды или чайного дерева, меняя их на новые по мере остывания. Компрессы вытянут гной и ускорят заживление. Как только нарыв прорвется и гной выйдет, следует приложить к ране чистое масло лаванды, закрыть марлей и закрепить пластырем. Важно только, чтобы пластырь не перекрывал доступ воздуха, иначе палец станет влажным и заживление будет идти медленно. Одновременно с местными процедурами нужно принимать побольше витамина С и полноценно питаться.

Пародонтоз

Это гнойное воспаление десен. См. статью «Гингивит».

Пачули

Pogostemon patchouli или *P. cablin*

Пачули происходит из тропических районов Азии (Индонезия, Филиппины). Культивируется в Индии, Китае, Малайзии, Южной Америке. Это многолетнее кустистое травянистое растение высотой до одного метра с жестким волосистым стеблем, крупными перистыми ароматными листьями и белыми с пурпурными крапинками цветами. Хотя оно принадлежит к тому же семейству, что и многие из средиземноморских трав (базилик, иссоп, лаванда, майоран, Melissa, мята, розмарин, тимьян и др.), оно отличается

от большинства из них и по внешнему виду, и по среде обитания, и по лекарственным свойствам.

Эфирное масло пачули густое, имеет темно-коричневый цвет, часто с зеленоватым оттенком. Аромат описать трудно: острый, проникающий, травянистый, с оттенком земли и такой устойчивый, что держится на одежде в течение целых двух недель, даже после стирки. Возможно, это не очень хорошо, учитывая, что многим запах пачули не нравится. В этой книге я уже неоднократно подчеркивала, что при выборе масел ароматерапевт должен обязательно учитывать мнение клиента, и это особенно важно, когда вы хотите воспользоваться маслом пачули. Оно имеет скорее животный, чем растительный запах, но даже при этом широко используется при изготовлении парфюмерии в качестве фиксатора, так как его запах сохраняется очень долго. Даже небольшое количество пачули, присутствующее в смеси масел, придает ей таинственный восточный оттенок. Я добавляю в смесь не более 0,5% масла пачули, и запах получается очень приятный.

Активные элементы — нор-пачуленол, пачулин, а также следы эвгенола, кадехолинена, карвона, кариофиллена и других веществ. Интересно отметить, что пачулин по своей структуре подобен азулену, содержащемуся в ромашке, и имеет те же противовоспалительные свойства.

Пачули с давних времен используется в медицине Китая, Японии и Малайзии как стимулятор, тонизирующее, антисептическое и жаропонижающее средство. На Востоке его применяют при укусах ядовитых змей и насекомых, а также в качестве инсектицида и для ароматизации белья и одежды.

В ароматерапии пачули представляет ценность как средство ухода за кожей. Как уже упоминалось, оно обладает противовоспалительными и антисептическими свойствами. Кроме того, так же как лаванда и нероли, масло пачули оказывает противогрибковый эффект и способствует регенерации клеток. Поэтому оно хорошо подходит для лечения прыщей, а также для ухода за потрескавшейся кожей, для лечения некоторых видов экземы, грибковых инфекций, аллергических высыпаний и перхоти.

Его применяли для борьбы с лишним весом, возможно, из-за необоснованных мнений, будто оно способствует снижению аппетита, а возможно, потому, что оно препятствует задержке жидкости в организме. Однако это масло оказывает антидепрессивное действие, и мне представляется более вероятным, что пачули помогает похудеть, потому что устраняет чувство беспокойства и подавленности, которое часто испытывают полные люди. На самом деле оно полезно при всех формах депрессии, беспокойства и заболеваний, вызванных стрессом.

Некоторые авторы считают пачули афродизиак, но это, конечно, в большой степени зависит от того, нравится ли обоим партнерам его запах.

Перец душистый

Pimenta dioica (синонимы *P. officinalis*, пименто, ямайский перец, гвоздичный перец)

Душистый перец — это вечнозеленое дерево, произрастающее на западе Индии и в Южной Америке, где его плоды широко используются в качестве специи. В местной народной медицине он используется при несварении желудка и наружно при невралгических или ревматических болях. Эфирное масло получают методом дистилляции с паром из листьев и плодов, и по запаху оно напоминает масло гвоздики. Основным элементом — эвгенол. Его содержится в масле из плодов до 80%, а в масле из листьев — до 96%. Кроме того, в масле содержится некоторое количество цинеола, фелландрена и кариофиллена (кариофиллен также есть в масле гвоздики, и этим объясняется сходство их запахов). В ароматерапии предпочтительнее использовать масло из плодов душистого перца, так как оно оказывает не такое раздражающее воздействие, как масло из листьев.

Я применяю это масло не часто, но если случается, то эффект бывает почти волшебный. Я использую его в крошечных количествах, не больше 1 капли, и только тогда, когда нужно получить быстрый и сильный эффект. Например, с помощью этого масла можно быстро остановить рвоту и спазмы кишечника, особенно когда такое состояние связано с эмоциональным потрясением или острым беспокойством. Для наступления

нужного эффекта следует хорошо растворить 1 каплю масла и сделать массаж живота по часовой стрелке.

Масло душистого перца оказывает сильный согревающий эффект, хотя и не такой «огненный», как другие масла из специй. В низких концентрациях оно вызывает успокаивающее ощущение тепла, постепенно проникающего в глубь тела. В массажных смесях я никогда не использую больше чем 1% масла, так как при большей концентрации оно может раздражать кожу. Иногда я добавляю 1 каплю этого масла к смеси, которую уже подготовила, если во время массажа почувствую, что какая-то область тела плохо согревается или сильно напряжена. Быстрый разогрев почти моментально помогает снять напряженность.

Тот же согревающий эффект очень успокаивает при артрите и ревматизме, он очень полезен и для уставших, болезненных мышц. При судорогах в мышцах масло душистого перца быстро восстанавливает нормальную подвижность, и я использовала его, когда делала массаж танцорам и спортсменам. Массаж груди с маслом душистого перца помогает при коклюше.

Это тонизирующее и стимулирующее масло следует стараться использовать только в чрезвычайной ситуации и только в течение короткого времени.

Некоторые люди отмечали у масла пачули эффект афродизиака, но и в этом случае не следует им увлекаться.

Если пользоваться тонизирующими и стимулирующими маслами-афродизиаками постоянно, могут выявиться нежелательные побочные эффекты. Достаточно было бы одной капли масла душистого перца, добавленного к маслу жасмина, разведенному в масле-основе, чтобы заставить Дон Жуана восстать из могилы!

Предостережение. Душистый перец раздражает слизистые оболочки, поэтому следует держать его подальше ото рта, носа и половых органов.

Перец черный

Piper nigrum

Перец — это многолетняя лиана с древесным стеблем высотой до 5 метров, сердцевидными листьями и мелкими белыми цветками. Он произрастает в Восточной Азии и культивируется в тропических странах. В медицине и кулинарии перец использовался на Востоке в течение более чем 4000 лет, а в Европе, по крайней мере, с V века.

Эфирное масло бесцветное или бледно-зеленое, со временем желтеет. Его основной элемент — пиперин; масло имеет приятный, теплый аромат, который напоминает запах свежего перца.

Масло черного перца обладает согревающим действием и вызывает покраснение кожи. Но, как ни странно, в очень небольших количествах оно может сбивать высокую температуру.

Особенно полезно это масло при расстройствах кишечника, так как оно обладает спазмолитическим, ветрогонным, тонизирующим и стимулирующим действием. Это означает, что при вялом пищеварении оно поможет вызывать стул, не вызывая спазмов, так как его антиспазматические свойства способствуют успокаивающему воздействию на гладкую мускулатуру кишечника.

Оно также стимулирует деятельность почек и иногда используется как мочегонное средство, но увлекаться им не следует, так как разница между стимулированием и раздражением очень тонкая и, злоупотребляя этим маслом, можно нанести почкам вред. Это масло также считается афродизиаком, но я против такого его использования, так как количество масла, необходимое для достижения желаемого эффекта, опять-таки может повредить почки.

Масло черного перца может оказаться полезным при анемии, поскольку оно стимулирует селезенку, которая участвует в выработке новых кровяных клеток.

В основном я применяю это масло в массажных смесях при болях и скованности в мышцах, но пропорция его должна быть очень мала, так как оно может вызывать раздражение кожи. Стимулирующие и тонизирующие свойства позволяют включать его в масла для массажа, предназначенные для танцоров и спортсменов, и использовать как до, так и после выступлений и тренировок. В сочетании с розмарином его применяли

бегуны на марафонские дистанции, показывая при этом очень хорошие результаты и, по их словам, ощущая гораздо меньшую усталость мышц, чем обычно. Черный перец в небольших количествах можно также включать в массажные смеси при ревматизме и артрите.

С чисто эстетической точки зрения небольшое количество масла черного перца в смесях придает им некую интригующую ноту. Существует также масло зеленого перца, с более тонким, неуловимым ароматом, имеющее те же свойства, и в смесях оно дает еще более интересный запах.

Петигрейн

Citrus aurantium bigaradia и другие разновидности *Citrus*

Большинству людей нравится запах масла петигрейна, и оно хорошо смешивается со многими маслами. Как-то раз мне довелось нюхать восхитительную смесь нероли, апельсина и петигрейна. Женщина-врач, которая ее сделала, сказала, что ей показалась интересной идея соединить вместе запах плодов, листьев и цветов апельсина.

Масло петигрейна обладает теми же лечебными свойствами, что и масло нероли, хотя не оказывает такого седативного действия. Тем не менее, масло петигрейна очень хорошо помогает при бессоннице, особенно если она вызвана скорее чувством одиночества и печали, чем беспокойством или повышенной умственной активностью. Впрочем, существует одна разновидность масла петигрейна — получаемого из дерева *Combava (Citrus hystrix)*, — которое оказывает сильное успокаивающее действие и помогает при любой бессоннице, какова бы ни была ее причина.

Петигрейн имеет выраженное антидепрессивное действие, и его хорошо иметь под рукой в качестве альтернативы маслу бергамота и другим цитрусовым антидепрессантам, если требуется длительное лечение. (Стоит также учесть, что петигрейн, в отличие от бергамота, не обладает фототоксичными свойствами, поэтому его можно применять в тех случаях, когда масло бергамота неприемлемо.) Ну и конечно, у всех разные вкусы и потребности, и петигрейн может подойти некоторым людям даже больше, чем какое-нибудь другое масло-антидепрессант. Я обнаружила, что оно

особенно хорошо помогает одиноким людям, которые большую часть времени чувствуют себя немного подавленными, а также тем, кто хандрит зимой (при сезонных аффективных расстройствах).

Но не стоит считать масло петигрейна всего лишь альтернативой маслу нероли, так как оно имеет свои собственные лечебные свойства. Его можно с успехом использовать для ухода за кожей. Это масло способствует снижению выработки кожного сала и оказывает мягкий антисептический эффект, что позволяет применять его как средство борьбы с прыщами, а также с жирной перхотью. В последнем случае капните несколько капель масла в воду для последнего полоскания жирных волос после мытья. С этим маслом можно сделать чудесную освежающую ванну, которая к тому же даст дезодорирующий эффект. Оно прекрасно смешивается с маслом лаванды для вечерних ванн, но еще больше мне нравится смешивать его с маслом розмарина, когда я принимаю утреннюю ванну.

Это масло очень хорошо использовать в период выздоровления от болезни, когда человек чувствует себя слабым и особенно — и об этом я уже упоминала — когда выздоровление сопровождается небольшим чувством подавленности.

См. также статью «Нероли».

Петрушка

Petroselinum sativum

Хотя это симпатичное растение с резными ярко-зелеными листьями растет во всех регионах мира с умеренным климатом, оно является уроженцем Греции, и там его целебные свойства известны очень давно. Слово «sativum» в его ботаническом названии указывает на то, что петрушка с давних пор применяется также и в кулинарии. Считалось, что лучшая петрушка растет в Македонии. В настоящее время она широко культивируется в странах Европы, Азии, а также США.

Эфирное масло получают из листьев и иногда корней, но главным образом из семян петрушки, которые гораздо богаче маслом, чем другие части растения. Основные элементы масла, получаемого из листьев, — апиол (иногда называемый камфорой петрушки), апиолальдегид и пинен.

В масле из семян содержится гораздо меньше апиола, и главный его компонент — миристицин и в небольших количествах — фелландрен, мирцен, пинен и др. Для целей ароматерапии наиболее полезно масло из семян, имеющее цвет от желтого до янтарного и насыщенный древесно-пряный аромат.

Врачи Древней Греции и Рима, включая Диоскорида и Плиния, рекомендовали применять семена петрушки для лечения заболеваний почек и мочевого пузыря, при задержке мочи, а также в качестве месячегонного средства и при бесплодии. Для этих целей эфирное масло использовалось с начала XVI века; его применяли также для улучшения пищеварения, как жаропонижающее и средство, тонизирующее систему кровообращения.

И сегодня масло петрушки используется для тех же целей, что и в древности. Это масло, как и другие масла растений семейства зонтичных, хорошо помогает при лечении болезней мочевыводящих путей. Горячие компрессы на область мочевого пузыря успокаивают боль и помогают при цистите. Благодаря своему мочегонному действию петрушку можно применять при всех ситуациях, когда возникает задержка жидкости в организме: перед менструацией, из-за долгого стояния на ногах (но не во время беременности) и при целлюлите.

Петрушка оказывает тонизирующий эффект на гладкие мышцы, особенно мышцы матки, поэтому иногда ее используют при родах, но только не во время беременности, так как петрушка является сильным месячегонным средством. Благодаря этому действию она с успехом может применяться при скудных или нерегулярных менструациях и, возможно, именно поэтому в старину петрушка считалась средством от бесплодия: ведь если менструации нерегулярные, зачатие становится проблемой. Французы применяли петрушку как средство для повышения потенции — возможно, этим также объясняется ее репутация как средства от бесплодия.

Оказывая тонизирующий эффект на кровеносные сосуды, она иногда применяется как наружное средство для лечения геморроя. Если приложить петрушку к месту ушиба, она сузит поврежденные сосуды под

кожей, не позволив, таким образом, большому количеству крови просочиться в окружающие ткани. Тот же самый эффект сужения сосудов может пригодиться для лечения лопнувших капилляров на коже лица, если упорно делать процедуры в течение нескольких месяцев.

Семена петрушки — хорошее средство при вялом пищеварении. Когда я жила во Франции, мы после еды жевали семена петрушки, чтобы пища лучше переваривалась и чтобы освежить дыхание (что было немаловажно, так как еда нередко была от души сдобрена чесноком!). Любому человеку с плохим пищеварением будет полезен массаж живота с маслом петрушки.

Печаль

В некоторых книгах по ароматерапии вы найдете описание масел, которые, как предполагается, способны избавить от чувства печали. Я уверена, что здесь играет роль скорее заботливое отношение врача, чем масло, которое без такого живого участия было бы куда менее эффективным. Впрочем, есть одно или два масла, массаж с которыми оказывает исключительное успокаивающее действие.

Возможно, лучшее из всех — это масло розы. Иногда я использую только его, иногда в смеси с маслом бензоина, который вносит в массаж теплую ноту. Масло майорана также согревает и очень полезно в том случае, когда человек не только печален, но и чувствует себя одиноким, возможно, после тяжелой утраты. Но здесь важно, чтобы между врачом и пациентом возникли доверительные отношения, когда пациент может откровенно поделиться с врачом своими чувствами. После такого разговора вы, скорее всего, предпочли бы выбрать бодрящий бергамот, успокаивающую ромашку, лаванду или мелиссу, если они больше подходят в данном случае.

В таких ситуациях с ароматерапией хорошо сочетать цветочные средства доктора Баха, но, возможно, вы решите, что человеку понадобятся и другие формы помощи, например консультация психолога.

Печень

Печень — это самый большой орган в теле человека; она наиболее сложна по своему действию. Печень расположена в районе правого подреберья и в среднем весит 1,5 килограмма. Печень выполняет, по крайней мере, четыре жизненно важные функции: она принимает участие в обмене веществ, обезвреживает опасные для организма вещества, накапливает питательные вещества и витамины и вырабатывает желчь, способствующую расщеплению и усвоению жиров. Кроме того, печень играет важную роль в поддержании постоянной температуры тела и вырабатывает гепарин, препятствующий свертыванию крови, и большую часть белков, содержащихся в плазме крови.

При необходимости в ней может синтезироваться витамин А, содержащийся в каротине.

Большая часть деятельности печени связана с обменом веществ, то есть расщеплением питательных элементов пищевых продуктов и превращением их в формы, пригодные для усвоения. Глюкоза, содержащаяся в сахаре и крахмале, превращается в печени в гликоген, который является топливом, обеспечивающим движение мышц. Жиры не могут усвоиться организмом в той форме, в какой мы их потребляем. В печени происходит их окисление и разложение на более простые формы, которые могут или использоваться, или запасаться в печени впрок. Аминокислоты — «строительные блоки» белковых продуктов — являются жизненно важными для здоровья элементами, но организм может использовать или запастись лишь ограниченное их количество. Поэтому, если человек съедает сразу много белковой пищи, печень расщепляет избыток белка в процессе, который называется «реокисление».

И аминокислоты, и остатки жирных кислот могут также преобразовываться в гликоген и запасаться. Гликоген и другие питательные вещества из печени по мере надобности могут поступать в кровоток. В печени также запасаются водорастворимые витамины А и D и железо.

Очень важная функция печени — это обезвреживание токсичных веществ, таких, как алкоголь, наркотики и яды, и превращение их в формы, в которых они могут быть выведены с фекалиями или мочой.

Печень также перерабатывает вещества, естественным образом синтезирующиеся в организме и способные вызвать самоотравление, если их не удалить после того, как они сыграли свою роль. К таким веществам относятся мертвые красные кровяные клетки и гормоны. Гемоглобин красных кровяных клеток преобразуется в пигмент, окрашивающий желчь и в конечном итоге покидающий организм вместе с фекалиями. Когда этот процесс идет не так, как надо, пигменты не могут быть удалены с той же скоростью, с какой они образуются, и накапливаются в крови и других клетках, придавая коже желтоватый цвет, — состояние, которое мы называем желтухой.

Многие эфирные масла оказывают тонизирующее действие на печень, усиливая ее функции. Самое важное из них — это розмарин, который стимулирует выработку и движение желчи, помогая при желтухе и тонизируя печень. Другие полезные масла — это ромашка и мята, полезные для печени и пищеварительной системы в целом, кипарис, лимон и тимьян, полезные при увеличенной печени, а также можжевельник, помогающий печени осуществлять очищение организма от токсичных веществ.

Общий массаж тела или ванны с этими маслами позволяют им проникнуть в кровяное русло и быстро достичь печени, но при дискомфорте в области печени лучше делать теплые (не слишком горячие) компрессы.

При желтухе следует чередовать теплые и холодные компрессы, заканчивая холодным.

Почти все эфирные масла, считающиеся токсичными (см. приложение А), способны нанести печени непоправимый ущерб, вызывая серьезные болезни или даже приводя к смерти.

Пиелит

Пиелит — воспаление почечных лоханок. Бактерии, вызывающие воспаление, в результате заболевания мочевого пузыря чаще всего поднимаются вверх по мочеточнику, и это одна из причин, объясняющих, почему такими болезнями никогда нельзя пренебрегать. Как и все болезни

почек, пиелит должен лечить врач или другой специалист, имеющий соответствующую квалификацию, но в качестве поддерживающего лечения с успехом может применяться и ароматерапия. Делайте мягкий массаж спины в том месте, где расположены почки, с маслами ромашки, кедра атласского, можжевельника или тимьяна. Можно также применять эти масла для горячих компрессов и ванн. Пиелит часто возникает как осложнение цистита, и эффективной профилактической мерой будет лечение цистита на ранних этапах с помощью эфирных масел.

Питание

Важность здоровой диеты в сочетании с ароматерапевтическими процедурами невозможно переоценить. Каким бы квалифицированным ни был врач-ароматерапевт и какими бы сильными ни были эфирные масла, выздоровление будет идти медленно, если организм не получает достаточного питания или перегружен токсичными веществами.

Многие ароматерапевты сейчас сочетают лечение эфирными маслами с рекомендациями по питанию или направляют своих клиентов к диетологу.

Больше 2000 лет назад Гиппократ, «отец медицины», выдвинул теорию о том, что болезни вызывает плохое питание. Он говорил: «Пусть лекарство будет вашей пищей, и пусть пища будет вашим лекарством». Но, к сожалению, пищевые продукты, доступные ныне большинству из нас, гораздо менее питательны и доброкачественны, чем те, которыми питались люди в аграрном обществе Греции V века до н. э.

У каждого человека разные пищевые потребности, и не может существовать никаких твердых правил относительно того, что такое хорошее питание, хотя основные направления все же можно выделить. Например, простая вегетарианская диета обычно считается идеальной, но многие люди просто не могут обходиться без мяса, пусть даже в очень небольших количествах. Возможно, им не хватает ферментов, необходимых для превращения растительных белков в формы, в которых организм может их усвоить. Что касается требований к калорийности продуктов, то ее также трудно определить, потому что у разных людей

пищевые продукты усваиваются с разной скоростью. Суточная потребность в витаминах и минеральных элементах также у всех разная, и рекомендованные ежедневные дозы некоторых витаминов, рассчитанные соответствующими ведомствами, во многих случаях гораздо ниже реальных потребностей организма.

Но один совет для всех все же можно дать: избегайте химических добавок в пищу. Химические вещества добавляются к пищевым продуктам на каждой стадии их производства и обработки — от семечка до готового продукта в магазине. Удобрения, пестициды и гербициды, красители, приправы и консерванты содержатся почти во всех продаваемых пищевых продуктах, а о многих из них известно точно или есть подозрения, что они содержат канцерогенные вещества.

Другие вещества, официально считающиеся безопасными в небольших количествах, могут накапливаться в организме до тех пор, пока не достигнут токсичного уровня. В ходе эволюции организм человека был «запрограммирован» на распознавание съедобных органических веществ животного или растительного происхождения. Несколько десятилетий, в течение которых наш рацион постоянно пополняется веществами искусственного происхождения, составляют ничтожную долю по сравнению с тысячелетиями эволюционного процесса, и наши организмы не в силах приспособиться ко всем новым веществам, с которыми им предлагается иметь дело. Когда организм отторгает какое-либо вещество как чужеродное, он мобилизует различные механизмы, чтобы нейтрализовать его. Он может вырабатывать множество гистаминов в качестве реакции на незнакомое вещество, что проявляется в форме приступов аллергии различного типа. Организм может прилагать огромные усилия, чтобы вывести незнакомые ему вещества через кожу, и тогда появляется экзема или псориаз. Он также может пытаться дезактивировать их, буквально изолируя от тканей организма; в этом случае вырабатывается много слизи, чтобы окружить ею чужеродное вещество; ею забиваются легкие, нос, пазухи и толстый кишечник. В качестве последнего средства организм может просто откладывать химические вещества в одном из органов, чаще всего в печени, где они вначале могут не причинять вреда, но со

временем, когда их становится больше, могут приводить к развитию самых разных заболеваний.

Животные, мясо которых предназначено в пищу, в больших количествах получают гормоны и антибиотики, и это также оказывает отрицательное воздействие на организм человека. У тех, кто регулярно потреблял цыплят, получавших вместе с кормом гормональные добавки, наблюдались такие явления, как преждевременное половое созревание (например, начало менструаций в 5 лет) и увеличение молочных желез у мужчин. Следует также иметь в виду, что, если вы постоянно получаете вместе с пищей даже небольшие дозы антибиотиков, они могут оказаться неэффективными, когда действительно понадобятся вам в случае болезни.

Самый простой совет, который можно дать, это потреблять продукты по возможности в их естественном состоянии. Избегайте продуктов, подвергшихся предварительной обработке, — консервированных, замороженных, готовых, пакетированных и т. д. Возможно, вы где-то читали, что в замороженных продуктах витамины сохраняются лучше, чем в консервированных или обработанных каким-либо другим образом, но учтите, что во многие замороженные продукты добавляют пищевые красители.

Постарайтесь потреблять только те продукты, о которых вам точно известно, что они не содержат искусственных добавок. Скот кормят травами, выращенными на почвах, обработанных химическими удобрениями. Следы этих веществ накапливаются в организмах животных, и, когда мы едим мясо, мы потребляем эти химикаты в концентрированной форме. То же относится и к таким продуктам, как молоко, сыр и яйца, если они были получены от животных, выращиваемых в крупных сельскохозяйственных комплексах. Выращивайте по возможности овощи и фрукты сами или покупайте только в тех местах, где продаются «чистые» продукты. Если это невозможно, тщательно мойте все овощи перед едой. Конечно, таким образом, вы не сможете избавиться от всех химикатов, но мытье до некоторой степени уменьшит их количество.

Покупая мясо, убедитесь, что животные выращивались естественным способом, без гормонов или антибиотиков. Но даже если у вас есть

возможность покупать «чистое» мясо, лучше избегать свинины и говядины, поскольку они содержат много жиров и кислот. Свинина в особенности и говядина в меньшей степени вызывают кислотную реакцию в организме, которая служит дополнительным фактором развития многих заболеваний.

Ешьте как можно больше продуктов в сыром виде. Кулинарная обработка уничтожает или видоизменяет некоторые из наиболее важных питательных элементов. Ешьте «живые продукты» — проросшие зерна и бобовые.

Большую часть нашего рациона должны составлять сложные углеводы, обеспечивающие организм энергией, и клетчатка, необходимая для нормального функционирования пищеварительного тракта. Очищенные углеводы, такие, как сахар, белая мука, и все продукты, их содержащие, засоряют организм, потому что в процессе изготовления этих продуктов из них удаляется клетчатка, а содержащиеся в них калории не представляют питательной ценности.

Рафинированный сахар также увеличивает количество сахара в крови до опасного уровня, и поджелудочная железа вынуждена работать с нагрузкой, выделяя повышенное количество инсулина, чтобы переработать его избыток. Инсулин очень быстро понижает количество сахара в крови до опасного уровня, и тогда человек чувствует себя усталым, раздражительным и, конечно, голодным. Он опять утоляет голод чем-нибудь сладким, и, когда такой «стиль» еды превращается в привычку, уровень сахара в крови начинает постоянно колебаться от слишком высокого до слишком низкого. Гораздо полезнее потреблять неочищенные углеводы в форме цельных зерен, неочищенного сахара (в умеренных количествах), меда и сухофруктов, чтобы сахар и крахмалы поступали в организм в наиболее удобоваримой для него форме. Цельные зерна, овощи и фрукты также обеспечивают организм достаточным количеством клетчатки, чтобы гарантировать прохождение пищи через кишечный тракт с «разумной» скоростью. Пища, не содержащая достаточно клетчатки, склонна оставаться в толстом кишечнике слишком долго, вызывая процессы брожения, которые могут привести к различным заболеваниям, включая дивертикулит и рак толстой кишки.

Источником белка могут служить продукты как животного, так и растительного происхождения. Основными «строительными кирпичиками» белков, в которых нуждается организм для построения и восстановления своих структур, являются аминокислоты. В состав таких структур, как кости, мышцы, внутренние органы, волосы и ногти, входят 20 аминокислот, но не все они могут вырабатываться в организме. Существует 8 аминокислот, которые мы должны получать с пищей. Продуктами, содержащими все эти 8 аминокислот, являются мясо, яйца и соя, а чтобы получить эти аминокислоты из растительных белков, нужно за один прием пищи всего лишь съесть несколько продуктов, содержащих все эти кислоты, например зерновые с бобовыми, зерновые с орехами или бобовые с орехами.

Большинство из нас потребляют слишком много белков, особенно в форме мяса, а это чревато разрушительными последствиями. В процессе переваривания белков образуется мочевая кислота, которая в нормальных условиях легко выводится из организма. Но если мочевой кислоты слишком много, организм не справляется с ее выведением и она откладывается в суставах или в почках в виде кристаллов, вызывая подагру, артрит или болезни почек. Некоторым людям не хватает ферментов, необходимых для переработки мочевой кислоты. Избыточное потребление белков вызывает также повышенное кровяное давление.

Животные белки часто очень богаты жиром, а жир, как известно, способствует повышению кровяного давления и вызывает болезни сердца. Организм нуждается в некотором количестве жиров, но лучше, если они получены из растительных продуктов. Головной и спинной мозг, сердце, легкие, печень и другие жизненно важные органы, а также мышцы нуждаются в некоторых жирных кислотах, называемых незаменимыми. Некоторые из них, такие, как аминокислоты, могут синтезироваться в организме, но существует две кислоты — линолевая и линоленовая, — которые организм не вырабатывает. Их можно получить только из растений. Одним из наиболее ценных источников этих кислот является масло энотеры.

Кроме основных элементов, содержащихся в пищевых продуктах, которые мы должны получать ежедневно в достаточных количествах, существуют вещества, которых нам нужно совсем немного, но они жизненно важны для здоровья. Это витамины, минеральные вещества и микроэлементы.

Витамины А, D, Е и F являются жирорастворимыми и какое-то время могут сохраняться в печени, но витамин С и витамины группы В растворяются в воде и быстро выводятся из организма, поэтому их необходимо потреблять ежедневно. В идеале мы должны потреблять все необходимые нам витамины и другие питательные вещества с пищей, но на практике этого не происходит, а в отсталых странах люди не получают даже необходимых веществ, не говоря уже о витаминах.

Кроме того, в разных странах требования к минимальному количеству витаминов различны, и часто этот минимум настолько низок, что покрывает потребности человека лишь в той мере, чтобы у него не появились явные признаки недостатка витаминов, такие, как, скажем, цинга. Индивидуальные потребности в витамине С, например, могут быть в 400 раз выше, чем рекомендуемые дозы, а в исключительных случаях и в 1000 раз. Болезни, стресс, недоброкачественное питание, загрязнение окружающей среды, алкоголь и курение — все это факторы, увеличивающие потребность организма в различных питательных веществах и часто в то же время уменьшающие его способность усвоить их. Это вызывает необходимость прибегать к пищевым добавкам, хотя бы в течение короткого времени.

Некоторые ароматерапевты советуют не есть мяса в день, когда вы лечитесь эфирными маслами. Такой же совет могут вам дать и иглотерапевт, и другие специалисты в области холистической медицины. Считается, что химические реакции, происходящие в организме при переваривании мяса, мешают тонкому воздействию эфирных масел. Вам также могут посоветовать после таких процедур в течение 24 часов пить больше воды.

Масла на теле человека, который ест мясо и который не ест, пахнут по-разному, и многие ароматерапевты могут различать едоков мяса и

вегетарианцев действительно по запаху. Многие обнаруживают, что, когда они перестают есть мясо, их чувствительность к запахам усиливается.

Пневмония

При лечении пневмонии можно использовать много масел, но было бы безответственно пытаться справиться с этим тяжелым заболеванием исключительно с помощью ароматерапии. Мне известен, по крайней мере, один смертельный случай, последовавший после попытки самостоятельно вылечить пневмонию эфирными маслами. При подобных тяжелых инфекциях использование антибиотиков полностью оправданно. Многие пожилые люди все еще умирают от пневмонии, но часто она является вторичной инфекцией после других болезней, операций или переломов, когда сопротивляемость у пожилого человека понижена.

Пневмония может быть реакцией и на бактериальную, и на вирусную инфекцию; она может развиться после легкого заболевания респираторной системы, например насморка, но может быть и самостоятельным заболеванием. При заболевании пневмонией альвеолы (см. статью «Легкие») заполняются жидкостью, затрудняющей дыхание и мешающей поступлению кислорода в кровь. Хотя применение медицинских средств в случае пневмонии абсолютно необходимо, процесс лечения можно подкрепить использованием эфирных масел. Эвкалипт, лаванда, сосна, чайное дерево, а также каепут и найоли — вот масла, способные оказать действенную помощь. Если пациент в состоянии сидеть и принимать паровые ингаляции, это наиболее эффективная форма процедур. Любое из этих масел или смесь двух-трех из них следует часто втирать в грудь и спину — по возможности каждые полчаса. Если температура высокая, массаж делать не следует. Если больной чувствует себя неплохо, можно принять ванну с одним или несколькими из этих масел. Как только спадет температура, можно делать энергичный массаж, с поколачиваниями, особенно по бокам туловища. Это поможет удалить жидкость из легких.

Повторяющаяся травма в результате перенапряжения

Повторяющаяся травма в результате перенапряжения (ПТ) — это болезненное состояние, которое, к сожалению, сейчас становится все более распространенным. Как видно из названия, травма происходит в результате многократного повторения одних и тех же движений. Чаще всего страдают суставы — запястья или локти. В наибольшей степени ПТ подвержены машинистки и операторы компьютеров, хотя худший случай, с которым мне приходилось сталкиваться, это травма у молодой женщины, которая ежедневно тянула рычаг автомата, вырезающего подошвы для ботинок. Впрочем, болезненное состояние может вызвать любое повторяющееся движение. Раньше о ПТ писали мало и редко. Возможно, это объясняется тем, что именно в наши дни компьютеры и электронные пишущие машинки стали обычным оборудованием в офисах и во многих домах и, печатая на них, можно сделать гораздо больше повторяющихся движений, чем на механических пишущих машинках.

ПТ иногда путают с тендовагинитом, но это разные заболевания. Тендовагинит — это воспаление сухожилия и окружающих его тканей. Причиной же ПТ обычно бывает травма или напряжение мышц. Впрочем, и в том, и в другом случае применяются одни и те же методы лечения.

В случае ПТ помогают все противовоспалительные масла, особенно масла немецкой ромашки и березы. Из них, как мне кажется, последнее более эффективно. Но важно не использовать масла лишь в качестве болеутоляющих средств и постараться больше не напрягать руки. Отдых — обязательная часть лечения, и худшее, что можно сделать при ПТ, — это продолжать выполнять те же самые повторяющиеся движения, которые вызвали травму. В этом случае воспаление может распространиться также и на сухожилия, пока не заболит предплечье. Тяжесть случаев ПТ, наблюдающихся в последнее время, объясняется не в последнюю очередь тем, что многие люди с ПТ боятся потерять работу и продолжают трудиться, принимая болеутоляющие средства и подвязывая руку.

При первых симптомах травмы следует сделать холодный компресс с маслом немецкой ромашки, чтобы уменьшить воспаление. Чем чаще делать компрессы в начале болезни — по крайней мере три или четыре раза в день, — тем лучше. Поможет ослабить боль мягкий массаж с

болеутоляющим маслом, предпочтительно маслом березы. Многие больные находят, что позже им становится легче от горячих компрессов. Чтобы ускорить выздоровление, вы можете попробовать чередовать горячие и холодные компрессы. Глубокий массаж вдоль сухожилия вызывает болезненные ощущения, но в конечном итоге устраняет боль и ускоряет заживление. Для такого массажа я использую масло березы, так как оно утоляет боль, делая массаж терпимым, и одновременно снимает воспаление.

Восстановление после ПТ длится долго, и бывает, что процедуры нужно проводить несколько месяцев. Поэтому масла следует чередовать. Однако я рекомендую при первой возможности возвращаться к немецкой ромашке и березе, так как в этом случае они помогают больше, чем любые другие масла.

Одной ароматерапии может быть недостаточно для полного выздоровления, и в каждом случае я настоятельно рекомендую также иглоукалывание. Я наблюдала примеры быстрого выздоровления от ПТ, когда применялись оба метода.

Прием внутрь гомеопатических препаратов Arnica и Rhus Tox также давал хороший эффект, но следует подумать, прежде чем сочетать гомеопатию и ароматерапию. Можно сделать так: в течение недели или двух использовать гомеопатические кремы, а в ароматерапии сделать перерыв. Гранулы Arnica или Rhus Tox можно принимать одновременно с использованием эфирных масел, если перерыв между приемом гранул и массажем составляет не менее часа. Некоторые люди находят, что гомеопатия помогает им больше, чем ароматерапия, и наоборот. Единственное, что я могу посоветовать, это попробовать оба метода и сравнить результаты.

В каждом отдельном случае ПТ нужно учитывать образ жизни и работы больного человека и подбирать индивидуальный курс лечения.

Повышенная чувствительность кожи к маслам

Существует очень мало масел, вызывающих специфические кожные реакции. Такие реакции нельзя назвать раздражением, так как при

раздражении кожа просто реагирует на то или иное вещество. При повышенной чувствительности, раз подвергнувшись воздействию раздражителя, в будущем кожа будет давать подобные реакции на тот же самый раздражитель в форме сыпи, зуда или волдырей, даже если концентрация эфирного масла в масле-основе очень невелика. Другие подобные вещества также могут вызывать сходные реакции, как только кожа приобрела повышенную чувствительность к конкретному маслу.

На практике это не составляет большую проблему, так как масла, вызывающие подобный эффект, очень редко используются в ароматерапии.

Единственное масло, относительно широко применяющееся и способное вызывать эффект повышенной чувствительности у людей с нормальной кожей, — это масло коры коричневого дерева. Известны случаи, когда отмечалась повышенная чувствительность к маслам из почек гвоздики и к маслу иланг-иланга.

Люди с очень чувствительной кожей, страдавшие в прошлом экземой или дерматитом, должны избегать пользоваться маслами цитронеллы, герани, имбиря и сосны. Таким людям вообще следует осторожно относиться к эфирным маслам и применять их только в растворенном виде до тех пор, пока они не убедятся, что на конкретное масло у них нет никакой реакции.

См. полный список «Опасных масел» в приложении А.

Подагра

Подагра — это болезнь, вызванная нарушением обмена веществ, который выражается в неспособности организма эффективно перерабатывать и выделять мочевую кислоту. В этом случае она образует кристаллы, часто скапливающиеся вокруг какого-нибудь одного сустава. Поражается преимущественно сустав в основании большого пальца ноги. Приступ подагры может начаться внезапно и носит очень болезненный характер. Сустав становится горячим, красным и воспаленным.

Лечение с помощью ароматерапии включает холодные компрессы и массаж. Пациенту следует также перейти на здоровое питание.

Рекомендации те же, что приведены в статье «Артрит», так как подагра — это в основном форма чрезвычайно острого артрита, возникающего на ограниченном участке тела.

Подмывание

Эфирные масла можно использовать для подмываний при вагинальных инфекциях, в частности при молочнице. Но нужно помнить, что масла — это очень концентрированные вещества, поэтому перед использованием их нужно растворить, чтобы не обжечь нежную слизистую оболочку влагалища.

Лучше всего растворить масло в водке (2 капли эфирного масла на 5 мл — 1 чайную ложку водки), а затем добавить одну чайную ложку получившейся смеси к 0,5 л кипяченой остывшей воды. Температура воды должна быть чуть ниже нормальной температуры тела.

Не стоит делать подмывания, если это действительно не вызвано необходимостью, поскольку постоянные подмывания разрушают смазку влагалища, которая является его естественной защитой.

Пожилые люди

Ароматерапия идеально подходит для облегчения многих проблем, которые начинают одолевать нас по мере того, как мы становимся старше: боли в суставах, проблемы с дыханием, трудности с пищеварением, плохая память, недостаток энергии, подверженность незначительным недомоганиям и многое другое. Ароматерапия может с успехом использоваться и как дополнение к основному лечению самых серьезных болезней. Следует лишь соблюдать некоторые меры предосторожности, чтобы привести процедуры в соответствие с требованиями, необходимыми для удовлетворения потребностей пожилых людей. В частности, концентрация масел для массажа слабого пожилого человека должна быть не больше 1—2%. Резкие, «агрессивные» масла не подходят пожилым людям. Им будут полезнее мягкие масла, такие, как бензоин, ромашка, бессмертник, мандарин, лаванда и роза.

Если показан эвкалипт, то пожилому человеку лучше применять *Eucalyptus radiata*, чем более распространенную, но и более резкую разновидность *Eucalyptus globulus*; кроме того, в этом случае можно заменить эвкалипт миртом. Он принадлежит к тому же семейству, но действует более мягко. Любое из этих масел также полезно при проблемах с бронхами, столь характерных для пожилых людей. Точно так же, если вы захотите использовать тимьян, попробуйте хемотип линалол.

Но, применяя ароматерапию в лечении пожилых людей, всегда нужно помнить о здравом смысле и оценивать состояние конкретного человека. Некоторые люди, которым за семьдесят, и умственно, и физически не уступают тем, кому за сорок, и вполне могут выдержать курс полного массажа и даже получать настоящее удовольствие от него и от масел, растворенных в обычной концентрации. А с другими пожилыми людьми нужно обращаться осторожно и регулировать интенсивность процедур в соответствии с их возрастом.

Следует учитывать, что у пожилых людей часто болят суставы, отмечаются артрит и ограниченная подвижность, которая может не позволить им плашмя лежать на массажном столе, как всем остальным вашим пациентам. Вам могут понадобиться дополнительные подушки, чтобы клиенту было удобно, а можно и поэкспериментировать, усадив его на табуретку или на стул лицом к спинке, чтобы сделать массаж спины. Некоторым пожилым людям трудно как взбираться на массажный стол, так и спустаться с него, поэтому подставьте к столу маленькую скамейку.

Помните, что человеку с уменьшенной подвижностью — независимо от его возраста — может понадобиться больше времени, чтобы раздеться и одеться. Учитывайте это, составляя расписание своего приема. Некоторые пожилые люди стесняются полностью снимать одежду. Уважайте их пожелания и делайте массаж с учетом этого. Частичный массаж, когда человек расслаблен, будет гораздо полезнее, чем полный массаж для того, кто чувствует себя неловко.

Полный массаж часто слишком утомляет пожилого человека. Поэтому в ряде случаев бывает достаточно сделать просто массаж спины, и человек будет чувствовать себя почти так же хорошо, как после полного массажа.

