

Елена Юрьевна Туманова
Энциклопедия эфирных масел

Жизнь без химии –

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ



ЖИЗНЬ БЕЗ ХИМИИ

Аннотация

Ароматерапия – доступный способ лечения и релаксации, поддержания красоты и хорошего настроения. Эфирные масла используются в традиционной и нетрадиционной медицине (косметологии, психологии, фитотерапии) и для создания приятной атмосферы. Ароматы хорошо знакомых и экзотических растений помогут в лечении болезней и в уходе за собой.

Елена Туманова **Энциклопедия эфирных масел**

Введение

Окружающие человека запахи – одно из величайших чудес природы. Ароматы влияют на настроение и самочувствие, волнуют или успокаивают, раздражают или вносят умиротворение, вызывают головную боль или помогают от нее избавиться. Благоухающий букет роскошных цветов, изысканный аромат любимых духов, легкая свежесть трав и листьев в лесу, дым костра на привале или аппетитный запах приготовленного блюда – все это способно вызвать положительные эмоции, чувство умиротворения и спокойствия. Благодаря запахам человека покидают беспокойство и тревога, отступают депрессия и неврозы, появляется желание радоваться жизни.

С древних времен люди знали об удивительных свойствах ароматов и умело использовали их для укрепления своего здоровья. В наши дни все большей популярностью пользуется ароматерапия – наука о лечении запахами, о применении ароматов трав и цветов, а также эфирных масел, выделяемых из растений.

Ароматы растений, эфирные масла, получаемые из них, нормализуют обменные процессы, улучшают циркуляцию крови, замедляют процесс старения организма в целом, а также являются универсальным косметическим средством. Они обладают бактерицидными и обезболивающими свойствами, благотворно влияют на психику и укрепляют нервную систему.

Преимущество ароматерапии заключается в том, что подобное лечение основано на целебных силах природы.

Конечно, ароматерапия не может стать панацеей от всех болезней, хотя некоторые специалисты считают, что она займет одно из ведущих мест в медицине XXI в., поскольку связывает лучшие традиции народной медицины с достижениями современной науки. К тому же ее главное назначение – восстановить и укрепить внутренние защитные силы организма. Применение натуральных эфирных масел поможет без лекарств решить многие проблемы, связанные со здоровьем.

Ароматерапия – это не просто увлекательная наука о воздействии природных запахов на человека и эффективное лечение. Это искусство применять запахи, граничащее со священнодействием. «Душистая» наука – простой, но вместе с тем захватывающий и таинственный процесс восстановления физических и психических сил организма. Цель лечения ароматами – возвращение к гармонии, поддержка естественного баланса всех систем человеческого организма. Ароматерапия является, пожалуй, единственным способом лечения, в котором приятное сочетается с полезным.

Цель данной книги – рассказать, как правильно использовать в домашних условиях методы ароматерапии и помочь выбрать эфирные масла для наиболее эффективного результата в каждом конкретном случае.

Глава 1. Ароматерапия – просто и эффективно

История применения эфирных масел

История ароматерапии насчитывает не одну тысячу лет. На протяжении многих веков эфирные масла ценились у народов всего мира. Целебные свойства ароматических масел люди активно использовали с древнейших времен. В античном мире ароматизация помещений составляла единственную действенную защиту при массовых эпидемиях.

Древние храмы как места многолюдных собраний, а также предметы религиозных культов окуривали особыми эфирными маслами, имевшими выраженное антисептическое действие. В Средние века пряные травы, выделяющие эфирные масла, прикрепляли на одежду для защиты от чумы, туберкулеза и других опасных инфекционных заболеваний.

В XVI в. предпринимались попытки экстракции ароматических масел из растительного сырья с последующей их очисткой и разделением на активные компоненты. Технологические приемы совершенствовались, и к XX в. были получены чистые вытяжки практически всех известных ароматических масел.

Целебные свойства эфирных масел были подтверждены официальной медициной. Исследования биологических эффектов от применения ароматических масел, их активных компонентов в различных сочетаниях и способах сформировали крупнейшее медико-фармакологическое направление – ароматерапию.

Ароматические, или эфирные, масла наряду с фитонцидами, гликозидами и алкалоидами составляют сложную многокомпонентную систему защиты растений от бактерий, вирусов, паразитических грибов, простейших.

Выработка ароматических масел осуществляется во всех частях растений. Наиболее богаты эфирными маслами корни, кора, древесина и смола, а также цветки и околоплодные ткани растений.

В древности благовония были достоянием очень богатых людей, теперь же они доступны практически всем. В наше время эфирные масла применяются и в промышленности, и в медицине.