Иногда бывает, что человек хочет сделать только массаж больного сустава. И хотя это противоречит принципам холистического подхода, не возражайте. В конце концов, главное — это хорошее самочувствие и настроение клиента. Иногда клиент может переносить только массаж рук или лица. Такой массаж можно делать, когда клиент сидит на стуле или в инвалидном кресле. Делаете ли вы полный или частичный массаж, следует избегать энергичных поглаживаний и надавливать на тело гораздо меньше, чем когда вы делаете массаж более здоровому человеку. Поглаживания, которые были бы приятны крепким, мускулистым людям, могут ощущаться весьма болезненно людьми худыми, слабыми и не имеющими развитой мускулатуры. Пожилые люди часто страдают остеопорозом, у них хрупкие кости, и это также надо учитывать, чтобы случайно не сломать такому человеку конечность. Заранее выясните у пожилого клиента, нет ли у него остеопороза.

Массаж следует делать мягко еще и потому, что у пожилых людей кожа тонкая, сухая и ее можно легко повредить. Нужно избегать применять какие-либо масла, способные вызвать раздражение кожи, и использовать масла, растворенные до очень слабой концентрации, как описано выше.

Перед тем как добавлять в ванну, желательно также растворить эфирные масла в масле-основе. А если у вашего пожилого клиента плохая память, лучше сделать это самому, прежде чем давать ему масло с собой для использования в домашних условиях.

Полынь обыкновенная

Artemisia vulgaris

Эфирное масло Полыни обыкновенной содержит очень высокую пропорцию туйона, что делает его сильным токсином и провоцирует выкидыши. В ароматерапии оно не должно использоваться вообще.

Другую разновидность полыни, *A. arborescens*, иногда называют синей ромашкой, а так как она содержит азу-лен, ей приписывают многие свойства ромашки, но это масло также токсично и провоцирует выкидыши, поэтому его нельзя применять во время беременности.

Помада

См. статью «Анфлераж».

Потеря аппетита

Некоторые эфирные масла полезно применять для стимулирования аппетита, особенно в период выздоровления или в случаях депрессии. Лучшее известное и, вероятно, наиболее эффективное из них — это масло бергамота, хотя многие из масел, которые получают из специй и растений и которые применяют в кулинарии, оказывают подобный эффект. Среди них наиболее часто используются тмин, лимон и кориандр.

Лучше всего применять небольшие количества этих масел в форме ванн и массажа, поскольку они оказывают стимулирующее воздействие на весь организм в целом. Некоторые специалисты упоминают также масла имбиря и сладкого укропа, хотя другие утверждают, что эти масла, наоборот, снижают аппетит. Вероятно, сладкий укроп на самом деле не уменьшает и не повышает аппетит, а регулирует его. И сладкий укроп, и имбирь можно употреблять в виде настоев, так же как и чай «Эрл Грей» с бергамотом.

Если потеря аппетита является результатом эмоционального напряжения, то нужно стараться скорее устранить основную причину, чем проводить симптоматическое лечение, стараясь стимулировать аппетит. Массаж с самыми разными маслами, благодаря заботливым и чутким прикосновениям массажиста и успокаивающему эффекту, окажется наилучшим выбором в этой ситуации.

См. также статью «Анорексия».

Потеря обоняния

См. статью «Обоняние».

Почки

Почки участвуют в нескольких жизненно важных процессах, происходящих в организме, включая выведение с мочой токсичных веществ, поддержание баланса калия и натрия в крови и регулирование

уровня жидкости в организме. При нарушении любой из этих функций накопление токсичных веществ в организме может стать угрозой для жизни. Регулируя количество жидкости, находящейся в организме, почки также помогают регулировать кровяное давление. Кроме того, они участвуют в выработывании красных кровяных клеток. Почки — парный орган, они имеют бобовидную форму, расположены в поясничной области, по обе стороны от позвоночника. Они соединяются с мочевым пузырем посредством двух труб, называемых мочеточниками, по которым моча, выработанная почками, поступает в мочевой пузырь.

Эфирные масла оказывают большое влияние на почки, потому что частички масла, попав в организм, циркулируют в кровяном русле, а вся кровь, находящаяся в теле, проходит через почки два раза каждый час. Принимая эфирные масла внутрь и даже используя их в чрезмерных количествах на коже (через которую масло очень быстро попадает в кровь), человек рискует перегрузить почки и повредить их.

Масла, полезные для почек, достигают их таким же образом, но и эти масла следует применять с осторожностью, соблюдая методы и пропорции, описанные в этой книге. Ромашка, кедр атласский и майоран оказывают на почки тонизирующий эффект и полезны при таких заболеваниях, как пиелит и нефрит. Но все же я не рекомендовала бы лечить такие болезни с помощью одной лишь ароматерапии. При любых проблемах с почками нужно обращаться к врачу, а эфирные масла можно использовать в качестве скорой помощи и параллельно с основным лечением, чтобы укрепить почки и ускорить восстановление их нормальных функций.

Мочегонные эфирные масла могут быть полезны при задержке мочи или если необходимо избавиться от большого количества токсичных веществ, но пользоваться ими нужно очень осторожно и никогда не применять в течение долгого времени. Увлечение мочегонными средствами может не только замаскировать признаки серьезной болезни почек, требующей срочного лечения. Оно опасно также и потому, что искусственное увеличение количества выделяемой мочи может нарушать механизмы, управляющие балансом жидкости в организме, баланс калия и

натрия и т. д. К мочегонным маслам относятся три уже упомянутых, а также кипарис, эвкалипт, сладкий укроп, ладан, герань и розмарин.

См. также статьи «Цистит» и «Мочевой тракт».

Предменструальный синдром

Термин «предменструальный синдром», или «предменструальное напряжение», используется для описания разнообразных недомоганий, которые женщины испытывают за 7–10 дней до наступления менструации. В исключительных случаях этот период может длиться до двух недель, то есть половины всего менструального цикла, начиная с его середины, когда происходит овуляция, и продолжаться до начала менструации.

Физические признаки могут включать ярко или не ярко выраженную задержку жидкости, болезненность грудных желез, вздутие живота, головные боли и тошноту. На эмоциональном уровне в такое время многие женщины испытывают депрессию или слезливость, раздражительность, желание постоянно что-нибудь жевать, недостаток концентрации, а у некоторых женщин даже меняется характер.

Различные эфирные масла и методы ароматерапии могут смягчить проявление этих симптомов, хотя для достижения максимального успеха следует внести изменения в пищевой рацион.

Задержку жидкости полностью или частично поможет устранить массаж лимфатических путей, предпочтительно с маслами герани и розмарина. Наибольший эффект последует, если этот массаж выполнять сначала два раза в неделю в течение двух или трех недель, а затем один раз в месяц. Раз в месяц массаж следует делать за день-два до того, как обычно начинается задержка жидкости. Женщинам, у которых задержка жидкости очень сильная, может потребоваться проводить массаж лимфатических путей дважды в месяц. (Более подробно этот массаж описан в статье «Лимфатическая система».) В большинстве случаев это дает отличный эффект. Очень часто после устранения задержки жидкости проходят и другие неприятные симптомы. Многие женщины обнаруживают, что после такого массажа у них исчезают депрессия и раздражительность,

хотя массаж, казалось бы, предназначен исключительно для снятия физических симптомов предменструального напряжения.

При депрессии и раздражительности очень хорошо помогают масла бергамота, ромашки, петигрейна и розы. Как и во многих других ситуациях, при которых может помочь ароматерапия, массаж — это лучшая форма процедур, а ванны отлично его дополняют.

Хороший результат дает прием внутрь масла энотеры и витаминов группы В, витамина В6. Разработанные в последние несколько лет рекомендации по питанию при таких состояниях также дают хорошие результаты. Следует полностью исключить из рациона все рафинированные крахмалы, продукты, подвергшиеся предварительной обработке, а также значительно сократить потребление сахара, чая, кофе и алкоголя и стремиться к сбалансированному рациону питания с упором на свежие овощи и фрукты.

Отлично помогает также частичный или полный отказ от курения. Как ни странно, но как раз те продукты, от которых рекомендуется отказаться, женщина обычно предпочитает потреблять, чтобы ощутить чувство комфорта и покоя, когда она испытывает напряжение или подавленность. Но если ей удастся обойтись без кофе, чая, сахара, сигареты или алкоголя, к которым она так стремится, предменструальный синдром почти полностью перестанет ее донимать.

Когда женщину охватывает депрессия или беспричинный гнев, большую помощь могут также оказать легкие физические упражнения, например танцы, плавание, йога или даже просто прогулка.

Многим женщинам с предменструальными проблемами помогают масла и растительные средства, содержащие эстроген и прогестероноподобные вещества. Они описаны в статье «Менструация».

Прием эфирных масел внутрь

Вопрос о том, нужно ли принимать эфирные масла внутрь вообще, и если да, то в каких количествах, — один из самых спорных в области ароматерапии. Я убеждена, что эфирные масла нельзя принимать внутрь, но интересно рассмотреть причины такой разницы во мнениях.

Одно направление ароматерапии следует традиции мадам Маргарет Маури, создавшей первые ароматерапевтические клиники в Париже, Великобритании и Швейцарии. В соответствии с этим направлением масла для лечения могут применяться только наружно, то есть в виде массажа, ванн и ингаляций, и в качестве второстепенных методов использоваться в кремах, лосьонах и других средствах для ухода за кожей. Эффективность этих процедур в течение многовековой истории применения эфирных масел была доказана опытным путем, а в последние десятилетия научные исследования продемонстрировали, как быстро масла способны проникать в кровяное русло, когда применяются через кожу или вдыхаются, попадая в организм через легкие. При этих методах масла поступают в организм, минуя пищеварительный тракт, где они могли бы представлять наибольшую опасность, раздражая слизистую рта и желудка. Через кожу и легкие масла также поступают в кровь гораздо быстрее, чем, если бы они проходили через пищеварительную систему.

Другая традиция, отстаивающая возможность применения эфирных масел внутрь, возникла во Франции, где почти все ароматерапевты имеют высшее медицинское образование, и это важный фактор, который нужно иметь в виду. Эти врачи имеют полное представление и о фармакологических свойствах эфирных масел, и о физиологии человека. Они также имеют доступ к фармацевтам, умеющим подобрать для масел нужные растворители. (Для сравнения можно взять хотя бы чесночные капсулы, имеющиеся в продаже в большинстве магазинов здорового питания. Они изготовлены из эфирного масла чеснока, растворенного в растительном масле, обычно соевом или подсолнечном. Было бы слишком трудно глотать чесночное масло в чистом виде, без растительного масла и не заключенное в капсулу.)

В Великобритании, США и других странах, где лишь немногие ароматерапевты имеют медицинское образование, ситуация совершенно другая. Не владея знаниями, которыми вооружены наши французские коллеги, и предлагая клиентам эфирные масла для внутреннего применения, мы рискуем нанести им большой вред, а во многих странах это чревато также нарушением закона. Сейчас общее мнение склоняется к

тому, что масла должны применяться только наружно, и даже врачи, практиковавшие применение масел внутрь, несколько лет назад стали сокращать эту практику ввиду ее очевидной опасности. Международная федерация ароматерапевтов специально предписывает ее членам использовать эфирные масла только наружно.

Еще более животрепещуща проблема самолечения. Существует множество популярных книг, где рекомендуют принимать эфирные масла внутрь на кусочке сахара или с медом, обычно по 3 капли или даже больше. Поскольку эфирные масла растворяются только в алкоголе или других маслах, сахар не растворяет масло, а просто помогает его легче проглотить. Доказательства, полученные Робертом Массоном во Франции, свидетельствуют о том, что чистое эфирное масло может вызвать сильное раздражение и даже повредить слизистую оболочку желудка. Еще большая опасность состоит в том, что многие люди, особенно если они не знают, насколько концентрированными субстанциями являются эфирные масла, полагают, что если даже такое маленькое количество эфирного масла им помогает, то чем больше масла, тем лучше! Они привыкли отмерять лекарства чайными ложками, и 3 капли кажутся им сущей ерундой. Кроме того, они ошибочно считают, что натуральные средства, коими являются эфирные масла, должны обязательно быть безопасными. Если ввести в организм слишком много эфирного масла, то на органы, выводящие отходы — почки и печень, — падает очень большая нагрузка. В некоторых случаях, когда люди умирали от передозировки эфирного масла, причиной смерти было массовое разрушение клеток печени.

Не менее опасно добавлять эфирные масла к фруктовым сокам и травяным настоям, так как они не растворяются в жидкости и могут повредить слизистую оболочку желудка.

Резюме. Я рекомендую НИКОГДА не принимать эфирные масла внутрь.

Прорезывание зубов

Болезненные и неприятные ощущения, сопровождающие прорезывание зубов у детей, можно в значительной степени облегчить с

помощью эфирных масел. Самое полезное масло в этот период — ромашка, а за ней следует лаванда.

Когда зуб собирается появиться, у ребенка обычно с этой стороны опухает щека, он капризничает, много кричит и плохо спит. Часто в этот период у малыша понижена сопротивляемость, и он становится подвержен простуде, кашлю, болям в ухе, коликам в животе и сыпи от подгузников.

Масла помогут ослабить дискомфорт, испытываемый ребенком в этом состоянии, а также связанные с ним недомогания. Конечно, применяя их, следует соблюдать меры предосторожности, описанные в статье «Дети и «ароматерапия».

Основной метод использования масла при прорезывании зубов — простой массаж той стороны лица, где у ребенка режется зуб, с маслом ромашки, растворенным в концентрации от 1 до 1,5%. (У младенцев постарше задние зубы могут резаться сразу с двух сторон, поэтому массируйте обе стороны лица.) Лучше всего для этой цели подходит масло немецкой ромашки, так что капните 1 или 2 капли масла, не больше, в мерную ложечку с водой или маслом-основой объемом 5 мл и мягко массируйте щеку полученной смесью. Часто ребенок, когда у него режутся зубы, трет или тянет свое ухо, возможно, потому, что в него отдает боль от зуба, или потому, что в ухе возникла инфекция. В этом случае массируйте также и участок вокруг уха. Перед использованием масло должно немного согреться в вашей руке.

Когда режутся зубы, дети обычно плохо спят, поэтому капните в воду для вечернего купания 1 каплю масла лаванды или ромашки (предварительно растворив его), а можно капнуть каплю масла на простынку в кроватке ребенка. Если вы массируете ребенку лицо с маслом ромашки, то для лучшего его сна хорошо использовать это масло в смеси с лавандой. Впрочем, вы можете поэкспериментировать и посмотреть, какое из этих масел окажет больший эффект.

Гомеопатический препарат «Хамомилла» может также оказаться полезным при прорезывании зубов, и его можно принимать наряду с массажем с маслом ромашки.

См. также статьи «Младенцы», «Дети и ароматерапия», «Боль в ухе», «Ромашка» и «Лаванда».

Простуда

Простуда — это вирусная инфекция носа и горла. Существует по крайней мере 30 различных видов вирусов, которые могут вызвать симптомы простуды, и они постоянно видоизменяются. Воспаленные слизистые оболочки носа и горла очень уязвимы для бактерий, способных вызвать осложнения, такие, как синусит, инфекционные заболевания ушей и бронхит, гораздо более серьезные, чем простуда.

К счастью, есть множество эфирных масел, которые не только уменьшают неприятные ощущения, связанные с простудой, но и снижают риск осложнений, отчасти благодаря своим бактерицидным свойствам, а отчасти за счет того, что они стимулируют собственные защитные силы организма.

Лучшие в этом отношении — масла лаванды, эвкалипта, чайного дерева и близкое к последнему масло найоли. Можно пользоваться также маслами мяты, розмарина и сосны, а ингаляции с маслом тимьяна очень хорошо помогают, когда воспалено горло. Ванна с майораном уменьшит лихорадку, а также головную боль, обычно сопровождающую простуду.

Два наиболее полезных метода использования эфирных масел при простуде — ингаляции и ванны. Ванна с маслом чайного дерева может остановить простуду в самом начале. Паровая ингаляция с соответствующими эфирными маслами сочетает в себе несколько преимуществ. Она очищает переполненные носовые проходы и успокаивает воспаленные слизистые оболочки, одновременно убивая бактерии. Очень горячий пар, такой горячий, как только можно терпеть, сам по себе является враждебной средой для вирусов, а действие масел, таких, как эвкалипт или чайное дерево, увеличивает эффективность пара. Используйте любое из этих двух масел для ингаляций в начале дня (можно чередовать их с розмарином и мятой), поскольку они оказывают до некоторой степени стимулирующий эффект и, если делать с ними ингаляции на ночь, это может помешать вам спокойно заснуть. Перед сном

делайте ингаляции с маслом лаванды, она успокаивает и способствует засыпанию.

Вечерняя ванна только с маслом лаванды или в сочетании с маслом майорана обеспечит спокойный сон, что само по себе полезно для выздоровления. Полезно также распылить немного масла лаванды в комнате, особенно если вас мучает кашель.

Во время простуды очень хорошо есть чеснок, который не только поможет быстрее избавиться от инфекции, но и служит отличным профилактическим средством против нее. Во время простуды также следует потреблять больше свежих овощей и фруктов, чтобы напитать организм витамином С. Также во время простуды нужно пить много витамина С в таблетках (до 10 г в день). Это поможет быстрее избавиться от инфекции. Для максимальной пользы эти меры можно сочетать с ароматерапевтическими процедурами.

См. также статьи «Кашель» и «Грипп».

Противоядие

Эфирные масла, подобно всем сильно пахнущим веществам, будут нейтрализовывать действие гомеопатических средств, и по этой причине не всегда разумно бывает сочетать эти два способа лечения.

Гомеопаты рекомендуют не употреблять никаких сильно пахнущих веществ, в частности мяту, камфору и кофе, в течение какого-то времени после принятия гомеопатического лекарства, чтобы это вещество не нейтрализовало действие лекарства. Этот промежуток времени меняется в зависимости от предполагаемой скорости усвоения лекарственного средства. Считается, что этот промежуток равен получасу для стандартных гомеопатических средств, которые продаются в аптеках, но многие гомеопаты не согласились бы с этим. С их точки зрения, нужно подождать как минимум три часа, а если используемое лекарство действует медленно, то бывает необходимо избегать употребления пахучих веществ в течение недель или даже месяцев.

Если вы хотите принимать ароматические ванны или делать массаж с эфирными маслами и при этом лечитесь гомеопатией, то нужно выяснить, к

какой из этих категорий относится ваше лекарство. Если вы принимаете Nux Vomica от расстройства желудка и вам сразу становится легче, то нет никакой причины для отмены сеанса успокаивающего массажа в тот же день. Но если вы лечите хроническую болезнь, которая под воздействием гомеопатического средства должна пройти постепенно, то перед тем, как использовать эфирное масло в любой форме, вы должны посоветоваться с вашим гомеопатом.

Эфирные масла следует хранить отдельно от гомеопатических средств.

С древних времен считается, что некоторые эфирные масла могут являться противоядиями для различных ядов. Более всего в этом смысле известен фенхель (сладкий укроп). Он действительно способствует выведению токсичных веществ из организма, хотя поможет ли он при укусе ядовитой змеи или отравлении ядовитыми растениями или грибами, как утверждается в старинных травниках, неизвестно, ибо в наше время не проверялось.

См. также статью «Гомеопатия».

Профилактика инфекционных заболеваний

Лучшим средством защиты от инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, являются такие масла, как гвоздика, эвкалипт, лаванда и чайное дерево, особенно в виде регулярных ванн.

Прыщи

Ароматерапевту всегда приятно сознавать, что от прыщей можно с успехом избавиться и без применения потенциально опасных лекарств или химических веществ.

Прыщи чаще всего бывают у подростков, но иногда сохраняются и у людей, кому уже далеко за двадцать. Появляются они как следствие избыточной активности сальных желез в сочетании с бактериальной инфекцией. На поверхности кожи образуется избыточное количество жира, выделяемого сальными железами. Грязь от окружающей среды, частицы

одежды и отмершие клетки поверхностного слоя кожи смешиваются с жиром, образуя питательную среду для бактерий. Поры закупориваются, образуя угри, которые часто воспаляются. Просачивающаяся через них жидкость инфицирует окружающие ткани.

Ароматерапевты лечат прыщи несколькими способами. Эфирные масла можно использовать для наружной обработки кожи, чтобы устранить воспаление и уменьшить количество вырабатываемого жира. Кроме того, для лечения прыщей можно применять массаж, который стимулирует кровообращение и помогает организму избавиться от токсичных веществ. Ароматерапевт посоветует пациенту придерживаться здорового питания — возможно, это самая важная часть лечебного процесса — и соблюдать правила гигиены. Очень важно, чтобы усилия врача и пациента были совместными. Это поможет последнему избавиться от чувства беспомощности и безнадежности, типичного для людей, страдающих прыщами.

При лечении этого состояния могут использоваться разнообразные эфирные масла. Врач может попробовать множество разных масел, пока не найдет лучшее для данного человека. В процессе лечения врач также может время от времени менять одно масло и назначать другое. Наиболее полезны масла лаванды и чайного дерева. Оба они обладают бактерицидными свойствами. Лаванда успокаивает кожу, заживляет ранки и способствует росту здоровой новой кожи. Бергамот также имеет много свойств, которые помогают при прыщах, но его можно использовать только зимой, так как он фототоксичен. Бергамот обладает вяжущими и антидепрессантными свойствами (и это очень полезно, потому что многие молодые люди впадают в угнетенное состояние из-за прыщей, а депрессия в этом случае может усугубить болезнь). Масло герани можно использовать для гармонизации работы сальных желез. Это масло можно применять при массаже лица (растворенным в масле-основе), а также добавлять в кремы и очищающие и тонизирующие лосьоны для использования в перерывах между сеансами лечения.

Масла розмарина и герани используются для массажа, чтобы стимулировать деятельность лимфатической системы и чтобы очистить

организм от токсинов. По мере улучшения состояния к маслу лаванды и нероли можно добавить масло зародышей пшеницы, чтобы избежать образования рубцов после заживления угрей.

Лечение может продолжаться в течение многих недель или даже месяцев. Вполне возможно, что в начале лечения состояние может ухудшиться, поэтому нужно почаще консультироваться с врачом, чтобы избежать уныния и разочарования.

Если прыщи появляются у человека старше 25 лет, возможно, причина в аллергии, поэтому методика лечения будет другой (см. статью «Аллергия»).

См. также статьи «Кожное сало», «Кожа» и т. д.

Психосоматические заболевания

Термин «психосоматические» происходит от двух греческих слов, «psyche» — «душа» и «soma» — «тело». Он используется для описания физических симптомов, являющихся прямым результатом умственного или эмоционального состояния человека.

Психосоматические заболевания — это не воображаемые и не психические болезни. Физическая болезнь в этих случаях совершенно реальна и может проявляться в таких разнообразных формах, как боль в спине, потеря голоса, мигрень, тошнота, колит, язва желудка и даже временный паралич. Астма, экзема и другие аллергические реакции также могут подпадать под эту категорию. Этому есть свое объяснение. Хотя приступ астмы или вспышка экземы случаются в результате воздействия внешних факторов, часто бывает так, что у человека аллергические реакции возникают вследствие стресса, а когда он спокоен, то, даже если он подвергается воздействию того же самого аллергена, никаких аллергических реакций у него не возникает.

Человек начинает беспокоиться о своих возможных физических реакциях особенно в том случае, если врач сказал ему, что для этого нет никаких причин; это беспокойство еще больше усугубляет напряжение, в котором он уже находится, и так возникает порочный круг. Ароматерапия идеально подходит для оказания помощи при психосоматических болезнях,

потому что эфирные масла работают на многих уровнях, в том числе и на очень тонких. Ароматерапевт может выбрать масла, которые облегчат физические признаки болезни, одновременно тонко воздействуя на ментально-эмоциональные факторы, вызвавшие эти признаки. Поскольку фактически все ароматерапевтические процедуры оказывают глубоко расслабляющее воздействие, можно создать условия, при которых порочный круг будет разорван. Ароматерапия снимает физический дискомфорт, что само по себе достаточно, чтобы человек перестал испытывать сильное беспокойство. Уменьшение беспокойства, в свою очередь, поможет ослабить проявление физических признаков болезни.

Доверительные отношения между тем, кто делает массаж, и тем, кто его получает, способствуют тому, что массаж с эфирными маслами нередко оказывается лучшей формой лечения психосоматических заболеваний. При выборе подходящего масла, способного облегчить напряжение, являющееся причиной физических недомоганий, нужны внимательность и чуткость. Широкий выбор возможностей предоставляют все масла, расслабляющие и снимающие депрессию. Выбирая масло, устраняющее физические признаки, следует руководствоваться его свойствами, причем теми, которые проявляются не только на физическом, но и на эмоциональном уровне.

Приведу несколько примеров. Масло нероли помогает при тошноте и диарее в тех случаях, когда они вызваны напряжением. Ромашка и Melissa хорошо помогают при кожных аллергических реакциях, и оба эти масла также оказывают глубокое расслабляющее и антидепрессивное воздействие. Роза прекрасно воздействует на эмоции, и в то же время является одним из лучших масел при проблемах, связанных с менструацией, менопаузой и репродуктивной системой женщины в целом. При астматических приступах хорошо помогают масла, оказывающие тонкое эмоциональное и даже духовное воздействие. Например, ладан делает дыхание более медленным и глубоким — именно то, что нужно при приступе астмы с физической точки зрения, но в то же время он способствует вхождению в медитативное состояние и, как полагают, помогает разорвать связи с прошлым, особенно с болезненными

событиями, а полученная в прошлом эмоциональная травма часто является истинной причиной астмы. Существует много примеров, часто не столь очевидных, когда чуткий ароматерапевт обнаружит причину болезни непосредственно в ходе работы с каждым отдельным пациентом и назначит нужное лечение.

Псориаз

Это заболевание, приносящее моральные страдания и уродующее внешний вид кожи, к сожалению, одно из наиболее трудно излечимых. Средства ортодоксальной, равно как и альтернативной медицины способны лишь временно облегчить его симптомы, и лечение у ароматерапевта в лучшем случае приносит лишь временное улучшение.

Однако были и успешные результаты, поэтому стоит обсудить, что можно сделать, чтобы помочь больному псориазом.

Наружный слой кожи состоит из отмерших клеток, и по мере изнашивания их постоянно заменяют клетки, выходящие из нижерасположенных слоев. Они, в свою очередь, заменяются новыми клетками, растущими в третьем слое. У людей, страдающих псориазом, новые клетки растут быстрее, чем происходит замена отмерших клеток, и кожа становится красной, утолщенной, покрытой чешуйками. Поражаться могут участки разной площади — в худшем случае чешуйки могут покрывать все тело. Кожа у больных псориазом обычно не зудит и не болит, и люди в основном страдают из-за ощущения, что они выглядят грязными, неопрятными и отталкивающими.

Псориаз, по-видимому, не связан с аллергией или инфекцией, а обусловлен главным образом наследственными факторами. Не последнюю роль играют также стресс и напряжение, при которых симптомы болезни становятся более выраженными, и эти симптомы почти исчезают, когда человек более или менее спокоен. Например, людям, занятым напряженной работой, становится лучше, когда они находятся в отпуске. И здесь положительно влияет не только солнце, так как улучшения отмечались и у людей, чей отпуск пришелся на дождливую или пасмурную погоду.

Ароматерапия очень хорошо помогает при умственном и эмоциональном напряжении, и по крайней мере с этой точки зрения она действительно может помочь при псориазе. Подойдут все успокаивающие и снимающие стресс масла, хотя, по мнению многих специалистов, наибольший эффект в этом случае дает бергамот.

Смягчающие кремы уменьшат шероховатость и улучшат внешний вид кожи. Мягкие отшелушивающие и слегка увлажняющие средства, содержащие, например, овес тонкого помола, помогут быстрее удалить с поверхности кожи отмершие клетки.

В сочетании с ароматерапией следует также провести курс очищения организма. В этом случае вначале нужно поголодать на фруктовых соках и воде, а затем в течение какого-то времени есть только свежие овощи и фрукты.

Затем можно есть лишь слегка отваренные овощи и в конечном итоге полностью перейти на питание простыми натуральными продуктами. У тех больных псориазом, кто исключил из своего рациона алкоголь, кофе и мясо, всегда отмечалось значительное улучшение состояния. Важно также потреблять достаточно витаминов и минеральных элементов, особенно витаминов С, Е и группы В, а также цинка. Очень полезно масло энотеры (или любой другой источник гамма-линолевой кислоты). Энотеру можно принимать в капсулах или в чистом виде, а также добавлять в кремы или лосьоны.

Очень полезно цветочное средство доктора Баха «Дикое яблоко». Можно выбрать и другие цветочные средства в зависимости от потребностей больного.

Пчелиный воск

Пчелиный воск входит в состав кремов и мазей, которые используются в качестве носителей для эфирных масел, применяемых в косметических целях и для лечения кожных болезней.

Функция воска состоит в том, чтобы делать более густой консистенцию масел, содержащихся в кремах, приготовленных только на

основе эфирного масла, а также действовать в качестве эмульгатора в кремах, содержащих цветочную, дистиллированную или ключевую воду.

Пчелиный воск обладает самостоятельными лечебными свойствами — такими же, как мед, прополис и маточное молочко, — поэтому для приготовления кремов лучше использовать его, а не инертные воски минерального происхождения. Предпочтительнее брать природный необесцвеченный воск, а не обесцвеченный белый, поскольку последний может содержать микрочастицы химических веществ, применявшихся для его отбеливания.

Равенсара

Ravensara aromatica

Равенсара — это высокое дерево, произрастающее в лесах Мадагаскара, а также культивирующееся на островах Реюньон и Маврикий. Его название состоит из двух малагасийских слов: «gavina» (листья) и «tsara» (добро). Все части дерева имеют сильный аромат, и местные жители с незапамятных времен использовали кору, листья и плоды равенсары в качестве приправы и лекарства. Французский ученый Баум получил масло из коры уже в XVIII веке, но равенсара стала использоваться в ароматерапии только в 80-х годах XX века.

Масло извлекают из листьев методом очень длительного процесса дистилляции. Оно содержит преимущественно цинеол (от 60 до 75%), а также пинен, терпинеол, линалол и эвгенол. Масло почти бесцветное, а его аромат напоминает запах розмарина.

Равенсара — масло универсальное. По характеру действия его можно сравнить с маслом лаванды. Так же как и оно, масло равенсары более эффективно в смесях, чем когда используется отдельно. Оно совершенно безопасно и может применяться всеми, включая детей.

Масло равенсары обладает главным образом антивирусным и иммуностимулирующим действием. Оно оказывает хорошо выраженный эффект при гриппе и других вирусных заболеваниях, особенно если применяется при первых признаках недомогания. Несколько капель в ванну перед сном, и на следующий день от простуды не останется и следа.

А если вы уже заболели, то интенсивное применение масла (массаж, ванны и ингаляции) может остановить грипп за один день. Ароматерапевты, имеющие высшее медицинское образование (в основном во Франции), лечат этим маслом вирусный гепатит и энтерит. Обычному ароматерапевту не стоит пытаться этого делать: я упомянула этот пример только для того, чтобы продемонстрировать, насколько сильны противовирусные свойства равенсары. Масло уничтожает и некоторые бактерии, но не так успешно, как вирусы. Я использовала масло равенсары в аромалампе во время особенно жестоких эпидемий гриппа и не заболела. У него гораздо более приятный запах, чем у многих противовирусных масел.

Масло хорошо помогает при всех инфекционных заболеваниях дыхательных путей, таких, как простуда, синусит, а также при боли в ухе, если она является следствием насморка, при бронхите, коклюше и т. д. Равенсара — прекрасное отхаркивающее средство, особенно если применяется в смесях с другими маслами подобного действия, такими, как мирт, сосна, тимьян и др.

Выраженное противовирусное действие и тот факт, что равенсара не раздражает кожу, позволяют с успехом применять его для лечения лихорадки на губах, при опоясывающем лишае и герпесе гениталий. В последнем случае его лучше смешивать с маслом бессмертника, а в качестве основы использовать масло зверобоя. Для лечения опоясывающего лишая лучше смешивать масло равенсары с маслом лаванды и ромашки, чтобы уменьшить боль.

Масло равенсары хорошо расслабляет и снимает боль в мышцах. Оно полезно при болях в суставах и мышечном напряжении, особенно когда это связано с беспокойством. Оно стимулирует и тело, и ум, поэтому полезно также при переутомлении, сонливости и подавленности.

Радиация

Все мы подвергаемся воздействию радиации, исходящей от солнца, радиоактивных веществ, находящихся в земной коре, и других естественных источников. Так было всегда, задолго до того, как ученые выяснили природу радиоактивных веществ. Природные источники

радиации не оказывают сильного вредного воздействия, но изобретения человеческого разума — от ядерного оружия, атомных электростанций до микроволновых печей и телевизоров — постоянно повышают уровень излучений, воспринимаемых организмом человека, и я уверена, что никому не нужно объяснять, какими угрожающими последствиями это чревато.

Приведенный ниже рецепт, по сути, не является ароматерапевтическим средством. В нем используются цветочные средства доктора Баха, но я включила его в свою книгу, так как оно способно противодействовать побочным эффектам лучевой терапии, применяемой при лечении раковых заболеваний.

Рецепт доктора Уэстлейка:

Растворите 3,5 г морской соли в 100 мл дистиллированной воды. Возьмите флакончик с капельницей объемом 10 мл. Накапайте в него по 2 капли каждого из следующих цветочных средств доктора Баха: Cherry Plum, Gentian, Rock Rose, Star of Bethlehem, Vine, Walnut и Wild Oat. Затем долейте флакон доверху раствором морской соли.

Принимайте по 2 капли 3 или 4 раза в день либо добавляйте 10—15 капель в ванну.

Людам, подвергшимся радиационному облучению (рентгеновскому, при кобальтовой терапии, применяющейся для лечения рака, на атомных станциях и др.), следует принимать это средство по схеме, указанной выше, в течение двух недель. Те, кто регулярно получает на работе или дома низкие дозы радиации от цветных телевизоров, микроволновых печей и дисплеев, следует применять это средство в форме ванн один-два раза в неделю.

См. также статьи «Рак» и «Рентгеновские лучи».

Раздражение кожи

Большинство эфирных масел совершенно безопасно, когда используется на коже в растворе, принятом большинством ароматерапевтов, то есть 3% для большинства массажных смесей и меньше для детей и людей с чувствительной кожей. Используя потенциально

раздражающие масла, я обычно растворяю их до 1,5%, а в некоторых случаях до 1%.

Некоторые масла так сильно раздражают кожу, что их вообще нельзя на нее наносить, даже в растворенной форме. Неудивительно, что многие из них получают из «горячих» растений-специй. Некоторые из них, такие, как хрен и горчица, считаются опасными и никогда не используются, а другие, включая гвоздику (почки, стебли и листья) и корицу (кора и листья) можно применять в форме ингаляций и испарять, так как они имеют лечебные свойства.

Разные части одного и того же растения, так же как и разные виды одного растения, могут оказывать в большей или меньшей степени раздражающее воздействие. Например, листья коричневого дерева раздражают меньше, чем почки. Масло кедровой сосны очень раздражающее, и его вообще нельзя применять на коже, в то время как масло шотландской сосны относится к наименее раздражающим. Большинство масел цитрусовых — мягкие раздражители, хотя лимон, кажется, более агрессивен, чем другие, и масла с «лимонным» ароматом, хотя и полученные из растений, не принадлежащих к семейству цитрусовых, такие, как лимонная трава, лимонная вербена и мелисса, также должны использоваться очень осторожно.

Разные люди по-разному реагируют на раздражающие масла, и люди со сверхчувствительной кожей (часто блондины или рыжеволосые) могут испытывать раздражение от масел, которые совсем не считаются раздражающими. Поэтому при выборе масел и процента их раствора следует руководствоваться здравым смыслом и осторожностью. Если масла для ванны предварительно не растворить, то они с большей вероятностью будут раздражать кожу, чем при массаже. Для большинства людей и 6 капель нерасширенного масла на ванну вполне безопасно, но людям с чувствительной кожей масло для ванн предварительно нужно растворить в масле-основе. Используя для ванны масла, оказывающие умеренно раздражающее воздействие, всем людям, независимо от чувствительности их кожи, следует добавлять в ванну не более 3 капель такого масла.

Иногда масла с очень умеренным раздражающим эффектом специально используют, чтобы вызвать покраснение кожи в лечебных целях. Такие масла улучшают местное кровообращение и дают ощущение тепла, в частности при мышечных болях, при ревматизме и т. д. Наиболее полезные из таких масел — масло черного перца, можжевельника, майорана и розмарина.

Полный список масел, раздражающих кожу, приведен в приложении А.

Рак

Следует сразу же заявить, что ароматерапевты не лечат рак. Утверждать обратное было бы неэтично и незаконно. Но мы можем предложить широкий выбор поддерживающих средств в рамках того метода лечения, который выбрал больной человек. Проходит ли он курс химиотерапии после операции или лечится с помощью целителей, диеты и т. п., ароматерапия может помочь при условии соблюдения некоторых условий. Главное условие таково: профессиональная этика и безопасность пациента требуют, чтобы никакие процедуры не проводились без ведома и согласия лечащего врача.

Некоторые врачи бывают настроены против того, чтобы раковым больным делали массаж. Они опасаются, что массаж как средство, стимулирующее лимфатическую систему, спровоцирует движение раковых клеток по лимфе и образование метастазов. Однако их страхи в первую очередь основаны на представлениях о более энергичных формах массажа. Сейчас широко распространяются мягкие формы массажа, и все больше врачей убеждаются, что такой массаж приносит не вред, а, напротив, только пользу, позволяя больным получить ощущение комфорта и расслабления. В то же время следует отметить, что массаж нельзя делать пациентам, страдающим болезнью Ходжкина (лимфогранулематоз) или раком костей.

С самого начала использования химиотерапии при лечении рака неоднократно утверждалось, что эфирные масла нельзя применять параллельно с курсом химиотерапии и после него, по крайней мере, до тех

пор, пока организм не очистится от всех остатков цитотоксических лекарств. Эти лекарства могут сохраняться в печени и других тканях в течение длительного времени и очень долго выводятся из организма (по разным мнениям, в пределах от нескольких недель до года). Запрет на применение эфирных масел основан на том, что они могут ускорить процесс вывода остатков лекарств и вызвать быстрый выброс в кровоток остатков препаратов. При использовании любых процедур, способствующих очищению организма, следует соблюдать большую осторожность, так как они могут вызвать неприятные побочные эффекты и, возможно, более серьезные последствия. Лекарства, используемые для лечения рака, настолько токсичны, что их дозировка должна быть тщательно выверена. Лечение с помощью химиотерапии можно сравнить с балансированием между уничтожением раковых клеток и отравлением больного. После курса химиотерапии невозможно определить, какое количество препарата осталось в организме человека, потому что некоторые люди избавляются от их остатков быстрее, другие медленнее.

Сейчас общий запрет на использование эфирных масел начинает подвергаться сомнению. Все чаще высказываются мнения, что следует учитывать многие факторы, в частности, сколько курсов химиотерапии было проведено, в какой дозировке, а также и то, проводил ли больной специальные очистительные процедуры после курса химиотерапии, придерживался ли специальной диеты и т. п. Решение в каждом случае должно быть основано на полном знании всех фактов и на результатах наблюдения за общим состоянием пациента. Следует также учесть, что в последние годы химиотерапевтические средства стали применяться в гораздо меньших дозах, чем, скажем, тридцать лет назад, и это, вероятно, уменьшает побочные эффекты, сопровождающие быстрое очищение организма. Все больше ароматерапевтов сейчас работают с раковыми больными в больницах, используя методы мягкого массажа. Ароматерапия ослабляет боли и уменьшает отеки после процедур. Масло лаванды можно использовать при пролежнях и в качестве снотворного.

Многие раковые больные слишком слабы, поэтому им можно делать лишь короткий массаж лица и головы или рук и ног, но заботливые

прикосновения ароматерапевта в сочетании с эфирными маслами дают ощущение физического и эмоционального комфорта. Некоторым раковым больным, особенно изуродованным обширной хирургической операцией или получившим ожоги при лучевой терапии, кажется, что их тела противные или грязные, и для них человеческий контакт еще более важен.

Прикосновение человеческих рук — это способ убедить их, что они такие же люди, как и все остальные, и обладают чувством собственного достоинства и самостоятельной ценностью.

Некоторые эфирные масла были описаны как обладающие противораковыми свойствами. В пользу этих утверждений не было приведено никаких доказательств. Впрочем, также не было доказано и обратное. Традиционное применение растений оказывалось эффективным достаточно часто, чтобы можно было рассматривать их как дополнительные средства помощи в сочетании с основным лечением. К таким маслам относятся бергамот, кедр, гвоздика, кипарис, эвкалипт, чеснок, герань, иссоп, лук и лист фиалки. Однако при выборе масел для раковых больных надо иметь в виду, что нельзя пользоваться маслами, способствующими повышению уровня эстрогена, при раке грудной железы и при любой другой форме рака, связанной с эстрогеном (например, при раке эндометрия).

Два вида масел из растений семейства *Melaleuca*, найоли и чайное дерево, использовались для облегчения боли от поверхностных ожогов в результате применения кобальтовой лучевой терапии. Выяснилось, что нанесенный на кожу перед процедурой тонкий слой масла в том месте, которое будет подвергаться облучению, обеспечивает некоторую защиту. В Норвегии ожоги от облучения обрабатывали маслом лаванды, и они заживали почти без образования рубцов. Для стимуляции роста волос, выпавших после химиотерапии, применяли масло розмарина, конечно, с согласия лечащего врача.

Однако при всей пользе, которую дают эфирные масла на физическом плане, главное их достоинство с точки зрения холистического подхода к раку состоит в их воздействии на эмоциональную сферу. Эфирные масла повышают настроение, расслабляют, успокаивают,

снимают депрессию, и в сочетании с заботливым отношением ароматерапевта значительно повышают качество жизни больных раком, независимо от конечного результата.

Раны

Фактически все эфирные масла обладают антисептическими свойствами и поэтому полезны при лечении ран, но у некоторых масел эти свойства выражены особенно сильно. Существует несколько масел, не только способствующих заживлению, но и облегчающих боль, и именно комбинация этих свойств позволяет рассматривать их как отличное средство лечения ран. Требуется также, чтобы масло не раздражало поврежденные ткани (некоторые из наиболее сильных антисептических масел больше подходят для процедур, исключающих контакт с поврежденной кожей, и могут применяться лишь для испарений в комнатах больного, обмывания и т. д.).

Эти требования ограничивают наш выбор до очень небольшого количества масел, но поскольку каждое из них — действительно мощный целитель, то это не представляет никакого неудобства. Лаванда использовалась для лечения ран в течение тысяч лет (ее название происходит от латинского «lavare» — «мыть», возможно, из-за того, что лаванду применяли для промывания ран). Древние греки использовали для этих целей мирру, а аборигены Австралии — чайное дерево, масло которого, хотя и попало в Европу сравнительно недавно, уже успело завоевать широкую популярность.

На небольшие ранки можно капнуть масло в чистом виде. Сначала почувствуется жжение, но оно быстро пройдет. Самый безопасный метод, исключающий контакт с раной, состоит в том, чтобы капнуть несколько капель масла на пластырь и приложить его к ране. Если требуется обработать большую рану, капните несколько капель масла на кусок марли и закройте им травмированный участок. При этом подумайте, сможете ли вы вылечиться своими силами. Если рану нужно зашить, то воспользуйтесь эфирными маслами как средством скорой помощи и как можно быстрее доставьте человека, получившего травму, к врачу.

Для обработки ран можно также использовать масла бензоина, бергамота, ромашки, эвкалипта, можжевельника и розмарина, хотя самыми ценными в этом отношении я считаю масла лаванды и чайного дерева, а также мирру на тот случай, если рана плохо заживает и мокнет.

Расслабление

Очень многие люди, обращающиеся к ароматерапии, страдают от заболеваний, вызванных напряжением. Массаж — замечательный способ избавиться от него и привести организм в состояние глубокого расслабления. Но если человек не научится до некоторой степени управлять собой и избавляться от стресса, то проблемы будут возвращаться снова и снова, и массаж в этом случае будет лишь полумерой.

Многие ароматерапевты сейчас обучают своих пациентов простым методам расслабления, а некоторые рекомендуют им пройти курс йоги или аутотренинга.

Одновременно с ароматерапевтическим массажем можно применять также запись звуков, постепенно приводящих в состояние расслабления, хотя я думаю, что такой метод будет эффективен только в том случае, если человек уже имеет навыки расслабления. Тогда слушание релаксационных аудиозаписей можно использовать как дополнение к практике расслабления в домашних условиях.

Расстройство пищеварения

При расстройстве пищеварения помогает мягкий массаж живота с успокаивающим нежным маслом, например ромашки, лаванды или майорана, либо горячие компрессы с одним из этих масел, которые нужно почаще менять.

Дополнительно можно пить настои ромашки, сладкого укропа или мяты.

Растворы

Эфирные масла — очень концентрированные вещества, и почти никогда не применяются в чистом виде. Исключения составляют лаванда и чайное дерево, несколькими каплями которых можно обработать царапину, ожог, порез или место укуса насекомого. Во всех остальных случаях эфирное масло растворяют в масле-основе.

Обычно для масла, предназначенного для массажа, делают 3%-ный раствор, то есть 3 капли эфирного масла на каждые 100 капель масла-основы. 100 капель приблизительно равны 5 мл, так что самый простой способ приготовить раствор нужной концентрации — это добавлять 3 капли эфирных масел на каждые 5 мл масла-основы, используя мерную ложку или стакан.

При работе с младенцами и детьми, с беременными женщинами, слабыми пожилыми людьми, а также с теми, у кого очень чувствительная кожа, раствор должен быть даже менее концентрированным — 1,5, 1%, а иногда даже 0,5%. Можно воспользоваться тем же простым методом измерения. (Поскольку не всегда можно отмерить половину капли эфирного масла, добавьте 3 капли на 10 мл масла-основы, чтобы получить 1,5%-ный раствор, 1 каплю на 10 мл для 0,5%-ного раствора и т. д.).

Когда эфирные масла добавляют в воду, это не растворяет их, потому что вода и масло не смешиваются. Обычно масло плавает в виде тонкой пленки на поверхности воды и попадает на вашу кожу в нерастворенном виде. Важно помнить об этом, когда вы пользуетесь маслами, раздражающими кожу или обладающими фототоксическим эффектом.

Чтобы растворить эфирное масло, которое нужно добавить в воду, смешайте его сначала со спиртом или с готовым растворителем для масел, а затем добавляйте в воду, встряхивая бутылочку с раствором перед каждым использованием.

Растительные гормоны

Растения, как и люди, вырабатывают гормоны, которые иногда называют «химическими посланцами». Эти вещества путешествуют в соках растений, так же как у человека они циркулируют по кровяному руслу, и

оказывают воздействие на отдельные органы. Гормоны участвуют в процессе роста, воспроизводства и многих других функциях.

Некоторые гормоны растений по структуре и функциям подобны гормонам человека и могут использоваться для укрепления гормональных функций в организме людей. Самые известные среди таких растений — это сладкий укроп, хмель, лакрица (солодка) и сережки ивы, которые содержат женский гормон эстроген, а также сассапариль, которая содержит мужской гормон тестостерон.

Некоторые из эфирных масел, оказывающих эффект афродизиака, также могут содержать растительные гормоны, но они еще требуют тщательного изучения. Когда мы будем больше знать об этих веществах, мы сможем лучше понимать действие некоторых эфирных масел. Вполне возможно, что масла, нормализующие менструальный цикл, увеличивающие количество грудного молока или усиливающие сокращения матки в процессе родов, также содержат растительные гормоны.

Многие из масел, влияющих на женскую репродуктивную систему, как известно, содержат соединения, подобные эстрогену. Не существует эфирных масел, содержащих вещества, подобные прогестерону, но они есть во многих лекарственных растениях, в частности, в витексе (*Vitex agnus-castus*). Женьшень и другие растения содержат эквивалент мужского гормона — тестостерона.

См. также статью «Эстрогены».

Растительные масла

См. статью «Настоянные масла».

Растяжения связок

Наиболее эффективная процедура при растяжении связок — это холодные компрессы и тугая, хотя и не слишком, повязка. При растяжении связок никогда нельзя делать массаж.

Термин «растяжение связок» иногда используют для описания состояния, при котором повреждаются связки, поддерживающие сустав.

При таких состояниях сустав распухает, становится горячим, болит и не может функционировать как обычно. Здесь самыми полезными средствами будут масла ромашки и лаванды. Они уменьшат боль и воспаление. Сустав не рекомендуется напрягать. Его также нужно зафиксировать с помощью повязки, пока связки не заживут. Чем меньше сустав двигается, тем быстрее это произойдет. Следует почаще менять холодные компрессы.

Чаще всего случается растяжение лодыжки. Если ее состояние не улучшается быстро после проведения соответствующих процедур, следует обратиться к врачу, так как, возможно, лодыжка распухла из-за перелома, синовита или по другим причинам.

См. статью «Компрессы», где описан способ их приготовления и применения.

Растяжки

От растяжек лучше всего избавляться тогда, когда они еще не появились, то есть прибегать к профилактическим мерам. Растяжки — это специфическая форма рубцов, появляющихся из-за того, что кожа во время беременности растягивается. Если они появились, то избавиться от них очень трудно, хотя с помощью массажа можно добиться некоторого прогресса.

Начиная с четвертого или пятого месяца беременности женщина должна ежедневно массировать живот и бедра, чтобы кожа стала более эластичной. Эффект даст уже массаж с помощью только миндального масла или жирного крема, но массаж с маслами мандарина или нероли будет более эффективным. Очень хорошая смесь — 1% масла мандарина и 2% нероли на основе масла из семян шиповника (*Rosa rubiginosa*). Масло из семян шиповника содержит от 30 до 40% гамма-линолевой кислоты, которая очень полезна для кожи. Если хотите, можете включать в массажную смесь до 10% масла лесного ореха, богатого витамином E.

Некоторым женщинам легче обращаться с кремами, чем с маслами. В таком случае можете воспользоваться рецептом крема на основе масла какао, приведенным в приложении В, добавив в крем 10 капель масла мандарина и 15 капель масла нероли.

Расширенные капилляры

Здесь имеются в виду капилляры на лице. Стенки капилляров обычно эластичны, и они расширяются, когда кожа нагревается или как реакция на острую пищу, алкоголь, горячие напитки и другие факторы, стимулирующие их расширение. При этом кожа краснеет, но когда реакция проходит, капилляры возвращаются к своему первоначальному размеру.

Когда они теряют эластичность, возможно, из-за неправильного питания, чрезмерного потребления алкоголя или стимуляторов, таких, как кофе и крепкий чай, от постоянного холода или нарушенного кровообращения, то они становятся неспособны сужаться и лицо, особенно щеки, постоянно выглядят красноватыми.

Мягкий массаж с эфирными маслами, способствующими восстановлению естественной эластичности кровеносных сосудов, может в конечном счете избавить от красноты, но его нужно делать упорно и ежедневно. Чтобы эффект проявился, может потребоваться много месяцев. Небольшое улучшение последует уже через несколько недель, но потребуется, возможно, полгода или даже больше, прежде чем будут заметны существенные изменения.

Ромашка, петрушка и роза — вот масла, которые я использую для этой цели, обычно в составе лосьона, которым нужно мягко массировать лицо два раза в день. Настоянное масло арники укрепляет мельчайшие сосуды, поэтому его можно использовать как масло-основу с небольшим добавлением эфирного масла. Однако лечение будет бесполезным, если человек не изменит свой рацион, не откажется от алкоголя, кофе и чая или, по крайней мере, не снизит их потребление и не будет избегать перепадов температуры. Не следует умываться очень горячей водой. Также нужно избегать косметических процедур с использованием пара и не посещать сауну.

Рвота

Позывы к рвоте часто можно остановить с помощью мягкого массажа области желудка или положив на нее теплый компресс. Подойдут масла ромашки, лаванды, лимона и мяты.

Если рвота связана с простудой, то помогут согревающие масла, такие, как черный перец или майоран. Ромашку и лаванду лучше выбрать, если тошнота связана с эмоциональным расстройством.

Большое облегчение принесут настои ромашки, сладкого укропа или перечной мяты, а также спасательное средство доктора Баха.

Ревматизм

Термин «ревматизм» используется в медицине для описания целой группы расстройств, вызывающих боль в мышцах или суставах, включая ревматизм, различные формы артрита, фиброзит и подагру.

К противоревматическим относятся эфирные масла, которые облегчают боль, и те, которые помогают устранять отдельные токсины, в числе прочих факторов вызывающие ревматические боли. В этих случаях помогает любое болеутоляющее масло, но наиболее эффективны ромашка, лаванда, майоран и розмарин. Горячие компрессы дают значительное облегчение, но их нельзя применять в качестве главной или единственной формы лечения, так как если их делать в течение длительного времени, то высокая температура приведет к гиперемии, что в конечном итоге только ухудшит состояние. Улучшение местного кровообращения с помощью массажа, который нужно делать как можно чаще, поможет более эффективно удалять токсины. Ванны — это всегда хорошая дублирующая процедура и, возможно, наилучший способ использования масел, помогающих устранению токсинов. Лучше всего делать ванны с маслом можжевельника, но масла кипариса, лаванды и розмарина также очень полезны.

Хороший эффект дает чередование горячих и холодных компрессов, если, конечно, больной сможет это выдержать.

Также очень важно внести изменения в рацион, описанные в статье «Артрит».

См. также статью «Артрит».

Ревность

Некоторым эфирным маслам иногда приписывают способность избавлять от ревности, среди них — масла розы, бензоина и ромашки.

Ни на секунду не подвергая сомнению способность эфирных масел оказывать глубокое воздействие на ум и чувства человека, я не уверена, действуют ли они настолько избирательно. Возможно, более разумным было бы утверждать, что эти масла, так же как и многие другие, считающиеся седативными, в целом оказывают на организм расслабляющее и успокаивающее действие, а в сочетании с заботливым отношением ароматерапевта позволяют ревнивому человеку взглянуть на свою ситуацию с более конструктивной точки зрения.

Ревность, как и любые другие эмоции, может выражаться по-разному, и ревнивый человек способен как вопить и топтать ногами, так и забиться в угол и молча страдать. Совершенно очевидно, что выбор эфирных масел в этом случае зависит от потребностей и чувств человека, которые тот испытывает в данный момент, и врач должен применить здесь все свои навыки и интуицию.

Рентгеновские лучи

Рентгеновские лучи являются формой электромагнитной радиации. Они напоминают лучи света, но имеют значительно более короткую длину волны. Раньше они широко применялись для диагностики и лечения, но сейчас используются менее опасные методы, а рентгеновскими лучами лечат только некоторые виды рака кожи, где польза от их применения перевешивает возможный риск.

Для диагностики рентген применяется сейчас только в тех случаях, когда невозможно найти более безопасного метода. При диагностике его разрушительные последствия не так велики, как при лечении, хотя и в этих случаях использование рентгеновских лучей сопряжено с некоторым риском.

Для кожи, поврежденной при лечении рентгеном, очень полезно масло лаванды. Хотя процесс заживления может быть довольно

длительным, норвежские ароматерапевты получили хорошие результаты, работая с раковыми больными, принимавшими сеансы облучения. Каждый, кто получал сеансы лучевой терапии или боится облучиться при диагностике, может принимать специальные ванны, рецепт которых описан в статье «Радиация».

Респираторная система

Респираторная система включает нос, горло (состоящее из глотки, гортани и трахеи), бронхи и легкие. В легких вдыхаемый воздух отдает в кровь большую часть кислорода вместе с некоторыми другими веществами, находящимися в воздухе. Процесс извлечения углекислого газа из крови и его выдыхание также происходят в легких. Подробнее этот процесс обсуждается в статьях «Легкие» и «Нос».

Нарушения дыхательной системы рассматриваются в статьях «Астма», «Бронхит», «Простуда», «Катар верхних дыхательных путей», «Кашель», «Грипп», «Ларингит», «Пневмония» и «Синусит».

Рефлексотерапия

Рефлексотерапия основана на идее о том, что различные зоны, расположенные на стопах, соответствуют разным частям организма. Знание этих зон позволяет врачу использовать их как для выявления слабых органов, так и для их лечения.

Врач твердо, но осторожно надавливает большим пальцем на поверхность каждой стопы. Если какой-либо орган функционирует недостаточно хорошо, в зоне, соответствующей ему, опытный рефлексотерапевт почувствует наличие крошечных гранул или кристаллов. Продолжая надавливать на эту область до исчезновения у пациента неприятных ощущений, врач тем самым лечит соответствующий орган.

При рефлексотерапии никакие эфирные масла не используются, хотя некоторые ароматерапевты при массаже с маслами применяют движения, характерные для рефлексотерапии. Многие применяют методы рефлексотерапии для диагностики слабых мест в организме, чтобы выбрать подходящее масло для лечения или усилить эффект масел при

массаже. Можно воздействовать маслами на определенные рефлексогенные зоны, хотя, строго говоря, это не является рефлексотерапией. Рефлексотерапия может быть очень полезной формой самопомощи, поскольку она позволяет воздействовать на области тела, например шею или спину, до которых трудно добраться, когда человек делает себе массаж сам.

Роды

Эфирные масла как ценное средство родовспоможения были известны уже сотни лет назад. Сегодня, когда существует тенденция отходить от использования высокотехнологичного оборудования при родах и возвращаться к естественному способу деторождения, женщины заново открывают для себя способы, которыми эфирные масла могут помочь им в этот важный момент их жизни.

Николас Калпепер в «Справочнике для акушерок» писал: «Если роженица очень мучается, смажьте ей живот и бока маслом сладкого миндаля, лилии и сладким вином». Миндальное масло до сих пор является одним из наиболее распространенных масел-основ, обычно используемых для массажа. Лилии в ароматерапии не применяются, но существует множество эфирных масел, которые могут оказать большую помощь при родах, так как они усиливают сокращения матки, оказывая в то же время болеутоляющий эффект. Лучшие в этом отношении — масла жасмина и лаванды. Иногда рекомендуют масло шалфея, но я разговаривала с женщинами, которые сочли его действие слишком мощным и вызывающим слишком активные сокращения. Жан Валне также упоминает гвоздику, но я не знаю ни одной женщины, которая воспользовалась бы этим маслом при родах, поэтому не могу ничего сказать о его действии. И лаванда, и жасмин — масла испытанные и известные своим положительным эффектом при родах.

Любое из этих масел можно мягко втирать в живот и/или в поясницу в начале родов, кроме того, их можно начать применять за нескольких дней до ожидаемого времени родов в качестве подготовки к ним.

Массировать ли поясницу, живот или и то и другое, будет зависеть от того, в какой позе женщине удобнее рожать.

Массаж может делать отец ребенка или близкая подруга. Нужно заранее решить, кто будет делать массаж, чтобы этот человек знал, что от него требуется. Как делать массаж, должен показать специалист. Он научит, как наносить масло длинными, мягкими движениями, которые в то же время должны сочетаться с надавливанием. Небольшие круговые движения на пояснице часто очень успокаивают, и всегда в процессе массажа нужно спрашивать у будущей матери, какие движения и какая степень надавливания ей кажутся наиболее приятными и приносят наибольшую пользу.

Хорошо бы заранее смешать масла, которые вы планируете использовать, так как, когда придет время родов, вам будет не до соблюдения точных пропорций. В хлопотах и волнениях также очень легко уронить бутылочку с маслом, и тогда вся комната, где происходят роды, наполнится таким сильным запахом, что и будущую мать, и тех, кто ей помогает, может даже затошнить (это не считая материального ущерба от такой оплошности). Я знаю молодого папашу, который разлил целую бутылочку чистого масла жасмина!

Мягкий массаж можно начинать делать за неделю до появления на свет ребенка, но не раньше, так как в этом случае есть риск спровоцировать сокращения матки и преждевременные роды. Очень важно также выяснить, были ли у женщины преждевременные роды раньше. В течение последней недели беременности можно принимать теплые ванны с 6 каплями (максимум) масла жасмина или лаванды и, если это возможно, в начале родов. Это поможет женщине успокоиться и подготовит мышцы матки к предстоящей тяжелой работе.

Свойства масел жасмина и лаванды схожи, но каждое из них имеет свои преимущества. Хотя оба эти масла обладают болеутоляющими свойствами, жасмин способствует усилению сокращений матки и таким образом уменьшает продолжительность родов. Но его тяжелый аромат может слишком сильно ощущаться в комнате, где должно быть тепло, да и роженице, вспотевшей от усилий, будет жарко. Возможно, больше

подойдет чистый, освежающий аромат лаванды, которую можно использовать не только для массажа. Губкой, пропитанной холодной водой, куда добавлено несколько капель масла лаванды, можно протирать роженице лицо, если ей будет слишком жарко. Добавив несколько капель в распылитель или капнув масло лаванды на лампу, можно освежить воздух в комнате, где появится на свет ребенок.

Масло жасмина следует использовать сразу же после рождения ребенка, чтобы быстро и чисто удалить послед. Оно также поможет быстро тонизировать мышцы матки, приведя их в состояние, в каком они были до беременности.

Жасмин также очень хороший антидепрессант и может оказать большую помощь любой женщине, страдающей от послеродовой депрессии. Говорят, что жасмин также усиливает лактацию, но достаточных доказательств этого не существует. Также способствует лактации масло сладкого укропа и огородного укропа.

Насколько масла жасмина и лаванды полезны в течение родов, настолько же их следует избегать в течение первых нескольких месяцев беременности, потому что они могут вызвать сокращения матки и спровоцировать выкидыш. Такой же эффект могут вызвать и некоторые другие масла, которые более подробно рассмотрены в статье «Беременность».

Роза

Rosa centifolia и *Rosa damascena*, var. *Kazanlik*

Роза была, вероятно, первым цветком, из которого в X веке в Персии было получено эфирное масло. Считается, что впервые масло розы получил великий арабский врач Авиценна, возможно, случайно, во время алхимических экспериментов. Розе придавалось большое значение в теоретических и метафизических аспектах алхимии. На разных стадиях алхимических процессов использовались белые и красные розы. Их погружали в реторты и нагревали вместе с различными другими веществами с целью превращения разных металлов в золото. Почти случайно в ходе экспериментов образовались розовая вода и эфирное

масло. Действительно ли сам Авиценна сделал это открытие (он был алхимиком, а также врачом, поэтом, астрономом и математиком) или кто-то другой, но так или иначе уже к концу X века розовая вода и розовое масло уже были известны в арабских странах.

Сейчас розовое масло получают в основном не дистилляцией, а путем анфлеража или экстракции растворителями. (При дистилляции образуется очень небольшое количество масла как вторичный продукт при получении розовой воды.) Высокая цена масла объясняется тем, что для его изготовления необходимо переработать огромное количество лепестков и это связано с большими трудозатратами. Аттар розы (от арабского «итр» — аромат) получают методом экстракции растворителями из свежих лепестков. Он имеет вязкую консистенцию, насыщенный красновато-коричневый цвет и сильный аромат розы.

Для коммерческого производства розового масла используют две разновидности — *Rosa centifolia* (роза столитная) и *Rosa damascena* (роза дамасская). Запах масла, полученного из разных видов розы, слегка различается, так же как и цвет, который варьируется от зеленовато-оранжевого до красно-коричневого. Роза дамасская в огромных количествах выращивается в Болгарии для производства масла, а розу столитную выращивают в районе Граса, в сердце французской парфюмерной промышленности, а также в Северной Африке, где она называется марокканской розой.

В состав розового масла входит более 300 известных компонентов, составляющих 86% его объема. На долю остальных 14% приходятся разнообразные соединения, каждое из которых присутствует в минимальном количестве, но имеет большое значение с точки зрения лечебных и ароматических свойств масла. Два типа розы имеют значительные различия в химическом составе: Роза дамасская содержит от 35 до 55% цитронеллола, от 30 до 40% приходится на долю гераниола и нерола, от 16 до 22%

стеароптена, от 1,5 до 2,0% фенилэтинола, от 0,2 до 2% фарнезола, плюс микропримеси очень большого количества других соединений. Роза столитная (роза марокканская) содержит до 63% фенилэтанола, от 18 до

22% цитронеллола, от 10 до 15% гераниола и нерола, 8% стеароптена, до 2% фарнезола, а также другие соединения в очень малых количествах. Хотя свойства двух видов во многом схожи, различия в химическом составе объясняют некоторую разницу между ними. Роза столитная в большей степени, чем роза дамаская, имеет свойства афродизиака, а также более выраженные бактерицидные и успокаивающие свойства.

Розу традиционно называют королевой цветов, а в ароматерапии она считается королевой эфирных масел. Роза находится под покровительством Венеры, и в ароматерапии она используется в первую очередь при лечении заболеваний женской репродуктивной системы. Она очищает, регулирует и тонизирует и особенно полезна в тех случаях, где имеет место ослабление тонуса мышц матки, например при ее выпадении (в сочетании со специальными упражнениями йоги, в ходе которых тело принимает перевернутое положение), или склонность к выкидышам.

Однако женщины с серьезными гинекологическими проблемами в меньшей степени склонны обращаться к ароматерапевту, чем женщины с нерегулярными менструациями или находящиеся в состоянии постоянного напряжения и депрессии. И вот здесь как раз розовое масло может оказать неоценимую помощь.

Роза помогает регулировать менструальный цикл и уменьшает обильные кровотечения при менструациях. Считается, что роза способствует зачатию, и действительно, она может помочь в ситуации, когда трудно предсказать дату наступления овуляции из-за нерегулярного цикла. Роза, как это ни удивительно, способствует увеличению выработки спермы в организме мужчины.

Однако физические эффекты розы, возможно, не так важны по сравнению с воздействием, которое она оказывает на ментально-эмоциональную сферу. Роза — мягкий, но очень сильный антидепрессант, и в силу своих «женских» качеств особенно эффективна в ситуациях, когда эмоциональные нарушения связаны с женской сексуальностью или репродуктивным циклом. Это одно из тех масел, которое может очень хорошо помочь женщинам, страдающим от послеродовой депрессии или

депрессии после разрыва отношений с партнером, особенно если женщина при этом испытывает грусть, а не гнев.

По моим наблюдениям, это масло очень хорошо подходит женщинам, не уверенным в своей женской привлекательности, выражается ли это в неуверенности в себе или в нежелании признать себя сексуально зрелой (как, например, в случаях с анорексией).

Роза в течение многих столетий имеет репутацию афродизиака. Древние римляне разбрасывали лепестки роз на ложе новобрачных. Сейчас эта традиция забылась, и на свадьбах в новобрачных бросают бумажные лепестки. Учитывая это, а также уже описанные выше свойства розы, неудивительно, что она используется для помощи женщинам, страдающим от фригидности, а также помогает при импотенции. Считается, что в этом отношении роза столистная более эффективна, чем роза дамасская. Вероятно, это обусловлено присутствием в ее масле фенилэтанола.

Роза оказывает сильный тонизирующий эффект на нервную систему, а также на желудок, печень и селезенку, но для этих целей она применяется в меньшей степени, так как есть другие масла, в равной степени эффективные и гораздо менее дорогие. В репродуктивной и сексуальной сферах роза уникальна по своему действию, и здесь ароматерапевт всегда выбирает для процедур именно масло розы.

Масло розы также очень полезно для ухода за кожей. Оно подходит для всех типов кожи, но особенно для сухой, чувствительной или стареющей. Масло розы оказывает тонизирующий и вяжущий эффект на капилляры и вообще на кровообращение, поэтому оно помогает избавиться от красноты, вызванной расширенными капиллярами на щеках. Но процедуры в этом случае нужно проводить упорно и долго, иногда в течение нескольких недель и даже месяцев, прежде чем будут видны результаты.

Розовая вода успокаивает, тонизирует кожу и оказывает на нее антисептическое действие. Она также полезна при глазных инфекциях.

Благодаря своему восхитительному аромату роза широко применяется в различных средствах для ухода за кожей. К сожалению,

вместо натуральных в них часто добавляют синтетические вещества с ароматом розы. Учтите, что, покупая дешевые кремы, лосьоны, духи, средства для ванн для себя или для использования их в лечебных целях, вы должны знать, что они наверняка содержат искусственные вещества и не имеют тех целебных свойств розы, на которые вы рассчитываете. К сожалению, очень трудно обнаружить фальсифицированное масло розы даже с помощью газохроматографического анализа. Возможно, с этим лучше справится ваш нос.

Вы можете сами сделать духи или крем с одной-двумя каплями концентрированного аттара. Хотя он стоит, конечно, очень дорого, но для лечебного и ароматического эффекта его требуется совсем немного, поэтому вам хватит масла надолго.

И, наконец, одно небольшое предупреждение. По большей части абсолют из розы сейчас получают с помощью экстракции растворителями, поэтому он содержит очень небольшие примеси потенциально ядовитых химических растворителей. По возможности попытайтесь найти масло розы, приготовленное путем дистилляции, или абсолют, полученный с помощью углекислоты.

Розмарин

Rosmarinus officinalis и *R. pyramidalis*

После лаванды розмарин, вероятно, наиболее широко используемое в ароматерапии растение семейства губоцветных. Этот вечнозеленый кустарник высотой до 2 метров с игольчатыми серебристо-зелеными листьями и бледно-голубыми цветами произрастает по всей Европе, но чаще всего около моря. Розмарин является уроженцем Средиземноморья, и само его название (происходящее от двух латинских слов «*ros*» и «*marinus*», что означает «роса моря») указывает на то, что у моря он чувствует себя как дома. Легенда гласит, что когда-то его цветы были белыми, но стали синими после того, как Дева Мария повесила свой плащ на куст розмарина, когда Святое семейство остановилось на отдых во время своего бегства в Египет.

Розмарин был одним из первых растений, которые стали применяться в лечебных целях, а также в кулинарии и в религиозных обрядах. Его побеги воскуривали в храмах Древней Греции. Оно считалось священным также в Древнем Риме и Египте. Свидетельством этого могут служить остатки растения, найденные в египетских гробницах. Запах розмарина немного напоминает запах ладана — оба они резкие и пронизывающие.

В Средние века дымом от побегов розмарина выкуривали дьявола в ритуалах изгнания нечистой силы, и в течение многих столетий его продолжали использовать в качестве средства дезинфекции комнат больных. Практика сжигания розмарина в больничных палатах Франции сохранялась и до наших дней. Как ни странно, от нее отказались как раз в то время, когда ученые доказали антисептические свойства розмарина. Благодаря тому же свойству розмарин может задерживать или предотвращать гниение мяса, но мы никогда не узнаем, стали ли его использовать в кулинарии потому, что в древности не было холодильников, или из-за его аромата.

Масло розмарина получают методом дистилляции с паром из цветущих побегов или листьев, а иногда и из целого растения. Химический состав масла может варьироваться, но обычно включает камфору, борнеол, пинен и цинеол. В состав некоторых разновидностей дикого розмарина входят преимущественно цинеол и пинен, и есть хемотипы, в которых главным компонентом является вербенон. Основные компоненты разновидности *R. pyramidalis* — также цинеол и пинен. Эфирное масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с сильным свежим, травянисто-мятным ароматом. Низкокачественное масло иногда фальсифицируют с помощью масла эвкалипта.

Розмарин оказывает выраженное стимулирующее воздействие на центральную нервную систему, поэтому он используется в тех случаях, когда имеет место потеря или недостаточность функций, например потеря обоняния, ухудшение речи или временный паралич. Конечно, если нервные клетки повреждены, например, при травме спинного мозга, паралич необратим. Розмарин также превосходный стимулятор мозговой активности. С давних времен он снискал репутацию средства улучшения

памяти. Достаточно вдохнуть запах нескольких капель — и в голове прояснится. Николас Калпепер в своем «Травнике» писал: «Масло, извлеченное из листьев и цветов розмарина, превосходно помогает при заболеваниях мозга. Для внутренних болезней следует применять не больше одной, максимум трех капель, так как это масло очень быстро проникает в организм».

Способность масла розмарина быстро проникать в организм делает его полезным средством лечения всех заболеваний дыхательной системы — от насморка и синусита до астмы. Лучше всего применять его в форме паровой ингаляции — его способность «прояснять мозги» действует как на физическом, так и на ментальном уровне.

Масло хемотипа *Rosemary Verbenone* еще более эффективно при простудных заболеваниях, чем обычный розмарин. Оно в меньшей степени возбуждает нервную систему, поэтому его можно применять и вечером. Но оно сильнее раздражает кожу, поэтому перед использованием в ваннах его нужно растворять.

Калпепер также говорит, что розмарин хорош при изнурительных болезнях и, учитывая эффект, который он оказывает на центральную нервную систему, его можно было бы использовать при лечении дегенеративных состояний, например, рассеянного склероза, хотя я должна подчеркнуть, что это чисто умозрительное предположение. Я, конечно, видела, как у пациентов проходит боль при ароматерапевтических процедурах с этим маслом, но, прежде чем предлагать лечить с его помощью подобные тяжелые заболевания, нужно провести много дополнительных исследований.

Масло розмарина следует применять с осторожностью, так как оно может вызывать припадок, подобный эпилептическому, и даже отравление, хотя в очень малых дозах оно используется для лечения эпилепсии. (Более подробно действие розмарина при эпилептических припадках описано в статье «Эпилепсия».) Здесь мы можем наблюдать реализацию основного принципа гомеопатии: малые количества вещества избавляют от симптомов, вызываемых большим количеством того же самого вещества.

Розмарин превосходно тонизирует сердце, печень и желчный пузырь, а также способствует снижению уровня холестерина в крови. О нем можно сказать, что он лучший друг руководителя средних лет, хотя один лишь розмарин мало чем сможет помочь, если человек сам не будет помогать себе, соблюдая здоровую диету и ведя здоровый образ жизни.

Розмарин — хорошее болеутоляющее, причем, в отличие от многих других болеутоляющих масел, он не оказывает седативного эффекта. Я применяю его в форме массажа, ванн и компрессов при ревматических и артритных болях. Масло розмарина также очень хорошо помогает уставшим и скованным мышцам. Я с успехом проводила процедуры с этим маслом танцорам и спортсменам, в частности бегунам на длинные дистанции, используя розмарин в комбинации с другим маслом перед тренировкой или соревнованиями и лаванду с майораном для массажа после них.

В течение сотен лет розмарин использовался для ухода за кожей и волосами. Он служит одним из компонентов настоящего одеколона и главным компонентом «Венгерской воды», которая имеет репутацию удивительного омолаживающего средства. Розмарином споласкивают после мытья темные волосы и втирают в голову при выпадении волос, особенно после болезни. Считается, что он восстанавливает цвет поседевших волос и даже помогает при облысении, но я думаю, что это не более чем миф.

Предостережение. Розмарин нельзя использовать при беременности, а также людям, страдающим эпилепсией и гипертонией.

См. также статьи «Одеколон», «Эпилепсия» и «Венгерская вода».

Розовая вода

Розовая вода — полезное дополнение к эфирным маслам, особенно для ухода за кожей лица и глазами. Розовую воду получают из лепестков розы путем дистилляции. Пар проходит через массу лепестков, поступает в трубку, проходящую через охлаждающие установки, и снова приобретает жидкую форму. Получившаяся в результате жидкость и есть розовая вода.

Она обладает успокаивающими, охлаждающими и противовоспалительными свойствами. Ее мягкое антисептическое и слегка

вяжущее действие позволяет с успехом применять розовую воду для ухода за кожей. В сочетании с природными эфирными маслами она часто используется в готовых или домашних кремах. В чистом виде розовая вода очень хороша в качестве мягкого тоника, а в смеси со спиртом и эфирными маслами представляет собой более сильное средство ухода за кожей. Розовую воду можно без опаски использовать для ухода за самой чувствительной кожей, и это единственный тоник, рекомендуемый для сухой кожи. Для жирной кожи больше подходит вода из цветков апельсина.

Что касается глаз, то важно помнить, что эфирные масла никогда нельзя наносить на кожу вокруг глаз, и там, где в рецептах средств для ухода за глазами указана роза, нужно применять не масло, а розовую воду. Чтобы глаза отдохнули и стали ясными, положите на веки ватные тампончики, смоченные розовой водой. Эта вода также очень хорошее средство для лечения конъюнктивита.

Аромат роз нравится многим людям, и розовую воду можно использовать в качестве духов вместо дорогого эфирного масла.

См. также статью «Гидролят, или гидрозоль».

Розовое дерево

Aniba rosaeodora

Розовое дерево — уроженец бассейна Амазонки, и многие ароматерапевты обеспокоены тем, что, используя масла, они способствуют уничтожению тропических лесов. Это, конечно, справедливо для любого масла, получаемого из дикорастущих деревьев, но, к счастью, существуют специальные плантации, где их вырубка контролируется.

Некоторые из таких плантаций существуют еще с 1930-х годов и были основаны по чисто коммерческим соображениям: из-за высокой стоимости транспортировки древесины от внутренних районов до портов, а также из-за того, что дикорастущие деревья можно было рубить только в период от апреля до июля - в сезон дождей, — когда тяжелые бревна можно было сплавить по реке. Убедившись, что масло розового дерева,

которое вы покупаете, получено из деревьев, выращенных на таких плантациях, вы сможете пользоваться им безбоязненно.

Эфирное масло получают из стружки методом дистилляции с паром. Оно содержит от 80 до 97% линалола, а также небольшие количества терпинеола, нерола, гераниола и микропримеси других веществ. Масло представляет собой бесцветную или бледно-желтую жидкость с очень сладким древесно-цветочным ароматом и пряным оттенком. Это сложный аромат, который хорош сам по себе и не нуждается в смешивании, хотя и способен удачно сочетаться со многими маслами.

Розовое дерево — совершенно безопасное масло, неядовитое и раздражающее. Оно оказывает тонизирующий эффект на организм и при этом не дает возбуждающего эффекта. В то же время оно активизирует деятельность иммунной системы, поэтому может быть полезно людям с пониженной сопротивляемостью. Я лично не использовала розовое дерево для носителей ВИЧ, но от ароматерапевтов, работающих с больными СПИДом, я слышала, что больные предпочитают скорее это масло, чем более «медицинские» масла-иммуностимуляторы, такие, как чайное дерево. Я использовала розовое дерево для процедур при хронической усталости, и его можно иметь в виду при выборе масел для лечения таких заболеваний, как хронический тонзиллит и т. д.

Это мягкое болеутоляющее средство, эффективное при головной боли, особенно если она сопровождается легкой тошнотой. Масло розового дерева проясняет голову и в то же время успокаивает нервы, что позволяет использовать его в таких ситуациях, как экзамены, или если приходится долго сидеть за рулем машины, а также при каких-либо нервных потрясениях, так как оно поднимает настроение.

Многие люди находят, что масло розового дерева также обладает эффектом афродизиака, но я думаю, что это скорее из-за его эмоционального, чем физиологического действия.

Обладая антисептическими и бактерицидными свойствами, это масло может с успехом применяться для ухода за кожей, особенно с прыщами. Оно совершенно не раздражает и подходит даже для самой чувствительной кожи. Масло розового дерева способствует регенерации клеток, поэтому

полезно и для стареющей кожи. Я иногда добавляю его в кремы против растяжек. Оно является хорошим дезодорантом и имеет восхитительный аромат, поэтому широко используется при изготовлении средств для ванн и ухода за кожей.

Однако для этого можно найти множество других масел, а розовое дерево я считаю драгоценным и оставляю его для ситуаций, когда требуется достичь какого-то особого эффекта. Я гораздо чаще использую его в качестве антидепрессанта и средства, поднимающего настроение, чем для физических надобностей. Это замечательное масло для людей, находящихся в состоянии стресса, подавленных, сломленных жизнью. Оно, как мне кажется, действует очень одухотворяюще. Как и многие другие масла, оно проясняет ум и оживляет эмоции, в то же время облагораживая душу, а на это способно далеко не каждое масло.

Ромашка

Anthemis nobilis (синоним: *Chamaemelum nobile*)

Matricaria chamomilla (синоним: *Chamomilla recutita*), *Anthemis mixta*

В ароматерапии используется несколько видов ромашки. Некоторые ее разновидности произрастают в дикой природе. Их похожие на маргаритки цветы и перистые листья, так же как и напоминающий яблоко аромат, знакомы большинству людей. Чаще всего в ароматерапии используют следующие виды: *Anthemis nobilis*, римская ромашка, и *Matricaria chamomilla*, или немецкая ромашка. Также используется дикая ромашка, *Anthemis mixta*, которую часто называют марокканской ромашкой. Они обладают схожими лечебными свойствами.

Ромашка признается и народной, и официальной медициной. Чай из ромашки — одно из самых распространенных средств при расстройстве желудка, при цистите и при детских болезнях. Его пьют так же, как освежающий и успокаивающий напиток. Чай из ромашки можно использовать и как вспомогательное средство при ароматерапевтических процедурах.

Химический состав эфирных масел изменяется в зависимости от вида растений, из которых они получены.

Римская ромашка состоит в основном из сложных эфиров (почти 80%), а также изобутилангелата, пинокарвона, хамазулена и незначительного количества других элементов. Немецкая ромашка состоит в основном из хамазулена и фарнизена. Хамазулен отсутствует в свежих цветах и образуется только в процессе дистилляции. Он придает маслу красивый синий цвет и наделяет его превосходными противовоспалительными свойствами.

Все виды ромашки обладают успокаивающими и противовоспалительными свойствами. В отношении последнего свойства особенно выделяется немецкая ромашка из-за высокого содержания хамазулена. Поэтому особенно эффективное применение она находит при лечении заболеваний, сопровождающихся воспалениями, внутренними или наружными. Горячие компрессы с ромашкой прикладывают к нарывам, абсцессам, инфицированным порезам и т. д., а также к зубным нарывам до того, как пойти к дантисту. Чай из ромашки хорошо пить при внутренних воспалениях, особенно пищеварительного тракта, при колитах, гастритах и диарее. Эти заболевания часто бывают вызваны чувством напряжения и беспокойства, а ромашка обладает сильным успокаивающим эффектом.

Свойства и сферы применения ромашки во многом схожи со свойствами лаванды. Поэтому, если вы раздумываете, воспользоваться ли вам ромашкой или лавандой в той или иной ситуации, помните, что ромашка лучше подходит при ноющих болях, а лаванда — при острых.

Ромашка является также хорошим дезинфицирующим средством, особенно для мочевыводящих путей. При всех инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей, таких, как цистит, нужно пить много чая из ромашки, а также делать массаж с маслом ромашки и прикладывать компрессы с ромашкой к нижней области живота. Поможет также теплая ванна с несколькими каплями масла. Ежедневный чай с ромашкой — прекрасное профилактическое средство против камней в почках или желчном пузыре.

Облегчить менструальные боли или проблемы, связанные с менопаузой, можно с помощью того же сочетания массажа, ванны и чая. Ромашка также облегчит состояние напряжения, депрессии и

раздражительности, которое испытывают многие женщины перед менструацией, а благодаря своим мочегонным свойствам поможет удалить из организма лишнюю жидкость. Ромашка в качестве массажного масла может использоваться при болях в мышцах, а также при воспалении суставов при артрите. Она является прекрасным средством при растяжении связок, воспалении сухожилий и разных бурситах. Однако важно помнить, что при травмах и отеках нужен не массаж, а холодные компрессы.

Ромашка очень хорошо помогает при многих проблемах с кожей, особенно если кожа чувствительная, покрасневшая или сухая. Ромашка широко применяется при лечении аллергических реакций, при экземе, крапивнице и всех состояниях, сопровождающихся зудом, шелушением и появлением красных пятен на коже. Формы применения ромашки — эфирные воды, лосьоны, кремы, но если поражены обширные участки кожи, то проще всего делать ванны с маслом ромашки. Следует также пить больше чая из ромашки. Важно позаботиться о том, чтобы обнаружить причину сыпи — явилась ли она следствием физического раздражения, эмоционального напряжения или, как это часто бывает, сочетания обоих факторов. В противном случае есть опасность избавиться лишь от внешних признаков, в то время как основная проблема останется нерешенной.

И здесь прекрасным подспорьем окажется ромашка, так как она прекрасно успокаивает ум и эмоции и окажет больший эффект, чем лекарства, которые лечат непосредственно кожу. Однако здесь важно помнить, что при лечении эфирными маслами часто возникает «кризис выздоровления», то есть состояние кожи может сначала еще больше ухудшиться, после чего уже наступит улучшение. Это явление часто сопутствует лечению природными средствами.

Ромашка сужает сосуды, и это ее свойство помогает при лечении лопнувших сосудиков на щеках, хотя могут пройти месяцы, прежде чем эффект станет заметным.

Как уже говорилось, ромашка, как и другие масла, оказывает успокаивающее воздействие и на ментально-эмоциональном, и на физическом плане. Поэтому ею особенно хорошо пользоваться, когда напряжение и беспокойство делают человека раздражительным и

возбужденным. В этом случае лучше всего принимать ванны с маслом ромашки, возможно, в смеси с другими маслами.

Ромашка — одно из самых мягких масел и хорошо подходит для детей. Новорожденных младенцев можно успокоить, протерев им щечки 1%-ным маслом. Можно попробовать давать ребенку на ночь несколько чайных ложек слабого чая из ромашки, подслащенного небольшим количеством меда.

Боль в ухе можно ослабить, массируя участок вокруг уха или с помощью горячих компрессов из ромашки. Если боль в ухе сохраняется, нужно обратиться к врачу.

При инфекциях глаз пользуйтесь настоем цветов ромашки. (НИКОГДА НЕ КАПАЙТЕ В ГЛАЗА МАСЛО РОМАШКИ, ДАЖЕ В РАСТВОРЕННОМ ВИДЕ!) Я использую чай из ромашки в пакетиках: кладу их в кипящую воду, затем прикладываю остывшие пакетики к глазам для лечения конъюнктивита.

Ромашку можно использовать как заменитель лаванды или смешивать масло ромашки и лаванды для ванн при бессоннице, особенно длительной. Никогда не нужно пользоваться одним эфирным маслом непрерывно в течение более чем двух-трех недель. Масла всегда нужно чередовать.

Обратите внимание: под названием «голубая ромашка» часто продают один из видов полыни (*Artemisia arborescens*). Он богат азуленом и хамазуленом и обладает такими же противовоспалительными свойствами, как и ромашка, но является сильным месячегонным средством, поэтому его никогда нельзя использовать во время беременности.

Руки

Без рук не могло бы существовать никакой ароматерапии. Я часто думаю о своих руках как о связующем звене между целительными маслами и пациентом.

Однако и сами руки иногда нуждаются в помощи, особенно кожа, которая так часто становится сухой, грубой, трескается или воспаляется из-за контакта с водой, моющими средствами и другими химикатами, а также под воздействием ветра и холода. Полезными здесь могут оказаться все заживляющие и антисептические эфирные масла, но, возможно, лучше

всего подойдут масла бензоина, календулы, лаванды и лимона. Все они — прекрасные антисептики, а календула и лаванда особенно хорошо лечат кожу. В холодную погоду кожа на руках часто трескается, и здесь лучше всего подойдет масло бензоина.

Любой из кремов домашнего приготовления, рецепты которых приведены в приложении В, также подойдет и в качестве крема для рук. Тем, кто работает на открытом воздухе, для ухода за руками особенно пригодится крем с маслом какао, так как он жирный, питательный и обеспечивает защиту и от непогоды, и от земли, и от других грубых веществ. К любому из кремов вы можете добавлять два или три масла, упомянутых выше. Лимон мягко отбеливает и поможет удалить пятна, появляющиеся на руках у людей, работающих в саду и огороде, занимающихся озеленением и т. д.

Иногда химикаты провоцируют появление аллергических реакций, и особенно в этом отношении уязвимы руки, так как часто просто невозможно избежать контакта с Раздражителями. Двумя лучшими противоаллергическими маслами являются ромашка и Melissa, и любое из них поможет избавиться от экземы или дерматита на руках. Эти масла также можно добавлять в крем, который будет не только лечить, но и защищать руки. В крем можно также добавить и лаванду. Конечно, лучший способ лечения — это избегать контакта с раздражающим веществом, но не всегда можно выяснить, какое именно вещество вызывает раздражение, если это связано с повседневной работой человека. Если раздражителя вообще невозможно избежать, следует надевать перчатки.

Руки заслуживают особого внимания при общем массаже, и не только потому, что в состоянии беспокойства или напряжения многие бессознательно сжимают и разжимают руки, чтобы избавиться от этого чувства. Массаж рук ценен также потому, что на руках расположен многие рефлексные зоны и акупунктурные точки. Но не зная, где именно находятся эти точки на руках, ароматерапевт может принести большую пользу пациенту, просто тщательно и заботливо массируя его руки.

Сандаловое дерево

Santalum album

Сандаловое дерево — это вечнозеленое паразитическое дерево высотой до 9 метров с коричнево-серым стволом и большим количеством гладких и гибких ветвей. Оно получает питание, присасываясь отростками к корням других деревьев. Сандаловое дерево растет в Индии и на различных островах Индийского океана.

Для получения эфирного масла используют только деревья старше тридцати лет. Стволы оставляют лежать в лесу, пока внешнюю часть не съедят муравьи, и используют только сердцевину, из которой делают мебель, разные постройки и извлекают эфирное масло.

Масло содержит санталол (до 90%), пинен, санталовую кислоту, терасанталовую кислоту, санталон и другие элементы. Цвет масла колеблется от желтоватого до глубокого коричневого. Оно очень густое и вязкое, а аромат, хотя вначале и сильный, на коже становится более выраженным и держится удивительно долго.

Покупая масло сандалового дерева, удостоверьтесь, что оно сделано не в Австралии и не в Западной Индии. Австралийское сандаловое дерево на самом деле лишь близкая разновидность (*Eucarya spicata*), и из него получают масло низкого качества, в то время как западноиндийское сандаловое дерево, или амирис (*Amyris balsamifera*), не является родственником и дает совершенно иное масло, не имеющее лечебных свойств.

Плантации, где выращивают настоящее сандаловое дерево, находятся во Вьетнаме и в Новой Каледонии.

Сандаловое дерево использовалось в Индии в течение более чем 2500 лет в качестве благовония и в традиционной аюрведической медицине в основном для лечения заболеваний мочевого тракта, а также гонореи. Впрочем, последнее заболевание не рекомендуется лечить только с помощью ароматерапии; в этом случае эфирные масла можно применять лишь в качестве вспомогательного средства.

Масло сандалового дерева также очень хорошо помогает при инфекциях дыхательной системы, особенно при сухом, раздражающем кашле, поскольку также оказывает и успокаивающее действие. Это одно из

лучших масел для лечения хронического бронхита, фарингита и ангины. Наибольший эффект дают ингаляции и смазывание маслом груди и горла. Полоскания с этим маслом лучше не делать, так как оно очень горькое.

И на Востоке, и на Западе масло сандалового дерева широко применяется в парфюмерии и косметике в качестве ароматизатора.

В косметических средствах это масло является ценным компонентом не только из-за своего запаха, но и за счет благотворного действия на кожу. Оно подходит для разных типов кожи, в том числе для сухой и обезвоженной, особенно в форме теплых компрессов, а также для жирной и прыщевой, поскольку оно слегка вяжущее и оказывает сильное антисептическое действие. Запах сандалового дерева популярен как у мужчин, так и у женщин. Поэтому, если вы пропишете косметическое средство с этим маслом мужчине или подростку, можете быть уверены, что он будет применять его регулярно, так как от него будет пахнуть не сладким, «женским» маслом, а так, словно он воспользовался дорогим мылом или лосьоном после бритья. Я часто использую сандаловое дерево в лосьонах после бритья для молодых людей с сыпью на коже, поскольку оно оказывает отличное успокаивающее действие, уменьшает зуд и уничтожает бактерии, вызывающие сыпь.

Широкая популярность духов с запахом сандалового дерева, возможно, объясняется его устойчивой репутацией афродизиака, и, в отличие от некоторых других эфирных масел и веществ, которым приписывают подобные свойства, сандаловое дерево действительно оправдывает такие ожидания.

Сезонное аффективное расстройство

Сезонному аффективному расстройству (САР) подвержены очень многие люди, живущие в северных широтах. Обычно почти у всех настроение зимой хуже, чем летом, но тем, кто страдает САР, зима приносит настоящую депрессию, иногда очень серьезную. Часто это бывает связано с усталостью, сонливостью, склонностью к перееданию, с прибавкой в весе и другими эмоциональными и физическими проблемами.

Разницу между САР и другими формами депрессии очень легко заметить из-за его сезонного характера.

САР непосредственно связано с тем, что осенью и зимой в северных широтах солнца становится меньше, дни короче, а погода почти все время пасмурная. Связывая проявления САР с уменьшением воздействия солнечных лучей на человека, ученые предположили, что на дефицит солнечных лучей организм реагирует увеличением синтеза мелатонина — вещества, вызывающего сон, и снижением синтеза его антагониста — серотонина, от которого зависит наша активность. Выработка этих веществ контролируется расположенной в мозгу шишковидной железой.

Возможно, для древних людей такая его функция была оправданной, когда зимой пищи не хватало и племя проводило большую часть времени в пещерах или на зимних стоянках и в целом активность снижалась, но в современных условиях это создает некоторые проблемы.

С изобретением приборов, обеспечивающих освещенность, близкую к создаваемой солнечным светом, стало возможно лечить таких людей светотерапией, а эфирные масла, безусловно, могут внести свою лепту в этот процесс. Чтобы разогнать усталость и сонливость, можно использовать масла базилика, черного перца, розмарина, тимьяна, а также масла-антидепрессанты.

Я обнаружила, что наибольший эффект оказывают масла, «солнечные» по своей природе, особенно приготовленные из растений семейства цитрусовых, в частности грейпфрута, апельсина и петигрейна. Из них грейпфрут приветствуется больше всего, потому что он облегчает умственную деятельность, а многие люди с САР чувствуют себя так, словно большую часть времени их мозг находится в состоянии полусна. Испарение масла грейпфрута дома или в офисе стимулирует умственную деятельность и поднимает настроение. У этого масла свежий и знакомый запах, и его удобно использовать на рабочем месте, не вызывая у коллег негативной реакции. Смесь петигрейна и розмарина или грейпфрута и розмарина в утренней ванне помогла нескольким людям продержаться в самые темные недели года, когда им действительно было очень тяжело вставать по

утрам. Иногда я использовала для этих целей мирру, так как она согревает и бодрит.

Уменьшить симптомы САР поможет здоровый рацион. Следует потреблять побольше сложных углеводов и, насколько возможно, сократить потребление сладких продуктов (столь желанных для многих людей, страдающих САР), а также не забывать о витаминах, особенно С, А и D. Полезны овощи и фрукты красного цвета, такие, как курага, красный перец, свекла. И дело не только в ассоциации с цветом солнца — все они содержат питательные вещества, помогающие преодолеть депрессию, и в восточной традиции классифицируются как продукты, несущие организму энергию «ян».

И наконец, многим людям, страдающим САР, в зимнее время помогает сохранить энергию и настроение иглоукалывание. Точка на ушной раковине, называемая шэнь-мэнь (Небесные врата), стимулирует выработку эндорфинов, гормонов удовольствия. Воздействие на эту точку также помогает избавиться от нездоровых пристрастий, в том числе и от склонности к перееданию.

Сельдерей

Arium graveolens

Сельдерей — уроженец Южной Европы, но сейчас он выращивается как огородное растение почти повсеместно. Специально в целях получения эфирного масла его культивируют в Индии, Китае, Венгрии, Голландии и США. С древних времен сельдерей использовался и в кулинарии, и в медицине. Диоскорид и Гиппократ высоко ценили его как очистительное и мочегонное растение. В Средние века он использовался обычно в форме отвара для лечения задержки мочи, камней в почках, инфекционных заболеваний мочеполовой системы, при лихорадочных состояниях и кишечной непроходимости. Один из древних авторов писал, что «дикий сельдерей избавляет от черных мыслей, вызывающих печаль». Примечательно, что современные травники специально назначают сельдерей в случаях депрессии, связанной с ревматоидным артритом. Сегодня сельдерей, как и в древние времена, используется в форме

отвара, настоя или спиртовой настойки при лечении инфекционных болезней мочеполовых путей и проблемах с почками.

Эфирное масло можно получать из всех частей растения, но самое полезное и наиболее широко используемое в ароматерапии масло получают из семян путем дистилляции паром. Масло имеет сильный, но приятный пряный аромат и цвет от бледно- до темно-желтого, иногда оранжевого. Активные элементы включают лимонен (60%), апиол, селинен и др.

Масло сельдерея используется в тех же целях, что само растение. Это одно из самых эффективных мочегонных средств, находящихся в нашем распоряжении. При болезнях почек и задержке мочи лучше всего прикладывать горячие компрессы на область почек, заменяя их по мере остывания. Хотя я должна заметить, что при подобных заболеваниях больной должен находиться под наблюдением врача, и лечиться с помощью одной лишь ароматерапии было бы безответственно. Горячие компрессы с маслом сельдерея на область мочевого пузыря также хорошо помогают при цистите.

Массаж с маслом сельдерея поможет избавиться от задержки мочи любому человеку, но подобный массаж дает нечто гораздо большее, чем просто усиление движения жидкости в организме: сельдерей помогает избавляться от накоплений токсичных веществ, поэтому он особенно показан при целлюлите, артрите, ревматизме и подагре, при которых отложения мочевой кислоты вызывают боль и воспаления.

Сельдерей — хорошее тонизирующее средство для печени и пищеварительной системы в целом. Раньше после еды люди имели обыкновение жевать семена сельдерея для улучшения пищеварения, а кормящие матери — для того, чтобы у них было больше молока. (Этим свойством обладают семена многих растений семейства зонтичных.) Молотые семена и раньше, и теперь используются в кулинарии и в качестве приправы, и для улучшения пищеварения.

Но самым важным свойством сельдерея является его способность стимулировать обмен веществ. Он очень полезен при усталости и истощении, особенно если они вызваны стрессом. Поэтому вполне

возможно рассматривать сельдерей в качестве одного из средств лечения синдрома хронической усталости. Те же самые тонизирующие и стимулирующие свойства сельдерея, вероятно, снискали ему репутацию афродизиака.

Сельдерей — это месячегонное средство, и его можно применять при отсутствии менструаций или когда они нерегулярные или скудные.

Сенная лихорадка

Сенная лихорадка — это форма аллергии, воздействующей на слизистую оболочку носа, а часто горла и глаз. Строго говоря, название этого состояния предполагает, что это аллергическая реакция на пыльцу некоторых растений, но обычно термин «сенная лихорадка» используется для описания подобных реакций на множество видов пыльцы и на споры некоторых грибов. Признаки этого состояния, наверное, слишком известны, чтобы нуждаться в подробном описании: человек чихает, у него течет из носа и слезятся глаза, когда в воздухе находится определенный вид пыльцы.

Разные люди в этом состоянии положительно реагируют на разные эфирные масла в зависимости от типа пыльцы, на который у них аллергия. Полезным будет любое из масел, уменьшающее насморк, особенно ингаляции лаванды и эвкалипта, но я обычно сразу же начинаю применять масла, обладающие противоаллергическими свойствами, а именно ромашку и Melissa. Из этих двух масел ромашка кажется более эффективной, чем Melissa, но это как раз та ситуация, когда единственный способ выяснить, какое масло лучше помогает конкретному человеку, — это действовать методом проб и ошибок. Иногда бывает так, что какое-то масло быстро перестает оказывать эффект, а поскольку процедуры необходимо проводить в течение всего сезона, когда в воздухе летает пыльца, то нужно чередовать несколько масел, чтобы оказать пациенту эффективную помощь.

Некоторые люди обнаруживают, что от горячих паровых ингаляций им становится хуже, поэтому им нужно просто наносить какое-то количество масла на кусочек ткани или носовой платок, чтобы в течение

дня при необходимости нюхать его. Массаж с любым из этих масел также может быть очень полезен, поскольку масло, попадая в кровоток, часто уменьшает остроту аллергической реакции.

Человеку, страдающему сенной лихорадкой, в течение острого периода следует принимать много витамина С (по крайней мере 3 грамма в день) и обратить внимание на свое питание. Необходимо свести до минимума или вовсе исключить из рациона молочные продукты, так как они провоцируют выделение слизи. Такая мера на самом деле помогает многим людям с аллергией на пыльцу.

К воспаленным глазам следует прикладывать холодные компрессы с розовой водой или настоем ромашки (НЕ эфирным маслом!), которые эффективно устраняют красноту и отек.

Сердце

Сердце служит насосом, непрерывно работающим с рождения до смерти человека. Оно состоит из двух частей. Правая часть сердца получает кровь от тела и прокачивает ее в легкие, где забирает из нее кислород, необходимый для обеспечения всех процессов жизнедеятельности. Левая часть сердца получает насыщенную кислородом кровь из легких и прокачивает ее в тело, насыщая кислородом и другими необходимыми элементами все органы и ткани.

На сердце воздействует несколько эфирных масел: борнеол, чеснок, лаванда, майоран, мята, роза и розмарин. Эти масла оказывают на сердце тонизирующее действие, то есть фактически укрепляют сердечную мышцу. При сильном сердцебиении рекомендуются масла лаванды, мелиссы, нероли и иланг-иланга. Но относиться к этим средствам, как мне кажется, нужно с большой осторожностью и не применять их без предварительной консультации со специалистом. Конечно, можно делать с этими маслами ванны и массаж, если больной уже получает медицинскую помощь.

Многие заболевания, квалифицируемые как заболевания сердца, на самом деле являются заболеваниями сосудов и по большей части возникают вследствие отложения холестерина на их стенках. В этом случае сердечная мышца не получает достаточного количества кислорода и

перестает эффективно функционировать. К счастью, существует множество эфирных масел, положительно действующих на сосудистую систему. Они описаны в статье «Кровообращение».

Сесквитерпены

Сесквитерпены — это класс ароматических молекул, оказывающих успокаивающее и противовоспалительное действие. Наиболее выраженным противовоспалительным свойством обладает азулен, содержащийся в ромашке и некоторых видах полыни. Из сесквитерпенов более всего распространен кариофиллен, содержащийся в маслах лаванды, майорана, шалфея мускатного и в большинстве масел из растений семейства губоцветных; кадинен, который присутствует в маслах ладана, лимона, пачули и др.; цедрен, находящийся в маслах кедра и можжевельника.

Синдром хронической усталости

Синдром хронической усталости также известен как поствирусный синдром усталости, синдром Эпштейна — Барра или «лихорадка яппи». Само разнообразие названий указывает на замешательство, которое испытывают врачи и обычные люди, когда пытаются разобраться в этом затяжном и изматывающем состоянии. Тот факт, что у разных людей оно может принимать разные формы, усугубляет разногласия относительно того, является ли его причиной вирусная или какая-либо другая инфекция.

Недавние исследования показали, что у большинства людей, страдающих синдромом хронической усталости, отмечался в организме быстрый рост грибков *Candida albicans*, но трудно сказать, является ли это причиной или следствием синдрома. Некоторые врачи просто отказались признавать существование такого синдрома, заявляя, что люди, жалующиеся на него, или невротики, или симулянты, хотя по мере увеличения числа больных такое мнение оказывается все более несостоятельным.

Я думаю, что на самом деле не существует какой-то одной причины, вызывающей синдром хронической усталости. Стресс, загрязнение

окружающей среды, инфекция — все это может сыграть свою роль, и я видела людей, у которых этот синдром развился после несчастного случая или шока.

Впрочем, нам, ароматерапевтам, не следует вовлекаться в такие академические споры. Мы должны сделать все, чтобы помочь, рассматривая каждого человека, страдающего синдромом хронической усталости, как неповторимую личность, с его жалобами, эмоциональными потребностями, образом жизни и т. д. — иными словами, подходить к нему с точки зрения холистической медицины.

Есть один симптом, общий для всех подобных больных, — это почти невыносимая усталость. Некоторые при этом испытывают сильную боль в мышцах, постоянную или временную, другие стали такими слабыми, что не могут встать с инвалидного кресла. Возможны также потеря координации движений, головокружения, головные боли и проблемы с пищеварением, и — что совсем не удивительно — многие больные синдромом хронической усталости находятся в очень угнетенном состоянии.

Это означает, что у нас есть большой выбор масел для устранения тех или иных признаков, но основное, на чем следует сосредоточивать внимание, это, как мне кажется, укрепление иммунной системы. Нужно чередовать масло чайного дерева и другие иммуностимулирующие масла, так как лечение неизбежно будет продолжительным. Для облегчения постоянной боли должны применяться болеутоляющие масла. Во всех случаях заболевания синдромом хронической усталости, с которыми я сталкивалась, очень полезными оказались тонизирующие масла, такие, как розмарин и тимьян, и больным обычно больше нравились масла бергамота, апельсина, петигрейна и иных цитрусовых, чем другие масла-антидепрессанты, хотя, как я уже говорила, следует внимательно относиться к вкусам и потребностям каждого пациента.

Тем, кто слаб и истощен, бывает трудно выдержать массаж всего тела, но массаж так важен для восстановления нормального состояния, что следует делать его обязательным, хотя бы в той мере, в какой он доставляет человеку удовольствие. Помните, что больные синдромом хронической усталости после периодов ремиссии часто испытывают

ухудшение (особенно если они пытаются сделать слишком много, обрадовавшись, что им немного полегчало), и человек, который наслаждался полным массажем на прошлой неделе, на следующей процедуре едва способен вынести массаж рук и ног.

Таким больным часто бывает необходимо внести некоторые изменения в свой рацион. Витамины и минеральные добавки в больших количествах часто оказывают положительный эффект, прибавляют силы. Я уже говорила, что многие люди с синдромом хронической усталости имеют проблемы с грибками *Candida albicans*. Мне кажется, здесь ситуация «курицы и яйца»: позволяет ли слабость иммунной системы, которая часто отмечается при синдроме хронической усталости, развиваться грибок, или грибки вызывают симптомы усталости, боли и т. д., на что они, безусловно, способны? Но как бы то ни было, диета часто помогает решить проблему с инфекцией *Candida*, и если для лечения вы используете в числе других масло чайного дерева и подобные масла, это тоже даст положительный эффект. Хорошая стратегия состоит в том, чтобы давать больному с собой немного растворенного масла чайного дерева с тем, чтобы он втирал его в живот по утрам. Эту процедуру может выполнить даже самый слабый человек, и в психологическом отношении полезно иметь возможность сделать что-то самому для восстановления своего здоровья.

Здесь я изложила лишь общие направления, и существует много других масел и процедур, которые окажутся эффективными в зависимости от потребностей конкретного пациента.

Синтетические масла

Синтетическим является вещество, созданное из различных материалов и призванное имитировать свойства другого вещества. Изготовление синтетических масел широко распространено и продолжает расти, потому что спрос на них устойчиво опережает предложение. Потребность парфюмерной промышленности в натуральных эфирных маслах часто превышает их выработку. И почти всегда оказывается, что

дешевле произвести синтетическое масло, чем выращивать, собирать и дистиллировать натуральный продукт.

Основным сырьем для таких масел служат натуральные терпены, которые разлагают на составные элементы и затем комбинируют их заново, чтобы создавать самые разнообразные ароматические молекулы. Сосна — главный источник этих терпенов, для получения которых сосновые деревья вырубают в огромных количествах. Однако крупнейшим и наиболее выгодным источником сырья для производства синтетических масел служит бензол, побочный продукт нефтехимической промышленности, которая является одним из главных факторов загрязнения окружающей среды во всем мире.

Синтетические масла не имеют никаких лечебных свойств и могут вызывать аллергические реакции. Им нет места в ароматерапии, и они могут только загрязнить нашу «внутреннюю среду», так же как и среду нашей планеты.

Синусит

Околоносовые и лобные пазухи находятся соответственно по обеим сторонам носа и выше него и открываются в носовые проходы. Они служат звуковым резонатором, и, когда при простуде их закладывает, голос становится безжизненным.

Пазухи изнутри покрыты слизистой оболочкой, и инфекция может легко проникнуть в них через нос. Поскольку проходы из носовой полости в пазухи очень узкие, их быстро закладывает, когда слизистая оболочка носа отекает при простуде и инфекция внутри них блокируется.

Острый синусит может сопровождать простуду или возникнуть после того, как человек надышится холодным влажным воздухом. Приступ может быть очень серьезным, с ужасными головными болями и повышенной температурой.

Острый синусит нужно лечить сразу же, так как, если инфекция распространится дальше, существует вероятность развития менингита, хотя в этом случае она и невелика.

Хронический синусит характеризуется ноющей болью в области лба или между глазами и скулами, с постоянным ощущением заложенности носа.

Лучшее средство лечения в этом случае — частые (до 5—6 раз в день) паровые ингаляции с маслами эвкалипта, лаванды, мяты, сосны, тимьяна и маслом чайного дерева. Масла лучше всего чередовать. Лаванда и тимьян наиболее эффективны, когда ощущается сильная боль. Эвкалипт, мята и сосна очень хороши для того, чтобы избавиться от заложенности. Масло чайного дерева — самый сильный антисептик из них — хорошо убивает инфекцию.

Чеснок прочищает и дезинфицирует, поэтому тем, у кого часто бывает синусит, нужно есть его побольше, а в период острого синусита нужно принимать чеснок в концентрированном виде — в форме таблеток или капсул.

Некоторые продукты, особенно молочные и из белой муки, провоцируют синусит, так как способствуют образованию в организме избытка слизи. При остром синусите все молочные и мучные продукты должны быть полностью исключены из рациона на несколько дней, а тем, у кого синусит хронический, вообще не рекомендуется употреблять их. В крайнем случае, разрешается козье и овечье молоко, так как оно лучше переносится организмом, чем коровье.

Можно делать специальный массаж, способствующий оттоку слизи из носа и пазух, но при остром синусите в случае проведения этой процедуры возможны неприятные ощущения. Поэтому сначала лучше поделать паровые ингаляции, а через несколько дней можно приступить к массажу. Он заключается в очень легких поколачивающих движениях в области пазух носа в сочетании с давлением на соответствующие точки акупунктуры. Также нужно делать круговые движения вдоль надбровных дуг и скул.

Прекрасный эффект при синусите дает иглоукалывание, которые можно сочетать с ароматерапией.

См. также статью «Катар верхних дыхательных путей».

Скарлатина

В отличие от большинства детских инфекционных болезней, скарлатину вызывает не вирус, а бактерии *Streptococcus pyogenes*. Болезнь протекает в форме воспаления горла, сопровождающегося высокой температурой и ярко-красной сыпью, откуда и произошло ее название (scarlet — «алый»).

Благодаря сульфаниламидам и антибиотикам скарлатина больше не считается смертельной болезнью, хотя в последнее время у детей стали отмечаться случаи исключительно тяжелого течения болезни. Никогда не пытайтесь лечить скарлатину только с помощью ароматерапии! Обязательно вызовите врача.

Смягчить течение болезни помогут те же ароматерапевтические средства, что используются при кори, поэтому рекомендую вам прочитать соответствующую статью этой книги. Единственное замечание: снизить температуру, общее недомогание и количество сыпи при скарлатине лучше помогает немецкая ромашка.

Ребенка, перенесшего скарлатину, еще в течение нескольких месяцев должен регулярно осматривать врач. Болезнь эта очень изнурительная, а после стрептококковых инфекций бывают такие осложнения, как ревматические воспаления и острый неврит. Я знаю случай, когда у ребенка после тяжелой скарлатины развилась гемолитическая анемия. Поэтому лечение у врача обязательно.

Сладкий укроп (фенхель)

Foeniculum vulgare

Название «фенхель» происходит от латинского слова «сено», потому что это растение часто использовали как корм для скота. Оно принадлежит к семейству зонтичных, является родственником таких растений, как анис, тмин и кориандр, и имеет приятный анисовый аромат.

Однако масло из анисовых семян довольно ядовито, а фенхель безопасен, поэтому представляет большую практическую ценность. Фенхель в диком виде произрастает во многих частях Европы, от

Средиземноморья, откуда он родом, до России. Особенно хорошо он растет в приморских районах.

Эфирное масло получают из измельченных семян. Оно содержит анетол (50—60%), фелландрен, фенхон, эстрагол, камфен.

Некоторые из свойств, приписываемых сладкому укропу в прошлом, скорее относятся к суевериям, чем имеют под собой научное основание. Например, считалось, будто фенхель защищает от колдовства, и пучки фенхеля вешали над дверями дома, чтобы избежать сглаза. Считалось также, что змеи трутся о стебли фенхеля, чтобы улучшить зрение; полагали, что он помогает улучшать зрение и у людей. Во многих старинных книгах по траволечению говорится, что фенхель является противоядием широкого спектра действия — от укуса змеи до отравления ядовитыми растениями и грибами. И действительно, как мы знаем сейчас, масло фенхеля обладает антитоксическим действием. Возможно, одно из наиболее ценных его свойств в наше время — способность лечить алкогольные отравления, и поэтому оно играет важную роль в лечении и реабилитации алкоголиков. Оно также помогает при подагре и артрите, предотвращая образование в организме токсичных веществ, предшествующее воспалению.

Подобно другим растениям семейства зонтичных, сладкий укроп — хорошее ветрогонное средство и быстро помогает при тошноте, метеоризме, расстройстве кишечника, коликах и икоте. Лучший способ использовать его для таких проблем — в форме отвара. Он оказывает тонизирующий эффект на гладкую мускулатуру кишечника, и это свойство особенно ценно при колитах и запоре, так как усиливает перистальтику кишок.

Другое ценное свойство сладкого укропа, связанное с пищеварением, — это его способность уменьшать аппетит. В Древнем Риме семена фенхеля давали солдатам на длинных переходах, чтобы они жевали их, когда не было времени остановиться и приготовить еду. Набожные христиане также жевали семена в постные дни. Возможно, именно это свойство фенхеля имели в виду Калпепер и другие травники, когда рекомендовали использовать сладкий укроп как средство от ожирения.

Фенхель — хороший диуретик и может помочь тучным людям при отеках. Однако не следует использовать его без предварительной консультации с врачом или в течение долгого времени, так как злоупотребление этим средством чревато развитием болезней почек. Также важно помнить, что отеки могут быть признаком более серьезной болезни, и должны быть проведены соответствующие исследования.

В прошлом фенхель широко использовался как мочегонное средство и при инфекционных заболеваниях мочевыводящих путей. Его можно применять также в качестве профилактического средства против образования камней в почках.

Масло фенхеля помогает при лечении целлюлита. Отвар фенхеля следует принимать три раза в день, кроме того, в этом случае следует перейти на здоровое питание и проводить массажные процедуры на проблемных областях тела.

Сладкий укроп — одно из растений, известное с давних времен как средство, оказывающее положительное воздействие на женскую репродуктивную систему. Сейчас установлено, что такой эффект возможен благодаря растительному гормону - форме эстрогена, — входящему в его состав. Он помогает упорядочить менструальный цикл, особенно в тех случаях, когда менструации скудные и болезненные. Было обнаружено, что фенхель помогает снять предменструальное напряжение, а также задержку жидкости, которую многие женщины испытывают за несколько дней до начала месячных. Фенхель полезен при менопаузе. В этот период он уменьшает неприятные ощущения, вызываемые резкими колебаниями уровня гормонов, и стимулирует выработку эстрогена надпочечниками после того, как яичники перестают функционировать. Эстроген необходим всем, и мужчинам, и женщинам, для поддержания тонуса мышц, эластичности кожи и соединительных тканей, нормального кровообращения, а также для того, чтобы кости были крепкими. Поэтому поддержание нормального уровня эстрогена может отсрочить некоторые эффекты старения организма. Другой гормональный эффект фенхеля заключается в том, что он увеличивает лактацию у кормящих матерей.

Фенхель также можно использовать для полоскания рта при воспалении десен. Он часто входит в состав зубных паст и готовых жидкостей для полоскания рта.

Предостережение. Сладкий укроп нельзя использовать детям младше 6 лет, так как одно из его активных веществ (мелантин) может быть для них ядовито. Для детей более старшего возраста и взрослых в нормальных дозах сладкий укроп безопасен. Сладкий укроп нельзя также использовать людям, страдающим эпилепсией.

Сложные эфиры

Сложные эфиры — важная категория ароматических молекул, входящих в состав многих эфирных масел. Большинство сложных эфиров обладает спазмолитическим, противовоспалительным действием, а также успокаивает и тонизирует нервную систему. Они являются одними из самых мягких и безопасных компонентов эфирных масел и не раздражают кожу. К ним относится бензилбензоат в бензоине и других смолах; геранилацетат в лаванде, эвкалипте и других маслах; метилантранилат в масле мандарина, апельсина и нероли, а также линалилацетат, основной компонент лаванды, бергамота и шалфея мускатного, который также содержится в масле жасмина, нероли и др.

Солнечный ожог

Солнечный свет важен для здоровья, особенно потому, что на солнце в организме вырабатывается витамин D. Это, конечно, не значит, что надо целыми днями жариться на солнце, чтобы быть здоровыми! Достаточно десяти минут каждый день, даже зимой.

Когда человек слишком долго находится под лучами солнца, может не только обгореть кожа, но и увеличивается риск заболеть раком кожи, а уменьшение озонового слоя сделало этот риск еще большим, даже в умеренных широтах. Лучше всего вообще не обгорать на солнце, но если ожог все же получился, то обращаться с ним надо так же, как с любым другим ожогом. Даже если кожа обгорела немного, все равно нужно

отнестись к этому серьезно, потому что солнечный ожог, даже слабый, охватывает большую поверхность кожи.

Обгоревшую на солнце кожу успокоит и охладит масло ромашки. Самый быстрый и наиболее эффективный способ уменьшить красноту и зуд — это принять умеренно теплую ванну с 5 или 6 каплями масла ромашки. Такую ванну можно без боязни принимать каждые несколько часов, пока не пройдет ощущение жара. Если кожа обгорела у ребенка, растворите 3 или 4 капли масла ромашки в небольшом количестве миндального масла перед тем, как добавлять его в ванну.

Более серьезные ожоги облегчит масло лаванды, которое вообще нужно в первую очередь выбирать при любых ожогах. Разведите масло лаванды в кипяченой остывшей воде (12 капель на каждую столовую ложку воды) и прикладывайте к сгоревшему участку, если кожа не повреждена. Если она покрылась волдырями, к ним можно прикладывать неразведенное масло лаванды.

Эфирное масло бергамота, как и большинство других масел цитрусовых, масло из корня дягиля и некоторые другие, делают кожу более чувствительной к воздействию солнечных лучей, и она легче обгорает. Этот эффект называется фоточувствительностью. Перед тем как выйти на солнце, не используйте масло бергамота в ваннах, а также содержащие его духи и средства ухода за кожей, иначе дело может закончиться весьма печально. Фоточувствительный эффект может длиться в течение 24 часов или больше, но не будет сказываться, если масло бергамота или другое масло, повышающее фоточувствительность кожи, растворено в концентрации менее 2%. То же самое предупреждение относится к духам и туалетной воде, содержащей бергамот, например одеколону, «Венгерской воде», цитрусовой туалетной воде и лосьону после бритья.

Лучший совет, который я могу дать относительно солнечных ожогов, — это профилактика. Помните, что эфирные масла не предотвращают ожоги, и используйте средства, защищающие от солнечных ожогов, подходящие к вашей коже, климату и условиям, в которых вы будете загорать.

См. также статьи «Бергамот» и «Фоточувствительность».

Сосна

Pinus sylvestris, *Pinus pinaster* (mantima), *Abies siberica*

Эфирное масло получают из нескольких видов сосны, и очень важно знать точное ботаническое название вида, маслом которого вы собираетесь пользоваться, так как масла из разных видов сосны имеют разные свойства и разные цели использования, а масло кедровой сосны (*Pinus pumilio* или *P. mugo*) классифицируется как опасное. Лучшим считается масло, полученное из деревьев, растущих в северных широтах. Масло получают методом сухой дистилляции из хвои или молодых побегов. Из древесины также получают масло, но в ароматерапии оно не используется.

Эфирное масло бесцветное или бледно-желтое с сильным смолистым ароматом. Главный элемент — пинен, в него входят также карвен, силвестрен, борнеол, камфен, дипентен, фелландрен и другие элементы. Точный состав зависит от вида сосны и до некоторой степени от места ее произрастания.

Сосна применяется в основном для лечения заболеваний дыхательных путей и мочевого тракта, а также при болях в мышцах. Авиценна считал сосну особенно эффективной при пневмонии и других болезнях легких (хотя пневмонию, конечно, всегда должен лечить врач). Масло сосны обладает отхаркивающим действием и очень полезно при бронхите и любых видах кашля. Используйте его несколько раз в день, предпочтительно в форме паровых ингаляций.

Ингаляции сосны хороши при простуде, синусите и ангине. Можно применять только масло сосны либо в смеси с маслами эвкалипта или чайного дерева. Многие предпочитают запах масла сосны другим маслам, поэтому его вполне можно использовать в качестве альтернативы.

В ванне неразбавленное масло следует применять с осторожностью из-за возможного раздражения кожи. Сосна часто входит в состав готовых средств для ванн, но помните, что в них она смешана с другими веществами-основами. Сосна нередко является компонентом средств,

оказывающих дезодорирующее, стимулирующее действие, а также тех, что предназначены для снятия болей в мышцах.

Сосна стимулирует кровообращение и иногда используется для снятия ревматических и артритных болей, а также болей в мышцах, возникающих в результате перенапряжения. Масло сосны для массажа нужно использовать в очень небольших количествах и как следует растворить его в масле-основе, чтобы не было раздражения на коже.

Спазмы

Чтобы произвести движение, мышцы должны сократиться. Когда движение заканчивается, мышца расслабляется и возвращается к своей первоначальной длине. Весь процесс занимает очень мало времени, хотя сокращение и расслабление могут постоянно повторяться, особенно у гладких мышц внутренних органов.

При патологическом состоянии мышца может сократиться, но оказаться не в состоянии расслабиться. В таких случаях говорят, что имеет место спазм, или судорога. Спазм может происходить и с гладкими мышцами внутренних органов, и с мышцами конечностей и всего тела, всегда вызывая болезненные ощущения. Спазм может являться следствием травмы или перенапряжения, а также недостаточного кровоснабжения, дефицита натрия или других элементов в крови, усталости, но часто причины спазма бывают неизвестны.

Эфирные масла, устраняющие спазмы гладкой мускулатуры, — это прежде всего бергамот, ромашка, шалфей мускатный, сладкий укроп, можжевельник, лаванда, майоран и розмарин. Лучше всего применять их в форме горячего компресса, накладываемого на пораженный участок. Поможет также мягкий массаж этого участка тела.

Спазмы внешних, произвольно сокращающихся мышц лучше всего реагируют на глубокий массаж вокруг болезненной области. Всегда сначала «разогрейте» этот участок с помощью нежного поверхностного массажа и растирания, перед тем как делать более интенсивные надавливающие движения. Хорошо подойдут масла черного перца, лаванды, майорана и розмарина. Совместное действие масел и массажа

улучшает кровообращение, и этого обычно бывает достаточно, чтобы судорога прошла.

СПИД

При рассмотрении СПИДа (синдром приобретенного иммунодефицита), думаю, мы должны начать с той же основной предпосылки, что и в случае с раком, а именно: мы не лечим и не предлагаем средства излечения от этой болезни, и ни один ароматерапевт не должен брать на себя ответственность за любого больного СПИДом. Он должен работать в сотрудничестве с лечащим врачом. В этих рамках есть возможности для оказания большой помощи — от эмоциональной поддержки и расслабляющих средств до лечения сопутствующих заболеваний и укрепления иммунной системы в целом. Возможности ароматерапии в этом смысле были подтверждены на практике ароматерапевтами, работающими в больницах.

Укрепление иммунной системы — это область, которая в значительной степени игнорируется ортодоксальной медициной, где слишком много внимания уделяется поискам вакцины от СПИДа. Ароматерапевты, травники, иглотерапевты и диетологи среди прочих используют методы, направленные на укрепление иммунной системы организма. То, насколько это важно, можно понять, если мы наконец уясним для себя, что многие из тех, кто имеет ВИЧ (вирус иммунодефицита человека), никогда не болеют СПИДом.

Укрепление иммунной системы важно потому, что вирус иммунодефицита человека атакует иммунную систему организма (о том, как это происходит, более подробно рассказано в статье «Вирус иммунодефицита человека»), и те люди, которые являются носителями этого вируса, но не заболевают СПИДом, почти всегда имеют более эффективно функционирующую иммунную систему, чем те, кто заболел.

Все масла, упомянутые в этой книге как средства, укрепляющие иммунитет, очень полезны, особенно те, что улучшают функционирование селезенки, надпочечников и лимфатической системы. Также очень важно поддерживать работу печени, поскольку этот орган играет жизненно

важную роль в выведении токсичных веществ из организма. Это вдвойне важно, если больной СПИДом принимает лекарства, назначенные врачом. Везде, где только можно, ароматерапевт должен пытаться работать в сотрудничестве с травником и/или иглотерапевтом, поскольку эти методы лечения дополняют и поддерживают друг друга.

Состояние некоторых больных СПИДом уже бывает запущенным, прежде чем они приходят к любому специалисту в области альтернативной медицины, но мы все же можем сделать очень многое, чтобы помочь таким людям. ВИЧ не имеет собственных признаков: пациент подвержен инфекционным болезням, когда естественные защитные силы организма больше не могут справляться со своими задачами. Сначала признаки бывают незначительны и могут включать афтозный стоматит (молочница), вызванный ростом бактерий *Candida albicans*, кожные, легочные и кишечные инфекции. В течение очень долгого времени (до трех месяцев) могут оставаться увеличенными лимфоузлы. (Это не обязательно может быть признаком СПИДа, так как увеличенными лимфоузлы бывают при тяжелом гриппе, ангине и т. д.) Здесь очень большую помощь могут оказать эфирные масла. Они помогут преодолеть инфекцию, которая часто приводит к очень тяжелой форме пневмонии, особенно опасной для ослабленного организма. Некоторые эфирные масла доказали свою эффективность в этой ситуации. Можно отметить такие масла, как найоли, чайное дерево, эвкалипт *Eucalyptus radiata* (он имеет те же свойства, что и *Eucalyptus globulus*, но легче усваивается) и тимьян в форме хемотипа туйанол-4, обладающего выраженным противовирусным действием. Однако больные часто возражают против использования этих масел, так как их окружает достаточно «медицинских» запахов, и они больше не хотят их нюхать. В таком случае для сеансов ароматерапии можно подобрать приятно пахнущие масла-иммуностимуляторы и масла, имеющие антивирусные и антибактериальные свойства, например такие, как манука или розовое дерево.

Кроме того, очень важно помочь больному улучшить качество его жизни, предлагая расслабляющий массаж, ванны, масла, поднимающие настроение, а также свою эмоциональную поддержку. Массаж важен из-за

имеющегося в нем элемента контакта. Каждый человек нуждается в прикосновениях, а для людей, с которыми обращаются как с «неприкасаемыми», это важно вдвойне. Для некоторых больных СПИДом само осознание того, что ароматерапевту приятно к ним прикасаться, является важнейшей частью лечения. Натирание маслом и долгие поглаживания с нажимом доставляют наибольшее удовольствие. Если пациент ослаб или испытывает боли, поглаживания и похлопывания должны быть очень легкими. Иногда для массажа доступен лишь небольшой участок тела, но и тогда массаж принесет пользу.

Выбор эфирных масел бесконечен и полностью зависит от физических и эмоциональных потребностей данного человека. К маслам, которые считаются особенно ценными при работе с больными СПИДом, относятся бергамот, ромашка, шалфей мускатный, ладан, герань, грейпфрут, жасмин, майоран, нероли, роза, розовое дерево, сандаловое дерево и фиалка душистая.

Возможным противопоказанием к использованию эфирных масел является химиотерапия. Ее часто делают при саркоме Карпоза, редкой форме рака, поражающей многих больных СПИДом. В целом вопрос об эфирных маслах и химиотерапии обсуждается в статье «Рак», так что я не буду повторять здесь ее содержание, но, пожалуйста, прочитайте ее вместе с этой.

Если вы ароматерапевт, предполагающий работать с больными СПИДом, то вы должны быть свободны от любых предрассудков в отношении сексуальной ориентации человека, поскольку многие из ваших клиентов будут геями или бисексуалами и наркоманами, хотя число женщин, страдающих СПИДом, также растет. Вам нужно будет наладить взаимодействие с семьями, друзьями и любимыми людьми больных СПИДом. Помните, что некоторые из людей, с которыми вы работаете, стоят на пороге смерти, и спросите себя, по силам ли вам сопряженная с этим общением эмоциональная нагрузка. Вы также должны знать, что можете столкнуться с неприязнью людей, боящихся, будто вы можете инфицировать их ВИЧ. Такие опасения совершенно необоснованны, поскольку вирус может передаваться только через жидкости организма,

например через кровь и сперму, но страх у людей все равно остается. Ароматерапевтические процедуры, проводящиеся с больными СПИДом, не представляют никакой опасности, если только у врача или пациента не нарушены кожные покровы (небольшие порезы можно заклеить пластырем, и тогда любой риск инфекции исключен).

Работая с такими больными, врач должен позаботиться о том, чтобы обеспечить себе поддержку у тех, кто отвечает за лечение больного. Старайтесь не переутомляться. Не пытайтесь сделать слишком много — эмоциональное общение с тяжело больными людьми, каким бы заболеванием они ни страдали, плюс все запреты, связанные с больными СПИДом, могут быстро истощить энергию врача. Но при этом не могу не подчеркнуть тот факт, что все те, кто, как мне известно, работал в этой области, находили в своей деятельности глубокое удовлетворение.

Примечание. Людям, не имеющим специального медицинского образования, запрещено лечить людей, имеющих болезни, передающиеся половым путем, но они могут делать это в сотрудничестве или с согласия лечащего врача.

См. также статьи «Рак», «Вирус иммунодефицита человека» и «Иммунная система».

Спирт

Эфирные масла легко растворяются в спирту, поэтому его используют при изготовлении духов и других продуктов, содержащих эфирные масла.

Изопропиловый спирт (или изопропанол) иногда используется при изготовлении притирок, дезодорантов и лосьонов после бритья, хотя эти средства слишком резки для кожи и должны использоваться в очень малых количествах, вместе с цветочными водами или дистиллированной водой.

Для приготовления небольших количеств лосьонов после бритья, тоников и дезодорантов в домашних условиях хорошим заменителем спирта служит качественная водка. Для приготовления жидкости для полоскания рта также хорошо подходит бренди.

Спирты

Это одна из категорий органических молекул, содержащихся в эфирных маслах. Они могут быть разделены на различные группы, в зависимости от того, какой тип терпена использовался при их получении из растения, (см статью «Терпены»). Лечебное воздействие масел, содержащих разные группы терпенов, также различно. Наиболее распространены монотерпеновые спирты. В целом они неядовиты и оказывают мягкое воздействие на кожу.

Монотерпеновые спирты обладают антибактериальными, противогрибковыми и противовирусными свойствами, дают иммуностимулирующий и в целом тонизирующий эффект. К ним относятся борнеол (содержится в лаванде, мускатном орехе, сосне и др.); цитронеллол (содержится в цитронелле, герани, пальмарозе, розе, нероли, петигрейне и др.); лавандуллол (содержится в лаванде и др.); линалол (содержится в лаванде, нероли, мускатном орехе, иланг-иланге и др.).

Сесквитерпеновые спирты не так распространены, и часто их можно обнаружить лишь в определенном растении. Они в меньшей степени способны бороться с воспалениями, но обладают хорошим тонизирующим и стимулирующим воздействием, в том числе и на иммунную систему. К ним относятся цедрол (содержится в кедре); фарнезол (содержится в пальмарозе, розе, иланг-иланге); неролидол (содержится в нероли); санталол (содержится в сандаловом дереве и др.).

Дитерпеновые спирты встречаются в эфирных маслах в очень небольших количествах, но даже в таких количествах они очень активны. Часто они обладают способностью повышать количество эстрогена в организме. К ним относятся склареол (содержится в шалфее мускатном) и салвиол (содержится в шалфее).

Все спирты имеют названия, заканчивающиеся на «ол», поэтому их легко идентифицировать, читая описание химического состава любого эфирного масла. Однако фенолы — вещества, сильно раздражающие кожу и слизистые оболочки, также имеют названия, заканчивающиеся на «ол», поэтому будьте внимательны, чтобы их не перепутать.

Стареющая кожа

С возрастом кожа может ухудшаться, и эти ухудшения носят самый разнообразный характер. Кроме морщин, которые обсуждаются в отдельной статье, может меняться ее цвет, появляется сухость, дряблость и на щеках под кожей могут проступать мелкие кровеносные сосуды. Все эти проблемы можно частично снять с помощью кремов с эфирными маслами и специальных процедур.

Для здоровья и улучшения внешнего вида кожи очень важно обеспечивать постоянный доступ кислорода к ее растущему слою. Также хорошо помогает массаж, так как он стимулирует местное кровообращение. Массаж лица должен всегда быть очень нежным, но энергичный массаж кожи головы улучшает кровообращение на всей голове, включая лицо. Такой массаж каждый человек может делать ежедневно и самостоятельно, хотя массаж лица лучше доверить специалисту, так же как и решение всех вышеупомянутых проблем.

Верхний видимый слой кожи (эпидерма) состоит целиком из мертвых клеток, и здоровье и внешний вид кожи в значительной степени зависят от слоя новых клеток, постоянно растущих под этим слоем. Скорость обновления клеток с возрастом может замедлиться. Воспрепятствовать этому замедлению помогут эфирные масла, стимулирующие рост новых клеток кожи. Из этих масел самые эффективные — нероли и лаванда, и оба они очень хорошо подходят для стареющей кожи.

У большинства людей кожа с возрастом становится менее жирной. Вы, наверное, замечали, что люди, чья кожа в молодости была жирной, очень долго сохраняют моложавый вид. Максимальная выработка кожного сала, природной смазки для кожи, приходится на период юности, а затем медленно снижается.

Массаж с такими маслами, как герань, жасмин, нероли или роза, поможет до некоторой степени восстановить естественный баланс, но будет, вероятно, также полезно добавить к этим маслам и более жирные масла-основы, такие, как масло авокадо, жожоба, масло из персиковых косточек или немного масла зародышей пшеницы. Они могут использоваться в форме массажных масел или кремов.

Масла ладана, сандала и семян моркови — прекрасные средства для обработки стареющей кожи, так же как и масло пачули для тех, кому нравится его своеобразный аромат. Любое из этих масел поможет препятствовать дряблости, особенно в сочетании с правильно проведенным массажем. Если, несмотря на такую обработку, кожа все еще остается серой, можно делать маски из йогурта. Это освежит ее. Простая маска, приготовленная из свежей мякоти фруктов или масла миндаля, смешанных с небольшим количеством меда, также очень полезна для стареющей кожи.

Красные ниточки лопнувших капилляров могут стать проблемой женщин среднего и пожилого возраста. В этом случае хорошо помогает масло ромашки, сельдерея, петрушки или розы, хотя может пройти несколько месяцев, прежде чем улучшения станут заметными. Используйте их в массажных маслах, в кремах или лосьонах, которые нужно применять ежедневно, поскольку их действительно следует использовать регулярно, чтобы получить какой-то эффект. Поскольку обработка кожи должна осуществляться в течение долгого времени, лучше чередовать масла, а не использовать их вместе. Кроме того, нужно избегать перепадов температуры, а также очень горячих напитков, курения и алкоголя.

Кожа отражает общее состояние организма, и любые мероприятия, способствующие общему оздоровлению, задержат зримое проявление разрушительных последствий времени. Так что нужно хорошо питаться, достаточно спать и избегать засорять свой организм ненужными веществами.

См. также статьи «Омоложение» и «Морщины».

Стимулирующие масла

Стимулирующими называются средства, оказывающие бодрящий эффект на тело или ум. Эфирные масла в качестве стимуляторов более безопасны, чем такие вещества, как кофеин, алкоголь или медицинские стимулирующие средства, но все равно злоупотреблять ими не следует. В небольших количествах они могут быть очень полезны в критической ситуации, при кратковременном использовании, а также в период

выздоровления, когда они помогают восстановить и укрепить жизненные силы.

К стимулирующим маслам относятся базилик, черный перец, эвкалипт, мята и розмарин, причем, как мне представляется, розмарин в этом смысле — самое эффективное масло.

Массаж с маслом розмарина, возможно, с добавлением капельки масла черного перца оказывает почти волшебный оживляющий эффект, но если массаж сделать некому, то также очень действенны ванны или простое вдыхание этих масел из флакончика. Когда мне приходится долго сидеть за письменным столом, я капаю немного масла розмарина на запястья, и при каждом движении моих пальцев по клавишам пишущей машинки я вдыхаю его запах. Базилик, мята и эвкалипт менее полезны в качестве масел для ванн, поскольку все они могут вызвать неприятное покалывание кожи, но можно добавить одну каплю этих масел к какому-нибудь другому маслу или смеси, и получится желаемый бодрящий эффект. Все эти масла полезны для использования в аромалампах или в форме аэрозолей. В дополнение к маслам хорошо также пить чай из мяты.

Масла, безусловно, не могут заменить хороший сон, пищу и отдых, поэтому их следует использовать только как средство скорой помощи, а не в качестве постоянной «опоры».

Стресс

Стресс и связанные с ним заболевания — распространенная медицинская проблема нашей цивилизации, и, безусловно, он фигурирует в перечне недугов, которые можно смягчить с помощью ароматерапии.

Стресс может быть описан как состояние, при котором нарушается нормальное функционирование организма, обусловленное как физическими и психологическими факторами, так и неблагоприятным воздействием окружающей среды. Например, несчастный случай или травма являются источником физического напряжения; плохое освещение, шум, загрязненный воздух или деструктивное окружение — это факторы окружающей среды. Однако, рассматривая стресс, мы склонны учитывать

скорее его эмоциональные аспекты, как-то: служебные заботы, деньги, отношения с людьми и даже возможный конец света. Стресс, возникающий из одного источника, мешает нам противостоять стрессу, возникающему из другого источника. Например, когда мы взволнованы, мы можем попадать в физически травмирующие ситуации, такие, как падения, столкновения, ожоги, ушибы и т. п. В тех же случаях, когда мы эмоционально истощены, мы в большей степени склонны подхватывать инфекцию.

Проблемой, однако, являются не источники напряжения, а наша реакция на них. Канадский биолог и врач Ганс Селье назвал ее общим синдромом адаптации. После первоначальной реакции на какую-то внешнюю угрозу или напряжение организм приспособляется к ситуации и может продолжать функционировать нормально, даже при том, что источник напряжения остается. На этой стадии адаптации организм подвергается стрессу, особенно сильно он воздействует на надпочечники. И если стресс усиливается или возникает новый источник стресса, способность приспособляться к нему может отказать, и в результате возникают самые разнообразные симптомы физических недугов, от аллергии до сердечного приступа.

Самое лучшее, что можно сделать, — это признать, что стресс может вызывать такие явления и принимать соответствующие меры, чтобы снизить его уровень в организме. Наряду с такими методами освобождения от стресса, как йога, медитация, физические упражнения и творчество, можно применять и ароматерапию. Одни люди, из тех, что обращаются к ароматерапевту, хорошо знают, что находятся в состоянии стресса, и выбирают этот метод с целью получить глубокое расслабление, которое дает массаж с эфирными маслами. Другие по поводу физических недугов, вызванных стрессом, обращаются к врачу, им нужно объяснить, что снижение уровня стресса поможет избавиться и от физических болезней.

В нашем распоряжении есть огромное множество эфирных масел, помогающих снимать стресс, и в первую очередь помогут в этом случае успокаивающие масла и масла-антидепрессанты, вызывающие

расслабление. К ним относятся бергамот, шалфей мускатный, жасмин, лаванда, майоран, нероли, роза, розовое дерево и ветиверт.

В течение небольшого времени можно пользоваться маслами, усиливающими функцию надпочечников, но злоупотреблять ими нельзя. Наиболее полезные из них — герань и розмарин. Розмарин также является общим стимулирующим средством, наряду с маслами черного перца, мяты, тимьяна и др. Их можно применять недолго, только если стресс привел к нервному истощению.

Эти масла далеко не единственные, которые могут помочь при стрессе, я привела их здесь лишь как наиболее эффективные. Врач может также выбирать подходящие масла в соответствии с физическими симптомами, которые, как выяснилось в ходе первой беседы с пациентом, были вызваны стрессом.

Каждый человек, знающий, что он находится в состоянии стресса, неважно, кратко- или долговременного, может сделать очень многое, чтобы помочь себе сам. К главным средствам помощи относятся расслабляющие ароматические ванны. Ванна может стать для человека настоящим ритуалом, когда его ни для кого нет дома, он отключает телефон, добавляет в ванну любимое эфирное масло и с наслаждением погружается в ароматную теплую воду, может быть, даже взяв с собой в ванную чашечку расслабляющего травяного чая.

Ну и, конечно же, стоит попытаться избавиться от источника напряжения. Поговорите о своих проблемах с близким другом или психоаналитиком, исключите из рациона продукты, перегруженные химическими добавками, чтобы уменьшить количество физических стрессогенных факторов, воздействующих на ваш организм.

В период стресса организм хуже усваивает питательные вещества, поэтому принимайте витамины, особенно С и группы В. Справиться со стрессом поможет также и женьшень, а многие люди находят, что избавляться от стресса им помогают препараты, содержащие железо.

Ну а мой совет таков: почаще делайте массаж.

Стригущий лишай

Стригущий лишай вызывается грибковой инфекцией. Лишаем может быть поражена любая часть тела, но особенно неприятно, когда он поражает кожу головы и появляются проплешины.

Кремом, содержащим противогрибковые масла, такие, как мирра и лаванда, следует мазать пораженные участки кожи четыре раза в день. Некоторые из грибковых микроорганизмов лучше реагируют на мирру, другие — на лаванду, поэтому предпочтительно объединить два масла вместе, чем ожидать, какое из них окажется более действенным. Для получения эффекта крем должен содержать довольно большую долю масла — приблизительно 5%.

Оба эти масла также оказывают заживляющее действие на кожу и помогают быстрее избавиться от шелушащихся пятен, которые сохраняются даже после того, как грибки уничтожены. Если стригущий лишай поразил кожу головы, то после исчезновения инфекции следует заменить крем препаратом, включающим масло розмарина, чтобы стимулировать рост новых волос. В отдельные участки волосяного покрова можно втирать чистое масло розмарина. Можно также использовать розмариновую воду для втирания в кожу на всей голове или втирать таким же образом смесь масла розмарина со спиртом. Вместо лаванды и мирры можно использовать масло чайного дерева или чередовать эти масла.

Ступни

Ступни имеют очень важное значение в ароматерапии, потому что на них находятся рефлексные зоны, связанные со всеми органами тела, а также потому, что кожа ступней особенно эффективно поглощает эфирные масла.

В классическом эксперименте человеку втирают в ступни чесночное масло. Через десять минут запах чеснока уже чувствуется в его дыхании. Масло чеснока очень летучее, поэтому результат виден через короткое время, но тот же самый эффект получится и в случае применения других масел, просто для его проявления потребуется больше времени.

Другой способ быстрого введения масел в организм — это использование их в ножных ваннах. Многие мои коллеги говорят, что

эффект от таких ванн становится более выраженным, если их делать сразу же после сеанса рефлексотерапии.

Многие ароматерапевты используют рефлексотерапию в качестве дополнения к лечению эфирными маслами, нанося их на определенные рефлексные зоны. Но, даже не зная этих зон, можно принести большую пользу человеку, просто тщательно массируя каждую часть ступни.

Ступни — это одна из немногих частей нашего организма, которая может быть легко доступна, и в случае надобности каждый человек может сам себе сделать массаж ступней. Такой массаж балансирует потоки энергии. Если я заканчиваю сеанс массажем головы пациента — а чаще всего я делаю именно так, — обычно я снова на несколько секунд прикладываю свои руки к его ногам, чтобы после сеанса у него не оставалось ощущения, что он плавает в пространстве и чтобы энергия гармонично распределилась по всему телу.

См. также статьи «Ножные ванны» и «Рефлексотерапия».

Сухая кожа

Кожа будет казаться сухой, если сальные железы, расположенные под ее поверхностью, не производят достаточного количества естественной смазки, которая защищает кожу от холода и жары, ветра и других факторов окружающей среды. Люди с этим типом кожи имеют прекрасную внешность в молодости, но такая кожа стареет и покрывается морщинами гораздо быстрее, чем жирная или нормальная. Готовые кремы для ухода за кожей обычно содержат масла, питающие кожу извне, но ароматерапевт должен комбинировать такие масла (миндальное, авокадо, масло какао и т. д.) с эфирными маслами, которые мягко стимулируют сальные железы к более эффективной работе. Помогут также любые средства, улучшающие общее состояние кожи, а также кровообращение в ее растущих слоях.

Сухая кожа часто бывает очень тонкой и чувствительной, поэтому лучше всего для нее подходят мягкие масла, такие, как масло ромашки, жасмина, нероли, а лучше всего масло розы. Также полезны масла, регулирующие выработку кожного сала. К ним относятся масла герани,

лаванды и сандалового дерева. Эти масла также используются и для ухода за жирной кожей.

Регулярный массаж улучшит кровообращение в капиллярах, питающих растущий слой кожи, и это, в свою очередь, улучшит общее состояние кожи. Следует регулярно наносить на кожу питательные и смягчающие кремы, приготовленные из чистых растительных масел, пчелиного воска и эфирных масел, особенно когда на улице стоит погода, оказывающая на кожу разрушительный эффект.

Кожа может также стать довольно сухой, если в рационе человека недостает жиров. Состояние кожи улучшится, если в пищу ежедневно добавлять всего лишь одну чайную ложку масла хорошего качества (предпочтительно оливкового).

См. также статьи «Кожа» и «Уход за кожей».

Таволга вязолистная

Spirea ulmaria (или *Filipendula ulmaria*)

Таволга — одно из растений, которые содержат салициловую кислоту — это природный «аспирин», и само название «аспирин» произошло от латинского «*spirea*». Поэтому не вызывает удивления тот факт, что настоящее масло таволги является болеутоляющим, противовоспалительным и слабым успокаивающим средством. Оно может применяться для массажа, как в чистом виде, так и с добавлением эфирного масла (от 1 до 2%) при болях в суставах, тендините (воспалении ткани сухожилия), ревматизме и артрите.

Тангерин

См. статью «Мандарин».

Тахикардия

Тахикардия — это учащенное сердцебиение, которое часто бывает, когда человек переживает стресс, беспокойство, шок и подобные состояния.

Эфирное масло, наиболее часто использующееся для замедления сердцебиения, это иланг-иланг. В критической ситуации можно нюхать его прямо из флакончика или нанести несколько капель масла на кусочек ткани, но и после того, как острый момент пройдет его, так же как и другие масла, следует продолжать использовать регулярно, чтобы в будущем предотвратить такие приступы, если человек им подвержен. Также полезны масла ромашки, лаванды, нероли и розы.

См. также статью «Учащенное сердцебиение».

Температура

Нормальная температура человеческого тела — около 37°C, хотя утром она может быть чуть ниже, а вечером — чуть выше. Уровень температуры управляется находящимся в мозгу центром, который координирует способы саморегуляции температуры, такие, как потоотделение, помогающее ее понижению, или дрожь, благодаря которой мышцы разогреваются и температура повышается.

Множество эфирных масел помогают понижать и повышать температуру тела. Бергамот, эвкалипт, лаванда, мята снижают температуру, а масла кипариса и розмарина, вызывая потоотделение, косвенным образом способствуют ее снижению. Их можно использовать в ваннах или смешать с большим количеством прохладной воды и обтирать тело губкой, пропитанной этой смесью.

Интенсивный массаж, даже без эфирных масел, сам по себе повысит температуру, а если вы добавите еще и согревающие масла, такие, как майоран или тимьян, температура повысится еще больше. Любое из масел, вызывающих покраснение кожи (черный перец, можжевельник и розмарин), увеличивая местное кровообращение, создает чувство тепла, особенно в холодных руках и ногах. Механизм контроля за температурой тела работает менее эффективно у младенцев и пожилых людей, поэтому за их температурой нужно внимательно следить.

См. также статью «Высокая температура».

Тендовагинит

Это воспаление синовиальной оболочки сухожильного влагалища. Чаще всего он поражает сухожилия запястья, реже — лодыжки, обычно из-за того, что человек их перетруждает, совершая одни и те же движения. Впрочем, причиной воспаления может быть также ревматизм или бактериальная инфекция.

Это очень болезненное и длительное состояние. Помогут болеутоляющие и противовоспалительные масла, но главное — это отдых. Подробно лечебные процедуры описаны в статье «Повторяющаяся травма в результате перенапряжения».

Терпены

Это наиболее распространенная категория органических молекул, содержащихся в эфирных маслах. Некоторые терпены раздражают кожу, и иногда их специально удаляют из масла, чтобы этого не происходило.

Терпены делятся на две группы: монотерпены и сесквитерпены. Они описаны в отдельных статьях этой книги.

Тимьян обыкновенный

Thymus vulgaris

Тимьян принадлежит к семейству губоцветных и является уроженцем Средиземноморья. Народам, проживающим в этом районе, он с давних пор был известен как лекарственное растение, а его свойства были описаны еще Гиппократом и Диоскоридом. Существует несколько разновидностей тимьяна, но в ароматерапии чаще всего используется *Thymus vulgaris*. Его название происходит от греческого слова «*thymos*», что значит «аромат». При получении масла растительный материал подвергается двойной дистилляции с целью удаления из него раздражающих веществ. Активные элементы масла тимьяна обыкновенного включают тимол и карвакрол, которые составляют приблизительно 60% его объема, а также цимин, терпинен, камфен, борнеол и линалол. Но различия в химическом составе тимьяна отмечаются чаще, чем в любом другом растении (о них я скажу чуть позже). Карвакрол и тимол часто выделяют и используют при изготовлении синтетических лекарств.

Это растение всегда применялось в кулинарии. Как и многие другие эфирные масла, полученные из съедобных растений, масло тимьяна обладает способностью препятствовать гниению мяса. Учитывая условия, в которых готовилась и сохранялась пища в то время, когда еще не были изобретены холодильники, особенно в теплом климате, целесообразность добавления этого растения ко многим блюдам становится совершенно очевидной, и это было доказано в ходе недавних лабораторных исследований. Масло тимьяна, добавленное в мясной бульон, сдерживало рост размножившихся в нем бактерий в течение трех дней. Масло тимьяна также стимулирует пищеварение, что делает его полезным для тех, у кого оно вялое, а также для людей, выздоравливающих от болезни, когда все функции организма ослаблены.

Оказывая антисептическое действие на кишечник, оно хорошо помогает при кишечных инфекциях.

Тимьян также превосходно дезинфицирует легкие и традиционно применяется для лечения любых заболеваний респираторной системы. В этих случаях масло тимьяна можно использовать в форме ингаляций или полоскания для горла. Всего лишь 0,1% эфирного масла тимьяна в зубной пасте сделает ее достаточно сильным средством против бактерий, вызывающих воспаление десен и слизистой оболочки рта.

Оно также оказывает благотворный антисептический эффект на мочевой тракт и обладает мочегонным действием, что удваивает его полезность в случае инфекции мочевыводящих путей.

Возможно, его эффективность при любых инфекциях объясняется тем, что тимьян стимулирует выработку в организме белых кровяных клеток, укрепляя таким образом сопротивляемость инфекции.

Масло тимьяна стимулирует кровообращение в целом и поднимает давление. Оно особенно полезно при усталости, подавленности, сонливости и плохом аппетите, а поскольку эти симптомы часто бывают у людей, выздоравливающих после болезни, то здесь масло тимьяна придется как нельзя кстати. Тимьян оживляет и укрепляет и тело, и ум. Считается, что масло тимьяна, так же как и масло розмарина, стимулирует мозг и улучшает память.

Масло тимьяна используется в ваннах при бессоннице, и это не так уж парадоксально, как может показаться в свете его стимулирующих свойств, поскольку оно, как и многие другие эфирные масла, оказывает гармонизирующее воздействие на организм в целом. Тимьян оживит, когда вы должны быть бодрым, и поможет заснуть, когда вы в этом нуждаетесь.

Масло тимьяна иногда используют для ополоскивания волос, в ароматических водах для ухода за кожей, а также в примочках для язв и ран. В больницах его добавляли в мыльные растворы для дезинфекции рук перед хирургическими операциями, так как тимьян — гораздо более сильный антисептик, чем многие из тех, что обычно там используются. Масло тимьяна в форме горячих компрессов помогает при ревматических болях, а свежее растение хорошо прикладывать к местам укусов насекомых. Но только не пытайтесь использовать для этого неразведенное масло тимьяна, так как оно сильно жжет кожу. Оно также будет жечь и в ванне, если его предварительно не растворить.

Однако есть несколько разновидностей масла тимьяна, которые не являются такими сильными раздражителями. Все они добываются из одного и того же растения *Thymus vulgaris*, но хотя растения идентичны с ботанической точки зрения, полученные из них масла могут значительно различаться по химическому составу в зависимости от места произрастания растений (см. статью «Хемотипы»). Существует три ценных хемотипа масла тимьяна. В первом преобладает тимол (оно называется «Тимьян, хемотип тимол»), во втором — линалоол, и это очень мягкое масло, совершенно не раздражающее, которое можно применять даже маленьким детям. Третий хемотип называется «Тимьян, хемотип туйанол-4», которое является очень мощным противовирусным маслом. Эти хемотипы имеют определенные преимущества перед обычным маслом тимьяна.

Тмин душистый

Cuminum cyminum

Тмин — близкий родственник кориандра, укропа, сладкого укропа и т. д. — является уроженцем Египта, а сейчас культивируется в Средиземноморье и на Дальнем Востоке. Эфирное масло получают методом

дистилляции с паром из сухих семян. Вначале масло бесцветное, но со временем приобретает желтоватый оттенок. Оно имеет резкий пряный запах, с легким оттенком аниса. Основные химические элементы — куминол (от 35 до 50%), цимен, пинен и терпинеол.

В качестве специи тмин использовался с древних времен. И египтяне, и евреи добавляли в пищу много тмина для аромата и в качестве средства, способствующего пищеварению.

Как и все растения семейства зонтичных, тмин является хорошим слабительным и ветрогонным средством. Эфирное масло тмина способствует пищеварению, стимулирует и тонизирует. Оно обладает спазмолитическим действием; с маслом тмина хорошо делать массаж при кишечных спазмах, вызванных скоплением газов или диареей.

Тмин также тонизирует и стимулирует весь организм, воздействуя на сердце и нервную систему, и, возможно, имеет некоторые свойства афродизиака.

Однако маслом тмина следует пользоваться с большой осторожностью, так как у некоторых людей оно раздражает кожу. В большинстве случаев разумнее было бы пользоваться кориандром, обладающим аналогичными свойствами.

Токсичность

Большинство эфирных масел неядовиты и совершенно безопасны, если применять их осторожно, то есть в небольших количествах и в низких концентрациях, как указано в этой книге. Впрочем, существуют масла, ядовитые даже в небольших количествах, а также такие, которые могут вызвать отравление, если ими пользоваться долгое время. Кроме того, есть категории людей, гораздо более уязвимых к возможным отрицательным эффектам эфирных масел, чем большинство из нас. К ним относятся младенцы и маленькие дети, беременные женщины, люди, страдающие от эпилепсии, и пожилые люди. Тем, кто относится к любой из этих категорий, следует пользоваться маслами осторожно. Соответствующие меры более подробно описаны в статьях, посвященных каждой из этих категорий.

Наиболее ядовитые эфирные масла обычно никогда не используются в медицине, и их трудно достать. Однако есть такие масла, которые в этом смысле могут считаться «пограничными», то есть они могут представлять некоторую опасность, но существуют способы ее избежать, и, используя эти масла, необходимо особенно тщательно соблюдать определенные предосторожности. Некоторые из таких масел описаны в книгах, особенно тех, что изданы во Франции, без всяких предостережений относительно их использования, но мы должны иметь в виду, что во Франции большинство ароматерапевтов являются дипломированными врачами, которые изучали эфирные масла, уже овладев медицинской специальностью. Соблюдая меры предосторожности и полностью осознавая возможные отрицательные эффекты, они могут в случае необходимости применять масла, способные при неправильном их использовании даже вызвать смерть. Гомеопаты и аллопаты также применяют в лечебных целях минимальные дозы ядовитых растений, но это не значит, что обычный человек или ароматерапевт без медицинского образования может делать то же самое.

Существуют также масла, возможные токсичные эффекты которых были выявлены только в последнее время с помощью научных исследований. Тем не менее, во многих старых книгах они описываются как совершенно безопасные.

Среди масел, потенциально токсичных и имеющих в свободной продаже, можно выделить следующие: камфорное масло, масло полыни обыкновенной, мяты болотной, сассафра, туи, гаультерии лежачей и полыни горькой. Всеми этими маслами можно отравиться, и лучше их никогда не применять.

Масло шалфея обычно считают совершенно безопасным, но, по моим личным наблюдениям, а также по отзывам других ароматерапевтов, это не так. Я рекомендовала бы почти в каждой ситуации использовать в качестве более безопасной альтернативы масло шалфея мускатного. Потенциальную опасность представляют некоторые виды масла тимьяна. Обычно я использую это масло только в очень низкой концентрации или вообще избегаю его, а для лечения детей применяю мягкий хемотип с линалолом.

Эфирное масло горького миндаля действительно очень опасно, так как оно содержит цианид. (Миндальное масло, используемое в качестве масла-основы, получают из сладкого миндаля, и оно совершенно безопасно.) Из миндальной эссенции, продаваемой в качестве кулинарной приправы, цианид или удален химическим способом, или — что бывает чаще — эссенция представляет собой синтетический продукт.

Масло анисового семени может вызвать серьезные последствия, если им пользоваться в течение длительного периода. Оно может отрицательно сказаться на функциях нервной системы и на кровообращении. Кроме того, оно может вызывать привыкание. Лучше вообще не пользоваться никаким маслом слишком долго, поскольку его остатки могут накапливаться в организме, вызывая токсичные эффекты. Даже на самые безопасные эфирные масла организм просто перестает реагировать, если они используются непрерывно. Поэтому самое разумное — это менять масла или время от времени брать небольшой «отпуск» от ваших любимых масел.

Самые ядовитые масла обычно поражают почки и/или печень, и то же самое бывает при длительном использовании «пограничных» масел. Причина заключается в том, что эти органы выводят токсичные вещества из организма, и, если концентрация токсинов достаточно велика, они постепенно там накапливаются.

Говоря о токсичности масел — или о возможности отравления ими, — хочу подчеркнуть, что подобные отравления могут произойти не только в тех случаях, когда масло принимают внутрь. Это, безусловно, самый опасный метод использования масел, и в других статьях этой книги вы прочтете, что я никогда не применяю и не рекомендую применять эфирные масла таким образом. Большинство ароматерапевтов, ответственно относящихся к своему делу, разделяют эту точку зрения, и большинство профессиональных организаций ароматерапевтов требуют от своих членов дать обязательство не предписывать своим пациентам принимать масла внутрь.

Впрочем, эфирные масла легко проникают в кровь через легкие или через кожу. Именно эта их способность делает ароматерапию

эффективным методом лечения, но это также означает, что и токсичные масла могут проникнуть в организм теми же самыми путями.

Полный список ядовитых эфирных масел дается в приложении А.

См. также статьи «Раздражение кожи», «Эпилепсия», «Пожилые люди», «Беременность», «Младенцы» и т. д.

Тонзиллит

Миндалины, располагающиеся в верхней части горла, совместно с селезенкой, вилочковой железой и лимфатической системой, создают защитный барьер против инфекции. С возрастом они становятся меньше, возможно, потому, что образование антител, препятствующих развитию инфекции, происходит именно в детстве, по мере того, как ребенок вступает в контакт с различными бактериями и вирусами.

Причиной тонзиллита, или воспаления миндалин, является непосредственная инфекция этих органов, часто стрептококковая. Уменьшить боль и уничтожить инфекцию помогут частые паровые ингаляции. Для этой цели лучше всего применять масло тимьяна, поскольку оно не только обладает сильным антисептическим действием, но и оказывает некоторый обезболивающий эффект (см. статью «Ингаляция»). Хороший эффект дают также масла лаванды и бензоина.

Хронический тонзиллит указывает на низкую сопротивляемость организма. Повысить ее поможет полноценное питание. Следует употреблять больше витамина С и чеснока, а также делать массаж с маслом чайного дерева и другими маслами.

Практика удаления миндалин, особенно в детстве, сейчас не так распространена, как 20 или 30 лет назад, и если применяются естественные лечебные процедуры с помощью эфирных масел, плюс соответствующая диета, то необходимость в такой операции возникает очень редко.

Тонизирующие масла

Тонизирующими называются средства, в том числе и растительного происхождения, которые укрепляют и восстанавливают жизненные силы

организма, когда он истощен или находится в состоянии стресса, а также в период выздоровления.

К тонизирующим маслам относятся дягиль, базилик, черный перец, корица, гвоздика, герань, имбирь, лаванда, лимон, майоран, мирра, мускатный орех, розмарин и тимьян. Большинство этих масел оказывает мягкое стимулирующее действие, и вы увидите, что некоторые из них входят также в группу стимулирующих масел. При пользовании этими маслами важно хорошо питаться, принимать витамины, достаточно отдыхать и делать физические упражнения.

Базилик, герань, лаванда, майоран, мирра, розмарин и тимьян — все эти масла хороши для ванн и массажа. Массаж — это лучший способ поднять тонус. На втором месте находятся ванны как вспомогательная процедура в перерывах между сеансами массажа. Другие упомянутые масла можно применять в ваннах или для массажа в очень небольших количествах, за исключением корицы. Используйте их в аромалампах, вдыхайте непосредственно из флакона или с кусочка ткани и попробуйте добавлять соответствующую траву или специю в пищу.

См. также статьи «Стимулирующие масла» и «Выздоровление».

Тошнота

См. статью «Рвота».

Травмы

Ароматерапия может быть очень полезна при незначительных травмах или в качестве скорой помощи до приезда врача. Эфирные масла можно с успехом использовать при повреждении кожных покровов, например при порезах, ожогах, а также при растяжении связок и мышц.

Метод применения масла зависит от типа травмы, и все они подробно рассматриваются в статьях «Ожоги», «Растяжения связок», «Раны» и т. д. Прочитайте также статью «Шок».

Если травма кажется более серьезной, чем те, с которыми может справиться человек, не имеющий медицинского образования, не

перемещайте больного, чтобы не нанести ему еще большего вреда, например в случае перелома.

Даже незначительная травма, полученная, например, при падении, когда человек всего лишь ушибся, может вызвать шок. В этом случае полезно прибегнуть к эфирным маслам и к «Спасательному средству доктора Баха».

См. статью «Цветочные лекарства доктора Баха».

Травяные чаи

Травяные чаи, или настои, могут с большой пользой сочетаться с лечением эфирными маслами. Можно купить чай или просто траву того же растения, эфирное масло которого вы используете (ромашка, сладкий укроп, лимон, вербена, мята, розмарин и т. д.), и пить ее настой. Тем самым вы усилите эффект соответствующего масла, используемого в форме массажа, ванн и т. д. Если такой возможности нет, то выберите растение, имеющее свойства, которые будут усиливать эффект вашего эфирного масла, возможно, из числа лекарственных растений, не используемых в ароматерапии.

Настой приготовить так же просто, как заварить чай. Сухое или свежее растение заливают кипящей водой и настаивают 5—10 минут. Травяной чай нужно настаивать обычно дольше, чем простой чай, и время настаивания отчасти зависит от того, какую траву вы завариваете. Как правило, эта информация указана на упаковке с травой или ее можно найти в специальных книгах о лечении травами.

Наиболее популярные травяные чаи продаются в пакетиках. Их очень легко заваривать, но обычно они не содержат такого количества сухого растительного материала, чтобы его было достаточно для лечебной дозы. Поэтому, чтобы получить лечебный эффект, нужно или делать более крепкий отвар, или выпивать больше чая. Однако даже в таком растворенном виде эти чаи могут оказаться полезной заменой традиционному чаю и кофе.

Настоятельно не рекомендую добавлять в травяной чай эфирное масло, так как в воде оно не растворяется и может повредить слизистую

оболочку желудка. В очень редких случаях, если такова рекомендация квалифицированного специалиста, следует использовать надлежащий растворитель, чтобы избежать риска.

См. также статью «Фитотерапия».

Транквилизаторы

Транквилизаторы — это лекарственные средства, направленные или на уменьшение чувства беспокойства, или на снятие симптомов, сопровождающих его, таких, как повышенное потоотделение и сердцебиение.

Если принимать их в течение нескольких месяцев, то может наступить привыкание, а также появляются такие неприятные побочные эффекты, как головные боли, необычная усталость, депрессия, расстройства пищеварения, менструаций и сексуальной сферы. Возможно также появление сыпи на коже, тошноты и других неприятных явлений.

Ароматерапия предлагает безопасную и эффективную альтернативу химическим транквилизаторам. Эфирные масла также способны помочь человеку отказаться от использования этих лекарств, даже если он принимал их в течение нескольких лет.

Существует множество масел, помогающих снять стресс. В первую очередь к ним относятся масла лаванды, нероли и иланг-иланга, которые поднимают дух. Отличным выбором будут также масла бензоина, бергамота, ромашки, шалфея мускатного, бессмертника, Melissa, розы и сандалового дерева. Как всегда, окончательный выбор определяется предпочтением клиента, а поскольку лечение, вероятно, будет продолжаться долго, масла следует чередовать. Ароматические ванны — хорошее дополнение к регулярному массажу, а масло или смесь масел, которые человеку нравятся больше всего, можно использовать как духи.

Иногда люди, которые уже принимают транквилизаторы, просят ароматерапевта помочь им отказаться от них. При этом важно помнить, что количество принимаемых лекарств нужно снижать постепенно. Резкий отказ может быть очень неприятным, а возможно, приведет к отрицательным последствиям. Общее правило: уменьшить ежедневную

дозу сначала на четверть, и если клиент будет это хорошо переносить, то оставшуюся дозу также уменьшать на одну четверть, и т. д. Каждая стадия этого процесса может занять от недели до нескольких месяцев. Чем дольше человек принимает транквилизаторы, тем больше времени ему понадобится, чтобы от них отказаться. Но человеку, стремящемуся избавиться от этих лекарств, нужно сначала поставить об этом в известность своего лечащего врача. Большинство врачей приветствуют желание пациента отказаться от транквилизаторов. Они выписывают лекарства во все более низких дозировках, тем самым облегчая отвыкание.

Перед тем как человек начнет снижать уровень потребления транквилизаторов, я обычно рекомендую пройти курс массажа с любым из вышеупомянутых масел. Ароматические ванны — важная часть лечения, не в последнюю очередь потому, что здесь человек сам может контролировать свои усилия, и это уменьшает чувство зависимости от врача. Масла надо часто менять, чтобы избежать риска рассматривать их как некую «опору» вместо транквилизаторов. Формирование физической зависимости от эфирных масел почти невозможно, но может возникнуть своего рода эмоциональная склонность — это, во-первых. Во-вторых, масла просто перестают оказывать эффект, если пользоваться ими постоянно. Клиент же может нуждаться в поддержке и лечении в течение некоторого времени после того, как он принял транквилизатор в последний раз, поэтому лучше, если эта поддержка будет осуществляться с использованием различных масел.

Многим людям, страдающим от беспокойства, не хватает витаминов. Поэтому в дополнение к ароматерапевтическим процедурам следует принимать витамины, особенно С и группы В. Некоторым людям будут полезны консультации у психолога или психотерапевта.

См. также статью «Наркотическая зависимость».

Трещины на коже

От трещин, которые появляются на сухой, жесткой коже на пятках или на руках, если они часто подвергаются воздействию воды, моющих

средств или из-за того, что человек работает на воздухе, можно с успехом избавиться с помощью масел бензоина, календулы, лаванды или мирры.

Если трещины воспалились, то можно, пока инфекция не пройдет, использовать чистое масло бензоина, смешанное с маслом лаванды или чайного дерева в очень небольших количествах. Кроме того, можно обогатить маслами кремы, которые вы покупаете или делаете сами, так как кремы помогают восстановить эластичность кожи и предотвращают дальнейшее образование трещин.

Если вы обрабатываете трещины в тех местах, где кожа влажная, лучше всего воспользоваться маслом мирры. Чтобы ускорить заживление, его можно сочетать с маслом бензоина и лаванды. При трещинах на губах в лечебную мазь, которой вы пользуетесь, можно добавить бензоин и смазывать этой смесью губы несколько раз в день.

Трещины сосков

См. статью «Кормление грудью».

Тучность

Считается, что некоторые эфирные масла способствуют похудению. Наиболее известное из них — масло сладкого укропа. Это растение имело репутацию средства, подавляющего аппетит, по крайней мере, со времен Юлия Цезаря. Римские солдаты брали с собой в дальние переходы семена сладкого укропа, чтобы жевать их и не чувствовать голода до следующего привала. Во времена Средневековья христиане использовали сладкий укроп для этой же цели во время постов. Сладкий укроп оказывает небольшое мочегонное действие, если тучность сопровождается задержкой жидкости, а также очищает организм от токсичных веществ, но напрямую потере веса не способствует.

Некоторые французские авторы упоминают в связи с этой проблемой масло лука и чеснока, но эти масла оказывают сильное стимулирующее действие на щитовидную железу. Если причиной тучности является недостаточная функция щитовидной железы, что приводит к замедлению

обмена веществ, то могут помочь лук и чеснок, предпочтительно в форме капсул или в свежем виде.

Розмарин — общее стимулирующее и тонизирующее средство, и он может ускорять обмен веществ. Если тучность вызвана гормональными нарушениями, то следует иметь в виду и масло герани как средство, уравнивающее баланс гормонов в организме.

Однако тучность редко бывает вызвана одними лишь физиологическими причинами, чаще в ее возникновении играют роль причины эмоциональные. И именно на этих эмоциональных причинах должен сосредоточить свое внимание ароматерапевт, стремящийся помочь человеку, страдающему тучностью. Так как причины бывают самыми разными, то у ароматерапевта есть большой выбор, включая все масла, которые помогают в ситуациях стресса, депрессии, беспокойства, недостатка уверенности в себе и т. д. В частности, я хотела бы выделить здесь масло бергамота, потому что мой опыт его использования несколько отличается от общепринятого. Это масло часто применяют для стимулирования аппетита, но я успешно использовала его, чтобы помочь обжорам. Думаю, результат был положительным либо потому, что оно скорее оказывает нормализующее, чем стимулирующее, воздействие на центр аппетита в мозгу, либо потому, что оно влияет не на аппетит вообще, а скорее на умственное или эмоциональное состояние, которое, в свою очередь, делает аппетит нормальным. Мне представляется верным второе предположение.

Многие полные люди питают отвращение к собственному телу, поэтому обычный регулярный массаж может оказаться для них настоящим открытием. Тот факт, что к их телу относятся с уважением, холят и лелеют его, может быть для них совершенно новым опытом, помогающим создать более положительный образ самого себя. Как только это происходит, дальше уже становится легче решать такие вопросы, как занятие физическими упражнениями и изменение привычек в еде.

Потеря веса, особенно быстрая, может привести к тому, что кожа и мышцы выглядят обвисшими. Повысить их тонус поможет опять-таки

массаж, и, когда человек наблюдает явные улучшения своей внешности, это еще больше увеличивает его уверенность в себе.

Туя

Thuja occidentalis

Масло туи очень ядовито, так как содержит до 60% туйона. Оно провоцирует выкидыши и вообще не должно использоваться в ароматерапии

Умственное переутомление

Любое из эфирных масел, классифицируемых как масла, повышающие мозговую активность, помогут избавиться от последствий умственного переутомления, хотя было бы очень неблагоприятно злоупотреблять каким-либо из них. Вы можете использовать их, когда находитесь в критической ситуации, а также в течение короткого времени, когда, несмотря на усталость, вам действительно нужна ясная голова. Но в будущем лучше всего делать перерывы в работе, требующей значительного напряжения ума, и давать себе достаточно отдыха.

Бasilik, мята и розмарин — вот масла, наиболее часто используемые для этой цели, и из них, по моему мнению, наилучший эффект оказывает розмарин, хотя я также знаю людей, которые клянутся, что в этом смысле нет ничего лучше базилика. Ванна с 6 каплями розмарина — вот отличное средство, если утром вы проснулись уставшим и знаете, что вам предстоит тяжелый день. Менту лучше всего применять в форме чая, что гораздо безопаснее, чем пить обычный крепкий чай или кофе, чтобы справиться с тяжелой работой.

Один из моих любимых способов сохранять бодрость и ясность ума — это накапать 8 капель масла розмарина в аромалампу, которая стоит на моем столе. Если это невозможно, например, если вы сидите за рулем и у вас впереди еще долгий путь, то можно капнуть на каждое запястье одну каплю розмарина, так чтобы, когда вы будете перемещать на руле руки, пары доходили до вашего носа. Я иногда делаю так, когда пишу.

См. статью «Стимулирующие масла».

Уретрит

Уретрит — это воспаление мочеиспускательного канала, характеризующееся частыми и болезненными мочеиспусканиями и чувством жжения. Воспаление может распространиться на мочевой пузырь, особенно у женщин, что приводит к циститу.

В большинстве случаев уретрит вызывается бактериями *E. coli*, обычно живущими в кишечнике, но если они проникают в другие части организма, то возникает угроза воспаления. Уретрит также может быть симптомом гонореи, поэтому нужно пройти соответствующее обследование.

При первых признаках раздражения рекомендуются местные обмывания, которые будут препятствовать дальнейшему распространению инфекции. Лучшее масло для этой цели — бергамот. Разведите 3 или 4 капли сначала в небольшом количестве водки и добавьте смесь к половине литра теплой кипяченой воды. Применяйте этот раствор после каждого мочеиспускания. Два раза в день в течение 20 минут принимайте ванну с 6 каплями масла бергамота. Если легче не становится, сразу же обращайтесь к врачу.

См. также статьи «Цистит» и «Мочевой тракт».

Успокаивающие масла

Многие масла оказывают успокаивающий эффект, особенно на центральную нервную систему. Среди наиболее эффективных в этих случаях — масла ромашки, лаванды, бергамота и нероли. Успокаивающим действием обладают также масла розы, бензоина, шалфея мускатного, жасмина, майорана, мелиссы, сандалового дерева и некоторые другие, хотя и более редко используемые. Лучшие методы применения масел для этой цели — в форме массажа и ванн, особенно перед сном, чтобы легче было уснуть.

Выбор того или иного масла зависит от того, нравится ли конкретному человеку запах масла, и от ситуации, в которой оно будет применяться. Каждое из этих масел, кроме успокаивающего, имеет много других свойств, и окончательный выбор может определяться именно ими.

Усталость

Для снятия усталости можно использовать многие эфирные масла. Все они обладают стимулирующим действием, но, в отличие от таких стимуляторов, как кофе, чай, алкоголь или лекарства, не дают никаких неприятных побочных эффектов. Любое из этих масел поможет именно снять усталость, а не замаскировать ее. Массаж с маслом базилика, герани, мускатного ореха, розмарина, тимьяна, майорана или сосны поможет восстановить тонус организма, прояснит голову и наполнит вас энергией. Ароматические ванны с 6 каплями масла герани, розмарина, тимьяна или майорана могут оказать бодрящее действие, но масла из пряных растений следует использовать для ванн осторожно, так как больше чем 3 капли такого масла на среднюю ванну могут вызвать раздражение кожи. Можно сделать смесь, скажем, из 2 капель масла гвоздики, или мускатного ореха, или другогопряного масла с 4 каплями другого масла.

Любое из этих масел избавит от физической усталости, но розмарин, и в меньшей степени базилик, эффективно снимает умственное переутомление.

Очевидно, что все эти масла можно использовать лишь как средства неотложной помощи в условиях переутомления, интенсивной работы, путешествий, волнений или при выздоровлении от болезни. Масла ни в коем случае не должны быть заменой полноценному отдыху.

Ароматерапевт может применить альтернативный подход и воспользоваться маслами, успокаивающими и способствующими хорошему сну, чтобы уставший человек мог восстановить энергию естественным способом. Лаванда и ромашка здесь могут использоваться в первую очередь, но вы найдете многие другие масла, обладающие подобным действием, читая в этой книге статьи с описаниями отдельных масел.

Возможно, что в рационе человека, который все время испытывает усталость без явной причины, не хватает важных питательных веществ, витаминов и микроэлементов. Пища, богатая калориями, но имеющая

низкую питательную ценность, и избыточное потребление сахара также вызывают неадекватную усталость и колебания уровня сахара в крови.

Причиной усталости может быть и аллергия на какие-либо пищевые продукты, и устранение их из рациона может оказать почти волшебный эффект на самочувствие. Если вы не считаете себя достаточно компетентным, чтобы давать советы по питанию и ароматерапия вашему пациенту не помогает, вам следует направить его к диетологу, чтобы он выяснил, не вызвана ли его непреходящая усталость проблемами с питанием. Ненормальная усталость может быть признаком депрессии, инфекции бактериями *Candida*, синдрома хронической усталости и некоторых серьезных физических болезней, так что постарайтесь, не откладывая, направить своего пациента к квалифицированному специалисту.

См. также статьи «Грибки Кандида», «Синдром хронической усталости», «Стимулирующие масла» и «Успокаивающие масла».

Уход за кожей

Уход за кожей — это большой и важный раздел ароматерапии. (Некоторые люди даже думают, что ароматерапия только этим и занимается.) Эфирные масла, цветочные воды, свежие фрукты, орехи, мед и другие натуральные продукты предоставляют широкие возможности для лечения всех типов кожи и ухода за ней.

Применительно к здоровой коже лица ароматерапевтическая процедура обычно включает в себя полную очистку кожи с помощью нежного крема на растительной основе или молочка и специальный массаж лица, шеи и плеч, а часто и кожи головы. Массаж, безусловно, самая важная часть процедуры, так как именно в процессе массажа эфирные масла, проникнув через верхний слой кожи, воздействуют на ее нижний, растущий слой. Масла выбирают в зависимости от типа кожи и ее состояния в день процедуры, так как наша кожа в разные дни находится в разном состоянии. Выбор масел очень большой, поэтому в процессе обучения врач-ароматерапевт приобретает навыки выбора масел, подходящих коже данного человека в данное время.

После массажа лицо пациента закрывают теплым компрессом, чтобы кожа лучше поглощала масла, или делают маску из натуральных продуктов, выбор которых также очень велик — от свежей земляники или других фруктов по сезону до мякоти авокадо. Некоторые врачи, особенно в салонах красоты, используют для маски готовые компоненты, но я считаю, что это совсем не нужно и, более того, нежелательно. Даже если не учитывать того, что это делает процедуру дороже, максимальный эффект, по моему мнению, оказывают фрукты и другие растительные продукты, когда они свежие, то есть чем ближе к свежему растению, тем полезнее. После того как вы продержали маску примерно десять минут, врач счищает ее и мягко протирает ваше лицо и шею водой из цветов апельсина или розовой водой, а затем смазывает кремом или маслом (очень тонким слоем), чтобы защитить кожу от воздействия окружающей среды. Врач также может дать вам крем или другие препараты с эфирными маслами с собой, чтобы вы пользовались ими дома.

Обычно процедура будет примерно соответствовать этой схеме, хотя, конечно, возможны варианты в зависимости от индивидуального подхода врача и состояния вашей кожи. Например, если у вас очень жирная кожа или есть прыщи, то вам могут сделать процедуру распаривания с добавлением в воду нескольких капель эфирного масла.

В домашних условиях также довольно легко можно приготовить простые кремы, лосьоны и ароматические воды, используя эфирные масла, воск, масло какао и цветочные воды. Методы приготовления этих средств описаны в других статьях этой книги. Способы их сочетания и сами компоненты используются уже в течение тысяч лет и доказали свою безопасность и эффективность. Многие из рецептов ухода за кожей те же, что использовали наши прапрабабушки, а также косметические фирмы, хотя в готовые средства часто добавляют вещества минерального и животного происхождения. Не все минеральные вещества достаточно безопасны, а животные продукты отвергаются многими из нас по этическим соображениям. Поэтому возможность приготовить собственные средства для ухода за кожей из эфирных масел и других растительных продуктов оказывается как нельзя кстати. Перед готовыми средствами они

имеют, во-первых, то преимущество, что они дешевле, а во-вторых, вы точно знаете, из каких компонентов они состоят.

Конечно, уход за кожей не ограничивается уходом только за кожей лица, хотя, безусловно, ей уделяется больше внимания отчасти потому, что лицо — это та часть тела, которая постоянно подвергается непосредственному воздействию окружающей среды, а отчасти из-за той важности, которую большинство людей придает своей внешности. Ароматерапевтические процедуры — массаж, кремы, лосьоны, ароматические ванны — очень полезны для кожи всего тела. После кожи лица в первую очередь мы обычно заботимся о коже рук, и кремы для нее также очень легко приготовить в домашних условиях.

Существует множество масел, которые можно использовать для ухода и лечения кожи. Для того чтобы читателю было легче в них разобраться, я объединила их в статьях, где описаны разные типы кожи и проблемы, связанные с кожей.

Прочитайте статьи «Кожа», «Сухая кожа», «Жирная кожа», «Обезвоженная кожа», «Чувствительная кожа», «Морщины», а также «Прыщи», «Экзема» и «Псориаз», где более подробно описаны функции кожи и воздействие на ней эфирных масел.

Учащенное сердцебиение

Сердце начинает биться сильнее, чем обычно, когда человек испытывает страх, потрясение или беспокойство. В таких ситуациях лучше всего помогают успокаивающие масла, такие, как нероли. В качестве чрезвычайной меры просто дайте человеку понюхать масло прямо из бутылочки либо капните на ткань или носовой платок. Человеку, склонному к учащенному сердцебиению, может помочь регулярный массаж с успокаивающими маслами. Их диапазон довольно велик и включает такие масла, как ромашка, лаванда, нероли, роза и иланг-иланг. Последнее особенно хорошо помогает при тахикардии.

См. также статью «Тахикардия».

Ушибы

Существует несколько масел, эффективных при ушибах. Сладкий укроп, иссоп или лаванда хорошо помогут, если приложить их к пострадавшему участку как можно скорее, предпочтительно в виде холодного компресса. Лаванду можно также использовать позднее, чтобы снять боль. Но лучший эффект окажет арника в форме гомеопатического препарата, и мазь арники должна быть в каждой домашней аптечке.

На последних стадиях ушиба, когда синяк становится зеленого или желтоватого цвета, можно делать местный массаж с маслом, стимулирующим кровообращение, таким, как, например, розмарин. Оно поможет быстрее рассосать кровоподтек, образовавшийся на месте удара. В случае жестоких множественных ушибов, например в результате несчастного случая, помогут масла, стимулирующие деятельность селезенки, такие, как масло черного перца, ромашки и лаванды.

У людей, склонных к образованию синяков, могут быть проблемы с почками, поэтому им следует обратиться за помощью к обычному врачу или к иглотерапевту, гомеопату или травнику.

Фальсификация эфирных масел

Поскольку производство эфирных масел относительно дорого, всегда есть искушение их фальсифицировать, чтобы увеличить прибыль, особенно в том случае, когда спрос на определенное масло превышает предложение. Чаще всего подделывают дорогостоящие масла, такие, как масло мелиссы и цветочные абсолюты. Фальсификация может приобретать множество форм: дорогое масло разбавляют более дешевым и наоборот, также к эфирному маслу могут добавлять искусственные химические вещества.

Ароматерапевты — не единственные потребители эфирных масел; фальсифицированные эфирные масла могут пригодиться и для разных производств. Например, производителей домашних чистящих средств, дешевых духов, косметики и туалетных принадлежностей не заботит подлинность эфирных компонентов, до тех пор, пока они хорошо пахнут и имеют низкую цену. В этом нет ничего плохого, если только мы не ожидаем, что данный продукт оказывает лечебное действие.

А вот при применении тех или иных веществ в ароматерапии нужно обязательно убедиться, что наши основные вещества именно те, что нам нужны: то есть чистые, естественные продукты, извлеченные из определенных растений и не имеющие никаких добавок. Ничто иное не даст терапевтических результатов, которых ожидаем мы и наши клиенты. Лучше всего покупать масла у импортеров, специализирующихся на поставке масел ароматерапевтам, у тех, кто понимает, что наши потребности отличаются от потребностей клиентов-производственников, и может гарантировать происхождение и чистоту продаваемых ими масел.

Фенолы

Фенолы — это класс ароматических молекул, обладающих выраженными антибактериальными, антивирусными, иммуностимулирующими и тонизирующими свойствами, но они также способны сильно раздражать кожу и слизистые оболочки. Если в течение долгого времени пользоваться средствами, содержащими фенолы, то это может отрицательно сказаться на состоянии печени. Поэтому любые масла, содержащие фенолы, должны применяться с большой осторожностью. Никогда не используйте такие масла в чистом виде. К фенолам относятся карвакрол (наиболее ядовитый) в маслах душицы и тимьяна; эвгенол в маслах гвоздики, листьев корицы, черного перца, мускатного ореха; тимол в масле тимьяна (большие количества) и некоторых других маслах.

Фенхель

См. статью «Сладкий укроп».

Фиалка душистая

Viola odorata

Из листьев фиалки получают абсолют, используемый главным образом при изготовлении высококачественной парфюмерии. Небольшие его количества иногда доступны ароматерапевтам, хотя и по чрезвычайно высоким ценам. Все части растения (лепестки, листья и корневища) содержат алкалоид виолин, которым обусловлены его основные свойства,

а также парамон, салициловую кислоту, глюкозиды и другие вещества. Абсолют имеет свежий, сухой аромат, напоминающий сено.

Он обладает антисептическими и ранозаживляющими свойствами, поэтому может с успехом применяться для проблемной кожи, особенно жирной, с прыщами и расширенными порами. Он может оказать некоторый эффект и на расширенные капилляры. В фитотерапии листья фиалки используются при лечении ревматизма, коклюша, сопровождающегося затрудненным дыханием, простуды и головных болей. Благодаря присутствию салициловой кислоты абсолют обладает обезболивающими свойствами, но выбор болеутоляющих масел велик, поэтому маловероятно, что вы выберете для этой цели фиалку.

В некоторых работах упоминается, что свежие листья фиалки в форме настоев, компрессов и припарок использовались для лечения рака. Поэтому стоило бы изучить возможность применения абсолюта фиалки для лечения раковых больных наряду с другими средствами. Мой коллега, который работал с больными СПИДом, также считает, что это очень полезное масло, и в таких ситуациях его высокая цена была бы вполне оправдана.

Фильтрация

Фильтрация — это относительно недавно изобретенный метод извлечения эфирного масла из растений. Он имеет сходство с методом паровой дистилляции, но разница состоит в том, что при фильтрации генератор пара расположен над растительным материалом и пар проходит через него сверху вниз. Эссенция, высвобождающаяся из растений в виде пара, вместе с паром, участвующим в перегонке, собирается в трубке, проходящей через систему охлаждения, где каждая последующая установка имеет более низкую температуру, чем предыдущая. В конце процесса эфирное масло отделяется от водной фракции точно таким же образом, как при процессе обычной дистилляции паром.

Этот метод распространен не так широко, но с его помощью удобно извлекать эфирное масло из древесных и жестких растительных материалов, таких, как семена растений семейства зонтичных (анис,

укроп, сладкий укроп и т. п.). Чтобы извлечь масла путем обычной дистилляции паром, требуется 12 часов, а метод фильтрации сокращает время извлечения до 4 часов. Чем меньше времени растения подвергаются воздействию пара, тем более высококачественное масло получается в результате.

См. также статью «Дистилляция».

Фитотерапия

Использование растений для лечения — самая древняя отрасль медицины, появившаяся, скорее всего, еще до возникновения письменности. В древности люди, вероятно, наблюдали, какие растения искали больные животные, и замечали также, что растения, предназначенные в пищу, оказывают лечебный эффект. Пример примитивных общин, образ жизни которых оставался неизменным и в XX веке, а также археологические свидетельства показывают, что носителем таких знаний был обычно один человек в племени, чаще всего жрец или шаман. Традиция передавалась устно, часто в пределах одной семьи, от отца к сыну или от матери к дочери. На местах захоронений неандертальцев, живших 60 тысяч лет назад, в одной из могил были обнаружены 14 различных видов растений, из которых, по крайней мере, 11 обладают лекарственными свойствами.

Сложные системы лечения с помощью трав существовали на Востоке еще 3000 лет назад, и в документах, найденных в Египте и датированных 1550 годом до н. э., были обнаружены упоминания о лекарственных свойствах растений.

Современные способы лечения травами предполагают использование свежих и высушенных растений в виде настоев, отваров, настоек, жидких экстрактов, таблеток, кремов и мазей. В отличие от фармацевтов, использующих отдельные элементы растений, травник берет растение целиком, тем самым минимизируя вероятность возникновения побочных эффектов. Те вещества, которые в фармацевтических лабораториях классифицируют как «примеси», на самом деле гармонизируют и дополняют лечебное действие растения.

Лечение лекарственными травами и ароматерапия идеально дополняют друг друга. Обе системы основаны на применении лекарственных растений, хотя и различными способами, и многие растения используются в обеих системах. Ароматерапевты иногда направляют своих пациентов к квалифицированному травнику, особенно в тех случаях, где, по их мнению, растительное средство окажется дополнением к методам лечения, применяемым наружно, то есть к ваннам, массажам и другим ароматерапевтическим процедурам. И наоборот, травник может решить, что ароматерапия принесла бы пользу пациенту, особенно если дело касается болезни, вызванной стрессом.

Фоточувствительность

Некоторые эфирные масла увеличивают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам. Сочетание масла и солнечных лучей может вызывать серьезные ожоги, иногда не заживающие в течение нескольких недель. В очень редких случаях может отмечаться аллергическая реакция.

К таким маслам относятся масло бергамота и некоторые другие цитрусовые масла, включая лимон, лайм и горький апельсин. О других маслах, таких, как грейпфрут, сладкий апельсин и мандарин, нельзя с уверенностью сказать, что они вызывают фототоксический эффект, но все же ими следует пользоваться с осторожностью. Фоточувствительность также повышают масла руты, корня дягиля, тмина и растения *Ferula oropanax*. Эти четыре масла используются редко, в то время как бергамот и большинство других масел применяются для лечения самых разнообразных болезненных состояний.

После пользования любым из этих масел не следует находиться на солнце или подвергаться воздействию других источников ультрафиолетового излучения. Лично я наблюдала ситуации, указывающие на то, что фоточувствительный эффект масел длится гораздо дольше, чем можно предположить, поэтому в течение дня или двух после того, как вы наносили на кожу эфирные масла, не подвергайте ее воздействию ультрафиолета.

В последнее время масло бергамота перестали использовать при изготовлении средств для загара, как это было раньше, так как выяснилось, что это может вызывать рак кожи. Любой загар увеличивает риск рака кожи, хотя может потребоваться двадцать или тридцать лет, чтобы он развился. Повреждение озонового слоя увеличивает риск возникновения рака кожи даже в условиях умеренного климата.

Если существует реальная необходимость лечения маслами, создающими фоточувствительный эффект, то пользоваться ими можно, но только при условии, что они растворены в пропорции менее 2%. Тогда эффект фоточувствительности не проявляется.

Фригидность

Этим словом называют неспособность женщин достигать оргазма, и часто ее ставят в один ряд с импотенцией, хотя между этими состояниями есть некоторые важные различия. Фригидность не связана с сексуальной функцией, а лишь с удовольствием от секса. Что же касается импотенции, то она очень редко бывает вызвана какими-либо физическими причинами, а может объясняться и такими простыми причинами, как неотзывчивая партнерша, или такими сложными, как страх, незнание женского тела и его функций, психологическая травма, полученная в детстве, воспитание, религиозные запреты, боязнь, что партнерша забеременеет, и множеством других факторов.

Фригидные женщины часто имеют отрицательное представление о самих себе, иногда доходящее до настоящей ненависти к собственному телу. В таких случаях поможет нежный массаж с эфирными маслами, который позволит им лучше оценить себя и начать наслаждаться собственной женственностью. Массаж нередко оказывается первой возможностью для женщины получить удовольствие от физического прикосновения вне сексуального контакта.

Роскошные масла, такие, как масло розы, особенно связанное с женской сексуальностью, и масло жасмина, повышающее уверенность в себе, могут оказаться здесь большим подспорьем. Их реальная терапевтическая ценность перевешивает высокую стоимость, хотя для

каждого сеанса массажа нужно очень небольшое количество масла. Масло нероли поможет, если наряду с фригидностью присутствует беспокойство. Расслабиться также поможет масло иланг-иланга. Некоторым женщинам могут очень нравиться масла мускатного шалфея и сандалового дерева, хотя их запах традиционно считается мужским.

Уход за своим телом с помощью средств, в состав которых входит любое из этих масел (гели для душа, мыло, кремы, лосьоны и масла для тела), помогут создать положительный образ самой себя в собственных глазах и наполниться чувством собственного достоинства и привлекательности. Если партнер женщины достаточно чувствителен и его заботят ее проблемы, то он может научиться делать ей нежный массаж с маслами по ее выбору.

Все упомянутые здесь масла считаются афродизиаками, хотя, за единственным исключением, такое их действие обусловлено, вероятно, тем фактом, что все они оказывают глубокое расслабляющее действие и таким образом уменьшают беспокойство и опасения, связанные с сексом. Исключение составляет масло розы, которое тонизирует матку и вообще очень полезно для женской репродуктивной системы в целом. Оно влияет на женскую сексуальность и на физическом, и на эмоциональном уровне и считается превосходным женским афродизиаком.

Эффективность любых методик психологической помощи и психотерапии, к которым решит прибегнуть женщина, страдающая фригидностью, увеличится благодаря процедурам, включающим использование эфирных масел.

См. также статьи «Афродизиаки» и «Импотенция».

Фурункулы

Для того чтобы «вытянуть» инфекцию из фурункула и ускорить заживление, можно использовать горячие компрессы с эфирными маслами. Лучшими для этой цели являются масла чайного дерева и лаванды, так как они обладают антисептическими свойствами, а также масло ромашки. Участок вокруг фурункула нужно несколько раз в день обмывать 1—3%-ный раствором масла лаванды или чайного дерева. Человек, страдающий

от фурункулов, особенно если их много или они появляются часто, должен очистить свой организм и регулярно делать массаж или принимать ванны с очищающими и дезинфицирующими маслами, например с можжевельником или лавандой. Следует ежедневно есть чеснок, который способствует уничтожению токсичных веществ в организме, и с этой же целью пить травяные чаи или настои, в частности, сладкого укропа или крапивы. Следует также перейти на здоровый рацион, содержащий достаточно овощей и фруктов, избегать потребления рафинированных продуктов и принимать витамины и минеральные добавки.

Фурункулы часто появляются в условиях пониженной сопротивляемости организма, из-за болезни или стресса. В этих случаях нужно обратиться к другим эфирным маслам, способствующим повышению жизненного тонуса, а также помогающим преодолеть угнетенное состояние духа, которое отчасти может быть причиной вспышки фурункулеза.

Хемотип

Этот термин иногда встречается в описаниях эфирных масел. Он используется для обозначения масел, имеющих разный химический состав, даже если они получены от растений, одинаковых с точки зрения ботаники. Разные почвы и разный климат могут привести к изменениям в количестве сложных эфиров, спиртов и других элементов, входящих в состав эфирного масла. Количественный состав основных элементов масел, полученных из растений, собранных в разные сезоны, обычно колеблется. Когда такие отличия приводят к изменениям в свойствах масла, и эти отличия постоянны от сезона к сезону, полученное масло классифицируется как хемотип, чтобы отличить его от стандартного масла, получаемого из того же растения.

Хемотип масла не меняют искусственно. К маслу, полученному из растения, ничего не добавляют и ничего из него не извлекают. Различия в химическом составе хемотипа и стандартного эфирного масла обусловлены исключительно химическим составом самого растения.

Тимьян — растение, в котором подобные изменения бывают наиболее заметными, и в продаже встречаются три или четыре хемотипа этого

масла. Были выделены хемотипы масла эвкалипта, майорана, розмарина и чайного дерева, и, несомненно, в будущем таким образом будет классифицировано еще большее количество масел, так как соответствующие технологии сейчас применяются довольно широко.

Холистическая медицина

Ароматерапию и другие виды нетрадиционной медицины часто называют холистической (целостной), но, к сожалению, это слово нередко используется неправильно, иногда просто как синоним альтернативной медицины. Но на самом деле этот термин не относится к какой-либо форме лечения. В холистической медицине пациент рассматривается со всех сторон своей личности, включая физическую, эмоциональную, умственную и духовную. Врач — будь то больничный врач, ароматерапевт, травник, целитель или массажист — считает, что вся система в целом, которую составляют все стороны личности пациента, должна сама настроиться на эффективное функционирование, и он вместе с пациентом работает над достижением этого результата.

Слово «холистическая» происходит от греческого «holos», что означает «глобальный, всецелый, целостный». Это слово родственно словам «целительный» (holistic), «целостный» (whole) и «святой» (holy).

Идея о связи здоровья с целостностью и святостью хорошо выражает концепцию холизма. В медицине это означает заботу о человеке в целом, о его душе и теле, об образе жизни, а лечение включает в себя разные методы работы, например тренинг по управлению стрессом, физические упражнения, подбор диеты, консультации, массаж, акупунктура, лечение травами и т. д.

В самом широком смысле холизм подразумевает отношения между врачом, человеком, ищущим помощи, и его средой обитания.

До какой степени ароматерапия может рассматриваться как метод холистической медицины? Это зависит скорее от самого ароматерапевта, чем от средств лечения. В ароматерапии можно руководствоваться чисто механистическим подходом и лечить исключительно симптомы, но я думаю, на самом деле большинство ароматерапевтов стараются лечить не

симптомы, а находить причины болезни и устранять их. Сам характер эфирных масел и их способность тонко влиять на нас на многих уровнях — на физическом, эмоциональном, умственном и даже духовном — делает их очень подходящим средством для того, кто стремится лечить человека в целом. Во время процедуры врач, вдыхая масла, которыми он обрабатывает пациента, сам подвергается их воздействию, и это создает особый вид связи между врачом и пациентом.

Другой аспект целостного подхода в ароматерапии — это возможность сочетать ее с другими лечебными программами. Доктор Жан Валне сказал: «Ароматерапия не утверждает, что будет эффективна сама по себе для каждой болезни, для каждого пациента и при любых обстоятельствах. Часто она должна использоваться в сочетании с другими методами лечения». Если мы будем всегда помнить об этом и поставим своей целью оздоровление человека в целом, то тогда мы сможем утверждать, что работаем в соответствии с принципами холистической медицины.

Хрипота

См. статью «Ларингит».

Цветочные лекарства доктора Баха

Цветочные лекарства доктора Баха часто путают с ароматерапией, потому что и те, и другие лекарства готовят из растений. Хотя оба эти способа по-разному используют для лечения энергию растений, они полностью совместимы друг с другом, и я часто предлагаю средства доктора Баха в сочетании с лечением эфирными маслами.

Лекарства из цветов готовятся совсем не так, как эфирные масла. Эфирные масла представляют собой высококонцентрированные субстанции, получаемые путем дистилляции, а средства доктора Баха готовят, погружая цветы в чистую ключевую воду и оставляя на солнце до тех пор, пока их лечебная энергия не перейдет в воду. Затем эту цветочную воду разливают в чистые бутылки, добавляя равное количество бренди в качестве консерванта.

Потом из этой бутылки берут несколько капель, наливают в другую чистую бутылку и снова смешивают с равными частями воды и бренди. Получившийся раствор используют в качестве лекарственного средства. Вы видите, что эти средства готовятся по тому же принципу, что и гомеопатические средства, и доктор Бах действительно был гомеопатом до того, как начал разрабатывать собственный метод лечения.

Средства доктора Баха работают на чрезвычайно тонком уровне. Каждое из них связано с определенным ментальным и эмоциональным состоянием человека или какой-то чертой его характера и, по мнению доктора Баха, влияет на способ, которым разные люди реагируют на болезнь. Таким образом, излечивается не только ум, излечивается и тело. Всего существует тридцать восемь средств, и одному человеку в разных обстоятельствах или в разные периоды жизни может понадобиться одно из них или несколько. Некоторые практикующие врачи так хорошо изучили свойства каждого из этих лекарств, что могут интуитивно определить, какое из них поможет конкретному человеку. Другие пользуются для этого маятником. Существуют также специальные справочники.

Самым известное из средств доктора Баха называется «Спасательное средство» и представляет собой смесь нескольких растений. Его можно использовать и при физических недомоганиях, и при эмоциональных расстройствах. Оно также является великолепной защитой от стресса, и его можно принимать перед какими-нибудь волнующими событиями, например перед экзаменом или перед хирургической операцией. Я всегда ношу с собой бутылочку этого средства. Принимать его очень просто: достаточно капнуть несколько капель на язык, а если трудно глотать, то можно просто смочить губы.

В последние годы целители готовят лекарственные средства по методу доктора Баха из сотен растений. Эти новые средства часто называют «цветочная эссенция» и иногда путают с эфирными маслами.

Цветочные воды

См. статью «Гидролят, или гидрозоль».

Цветочные масла

См. статью «Настоянные масла».

Целлюлит

Слово «целлюлит» используется для описания состояния, являющегося предметом больших споров. Медики обозначают этим термином воспаление клеточной ткани в целом, обычно вследствие нагноения раны, а косметологи и специалисты в области альтернативной медицины описывают этим словом состояние, при котором в подкожных жировых клетках происходит накопление жидкости и токсичных отходов.

Некоторые женщины, страдающие целлюлитом, имеют лишний вес, но от целлюлита не застрахованы и женщины худощавые. Мне известен, по крайней мере, один случай целлюлита у женщины, страдающей анорексией.

Целлюлит бывает почти исключительно у женщин, и объясняется это отчасти действием женских половых гормонов — эстрогенов. Чаще всего его можно обнаружить на внешней стороне бедер, а иногда целлюлит поражает и ягодицы. Внешне целлюлитная кожа напоминает корку апельсина. Ткани коллагена в этих участках имеют форму пчелиных сот, а не перекрещиваются, как в других участках тела. Эти ячеистые ткани заполняются жировыми отложениями, наполненными токсинами, которые толкают кожу вверх и наружу, растягивая ее. В результате появляется характерная мелкобугристая поверхность кожи.

К счастью, ароматерапия — одна из наиболее успешных форм лечения этого состояния. И еще больший эффект она дает в сочетании со здоровым питанием и физическими упражнениями, так как целлюлит чаще встречается у женщин, ведущих малоподвижный образ жизни. Женщина с целлюлитом может рассматривать эту проблему как чисто косметическую, но врач распознает в ней признаки более угрожающие, в частности, того, что лимфатическая система функционирует вяло и очищение от токсинов происходит неэффективно.

Для улучшения ситуации в целом нам понадобятся эфирные масла с разнообразными свойствами: очищающие от токсичных веществ,

стимулирующие лимфатическую систему, устанавливающие баланс гормонов и мочегонные. Так как процедуры должны будут проводиться в течение нескольких недель или месяцев, в зависимости от степени поражения целлюлитом, от того, как давно он появился, и от того, соблюдает ли пациентка очистительную диету, очень важно варьировать сочетания масел. Обычно я начинаю курс лечения, используя смесь герани и розмарина, а затем включаю черный перец, березу, грейпфрут или можжевельник. Если между процедурами пациентка самостоятельно делает массаж пораженных участков с помощью мочалки из люфы, щетки или массажной перчатки, это ускоряет лечение.

Я рекомендую очистительную диету, состоящую только из свежих фруктов и талой воды в течение 3—5 дней, а затем переход на питание натуральными продуктами, причем многие из них нужно потреблять в сыром виде.

Стресс также играет свою роль в возникновении целлюлита, так как в состоянии напряжения организм склонен более интенсивно накапливать токсичные вещества, а процесс очищения дает меньший эффект. При наличии стресса хорошо чередовать массаж, стимулирующий лимфатическую систему, с успокаивающим массажем.

См. также статью «Лимфатическая система».

Цинк

Ежедневная потребность организма в цинке составляет 10—15 мг. Цинк нужен для нормального роста костей, для осуществления репродуктивной функции, для заживления ран и для хорошего состояния кожи и нервных тканей. Цинк связан с восприятием вкусовых ощущений и обонянием, имеющим такое большое значение в ароматерапии. Дефицит цинка может привести к частичной или полной потере обоняния, которое вновь вернется, как только в организме будет достаточно цинка (если, конечно, потеря обоняния вызвана именно этой причиной). Цинк также оказывает воздействие на выработку жизнеспособной спермы, и бесплодие у мужчин бывает связано с его недостатком в организме. Многие факторы, в том числе и загрязненный воздух, нездоровая пища, противозачаточные

таблетки, истощают запасы цинка в организме или разрушают способность его усвоения. Если в организме ощущается недостаток цинка, как-то: плохое обоняние или частичная потеря вкусовых ощущений, ломкие ногти или белые полосы либо пятна под ногтями, то нужно включить в рацион рыбу и моллюсков, горох и дрожжи, продукты из цельных зерен и яйца, а также пищевые добавки, содержащие цинк.

Часто состояние людей, страдающих некоторыми кожными болезнями, улучшается, как только они начинают питаться продуктами, содержащими цинк. Это, в частности, относится к псориазу, заболеванию, трудно поддающемуся лечению. Таким людям часто помогает дополнительный прием цинка в количестве 15 мг в день. Ароматерапевтам стоит помнить об этом, когда к ним обращаются больные псориазом.

Цистит

Цистит, или воспаление мочевого пузыря, чаще всего вызывается бактериальной инфекцией, хотя иногда является следствием раздражения, вызванного наличием в моче кристаллических осадков. Цистит гораздо чаще бывает у женщин, чем у мужчин, так как инфекция нередко распространяется вверх от мочеиспускательного канала, длина которого у женщин составляет лишь 6 см, а у мужчин он в четыре-пять раз длиннее, что обеспечивает мочевому пузырю дополнительную защиту. Использование эфирных масел при первых признаках раздражения мочеиспускательного канала предотвратит дальнейшее развитие цистита.

Наилучший эффект при этом болезненном и неприятном состоянии оказывают бергамот, ромашка, эвкалипт, чеснок, лаванда, сандаловое и чайное дерево. Из них в первую очередь я рекомендую пользоваться маслами бергамота и чайного дерева в виде ванн и подмываний, ромашку потреблять в виде чая, а чеснок — в капсулах или в натуральном виде. Ромашку можно также добавлять в воду для подмываний, чтобы уменьшить болезненность и раздражение. Как всегда, при использовании в области слизистых оболочек, масла нужно разводить до концентрации 1% или меньше в кипяченой прохладной воде и через небольшие промежутки времени обмывать выходное отверстие мочеиспускательного канала. В

период лечения нужно пить больше чая с ромашкой, чередуя его с чистой ключевой водой, подкисленной лимоном. В воду для ванн нужно добавлять масло бергамота или чайного дерева — приблизительно 6 капель, и принимать ванну, по крайней мере, один раз в день, а по возможности и чаще.

Нужно делать массаж нижней части живота с маслами бергамота и лаванды или ромашки, а при сильной боли полезен горячий компресс с ромашкой. Массаж всего тела с любым из этих масел поможет организму справиться с инфекцией и преодолеть депрессивное состояние, часто сопровождающее это заболевание.

Если в моче есть кровь или гной, либо температура очень высокая, срочно проконсультируйтесь с врачом, потому что цистит может быстро привести к инфекционным заболеваниям почек. Это одна из ситуаций, когда не следует отказываться от антибиотиков. Необходимо также сделать анализ мочи на предмет определения вида бактерий, так как разные бактерии реагируют на разные антибиотики. Лечение антибиотиками можно с успехом совмещать с ароматерапевтическими процедурами.

Бактерии, вызывающие инфекционные заболевания мочевого пузыря, обычно присутствуют в кишечнике постоянно, но их рост сдерживается полезными бактериями, также живущими в кишечнике. Один из недостатков антибиотиков состоит в том, что вместе с вредными они уничтожают и полезные бактерии, и это может привести к изнуряющему циклу: цистит — антибиотики — цистит, которого боятся многие женщины. Для того чтобы избежать такого развития событий, следует одновременно с приемом антибиотиков есть живой йогурт. Это воспрепятствует возникновению порочного круга и восстановит здоровую кишечную флору. Регулярное использование эфирных масел, особенно в виде ванн, разрушит этот цикл и предотвратит частое повторение цистита. Следует также избегать носить синтетическое нижнее белье и тесные брюки.

Сандаловое дерево в течение многих столетий использовалось в Индии как средство обеззараживания мочевыводящих путей; оно является ценной альтернативой бергамоту, чайному дереву и другим маслам, если понадобится пройти повторный курс процедур.

Цитронелла

Cymbopogon nardus

Эфирное масло цитронеллы получают из ароматной многолетней травы, произрастающей в Шри-Ланке и других тропических регионах. Это трава желтовато-коричневого цвета, с сильным запахом лимона. Масло получают из нескольких видов этой травы. Основные химические элементы — цитронеллаль и гераниол, а также незначительные количества других элементов, меняющиеся в зависимости от вида травы.

Масло мало используется в ароматерапии, хотя в начале XX века его рекомендовали применять в качестве растирания (растворенным в алкоголе) или массажного масла при ревматизме. Свидетельствами полезности цитронеллы в этом качестве я не располагаю, но вообще это представляется возможным, если учесть, что в подобных целях используется масло лимона.

Наиболее широко масло цитронеллы применяется в качестве средства от насекомых, и в основном цитронелла выращивается для изготовления этих средства, а также используется при производстве мыла, домашних дезинфицирующих средств и т. д. Масло также применяют для подделки более дорогих эфирных масел.

Я пользуюсь этим маслом, чтобы заставлять моих кошек держаться подальше от грядок с растениями; оно входит и в состав готовых средств, продающихся в магазинах садово-огородных товаров для этой же цели. Обработку следует повторять каждые несколько дней, но нужный эффект будет достигнут: домашние животные не будут приближаться к тем участкам почвы, которым желательно оставаться в неприкосновенности.

Чайное дерево

Melaleuca alternifolia

Чайное дерево, как и каепут и найоли, гвоздика, эвкалипт и мирт, принадлежит к семейству миртовых. Все эфирные масла, полученные из растений этого семейства, обладают противомикробным действием, а масло чайного дерева в этом отношении выделяется особо.

В масле чайного дерева в большом количестве содержится цинеол (70—85%), терпинеол, пинен, терпинен и др. Оно имеет цвет от бледно-желтого до прозрачного и обладает сильным лекарственным запахом, напоминающим эвкалипт.

Хотя это самое эффективное масло из всех масел растений подвита *Melaleuca*, используемых в ароматерапии, в Европу оно попало позже, чем масла найоли или каепута. О свойствах масла чайного дерева мы узнали в первую очередь из длительного опыта его применения аборигенами Австралии, где оно произрастает. Все эти свойства подтвердились в процессе использования масла в ароматерапии, где его авторитет продолжает крепнуть.

Масло чайного дерева имеет очень широкий диапазон применений, но все случаи его использования зависят от двух важных и взаимосвязанных фактов.

1. Необычность этого масла состоит в том, что оно активно действует против всех трех категорий микроорганизмов, вызывающих инфекции: бактерий, грибков и вирусов.

2. Это очень мощный иммуностимулятор, поэтому, когда существует угроза со стороны любого вида этих микроорганизмов, чайное дерево быстро повышает способность организма бороться с ними.

Имуностимулирующее действие чайного дерева, возможно, является его важнейшим свойством, особенно ценным при изнурительных болезнях, таких, как инфекционный мононуклеоз, а также для людей, подверженных инфекциям или склонных медленно оправляться от любой болезни. Я, конечно, включила бы чайное дерево в перечень средств, помогающих при синдроме хронической усталости, так как благодаря его активному воздействию на иммунную систему оно является одним из самых ценных масел, которые могут помочь людям с ВИЧ-инфекцией.

Оно отлично помогает при простуде, гриппе и инфекционных детских болезнях. Если масло чайного дерева использовать в ванне при первых признаках простуды или гриппа, то оно вызывает интенсивное потоотделение, а в натуропатии и других формах естественного целительства это считается признаком того, что организм борется с

инфекцией. Часто этой процедуры бывает достаточно, чтобы остановить развитие болезни, а если она все же прогрессирует, то ее течение будет не таким тяжелым, а риск осложнений снижается. Чайное дерево не подавляет инфекцию, но эффективно борется с ней.

Вообще масло чайного дерева не раздражает кожу даже в чистом виде. Но людям, у кого она очень чувствительна, нужно вначале использовать его осторожно. Впрочем, всего лишь 3 капли на ванну для взрослого человека будет достаточно, чтобы пропотеть.

Неразведенное масло чайного дерева отлично помогает при лихорадке на губах. Только использовать его надо сразу, когда губа уже начала гореть, а пузырьки еще не появились. Некоторые люди находят, что оно действует сильнее, если развести его в небольшом количестве алкоголя (очень хорошо подойдет водка). Таким же образом можно использовать его для обработки пузырей при опоясывающем лишае и ветрянке.

С помощью масла чайного дерева можно избавиться от бородавок. Для этого нужно каждый день капать в середину бородавки одну каплю масла, а затем закрывать это место пластырем. Чтобы получить результат, может потребоваться несколько недель, но он последует обязательно.

Я использую чайное дерево в лосьонах для обработки кожи с прыщами, чередуя его с традиционно применяемыми для этой цели маслами лаванды и бергамота. Его резкий лекарственный запах особенно приветствуется мальчиками-подростками, которые часто не признают более сладко пахнущих масел. Оно также хорошо подходит для обработки больших, воспаленных и часто болезненных пятен, склонных появляться у некоторых женщин перед менструацией вокруг носа и на подбородке. Достаточно одной капли на каждое пятно, чтобы болезненные ощущения и жар уменьшились и пятно быстро исчезло.

Существует, конечно, большое количество эфирных масел, активных против бактерий и вирусов, но противогрибковых масел относительно немного, и масло чайного дерева — отличное дополнение к их списку. Оно является эффективным средством против грибковых инфекций, таких, как опоясывающий лишай и эпидермофития стопы. Но еще более важной

является его способность бороться с грибами *Candida albicans*. Эти дрожжеподобные микроорганизмы постоянно живут в кишечнике, но при определенных условиях они размножаются до угрожающего уровня, и тогда возникают разные недомогания (см. статьи «Грибки Кандида» и «Молочница»). Чайное дерево способствует сокращению числа этих грибков до нормального уровня.

В качестве профилактического средства масло чайного дерева используется для укрепления жизненных сил человека перед хирургической операцией. Ванны и массаж с этим маслом в течение нескольких недель до операции и массаж после нее (не затрагивая участок, подвергшийся вмешательству) помогают человеку легче пройти послеоперационный период.

Цели применения масла чайного дерева далеко не исчерпываются вышеописанными. Используйте его для ингаляции при простуде и синусите, в аромалампах во время эпидемий, добавляйте в крем, защищающий от появления сыпи от подгузников. Существует много готовых средств, содержащих масло чайного дерева: зубные пасты, лосьоны, кремы — и, если они содержат достаточное количество эфирного масла, то представляют собой безопасную и удобную форму его использования в домашних условиях.

Чеснок

Allium sativum

Многие люди удивляются, почему чеснок с его специфическим неприятным запахом включен в список масел, использующихся в ароматерапии, тогда как, по их мнению, такие масла должны непременно пахнуть хорошо. Однако чесночное масло обладает мощным антисептическим действием, а также противомикробным, антитоксическим, противовирусным, бактерицидным, ветрогонным, желчегонным, фунгицидным, гипотензивным и тонизирующим.

Оно никогда не используется наружно, а только в форме капсул для приема внутрь.

В состав чеснока входят аллицин, аллиин, алитиамин (форма витамина В), антибиотик аллистатин, гарлицин, никотинамид (другой витамин В), органический йод, органическая сера, витамин А и другие элементы.

Как и в случае со многими другими растениями, история использования чеснока уходит своими корнями в глубокую древность — по крайней мере, в Вавилонской империи 4000 лет назад его уже использовали. Чеснок широко применяется и в медицинских целях, и в кулинарии. В тех местах, где его широко употребляли в пищу, наблюдался низкий уровень сердечных заболеваний, гипертонии, кишечных болезней, бронхита и раковых заболеваний. Впрочем, последнее нельзя с уверенностью связывать с влиянием только чеснока. Возможно, сыграли свою роль факторы окружающей среды и образа жизни.

Чесноку приписывали не только мощные лечебные, но и магические свойства. Во многих культурных традициях считалось, что он отгоняет вампиров и защищает от сглаза. Впрочем, такие верования вполне объяснимы

с точки зрения науки. Масло чеснока очень летучее и может с легкостью усваиваться не только через дыхание, но и через кожу. Проводился следующий эксперимент: испытуемому натерли чесночным маслом подошвы ног, а через десять минут запах чеснока уже ощущался в его дыхании. Поэтому сейчас уже не кажутся смешотворными такие методы защиты от злых сил, как повесить зубчик чеснока на шею ребенку, положить его в ботинки или прикрепить к косяку двери. И сейчас мы уже знаем, что чеснок может служить профилактической мерой против инфекционных болезней, которые, как считалось раньше, были следствием сглаза. Если чеснок предохранял от простуды в холодные зимы, от расстройства кишечника, ревматизма и глистов, то он, несомненно, боролся с силами зла.

Сегодня чеснок известен как хорошее средство профилактики гипертонии и сердечных болезней, для чего его принимают в свежем виде или в виде масла в капсулах. Он также эффективно помогает снижать уровень холестерина (хотя при этом, конечно, следует заботиться о том,

чтобы в рационе присутствовали по большей части продукты здорового питания).

Чеснок — эффективное средство борьбы с синуситом и бронхитом (особенно хроническим). Многие в целях профилактики простуды зимой принимают по одной или более капсул чесночного масла ежедневно. При остром бронхите чеснок следует применять в сочетании с другими маслами, чтобы уничтожить инфекцию, уменьшить кашель и температуру.

Антисептические, бактерицидные и анитоксические свойства чеснока делают его ценным средством в борьбе с прыщами. Пациента (обычно молодого человека) следует поощрять употреблять чеснок ежедневно, чтобы очистить организм от токсинов. Тем, кто волнуется, что подумают их ровесники о запахе, который они будут распространять, можно посоветовать использовать капсулы без запаха. Но следует помнить, что чеснок, не имеющий запаха, скорее всего, теряет часть своих полезных свойств.

Чеснок способен эффективно бороться со многими видами кишечных паразитов, как у людей, так и у животных. При лечении чесотки его следует употреблять внутрь, а наружно применять масла мяты и лаванды.

Чеснок прекрасно лечит инфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Если вы отправляетесь в путешествие туда, где такие болезни распространены, возьмите с собой чесночные капсулы. Чеснок также увеличивает сопротивляемость инфекции. В 1969 году лабораторные испытания показали, что чеснок очень эффективен против бактерий *E. coli*, вызывающих инфекционные заболевания мочевыводящих путей. Эти бактерии обитают в толстом кишечнике и обычно безопасны, но, выходя за его пределы, они способны вызвать заболевания мочевого пузыря и почек. В качестве антибиотика чеснок имеет то преимущество, что он не убивает полезную кишечную флору, в отличие от искусственных антибиотиков. Задолго до того, как этот факт был установлен, чеснок считался эффективным средством для лечения цистита, особенно хронического. Метод лечения в этом случае обычный — принимать от 1 до 5 капсул три раза в день при обострении цистита или один раз в день, лучше на ночь, в качестве профилактики. Однако есть и другой очень эффективный метод

использования чеснока при некоторых заболеваниях, а именно в форме свечек. Одну или две капсулы следует ввести через задний проход как можно глубже в прямую кишку сразу же после испражнения. Это нужно делать в пластиковых перчатках, которые можно купить в аптеке. Такой метод особенно эффективен для лечения цистита, кишечных расстройств и для того, чтобы выгнать глистов. Им могут с успехом пользоваться также и те, кто считает, что чеснок раздражает желудок.

Чесотка

Чесотка — очень неприятное состояние, характеризующееся интенсивным зудом, вызванным микроскопическими клещами, которые проникают под кожу и откладывают там яйца. Двигаясь под кожей, клещи вызывают сильный зуд и раздражение. Дополнительной проблемой могут быть царапины от расчесывания зудящих участков. Чесотка очень заразна, и сейчас встречается у людей все чаще. Обычно ею страдают жители сельских овцеводческих районов, так как эти клещи обитают на овечьей шерсти и легко передаются человеку, хотя в последнее время я стала сталкиваться со случаями распространения клещей в тренировочных и танцевальных залах. Там бывает довольно жарко, и это способствует активности клещей.

Мази от чесотки, выписываемые врачами, могут оказывать очень вредное воздействие на кожу, особенно если приходится пользоваться ими долго, как, впрочем, это обычно и бывает при таких болезнях.

Лечение с помощью ароматерапии сочетает наружную обработку и внутренние средства в форме чесночных капсул, которые нужно принимать несколько раз в день, пока все клещи не исчезнут. Очень эффективным наружным средством является сочетание масел лаванды и мяты. В качестве альтернативы можно воспользоваться маслами лимона, корицы, гвоздики или розмарина. Жан Валне цитирует рецепт (мазь Хелмерича), где используются масла корицы, гвоздики, лаванды, лимона и мяты, но я предпочитаю чередовать два или три из этих масел в кремах, которыми нужно мазаться поочередно. Масла нужно добавлять к кремам или мази в довольно высокой концентрации: приблизительно 5% от общего объема,

но масел корицы и гвоздики нужно добавлять в мазь очень мало, чтобы она еще больше не раздражала кожу.

Кремом нужно мазать зудящие участки по крайней мере два раза в день, предпочтительно после купания, и эффект будет больше, если эфирные масла также добавлять в воду для ванны.

Лучшие масла для ванн — лаванда и розмарин, можно добавить также успокаивающую ромашку. Для ванн корицу или гвоздику вообще не следует использовать, а лимон и мяту можно применять в очень небольших количествах (до 3 капель).

Когда чесотка проходит, в тех местах, где была инфекция, кожа остается сухой и шелушащейся. Восстановить нормальное состояние кожи и ускорить рост новых клеток помогут масла бензоина, лаванды, мирры и нероли, смешанные с маслом-основой с добавлением масла зародышей пшеницы.

Во время лечения особое внимание нужно обращать на гигиену. Клещи живут в одежде, постельном белье, особенно они любят шерсть, поэтому всю одежду и нижнее белье, которое носил больной, нужно постирать или почистить. Все, что можно постирать в горячей воде, должно быть выстирано. Для дезинфекции матрасов, подушек и всего, что нельзя постирать, следует использовать 5%-ный спиртовой раствор масел камфоры и лаванды. Если происходит повторное заражение, иногда бывает необходимо сжечь одежду и другие предметы домашнего обихода.

Чувствительная кожа

Чувствительная кожа обычно имеет очень молоджавый вид, совсем как у маленьких детей. Часто она бывает сухой, тонкой, нежной и почти прозрачной, с едва заметными порами. Такая кожа очень чутко реагирует на жару и холод, становится сухой и тугой до такой степени, что краснеет и зудит. Ее часто раздражает косметика, мыло и другие средства ухода, и она очень легко обгорает на солнце. Трение от белья и одежды также раздражает, и даже обычное давление при массаже вызывает подобный же эффект. Поэтому при массаже чувствительной кожи ароматерапевт должен применять только легкие поглаживающие и надавливающие движения.

К выбору эфирных масел также нужно относиться с большой тщательностью и сначала проверить возможную реакцию на небольшом участке кожи. Используйте только самые мягкие масла, такие, как ромашка, нероли и роза. Даже лаванда может вызвать раздражение, красноту и шелушение. Желательно растворить эфирные масла в гораздо меньшей пропорции, чем обычные 3%. В случаях, если у пациента чувствительная кожа, нужно растворить масло для массажа тела до 2% и до 1% — для использования на лице.

Масла, предназначенные для ванн, перед добавлением в воду следует всегда растворять в масле-основе. Фактически нужно принимать те же меры предосторожности, что и при использовании эфирных масел для младенцев.

Людам с такой кожей лучше всего пользоваться лосьонами и очень легкими, нежирными кремами, а в качестве масла-основы для массажа использовать также легкие масла, например кунжутное или масла из виноградных косточек. Мыла вообще следует избегать и выбирать только такие косметические средства, которые не раздражают кожу. Тоники не должны содержать спирта (рецепт подходящего тоника вы найдете в приложении В). Безопаснее всего применять чистую натуральную косметику исключительно растительного происхождения. Хорошую нераздражающую косметическую маску можно приготовить из меда, смешанного с миндалем или измельченными овсяными хлопьями.

Чума

В XIV и XVII веках по Европе прокатились эпидемии болезней, получивших название «Черная смерть» и «Великая чума». Судя по симптомам, эти заболевания являлись легочной и бубонной чумой. Виновниками эпидемий в обоих случаях были бактерии *Pasteurella pestis*, а переносчиками болезней являлись блохи, обитающие на крысах. Чума — это болезнь грызунов, но она может передаваться людям, если они живут в опасной близости к крысам. По мере того как эпидемия поражает колонию и крысыдохнут, обитающие на них блохи оставляют их, чтобы искать нового хозяина, и несут с собой чуму.

Болезнь называли «Черной смертью», так как при легочной чуме, когда бактерии поражают легкие, лицо становится синего цвета, а при бубонной чуме на лице появляются черные пятна в результате того, что под кожу просачивается кровь.

История изобилует примерами, когда люди сумели избежать чумы благодаря ароматическим растениям. Чаще всего выживали рабочие, трудившиеся на полях, где выращивалась лаванда, дубильщики кож и изготовители перчаток, которые использовали эфирные масла для ароматизации кожи. Садовники, ухаживающие за садами, где росли лекарственные травы, были также защищены от инфекции, а в Тулузе банда грабителей без ущерба для себя грабила жертв чумы, предварительно намазавшись ароматическим составом, включавшим в себя уксус, гвоздику, шалфей, майоран, розмарин, можжевельник и камфору (растения, известные в ароматерапии благодаря их антибактериальным свойствам), а также горькую полынь, таволгу, шандру (конскую мяту) и дудник.

Гвоздика, входящая в состав «Уксуса четырех воров», является одним из наиболее мощных антисептиков, используемых в ароматерапии. Для защиты от инфекции также часто применялась смесь апельсина и гвоздики. Популярными были и такие меры предосторожности: по лестницам в домах разбрасывали ароматические растения, и когда по ним ходили, они выделяли эфирные масла, а на улицах, воздух которых был отравлен инфекцией, выносили букеты из ароматических трав, обладающих сильными бактерицидными свойствами.

Эта информация не просто представляет интерес с исторической точки зрения. Хотя крупных эпидемий чумы с XVII века больше не случилось — только в Индии была вспышка в 1994 году, — угроза эпидемии всегда существует, если выходит из строя система водопровода и канализации во время войны либо из-за наводнения или землетрясения.

Шалфей лекарственный

Salvia officinalis

Как и многие другие травы, используемые в кулинарии, шалфей происходит из района Средиземноморья, но это достаточно выносливое растение, и его можно встретить по всему миру, как в дикой природе, так и в садах. С древнейших времен люди очень высоко ценили лекарственные свойства шалфея. Его латинское название происходит от того же корня, что и слово «спасение», так как считалось, что шалфей способен спасать людей от болезней и смерти. Древние римляне называли его «herba sacra» — «священная трава».

В кулинарии шалфей широко используется для ароматизации пищи, при изготовлении сыров, а в прошлом и пива, а в народной медицине многих стран в форме настоя, припарок, для полоскания горла, заживления ран и при головной боли. В старых книгах по фитотерапии его называли стимулятором ума. Например, Джон Джерард пишет: «Шалфей особенно хорош для головы и мозга, он ускоряет реакцию и память». Шалфей оказывает сильное действие на женскую репродуктивную систему, и раньше он часто использовался деревенскими знахарками (многие из которых были сожжены в период охоты на ведьм начиная со Средневековья до XVII века) для родовспоможения, при скудных и запаздывающих менструациях, а также для регулирования менструаций в период менопаузы. Применение шалфея в народной медицине во многих ситуациях было подтверждено современными научными исследованиями, но некоторые случаи относятся к области, где народная медицина смыкается с фольклором. Вполне возможно, что шалфей может служить хорошим противоядием при укусе змеи, но, например, утверждение, что там, где в саду много шалфея, домом управляет жена, или если шалфей перестанет расти в саду, значит, и ваш бизнес пойдет под откос, кажутся довольно сомнительными.

Однако, несмотря на бесспорную ценность шалфея в форме свежего или высушенного растения, когда речь заходит об эфирном масле, необходимо сделать некоторые предостережения. Масло шалфея лекарственного содержит много туйона, который может вызвать эпилептический припадок или судороги, а в больших количествах токсичен для нервной системы с вероятностью паралича.

Я собрала информацию о случаях отравления маслом шалфея из первых рук, у женщин, которые пытались самостоятельно лечиться им по рецептам, взятым из книг. Симптомы отравления у этих женщин варьировались от слегка обморочного состояния и потери равновесия до такой сильной боли в животе, что через три дня женщину положили в больницу. В целом симптомы обычно выражались в сильных сокращениях матки и наступлении такой обильной менструации, что она доходила почти до настоящего кровотечения. В каждом случае, за исключением девушки, оказавшейся в больнице, масло шалфея применялось только наружно, в форме массажа или ванн, и в количестве от 2—3 до 10 капель.

По этим причинам ароматерапевты используют масло мускатного шалфея (*Salvia sclarea*) вместо шалфея лекарственного (*Salvia officinalis*), поскольку он обладает многими целебными свойствами лекарственного шалфея, но содержит лишь небольшое количество туйона.

Свойства шалфея мускатного описаны в соответствующей статье этой книги.

Эфирное масло шалфея лекарственного можно без опаски применять только для полосканий рта, для чего его нужно растворить в спирте и воде в очень малой концентрации. Лишь изредка его можно использовать в массажных смесях для мужчин с очень развитой мускулатурой, как, например, у спортсменов-штангистов или спортсменов, которые тренируются, прикладывая интенсивные кратковременные усилия. Но даже здесь более предпочтительны масла лаванды, майорана или розмарина.

Предостережение. Шалфей всегда должен использоваться очень осторожно. Никогда не применять беременным женщинам, маленьким детям или людям, страдающим от эпилепсии.

Шалфей мускатный

Salvia sclarea

В ароматерапии используется не шалфей лекарственный (*Salvia officinalis*), а шалфей мускатный. Его масло имеет почти те же свойства, что и масло шалфея лекарственного, но содержит меньше токсичного туйона, уровень которого в маслах других видов шалфея может достигать 45%.

Происхождение слова «шалфей» неясно. Одни исследователи считают, что оно происходит от латинского слова «clams», означающего «ясный», другие, что латинское слово «sclarea» само происходит от греческого слова «skleria», означающего «твердость», потому что у лепестков цветов твердые кончики. Средневековые авторы называли это растение «Ясный глаз» и приписывали ему способность лечить все глазные болезни. Николас Калпепер смотрел на это более реалистично и считал, что клейкое вещество семян шалфея, если закапать его в глаза, поможет извлечь попавшие туда соринки.

Растение является уроженцем Италии, Сирии и Южной Франции, но будет расти везде, где почва достаточно суха. На влажных почвах у шалфея начинают гнить корни. Шалфей мускатный представляет собой двухлетнее или многолетнее травянистое растение высотой до одного метра с крупными ворсистыми листьями и мелкими голубыми цветками. Эфирное масло получают из цветков. Оно содержит линалилацетат (до 75%), пинен, линалол, микрин, фелландрен. Точный состав зависит от места произрастания.

Эфирное масло шалфея мускатного имеет сильный свежий орехово-травяной аромат. Уже из-за запаха его гораздо приятнее использовать в ароматерапевтических процедурах, чем масло шалфея лекарственного. Впервые «мускатным» этот вид шалфея стали называть в Германии, так как его вкус, по мнению немцев, напоминал вкус мускатного вина. Нечестные торговцы использовали шалфей, добавляя его в более дешевые вина, чтобы их вкус был похож на вкус настоящего муската. Результаты таких действий были иногда ужасающими: даже от небольшого количества такого поддельного вина человек очень быстро пьянел, а похмелье после него было просто невыносимым.

Хотя это может показаться забавным, но все же хочу предупредить: пользуясь маслом шалфея, никогда не принимайте алкоголь, так как это сочетание дает сильные галлюцинации.

О шалфее пишут, что он может вызывать эйфорию, но далеко не у каждого человека. Большинство людей просто испытают чувство расслабленности, возможно, даже сонливости. Поэтому не стоит делать

массаж с этим маслом человеку, который после сеанса поедет домой на своей машине. Лучше давать ему масло с собой для использования в ваннах дома. Такие эффекты позволяют предполагать, что это масло полезно при всех видах стресса и напряжения. Масло шалфея прекрасно расслабляет мышцы, и это означает, что оно особенно полезно в тех случаях, где следствием умственного или эмоционального напряжения является напряженность в мышцах.

Шалфей полезен при лечении астмы, так как он снимает бронхиальные спазмы, и помогает избавиться от беспокойства и эмоционального напряжения, часто встречающихся у больных астмой. Те же самые свойства шалфея потенциально будут полезны и для тех, кого мучают мигрени, нередко вызванные большим напряжением.

Шалфей обладает не только расслабляющим, но и тонизирующим эффектом, поэтому его хорошо использовать людям, выздоравливающим после болезни, особенно после гриппа, а также при депрессии и в течение послеродового периода.

Обладая согревающим и спазмолитическим действием, шалфей помогает при проблемах с пищеварением, особенно при кишечных спазмах и коликах. Мягкий массаж живота или горячий компресс с шалфеем снимет боли.

Шалфей является средством, стимулирующим менструацию, поэтому он полезен при отсутствии месячных или при скудных менструациях. Лучше применять его в течение первой половины менструального цикла, так как во второй половине он может иногда стимулировать очень тяжелое кровотечение. Само собой разумеется, что его нельзя использовать в течение беременности.

Шалфей предотвращает чрезмерное выделение пота. В период широкого распространения туберкулеза шалфей применялся для уменьшения ночной потливости у больных, а также для укрепления защитных сил организма в борьбе против бациллы туберкулеза. В этих же целях шалфей может использоваться и больными СПИДом.

Шалфей способен уменьшить чрезмерную выработку кожного сала, особенно на волосистой части головы. Тем, у кого жирные волосы или

перхоть, шалфей можно добавлять в воду для полоскания после мытья волос.

Масло шалфея относится к афродизиакам. Оно доказало свою эффективность в отношении супружеских пар, чья семейная жизнь дала трещину, возможно, под давлением финансовых или других забот, вызывающих напряжение.

Но какое бы полезное физическое воздействие ни оказывал шалфей, в наибольшей степени его эффективность проявляется в сфере воздействия на заболевания, обусловленные напряжением. Он является одним из самых сильных расслабляющих средств, известных в ароматерапии, и, если пользоваться им осторожно, шалфей может помочь множеству людей, чьи страдания вызваны напряжением и стрессом, которые несет нам современная жизнь.

Шиаци

Шиаци — традиционная японская система массажа, основанная на тех же принципах, что и иглокалывание. Дословный перевод термина означает «давление пальца», хотя для надавливания на тело в определенных точках целитель использует также колени, локти и ступни. Массаж осуществляется по линиям прохождения энергетических меридианов и направлен на гармонизацию потоков энергии инь и ян (см. статью «Иглокалывание»).

Классический массаж шиаци делается через одежду, поэтому для ароматерапии не подходит. Но его принципы можно с успехом применять в процессе массажа с эфирными маслами. Двигаясь по определенным меридианам и надавливая на определенные точки, расположенные на них, ароматерапевт может способствовать восстановлению баланса энергии в организме и усилению эффекта эфирных масел.

См. также статьи «Энергии инь и ян» и «Иглокалывание».

Шиповник

Rosa rubiginosa (шиповник ржавчинный)

Масло, получаемое из плодов шиповника методом холодного прессования, содержит от 30 до 40% гамма-линолевой кислоты, которая очень полезна при лечении таких заболеваний, как экзема и псориаз. Она также необходима организму для выработки эстрогена, способствует нормализации менструального цикла и помогает при проблемах, связанных с менопаузой. Масло из плодов шиповника можно использовать в качестве масла-основы для массажа с каким-нибудь эфирным маслом или делать массаж только с ним, а также использовать в смеси с другими растительными или настоянными маслами.

Шок

При шоке лучше всего вдохнуть прямо из флакона или капнуть на носовой платок несколько капель масла мяты и нероли.

По моему опыту, наиболее эффективно «Спасательное средство доктора Баха». Когда человек впал в состояние шока, нужно как можно скорее капнуть ему под язык четыре капли этого средства, и позже повторить процедуру, если будет необходимо. Одновременно можно дать понюхать эфирные масла. В состав «Спасательного средства» входит пять цветочных средств доктора Баха: Rock Rose, Clematis, Impatiens, Cherry Plum и Star of Bethlehem. Им можно пользоваться в преддверии любых напряженных ситуаций, а также после травмы, получения трагических новостей, после дорожной аварии, падения или хирургической операции.

При шоке помогает гомеопатическое средство Арника, но его нельзя применять одновременно с эфирными маслами, так как мята — масло, наиболее эффективное при шоке, — нейтрализует действие гомеопатических средств.

Эвкалипт

Eucalyptus globulus, *Eucalyptus radiata* и др.

Существует более 700 различных видов эвкалипта, из которых около 500 дают эфирное масло. Большинство видов масла получают из *Eucalyptus globulus*. Хотя вид *Eucalyptus globulus* наиболее известен и широко используется, все же для ароматерапевтических целей лучше выбрать

масло менее известного вида *Eucalyptus radiata*. Наряду со всеми описанными ниже свойствами, оно имеет более приятный аромат, чем масло *Eucalyptus globulus*, легче усваивается и не раздражает кожу. Некоторые виды эвкалипта, в частности *Eucalyptus dives* и пахнущий лимоном *Eucalyptus citriodora*, имеют ценность потому, что позволяют ароматерапевту варьировать масла, если есть необходимость использовать их в течение более двух или трех недель.

Эвкалиптовое дерево было завезено в Европу в XIX веке в качестве декоративного растения и с течением времени приобрело свойства, которыми оно не обладало на родине. В частности, оно выделяет химические вещества, отравляющие окружающую почву, не позволяя другим растениям развиваться по соседству с ним.

Листья взрослого дерева длинные, остроконечные, узкие, желтоватые, а у молодых деревьев голубовато-зеленые и овальные. Эфирное масло получают из листьев, как молодых, так и зрелых деревьев методом дистилляции с паром. Масло представляет собой бесцветную текучую жидкость (желтеет со временем), имеющую характерный камфорный и древесный аромат.

Основной элемент вида *Eucalyptus globulus* — эвкалиптол (приблизительно 80%). Он также содержит этиловый спирт, амиловый спирт, различные альдегиды, камфен, эйдесмол, фелландрен, пинен и вещество с восхитительным названием «аромадендрен». Вид *Eucalyptus radiata* имеет меньше эвкалиптола (приблизительно 70%) и содержит терпинеол, другие спирты и некоторые монотерпены. По своему составу он ближе к составу растений семейства *Melaleuca*, и, как все они, является эффективным иммуностимулятором и хорошо помогает при переутомлении, истощении и при подверженности простудам.

Эвкалипт наиболее известен своим отхаркивающим действием и чаще всего применяется во время простуды, но он с успехом может использоваться в других, менее известных целях. Эвкалипт — мощное бактерицидное и противовирусное средство. Паровые ингаляции с эвкалиптом не только прочищают носовые ходы при простуде, но и препятствуют размножению вызывающих ее вирусов. Распыление

эвкалиптового масла в помещениях во время эпидемий создаст барьер против гриппа и инфекционных детских болезней. В Северной Африке в болотистых местах сажали эвкалиптовые рощи, чтобы предотвратить распространение малярии. Эвкалипт оказывал там двойной эффект: он не только убивал вирусы, но и, будучи эффективным средством от насекомых, препятствовал размножению moskitov, которые переносят малярию.

Жан Валне приводит точные данные, характеризующие бактерицидные свойства эвкалипта: аэрозоль, содержащий 2% эфирного масла эвкалипта, убивает 70% стафилококков, находящихся в воздухе. Масло эвкалипта действует в этом смысле гораздо эффективнее, чем эвкалиптол, основной компонент эвкалипта, выделяемый в лабораторных условиях. Это еще раз подчеркивает тот факт, что эфирные масла в их естественном состоянии часто более эффективны, чем отдельные их элементы, столь любимые химиками. Эффективность масла эвкалипта в данном случае проявляется благодаря действию аромадендрена и фелландрена, когда они входят в контакт с кислородом в воздухе. Их химическая реакция производит озон, в котором не могут жить бактерии. Противовирусное действие эвкалипта не подвергалось тщательным исследованиям, но так часто наблюдалось на практике, что его научная проверка должна быть чистой формальностью.

В периоды эпидемий и при инфекционных заболеваниях эвкалипт может использоваться двояко: он и помогает больному, и защищает людей, находящихся с ним в контакте. Валне предлагает применять эвкалипт для снижения высокой температуры и в качестве средства, предотвращающего распространение инфекции при холере, кори, малярии, скарлатине и тифе. При кори и скарлатине он предлагает часто смазывать кожу больного растворенным эвкалиптовым маслом, а также занавесить его кровать марлей, увлажненной тем же раствором. При гриппе и бронхите Валне рекомендует делать ингаляции следующего состава: 4 части эвкалипта, 2 части тимьяна, 2 части сосны и 1 часть лаванды. Более крепкая смесь того же состава (10 г на 1 л воды) может использоваться для окуривания комнаты. Я применяла эвкалипт в сочетании с ромашкой и лавандой для ванн и аэрозолей, когда мои внуки болели ветрянкой. Это значительно

снизило жар и зуд у ребенка, который заболел первым, а у младшего болезнь протекала в более легкой форме.

Инфекционные заболевания мочевыводящих путей очень хорошо поддаются лечению эвкалиптом, а его мочегонный эффект делает его в этом случае вдвойне полезным.

Об антисептических и ранозаживляющих свойствах эвкалипта давно было известно австралийским аборигенам, которые обвязывали пучки листьев вокруг серьезных ран. Опытные хирурги промывали раствором эвкалипта полости ран и накладывали на раны повязки, пропитанные им. Повязки с эвкалиптом хорошо накладывать на ожоги, так как он помогает быстрее сформироваться в месте ожога новым тканям.

Эвкалипт в сочетании с бергамотом полезно применять при лихорадке на губах и генитальном герпесе, вызываемом вирусом герпеса, а также при опоясывающем лишае, вызываемом тем же самым вирусом, что вызывает ветрянку — вирусом опоясывающего герпеса. В данном случае лучше подойдет вид *E. radiata*, чем *E. globulus*, потому что он не раздражает кожу и слизистые оболочки. Острая боль при опоясывающем лишае объясняется воспалением нервных окончаний, а поскольку эвкалипт — эффективное местное болеутоляющее, это даст некоторое облегчение. Боль часто сохраняется в течение многих недель или даже месяцев после того, как исчезнет лишай, и тогда будет полезно воспользоваться кремом, содержащим бергамот и эвкалипт.

Эвкалипт можно использовать для массажа, чтобы уменьшить боли при ревматизме и мышечные боли. Поскольку при этих состояниях можно применять многие масла, я предлагаю эвкалипт только тем, кто не возражает против его сильного запаха или даже находит этот знакомый медицинский запах бодрящим. (Люди, незнакомые с эфирными маслами, часто сомневаются в лечебных свойствах некоторых из более душистых масел. Столкнувшись с таким отношением пациента, вам стоит использовать более резко пахнущее масло. Тогда пациент, скорее всего, подумает: «Раз оно так сильно пахнет, то уж, наверное, хорошо помогает».)

Я уже упоминала, что эвкалипт отгоняет комаров и вообще насекомых, и они наверняка предпочтут держаться от вас подальше, если вы добавите к смеси, которой пользуетесь для отпугивания насекомых — скажем, бергамота и лаванды или любой другой — немного эвкалипта. Я добавляю небольшое количество эвкалиптового масла в аэрозоли летом для освежения воздуха в квартире, а также, чтобы отгонять мух. Я также летом опрыскиваю им своих собак, чтобы у тех не заводились блохи и в качестве дезодоранта.

Ну и наконец, с помощью эвкалиптового масла можно безопасно и эффективно удалить пятно смолы, случайно попавшее на вашу одежду.

Элеми

Canarium luzonicum

Элеми — это тропическое дерево высотой до 30 метров. Растет на Филиппинах и Молуккских островах, где и культивируется, хотя оно было известно и использовалось на Ближнем Востоке в течение тысяч лет. Дерево родственно тем деревьям, из которых получают ладан и мирру, и так же как они, выделяет смолистое вещество с травянистым ароматом. Из него путем дистилляции с паром получают эфирное масло.

Масло имеет желтоватый цвет, а его приятный аромат напоминает аромат ладана с небольшим оттенком лимона. Основные элементы — фелландрен, дипентин, елемол, елемицин, терпинеол и лимонен.

Египтяне использовали смолу элеми для бальзамирования, а также для ухода за кожей и лечения респираторных заболеваний.

Элеми очень эффективно при лечении любых инфекционных болезней дыхательных путей, сопровождающихся выделением мокроты, как при хроническом бронхите. При простуде и синуситах также помогают паровые ингаляции с элеми.

Это прекрасное масло для ухода за кожей, особенно стареющей. Оно дает омолаживающий эффект и разглаживает морщины. Масло элеми обладает антисептическими и заживляющими свойствами, и я с большим успехом использовала его для воспаленной, потрескавшейся кожи и аллергической сыпи.

Свое название элеме получило от арабской фразы, означающей «вверху и внизу», или «что наверху, то и внизу», и это указывает на то, что элеме воздействует не только на физическое тело, но и на эмоциональную и духовную сферу. Оно оказывает гармонизирующий эффект, приводя ум, дух и тело в согласие. Это масло прекрасно подходит для воскуриваний во время медитации: оно дает ощущение глубокого покоя и не склоняет ко сну.

Благодаря этим свойствам, масло элеме будет полезно каждому человеку, находящемуся в состоянии напряжения, особенно когда это напряжение ведет к нервному истощению, — ведь это масло оказывает тонизирующий и стимулирующий эффект.

Масло совершенно безопасно в использовании, нетоксично, не обладает раздражающим действием.

Экзема

Экзема настолько различна по своим проявлениям, а причины, вызывающие ее, столь разнообразны, что ее следует рассматривать как отдельное заболевание. Следовательно, подход ароматерапевта здесь должен быть очень гибким. Многие эфирные масла считаются полезными при экземе, но безусловно, не все они будут полезны в каждом конкретном случае, и далеко не все из них подходят для нанесения непосредственно на кожу, пораженную экземой. Правильный диагноз чрезвычайно важен по нескольким причинам, и прежде всего потому, что если диагноз поставлен неправильно, то лечение с помощью эфирных масел может вызвать раздражение или воспаление. Тщательная диагностика тем более необходима, что за экзему или дерматит можно принять разные формы кератоза, который, если упустить время, может приобрести злокачественную форму. Если у ароматерапевта есть малейшие сомнения, ему нужно обязательно проконсультироваться с дерматологом. Консультация дерматолога требуется при любом повреждении кожи, которое долго не заживает.

Экзема почти всегда связана со стрессом, и одна из важных задач ароматерапевта состоит в том, чтобы попытаться снизить напряжение, без

чего любые процедуры с кожей будут просто полумерами. Здесь очень важную роль играют такие масла, как ромашка, лаванда, мелисса и нероли. Их нужно применять в виде массажа и ванн, которые можно делать ежедневно дома или когда человек, страдающий экземой, чувствует себя особенно подавленно. При экземе у детей причина ее может крыться в острой реакции ребенка на напряженные отношения родителей, и часто бывает полезно лечить одновременно и ребенка, и обоих родителей.

Некоторые виды экземы бывают аллергического происхождения, а исходя из того, что мы знаем о связи между стрессом и аллергией, можно утверждать, что и в данном случае ароматерапевту очень важно сделать все возможное для снижения уровня напряжения. Также нужно определить, какие аллергены ухудшают состояние кожи, и по мере возможности исключить их контакт с пациентом. Вызывать аллергию может мыло, косметика, моющие средства и другие домашние химикаты, пыль, пыльца растений и т. д. Аллергические реакции могут также вызывать пищевые продукты, а какие именно — должен определить специалист. Иногда экзема проявляется, как попытка организма избавиться от токсичных веществ, выводя их через кожу. Особенно часто это бывает при плохом питании или питании продуктами, перегруженными разными добавками. В этих случаях при массаже и ваннах должны использоваться масла, способствующие выводу токсичных веществ из организма. Следует также провести очищение организма, однако помните, что в этот период экзема может усугубиться, так как организм начинает выбрасывать еще больше токсичных отходов. После такого кризиса должно наступить улучшение. Лучше всего для детоксикации применять масло можжевельника. Примечательно, что оно также оказывает седативное действие.

Я обнаружила, что при непосредственной обработке кожи в подавляющем большинстве случаев лучше всего помогает эфирное масло ромашки, хотя есть люди, которым в этом отношении лучше всего подходит масло мелиссы. Некоторые врачи любят смешивать эти два масла вместе, но я предпочитаю использовать их по отдельности, чтобы точно знать, какое масло более эффективно действует в каждом конкретном случае.

Если вы используете масло мелиссы непосредственно на коже, растворите его в очень небольшой концентрации — 1% или даже 0,5%, поскольку это очень сильнодействующее масло, которое может вызвать еще большее раздражение. Тем не менее в маленьких количествах оно оказывает почти волшебный эффект даже на упорную экзему.

Я люблю смешивать эфирные масла с готовым неароматизированным лосьоном или с легким увлажняющим кремом, так как многие больные экземой считают, что масла-основы и жирные мази еще больше усугубляют их состояние. Вместо эфирного масла можно также использовать соответствующий гидролят: холодные компрессы с гидролятом оказывают исключительное успокаивающее действие на особенно сильно зудящие участки кожи при экземе. Этот способ, так же как и ванны, очень эффективен, когда требуется обработать большой участок кожи.

Для лечения экземы можно также использовать масло герани и лаванды, но в каждом случае нужно сначала провести пробу, так как экзема — заболевание непредсказуемое, и реакция может быть неадекватной. Всегда используйте масло, растворенное в концентрации от 1 до 1,5%.

Экстракция

Некоторые из самых высококачественных цветочных абсолютов получают посредством экстракции растворителями. Этот метод был опробован в 30-х годах XIX века, а через шестьдесят лет получил широкое распространение.

Цветы помещают в перфорированные стойки в герметичных резервуарах, которые могут быть связаны друг с другом в ряд. На одном конце находится резервуар, содержащий жидкий растворитель, а на другом — вакуумный дистиллятор. Жидкий растворитель медленно просачивается сквозь цветы, растворяя эфирные масла. Затем растворитель отделяют для последующего использования и в результате получают полутвердое ароматное вещество под названием «конкрет». Он содержит эфирное масло, жиры и воскообразные вещества. Двадцать пять

граммов конкрета эквивалентны килограмму лучшей качественной помады, полученной методом анфлеража.

Как и помада, конкрет подвергается интенсивному встряхиванию в спирте, чтобы удалить растительные воски, в результате чего получается высококачественный абсолют.

В XIX веке в качестве растворителя использовали петролейный эфир, а позже стали использовать бензол. В современных технологических процессах экстракции могут использовать жидкий бутан или жидкую углекислоту, которые дают превосходное масло и не портят даже самые тонкие ароматы.

Энергии инь и ян

Концепция инь—ян является частью теории даосизма, лежащей в основе практики традиционного иглоукалывания и массажа шиацу. Ароматерапии она касается постольку, поскольку некоторые авторы попытались классифицировать в соответствии с ней эфирные масла.

Энергии инь и ян противоположны по своей сути и дополняют друг друга. Инь и ян присутствуют во всем, что существует во вселенной. Энергия инь имеет женское начало, и ей приписывают такие качества, как сырость, прохлада, темнота, сжатие. Энергия ян несет мужское начало и имеет качества легкости, сухости, жара и расширения. В любом живом или неживом предмете существует оба вида энергии, которые в точках своего высшего проявления переходят друг в друга. В точке максимального сжатия начинается расширение и наоборот; в точке максимального жара начинается охлаждение и т. д. Таким образом баланс инь и ян постоянно меняется.

Для того чтобы человек был здоров, в его организме должен сохраняться правильный баланс инь и ян, а если тот или иной вид энергии преобладает, возникают умственные или физические проблемы. Задача целителя — восстановить баланс энергий, и тогда физическое состояние придет в норму.

Классификация эфирных масел в соответствии с принципом инь—ян несколько противоречива, и не каждый ароматерапевт согласится с тем,

что те или иные масла должны принадлежать к той или иной группе. Некоторые масла, например роза или ромашка, дающие ощущение прохлады и явно «женские» по своей природе, безусловно можно отнести к категории инь. А такие масла, как черный перец, имбирь и жасмин, имеющие выраженные согревающие свойства, то есть «горячую» натуру, можно смело отнести к категории ян. Однако многие масла трудно отнести к той или иной категории. Может даже казаться, что иногда они проявляют свойства инь, а иногда — ян, в зависимости от почвы, где растут растения, климата и сезонных особенностей. Поэтому я не пыталась бы классифицировать масла подобным образом.

Однако концепция инь—ян все же может оказаться полезной при выборе масла для конкретного человека, и она также может помочь углубить наши знания о лечебных и иных свойствах эфирных масел.

См. также статью «Иглоукалывание».

Эпидемии

С древних времен эфирные масла использовались в качестве защиты против инфекционных болезней. Самым известным примером являются эпидемии чумы, волнами катившиеся по Европе, начиная со Средневековья до конца XVII века. Существует много записей, свидетельствующих, что те люди, которые работали с эфирными маслами, избегали заражения чумой, в то время как окружающие умирали. Чаще всего выживали рабочие, трудившиеся на полях, где выращивалась лаванда, садовники, ухаживающие за садами, где росли лекарственные травы, дубильщики кож и изготовители перчаток, которые использовали эфирные масла для ароматизации кожи. Раньше считали, что инфекцию вызывают неприятные запахи, а приятные запахи противостоят ей, но теперь мы знаем, что все ароматические растения обладают сильными бактерицидными свойствами, а некоторые из них также и противовирусными.

Испаряя дома отдельные наиболее мощные бактерицидные и противовирусные эфирные масла, вы создадите надежный барьер против инфекции во время эпидемий. (См. статьи «Аэрозоли» и «Аромакурительницы», где описаны простые методы испарения масел.)

Контактируя с людьми во время эпидемий, капните несколько капель эфирного масла на какую-нибудь ткань, носовой платок или одежду, то есть на такое место, которое вы можете часто нюхать. Дополнительной защитой послужат ежедневные ванны с эфирными маслами.

Лучшие масла для испарения или распыления в воздухе в качестве защиты — это масла гвоздики, эвкалипта и чайного дерева. (Интересно, что все они принадлежат к большому семейству миртовых.) Жан Валне описывает, как на Молуккские острова стали обрушиваться эпидемии прежде неизвестных болезней, после того как голландские поселенцы вырубали произраставшие там гвоздичные деревья. Австралийские аборигены с незапамятных времен пользовались эвкалиптом для защиты от эпидемий. Я всегда испаряю масло чайного дерева во время эпидемий, и по большей части мне удается переживать зимы, не болея. Зимой я также жгу смесь гвоздики и апельсина. Их запах напоминает мне приятный аромат традиционных ароматических шариков и защищает от инфекции.

Гвоздика, как и апельсин, раздражает кожу, поэтому не надо использовать их масла для ванн. Лучше воспользуйтесь лавандой, розмарином, чайным деревом или тимьяном. Все эти масла создадут вам прекрасную защиту от инфекции.

Если у вас дома больной, вы можете защитить остальных членов семьи, постоянно распыляя масло в его комнате и по всей квартире.

См. также статьи «Инфекционные заболевания», «Грипп», «Ветрянка», «Корь», «Кашель».

Эпидермофития стопы

Это заболевание чаще всего встречается у спортсменов (его английское название — «ступня спортсмена»). К сожалению, не обязательно быть спортсменом, чтобы страдать от этой грибковой инфекции. Тот факт, что внутри тренировочной обуви тепло и влажно, создает прекрасные условия для ее развития, а раздевалки — самое подходящее место, чтобы подцепить на свои ступни микроскопические споры, которыми она размножается. Источником инфекции могут быть несколько различных типов спор или грибков, инфицирующих наружный

слой кожи, и даже в традиционной медицине средство ее лечения часто подбирается методом проб и ошибок.

Я лечила эту инфекцию в разных случаях сочетанием лаванды и мирры, а также одним маслом чайного дерева. Все эти масла, кроме противогрибковых свойств, успокаивают и заживляют мокнущую, зудящую и часто изъязвленную кожу. Если кожные покровы нарушены и человек испытывает боль, то очень хорошо использовать мазь на основе календулы. Лучше всего в течение нескольких дней обрабатывать кожу маслами, растворенными в спирте, пока кожа не подсохнет, а затем продолжать лечение мазью или кремами, содержащими от 3 до 5% эфирных масел, пока кожа полностью не очистится.

Важно чаще чистить участки вокруг ногтей и под ногтями ног, поскольку мельчайшие грибки часто прячутся под ногтями и вызывают повторную инфекцию.

Инфекция этого вида не ограничивается ногтями и может начаться в паху. Она довольно распространена у людей, живущих в жарком, влажном климате и появляется между пальцами и на коже головы, где принимает вид стригущего лишая.

Эпилепсия

Существует множество масел, способных спровоцировать эпилептический припадок, поэтому заранее нужно выяснить у пациента, не страдает ли он эпилепсией. Квалифицированный ароматерапевт всегда задает этот вопрос перед первой процедурой.

Если вы используете эфирные масла в домашних условиях, следует избегать масел шалфея, сладкого укропа, иссопа, горькой полыни и розмарина. В классических трудах по ароматерапии часто утверждается, что очень маленькие количества розмарина могут быть полезны для больных эпилепсией. До недавнего времени я не знала никого, кто применил бы это на практике, но несколько лет назад я говорила с другом, работающим в интернате для детей-инвалидов, многие из которых страдают эпилепсией. И он сказал мне, что медсестры там всегда приносят бутылочку с готовым средством для ванн с розмарином, всякий раз, когда у

ребенка начинался припадок. Они смазывают этим средством ему под носом или щеки, и припадок быстро прекращается. Это средство для ванн содержит эфирное масло розмарина, растворенное в миндальном масле и небольшом количестве жидкого мыла. Таким образом, количество розмарина, применявшееся к ребенку, действительно было очень небольшим. Так что при эпилептических припадках стоит воспользоваться любым средством, содержащим очень небольшое количество розмарина.

Некоторые масла обладают противосудорожным действием, особенно лаванда. Но я не рекомендовала бы пытаться лечить эпилепсию только ароматерапией. Попытаться сделать это может лишь ароматерапевт, уже имеющий врачебную квалификацию.

Эссенции

Эфирные масла иногда называют эссенциями, но это, строго говоря, неправильно.

Эссенция — это вещество, вырабатываемое растением, а эфирным маслом оно становится только после дистилляции. В течение этого процесса под воздействием высокой температуры, контакта с паром и воздухом в эссенции происходят определенные химические изменения, но они не ухудшают ее терапевтических свойств, а в каком-то смысле даже усиливают их.

Эссенция вырабатывается растением в специальных секреторных клетках. Эти клетки могут находиться в листьях, коре или других частях растения. Эссенция может храниться в той же клетке, в которой она синтезировалась, или в специальных сумках или каналах. Эти клетки находятся близко к поверхности листьев, и, если листья порвать, из них выделяется эссенция с характерным запахом. У других растений каналы, где хранится эссенция, находятся в мельчайших волосках на поверхности листьев. Эти растения выпускают ароматную эссенцию, даже если просто задеть лист. У некоторых растений эссенция содержится в каналах, расположенных в волокнистых частях древесины или коры. В этом случае извлекать ее гораздо труднее, поскольку прежде материал нужно хорошо измельчить. В плодах цитрусовых эссенция содержится в относительно

больших сумках, находящихся в кожуре, и ее очень легко извлечь посредством давления. Если раздавить кожуру апельсина и поднести к ней горящую спичку, можно увидеть, что масляная эссенция будет гореть в течение нескольких секунд.

Количество эссенции, содержащейся в растении, зависит от его вида, и этим часто объясняется существенная разница в ценах на эфирные масла. Количество эссенции в отдельном растении также в большой степени зависит от условий произрастания (почва, влажность, количество света и т. д.) и от времени года, поэтому время для сбора растений нужно выбирать тщательно, чтобы урожай был максимальным.

Эссенции растений имеют очень сложный химический состав. Используя энергию, полученную от солнечного света, растения комбинируют химические элементы, находящиеся в воздухе, почве и воде, такие, как углерод, кислород и водород, и из атомов этих элементов строят сотни различных ароматических молекул. Эти молекулы сгруппированы в восемь основных категорий: кислоты, спирты, альдегиды, кетоны, сложные эфиры, фенолы, сесквитерпены и терпены. Хотя большинство этих элементов можно обнаружить во многих эссенциях, в каждом растении содержится уникальная комбинация ароматических молекул, благодаря которой растение имеет свой неповторимый аромат и терапевтические свойства.

В поисках «активного ингредиента», способного воздействовать на тот или иной симптом заболевания, в химических лабораториях выделяют отдельные составляющие растительной эссенции. Но отдельный элемент или элемент, синтезированный в лаборатории, никогда не будет оказывать столь же эффективное и безопасное воздействие, как в естественном виде и в сочетании с другими молекулами растения. Комбинация молекул действует синергетически, то есть их совокупное действие превышает эффект, оказываемый каждой отдельной молекулой, и, кроме того, предотвращает нежелательные побочные эффекты. Даже когда эссенция содержит 80 или 90% молекул одного типа, в ней присутствуют десятки других элементов, некоторые только в виде следов, и они регулируют эффект основного компонента. Считается, что это является причиной,

вследствие которой в ароматерапии и при лечении лекарственными травами так редко бывают побочные эффекты.

Эстрогены

Эстрогены — это женские половые гормоны, выделяемые главным образом яичниками, и в меньших количествах корой надпочечников. Эстрогены необходимы не только для продолжения рода, но и для осуществления различных физиологических процессов. Они есть и у мужчин, и у женщин, хотя и в разных количествах. Недостаток эстрогенов вызывает различные проблемы, связанные с менструациями и репродуктивной функцией. Снижение уровня эстрогена в организме после наступления менопаузы способствует старению, в частности, развитию остеопороза (хрупкости костей), состояния, которое становится все более распространенным у пожилых людей.

Некоторые растения содержат растительные эстрогены, способные восполнить нехватку собственных эстрогенов в организме. Среди них можно отметить анетол — эстроген, содержащийся в сладком укропе, равенсара, эстрагоне и нескольких других растениях семейства зонтичных, а также скареол — другой эстроген, содержащийся в мускатном шалфее. Лучше всего не полагаться целиком на масла, а использовать их для того, чтобы активизировать соответствующие процессы в организме.

Существуют также растения, богатые эстрогеном, которые используются в фитотерапии, но не являются эфиромасличными, и их можно применять вместе с маслами. Среди них можно выделить почки березы, шишки хмеля и лакрицу.

Из сладкого укропа и лакрицы можно делать отвары, полезные при предменструальном напряжении и в период менопаузы. И я настоятельно рекомендовала бы регулярно пить отвары какого-нибудь из этих растений, чтобы замедлить снижение эластичности кожи и других соединительных тканей, а также уже упомянутую дегенерацию костных тканей.

Эфирные масла

Эфирные масла — это основные вещества, используемые в ароматерапии. Это высокоароматические вещества, образующиеся в специальных клетках растений. Но на этой стадии вещество является еще не эфирным маслом, а эссенцией. Эфирным маслом оно становится только после того, как осуществляется его экстракция путем дистилляции (см. статью «Эссенции»).

Хотя мы используем термин «эфирные масла» для всех масел, применяемых в ароматерапии, те, которые получены не путем дистилляции, а другими методами, строго говоря, не должны так называться. Масла, извлеченные простым отжимом (то есть те, что извлечены из плодов цитрусовых — бергамота, лимона, апельсина и т. д.), все еще являются эссенциями, когда мы ими пользуемся. Другие, такие, как цветочные масла жасмина, нероли и розы, полученные путем анфлеража или экстракцией растворителями, не являются ни эссенциями, ни эфирными маслами, но классифицируются как абсолюты. Эфирные масла очень концентрированные и редко используются в чистом виде. Они высоколетучи, то есть быстро испаряются при контакте с воздухом. Это одна из причин, почему они так эффективны в лечении, но это также указывает на необходимость держать их в герметически закрытых флаконах и быстро закрывать крышку флакона при использовании.

Несмотря на то, что они называются маслами, эти вещества легкие и не жирные. Большинство эфирных масел бесцветные или бледно-желтые, хотя есть и исключения, например масло голубой ромашки. Большинство цветных масел является эссенциями или абсолютами, например масло бергамота зеленое, а масло жасмина красновато-коричневое. Ультрафиолетовые лучи вредны для масел, поэтому их нужно хранить в непрозрачных флаконах из темно-коричневого или синего стекла подальше от воздействия прямых солнечных лучей. Они также восприимчивы к перепадам температуры и колебаниям, вызываемым громкими звуками.

Эфирные масла быстро растворяются в жирных маслах, таких, как оливковое, соевое, кунжутное, подсолнечное и других растительных маслах, а также в спирте. Они не растворяются в воде, но могут в течение

короткого времени сохраняться в виде суспензии, и тогда их можно использовать, например, для ароматических ополаскивание кожи.

Эфирные масла имеют сложный химический состав (см. статью «Эссенции»), и эта сложность делает их одновременно и универсальными, и безопасными в использовании, так как многие компоненты в них действуют совместно и уравнивают действие друг друга. Новички в ароматерапии часто удивляются и даже недоумевают по поводу того, как одно и то же масло может обладать таким разнообразием лечебных свойств, но это разнообразие свойств и действий отражает сложную структуру масла.

Когда два или более эфирных масла смешиваются вместе, они становятся чем-то большим, чем «сумма частей», поскольку химические вещества, составляющие каждое масло, повторно объединяются друг с другом, и такие смеси иногда бывают более активны, чем каждое из масел, взятое в отдельности. В частности, масло лаванды, как известно, усиливает действие другого масла, смешанного с ним. Квалифицированный терапевт должен уметь отобрать и смешать масла таким образом, чтобы они в наибольшей степени отвечали индивидуальным потребностям каждого клиента.

См. статьи «Эссенции», «Качество эфирных масел», «Хемотип».

Эхинацея

Echinacea purpurea

Эхинацея очень известна и широко используется как травяное лекарственное средство, обладающее противовирусным, противогрибковым, бактерицидным и иммуностимулирующим действием. Из корней и корневищ эхинацеи делают настоянное масло, размачивая их обычно в подсолнечном масле. Это масло хорошо заживляет кожу, его можно использовать при незначительных ожогах и ранках, а также для лечения прыщей и для ухода за сухой кожей. Масло эхинацеи сглаживает морщины, растяжки и старые шрамы. Как и другие настоянные масла, это масло можно использовать как отдельно, так и в смеси с очень небольшим количеством эфирных масел (1—2%).

Язвы во рту

Язвы во рту могут возникнуть вследствие самых разных причин, начиная от неудобного зубного протеза или от того, что щеку трет острая часть зуба, от которого откололся кусочек, и заканчивая недостаточным кровообращением, а также бактериальной или грибковой инфекцией. Они могут появиться и из-за аллергии на те или иные продукты питания. За исключением случайностей, например, когда человек прикусил щеку, язвы во рту всегда появляются у людей, находящихся в плохом физическом состоянии либо испытывающих умственное или эмоциональное напряжение. Недостаток сна, неполноценное питание, недостаток витамина С и прием антибиотиков — вот некоторые из наиболее распространенных провоцирующих факторов.

Для лечения язв во рту и поддержания нормального состояния десен и слизистой рта используются несколько эфирных масел. Одним из самых старых средств заживления, особенно в тех ситуациях, когда кожа влажная, является мирра. Обладая противогрибковыми свойствами, она представляет собой единственное ароматерапевтическое средство лечения язв во рту, вызванных бактериями *Candida albicans*. Удобнее всего использовать мирру в форме настойки. Смочив ею ватный тампончик, можно прикладывать его к язве или, добавив немного настойки мирры в полстакана теплой воды, полоскать рот. Если прикладывать мирру прямо к язве, вначале может немного щипать, но это самый эффективный метод лечения. Жидкость для полоскания рта — хорошая профилактическая мера. Помогут также масла сладкого укропа,

мандарина и мяты. Смешайте каплю или две любого из этих масел с бренди или водкой и прикладывайте к язве либо размешайте в воде и полощите рот.

От язв во рту помогут избавиться высокие дозы витамина С (предпочтительно в комбинации с биофлаваноидами). До полного излечения следует принимать по крайней мере грамм витамина в день. Если язвы появляются постоянно, рекомендуется питаться продуктами, содержащими много витаминов С и группы В. Иногда язвы во рту

появляются как реакция на определенную пищу, Поэтому, если они сохраняются, несмотря на все попытки избавиться от них с помощью эфирных масел, витаминов и полноценного питания, следует изменить рацион питания или провести специальные тесты, чтобы выявить продукт или продукты, вызывающие такую реакцию.

Опасные эфирные масла.

МАСЛА, КОТОРЫЕ ВООБЩЕ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В АРОМАТЕРАПИИ

Эти масла считаются слишком опасными, чтобы можно было использовать их в ароматерапии. Все они или наркотики, или яды, способные спровоцировать выкидыш, эпилептический припадок или серьезно повредить кожу. Некоторые из них могут привести сразу к целому ряду пагубных последствий.

МИНДАЛЬ ГОРЬКИЙ	<i>Prunus amygdalis,</i> <i>var. amara</i>
АРНИКА	<i>Arnica montana</i>
БОЛДО	<i>Peumus boldus</i>
АИР ТРОСТНИКОВЫЙ (АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИРНЫЙ КОРЕНЬ)	<i>Acorus calamus</i>
КАМФОРА	<i>Cinnamomum</i> <i>camphora</i>
КАССИЯ (КОРИЧНИК КИТАЙСКИЙ)	<i>Cinnamomum cassia</i>
КОСТУС (ГОРЬКУША ЛОПУХОВАЯ)	<i>Saussurea lappa</i>
ДЕВЯСИЛ	<i>Inula helenium</i>
СЛАДКИЙ УКРОП (ГОРЬКИЙ)	<i>Foeniculum vulgare</i>
ХРЕН	<i>Cochlearia armorica</i>
ЯБОРАНДИ (ЛИСТЬЯ)	<i>Pilocarpus jaborandi</i>

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ	<i>Artemisia vulgaris</i>
ГОРЧИЦА	<i>Brassica nigra</i>
ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ	<i>Origanum vulgare</i>
ДУШИЦА ИСПАНСКАЯ	<i>Thymus capitatus</i>
МЯТА БОЛОТНАЯ (ЕВРОПЕЙСКАЯ)	<i>Mentha pulegium</i>
МЯТА БОЛОТНАЯ СЕВЕРОАМЕРИКАНСКАЯ)	(<i>Hedeoma pulegioides</i>)
СОСНА КЕДРОВАЯ	<i>Pinus pumilio</i>
РУТА ДУШИСТАЯ	<i>Ruta graveolens</i>
ШАЛФЕЙ	<i>Salvia officinalis</i>
САССАФРАС	<i>Sassafras albidum</i>
САССАФРАС (БРАЗИЛЬСКИЙ)	<i>Ocotea cymbarum</i>
МОЖЖЕВЕЛЬНИК КАЗАЧИЙ	<i>Juniperus sabina</i>
ЧАБЕР САДОВЫЙ	<i>Satureia hortensis</i>
ЧАБЕР ГОРНЫЙ	<i>Satureia montana</i>
ПОЛЫНЬ ВЫСОКАЯ	<i>Artemisia abrotanum</i>
ПИЖМА	<i>Tanacetum vulgare</i>
ТУЯ ЗАПАДНАЯ	<i>Thuja occidentals</i>
ТУЯ СКЛАДЧАТАЯ	<i>Thuja plicata</i>
ГАУЛЬТЕРИЯ ЛЕЖАЧАЯ	<i>Gaultheria procumbens</i>
МАРЬ (ЦИТВАРНОЕ СЕМЯ)	<i>Chenopodium anthelminticum</i>
ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ	<i>Artemisia absinthium</i>
МАСЛА, КОТОРЫМИ СЛЕДУЕТ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОСТОРОЖНО	

(Нижеперечисленным категориям людей масла шалфея и горькой полыни лучше вообще не использовать)

Существует множество масел, имеющих ценные терапевтические свойства, но способных вызвать нежелательные эффекты. За исключением масла бергамота, совершенно безопасного до тех пор, пока обработанная им кожа не подвергается воздействию солнечного света, обычному читателю разумнее будет избегать этих масел, оставив право проводить лечебные процедуры с их использованием квалифицированному ароматерапевту.

МАСЛА, КОТОРЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ БОЛЬНЫМИ ЭПИЛЕПСИЕЙ

СЛАДКИЙ УКРОП (ГОРЬКИЙ)	Foeniculum vulgare
ИССОП	Hyssopus officinalis
РОЗМАРИН	Rosmarinus officinalis

МАСЛА, КОТОРЫЕ НЕ ДОЛЖНЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

БАЗИЛИК	Ocimum basilicum
БЕРЕЗА	Betula alba, B. lenta, B. alleghaniensis
КЕДР АТЛАССКИЙ	Cedrus atlantica
ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ	Salvia sclarea
КИПАРИС	Cupressus sempervirens
ГЕРАНЬ	Pelargonium asperum
ИССОП	Hyssopus officinalis
ЖАСМИН	Jasminium officinale
МОЖЖЕВЕЛЬНИК	Juniperis communis
МАЙОРАН	Origanum majorana

МИРРА	<i>Commiphora myrrha</i>
ОРЕХ МУСКАТНЫЙ	<i>Myristica fragrans</i>
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ	<i>Mentha piperata</i>
РОЗМАРИН	<i>Rosmarinus officinalis</i>
ЭСТРАГОН	<i>Artemisia dranunculus</i>
ТИМЬЯН	<i>Thymus vulgaris</i>

МАСЛА, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВЫХ ТРЕХ МЕСЯЦЕВ БЕРЕМЕННОСТИ

Этими маслами не рекомендуется пользоваться в течение первых трех месяцев беременности и можно пользоваться с осторожностью в течение оставшихся месяцев. В любом случае их следует использовать в малых количествах и хорошо растворенными (от 1 до 2% для массажа; для ванн — 3—4 капли, растворенные в масле-основе). Если в прошлом были выкидыши, перечисленные ниже масла не следует использовать вообще.

РОМАШКА	<i>Anthemis nobilis</i> и другие виды
ГЕРАНЬ	<i>Pelargonium asperum</i>
ЛАВАНДА	<i>Lavandula vera</i>
РОЗА	<i>Rosa centifolia</i> , <i>Rosa damascena</i>

МАСЛА, КОТОРЫМИ МОЖНО ОТРАВИТЬСЯ

Используйте эти масла с осторожностью и в течение не более чем нескольких дней.

БАЗИЛИК	<i>Ocimum basilicum</i>
КЕДР АТЛАССКИЙ	<i>Cedrus atlantica</i>
ЛИСТЬЯ КОРИЦЫ	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>
ЭВКАЛИПТ	<i>Eucalyptus globulus</i>
СЛАДКИЙ УКРОП (ФЕНХЕЛЬ)	<i>Foeniculum vulgare</i>

ИССОП	<i>Hyssopus officinalis</i>
ЛИМОН	<i>Citrus limonum</i>
АПЕЛЬСИН	<i>Citrus aurantium</i>
ОРЕХ МУСКАТНЫЙ	<i>Myristica fragrans</i>
ТИМЬЯН	<i>Thymus vulgaris</i>

МАСЛА, РАЗДРАЖАЮЩИЕ КОЖУ

Всегда растворяйте эти масла до 1% перед использованием.

ДЯГИЛЬ	<i>Angelica archangelica</i>
ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ	<i>Piper nigrum</i>
ЛИСТЬЯ КОРИЦЫ	<i>Cinnamomum zeylanicum</i>
ЦИТРОНЕЛЛА	<i>Cymbopogon nardus</i>
ГВОЗДИКА (ВСЕ ЧАСТИ)	<i>Eugenia caryophyllus</i>
ИМБИРЬ	<i>Zingiber officinalis</i>
ЛИМОН	<i>Citrus limonum</i>
ЛИМОННАЯ ТРАВА	<i>Cymbopogon citratus</i>
ЛИМОННАЯ ВЕРБЕНА	<i>Lippia citriodora</i>
АПЕЛЬСИН	<i>Citrus aurantium</i>
МУСКАТНЫЙ ОРЕХ	<i>Myristica fragrans</i>
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ	<i>Mentha piperata</i>

МАСЛА, ПОВЫШАЮЩИЕ ФОТОЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ КОЖИ

Не наносите эти масла на кожу перед выходом на солнце.

ДЯГИЛЬ	<i>Angelica archangelica</i>
БЕРГАМОТ	<i>Citrus beigamia</i>
ЛИМОН	<i>Citrus limonum</i>

Основные свойства эфирных масел.

Этот перечень далеко не исчерпывающий. Я старалась показать наиболее важные масла, которые обладают нижеперечисленными свойствами.

БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ — уменьшают боль: бергамот, ромашка, лаванда, майоран, розмарин.

АНАФРОДИЗИАКИ — снижают сексуальное возбуждение: майоран.

АНТИБИОТИКИ — борются с инфекцией в организме: каепут, чеснок, манука, найоли, равенсара, чайное дерево.

АНТИДЕПРЕССАНТЫ — поднимают настроение: бергамот, шалфей мускатный, герань, грейпфрут, жасмин, лаванда, мандарин, мелисса, мимоза, нероли, апельсин, петигрейн, роза, сандаловое дерево, иланг-иланг.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ - уменьшают воспаление: бергамот, ромашка, лаванда, мирра.

АНТИСЕПТИЧЕСКИЕ — предотвращают или борются с бактериальной инфекцией на отдельных участках: бергамот, эвкалипт, можжевельник, лаванда, манука, равенсара, розмарин, чайное дерево. Все эфирные масла в большей или меньшей степени обладают антисептическими свойствами.

СПАЗМОЛИТИЧЕСКИЕ — предотвращают или снимают спазмы (особенно кишечника и матки): ромашка, кардамон, шалфей мускатный, имбирь, майоран, апельсин.

АНТИВИРУСНЫЕ — убивают или сдерживают рост вирусов: бергамот, эвкалипт, чеснок, лаванда, манука, равенсара, чайное дерево.

АФРОДИЗИАКИ — усиливают сексуальное возбуждение: шалфей мускатный, жасмин, нероли, пачули, роза, сандаловое дерево, ветиверт.

ВЯЖУЩИЕ — уплотняют ткани, уменьшают потерю жидкости: кедр атласский, кипарис, ладан, можжевельник, мирра, роза, сандаловое дерево.

БАКТЕРИЦИДНЫЕ — убивают бактерии: бергамот, каепут, эвкалипт, можжевельник, лаванда, манука, найоли, розмарин.

ОБЛЕГЧАЮЩИЕ КАШЕЛЬ: лаванда, сандаловое дерево, тимьян.

ПРОЯСНЯЮЩИЕ УМ — стимулируют умственную деятельность: базилик, грейпфрут, розмарин, тимьян.

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ: ромашка, лаванда, мята, розмарин.

СПОСОБСТВУЮЩИЕ РЕГЕНЕРАЦИИ КЛЕТОК: все эфирные масла, особенно лаванда, нероли и чайное дерево.

ДЕЗОДОРАНТЫ — уменьшают запах: бергамот, шалфей мускатный, кипарис, эвкалипт, лаванда, вербена экзотическая, нероли, петигрейн.

ДЕЗИНТОКСИЦИРУЮЩИЕ - очищают организм от токсинов: береза, сладкий укроп, чеснок, можжевельник, роза.

ДИУРЕТИКИ — увеличивают выделение мочи: береза, ромашка, кедр атласский, сладкий укроп, герань, можжевельник.

МЕСЯЧЕГОННЫЕ — способствуют менструации: базилик, ромашка, шалфей мускатный, сладкий укроп, иссоп, можжевельник, майоран, мирра, мята, роза, розмарин, шалфей.

ОТХАРКИВАЮЩИЕ — способствуют отхождению мокроты: бензоин, бергамот, эвкалипт, майоран, мирра, сандаловое дерево.

ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ: бергамот, ромашка, эвкалипт, Melissa, мята, равенсара, чайное дерево.

ФУНГИЦИДНЫЕ — убивают грибки или препятствуют их росту: лаванда, мирра, чайное дерево.

УЛУЧШАЮЩИЕ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ: ромашка, кипарис, лимон, мята, розмарин, тимьян.

СНИЖАЮЩИЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ: шалфей мускатный, иссоп, розмарин.

ПОВЫШАЮЩИЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ: лаванда, майоран, Melissa, иланг-иланг.

ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЕ — повышают защитные силы организма: чеснок, лаванда, манука, равенсара, розовое дерево, чайное дерево.

МУКОЛИТИЧЕСКИЕ — разжижают слизь при простуде: мирра, равенсара.

УКРЕПЛЯЮЩИЕ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ: ромашка, лаванда, майоран, мелисса, розмарин.

УСИЛИВАЮЩИЕ МЕСТНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ - вызывают покраснение кожи и чувство тепла: береза, черный перец, эвкалипт, можжевельник, майоран, перец душистый, розмарин.

СЕДАТИВНЫЕ — успокаивают нервную систему: бензоин, бергамот, ромашка, шалфей мускатный, ладан, лаванда, майоран, мелисса, нероли, роза, иланг-иланг.

СТИМУЛИРУЮЩИЕ — увеличивают активность организма в целом или определенного органа: базилик, черный перец, эвкалипт, герань, мята, розмарин.

УВЕЛИЧИВАЮЩИЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ: базилик, ромашка, можжевельник, манука, мята, равенсара, чайное дерево.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ — укрепляют организм в целом или определенный орган: базилик, береза, черный перец, ладан, герань, можжевельник, лаванда, майоран, мирра, нероли, роза, чайное дерево.

ТОНИЗИРУЮЩИЕ МАТКУ: шалфей мускатный, жасмин, роза.

СОСУДОСУЖАЮЩИЕ — способствуют сужению капилляров: ромашка, кипарис, роза.

СОСУДОРАСШИРЯЮЩИЕ — способствуют расширению капилляров: майоран.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ — способствуют заживлению ран: бензоин, бергамот, ромашка, лаванда, мирра, чайное дерево.

Рецепты и формулы

1. ВАННЫ

ОСВЕЖАЮЩАЯ УТРЕННЯЯ ВАННА

РОЗМАРИН 4 капли

ПЕТИГРЕИН 2 капли

или

РОЗМАРИН 3 капли

ГРЕЙПФРУТ 3 капли

(Любое из этих масел хорошо использовать также и ранним вечером, после работы, чтобы прийти в себя перед вечерними занятиями)

УТРЕННЯЯ ВАННА, ПРЕПЯТСТВУЮЩАЯ УСТАЛОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

РОЗМАРИН 3 капли

СОСНА 2 капли

ТИМЬЯН 1 капля

или

РОЗМАРИН 2 капли

ТИМЬЯН 2 капли

ГРЕЙПФРУТ 2 капли

ВАННА, ОЖИВЛЯЮЩАЯ УСТАВШИЕ МЫШЦЫ

ЛАВАНДА 3 капли

МАЙОРАН 2 капли

МОЖЖЕВЕЛЬНИК 1 капля (для вечернего использования)

или

РОЗМАРИН 3 капли

МАЙОРАН 2 капли

СОСНА 1 капля (для утреннего использования)

ВАННЫ, РАССЛАБЛЯЮЩИЕ И ПОМОГАЮЩИЕ УСНУТЬ

ЛАВАНДА 4
капли

РОМАШКА 4
капли

ПЕТИГРЕЙН 2
капли

ЛАВАНДА 2
капли

или		или	
ЛАВАНДА	3	ЛАВАНДА	3
	капли		капли
МАЙОРАН	3	ЛАДАН	3
	капли		капли
или		или	
НЕРОЛИ	3	ЛАВАНДА	3
	капли		капли
ПЕТИТГРЕЙН	3	ШАЛФЕЙ	3
	капли	МУСКАТНЫЙ	капли

(Все эти масла также рекомендуются для уменьшения беспокойства и напряжения в целом)

ВАННЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ПРИ ПРОСТУДЕ, ГРИППЕ И ДРУГИХ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЯХ

ЛАВАНДА	3
	капли
МАНУКА	2
	капли
РАВЕНСАРА	1
	капля

(Для вечернего использования)

или	
РАВЕНСАРА	2
	капли
РОЗМАРИН	2
	капли
ЧАЙНОЕ	2

ДЕРЕВО капли

*(Для утреннего
использования)*

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЭТИ ВАННЫ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ
ПРОСТУДЫ**

ЛАВАНДА 3 капли

ТИМЬЯН 2 капли

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО 1 капля (если
воспалено горло)

или

ЛАВАНДА 2 капли

ЛАДАН 2 капли

САНДАЛОВОЕ 2 капли (если
ДЕРЕВО есть кашель)

ВАННЫ, ОЧИЩАЮЩИЕ ОРГАНИЗМ ОТ ТОКСИНОВ

МОЖЖЕВЕЛЬНИК 3
капли

ГРЕЙПФРУТ 2
капли

ЛАВАНДА 1
капля

*(Для вечернего
использования)*

или

ГЕРАНЬ 3
капли

РОЗМАРИН 2

	капли
МОЖЖЕВЕЛЬНИК	1
	капля

*(Для утреннего
использования)*

ВАННЫ, УСИЛИВАЮЩИЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

САНДАЛОВОЕ	5
ДЕРЕВО	капель
ЧЕРНЫЙ	1
ПЕРЕЦ	капля
или	
ЖАСМИН	5
	капель
ПЕРЕЦ	1
ДУШИСТЫЙ	капля
РОЗА	4
	капли
НЕРОЛИ	2
	капли
или	
ИЛАНГ-	3
ИЛАНГ	капли
НЕРОЛИ	2
	капли
ВETИВЕРТ	1
	капля

- Все эти смеси в указанных количествах предназначены для полной ванны, рассчитанной на взрослого человека.

- Эфирные масла можно использовать в чистом виде или перед добавлением в воду смешать с маслом-основой.
- Для детей от 5 до 12 лет используйте в общей сложности 3—4 капли эфирного масла, и перед добавлением в воду всегда смешивайте с маслом-основой.
- Любую из вышеприведенных смесей можно также использовать как масло для массажа, добавив 6 капель к 10 мл масла-основы.

ВАННЫ ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ

РОМАШКА 1 капля

ЛАВАНДА 1 капля, разведенная
в 5 мл соевого масла

(успокаивающая ванна)

или

МАНДАРИН 1 капля

БЕССМЕРТНИК 1 капля, разведенная
в 5 мл соевого масла

(освежает и благотворно действует на кожу ребенка)

Всегда смешивайте эфирные масла с маслом-основой перед добавлением в ванну.

2. НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ КРЕМОВ

ТВЕРДЫЙ КРЕМ ГАЛЕНА

- 40 г миндального масла
- 10 г пчелиного воска
- 40 мл розовой воды
- 10 капель абсолюта розы

После смешивания этих компонентов у вас получится крем плотной консистенции, который сразу же размягчается при контакте с кожей. Его

можно использовать для очищения кожи, в качестве крема для рук или вместо масла для некоторых видов массажа. Розовую воду можно заменить водой из цветов апельсина или любым гидролятом, а вместо розового абсолюта взять любое эфирное масло, подходящее для ваших целей.

КРЕМ НА ОСНОВЕ КОКОСОВОГО МАСЛА

- 50 г кокосового масла
- 20 г миндального масла
- 25 г розовой воды (или воды из цветов апельсина)
- 20 капель эфирного масла (или масел) по вашему выбору

Это жирный крем. Он полезен для сухой кожи и после солнечных ванн.

КРЕМ НА ОСНОВЕ МАСЛА КАКАО

- 50 г настоянного масла календулы
- 35 г масла какао
- 10 г пчелиного воска
- 45 г цветочного гидролята
- 10 капель масла лаванды
- 10 капель мирры
- 5 капель масла лимона
- (или всего 25 капель любых масел по вашему выбору)

Это самый жирный из всех трех кремов. Он очень хорошо подходит для сухой, потрескавшейся кожи, в том числе и на подошвах, в качестве крема для рук всем, кто работает на открытом воздухе или чья работа травмирует кожу на руках.

Способ приготовления

Все три крема готовятся одинаковым способом.

Тщательно взвесьте все компоненты. (Кусочек воска перед взвешиванием отрежьте очень острым ножом.) Возьмите мисочку из нержавеющей стали или стекла. Налейте миндальное или другое масло и добавьте воск (если он используется). В другую мисочку налейте цветочную воду. Налейте в широкую кастрюлю немного горячей воды и поставьте в нее обе мисочки. Держите на очень маленьком огне и

помешивайте масло с воском, пока воск не растает и они не перемешаются. Затем снимите кастрюлю с огня.

Начинайте добавлять в масляную смесь по несколько капель цветочной воды, одновременно взбивая круглым венчиком. Продолжайте постепенно добавлять цветочную воду, постоянно взбивая масляную смесь, как будто вы готовите майонез.

Когда вся цветочная вода смешается со смесью масла и воска, сразу прекратите взбивание. Если будете пользоваться электрическим миксером, установите его на самую низкую скорость, так как, если взбивать слишком быстро, крем может расслоиться.

Наконец, добавьте эфирные масла и перелейте смесь в баночку. Поставьте ее в прохладное место или в холодильник для застывания. Если вы готовите большое количество крема, разлейте смесь по нескольким баночкам перед добавлением масел. В этом случае в них можно добавить разные эфирные масла, и у вас получатся разные кремы.

Из указанного здесь количества ингредиентов выходит небольшое количество крема. Когда вы приобретете определенный навык, то сможете удваивать или утраивать их количество, чтобы делать большие партии. Кремы могут храниться довольно долго, так как эфирные масла выступают в них в роли естественных консервантов. Но если будете делать большую партию крема, держите его в холодильнике и по мере надобности берите понемногу и перекладывайте в баночки.

3. Тоники и лосьоны после бритья для жирной кожи

- 250 мл воды из цветов апельсина
- 15 мл водки
- 3 капли грейпфрута
- 3 капли лаванды

или

- 200 мл воды из цветов апельсина
- 100 мл гамамелисовой воды
- 3 капли грейпфрута

- 3 капли герани
- 2 капли мануки

Это лучший лосьон для очень жирной кожи и для прыщей

ДЛЯ КОЖИ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ ИЛИ СКЛОННОЙ К АЛЛЕРИИ

- 250 мл дистиллированной воды
- 10 мл водки
- 4 капли масла немецкой ромашки

ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

- 250 мл розовой воды
- 10 мл водки
- 4 капли абсолюта розы
- 2 капли ладана

ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

- 250 мл розовой воды
- 15 мл водки
- 3 капли масла пальмарозы
- 3 капли розы

ЛОСЬОН ПОСЛЕ БРИТЬЯ

- 250 мл воды из цветов апельсина
- 25 мл водки
- 6 капель масла сандалового дерева или другого эфирного масла

Это хороший лосьон после бритья для мужчин с чувствительной кожей, включая подростков, которые только недавно начали бриться. Сандаловое дерево обладает бактерицидными свойствами и предотвращает раздражение после бритья. Можете поэкспериментировать с другими эфирными маслами, например с кедром атласским, кипарисом, грейпфрутом и ветивертом.

Способ приготовления

Используйте водку только высшего качества. Сначала в чистую, сухую бутылку налейте водку, добавьте эфирные масла и встряхивайте, пока они не растворятся. При использовании гаммелисовой воды, налейте ее во вторую очередь после водки и снова встряхните. Наконец добавьте

цветочную воду или гидролят и снова потрясите бутылку. Встряхивайте получившийся лосьон каждый раз перед использованием.

4. ЖИДКОСТИ ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ РТА

- 250 мл дешевого бренди
- 30 капель мяты
- 20 капель тимьяна
- 10 капель мирры
- 10 капель сладкого укропа

или

- 250 мл дешевого бренди
- 50 капель чайного дерева
- 30 капель грейпфрута (это полоскание для рта хорошо

подходит, если есть язвочки на слизистой рта или воспаление десен).

Способ приготовления

Налейте бренди в чистую, сухую бутылку, добавьте все эфирные масла и как следует потрясите. Перед употреблением встряхивайте, затем добавьте 2-3 чайных ложки к половине стакана теплой воды.