Эфирные масла нашли широкое применение в косметологии, так как выраженно влияют на состояние кожи и волос. Они питают, увлажняют, подсушивают, отбеливают, тонизируют кожу лица, регулируют активность сальных желез кожи волосистой части головы, влияют на рост волос. Эти свойства используют в промышленности и в домашних условиях.

Эфирные масла широко используются в парфюмерной промышленности для производства духов, в мыловаренной и косметической – для приготовления мыла, лосьонов, кремов, тоников и других косметических средств. Применяют их в пищевом, ликероводочном, табачном производстве.

Столь же разнообразно применение эфирных масел в народной медицине, а также в быту. У ароматерапии как одного из способов домашнего лечения много преимуществ. Главное – она доступна каждому и, как правило, достаточно безопасна. Но ароматерапия – не универсальное лекарство от всех болезней, она, скорее, является профилактикой и предупреждением заболевания на начальной стадии. Как только вы почувствуете недомогание, усталость, раздражение, зажгите аромалампу, капните свое любимое аромамасло и постарайтесь расслабиться, погрузиться в негу и таинство аромата. Аромамасла можно применять всем без исключения, но обязательно соблюдая рекомендованную дозу. Преимущество применения эфирных масел заключается в том, что любой человек может воспользоваться ими дома. Лечение проводится прямо в своей комнате, в привычной и комфортной обстановке.

Действие эфирных масел на психику

Ароматические масла состоят из жирорастворимых компонентов (маслянистой субстанции) и эфирных (летучих) компонентов – носителей запаха. Маслянистые вещества имеют элементы структурного сходства с витаминами А, Е, витаминоподобным веществом убихиноном, легко всасываются с поверхности кожи и через слизистые оболочки. Они включаются в клеточные мембраны, оказывают сильнейшее местное противовоспалительное и бактерицидное действие. Летучие ароматические компоненты раздражают обонятельные рецепторы слизистой дыхательных путей (носа) и оказывают стимулирующее влияние на обонятельный центр головного мозга и рефлекторно связанные с ним зоны. В результате развивается специфическая физиологическая реакция на запах.

При местном применении эфирных масел в составе мазей и кремов, помимо общего воздействия на организм через обонятельные рецепторы, осуществляется непосредственное воздействие на кожу.

Восприятие ароматов

Ароматы эфирных масел подразделяются на «верхние», «средние» и «нижние» ноты в зависимости от степени их летучести и способа воздействия на человека. Верхняя нота (нота головы) обладает тонизирующим свойством. Содержится в маслах мяты лимонной, цитрусовых, розмарина, эвкалипта, тимьяна. Воздействует на органы чувств, способствует концентрации внимания. Средняя нота (нота сердца) обеспечивает равновесие в организме. Содержится в жасмине, иланг-иланге, шалфее, мускате, герани, лаванде. Она координирует работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Нижняя нота (базовая) обеспечивает в организме расслабление, содержится в можжевельнике, фенхеле, базилике, пачули. Оказывает воздействие на органы желудочно-кишечного тракта, обеспечивает очистку от шлаков и стимулирует функцию половых желез.

Так уж повелось, что женщин во все времена интересовал вопрос, каких из них предпочитают мужчины: блондинок или брюнеток, высоких или миниатюрных, умных или красивых? Но каждая эпоха устанавливает свои идеалы красоты. Согласно мнению современных экспертов, представители сильного пола все чаще засматриваются на женщин с бархатистой кожей, шелковистыми волосами, ухоженными руками и ногами. И, конечно, большую роль здесь играют притягательные запахи.

Способы получения эфирных масел

Для получения эфирных масел применяют:

- 1) *прессование* – метод, известный как отжимание. Чаще всего отжим применяют для получения эфирного масла из кожуры цитрусовых;
- 2) *дистилляцию* – перегонку водой или с водяным паром. Основана на испарении, а затем конденсации паров жидкости;
- 3) *экстракцию* – метод, позволяющий получать концентрированные извлечения (водную или спиртовую вытяжку) из растений;
- 4) *мацерацию* – метод получения эфирных масел путем их размачивания в жирах;
- 5) *поглощение жирами* – старинный метод, основанный на свойстве жиров поглощать испаряющиеся из цветков эфирные масла. Применяется для душистых цветков, тонкий запах которых при перегонке может изменяться;
- 6) *поглощение активированным углем* – новый метод поглощения без жиров, поскольку масло из угля извлекают с помощью спирта.

Жрецы были первыми врачевателями, поэтому они первыми и заметили, что лаванда, мята, мирт, монарда, мята, розмарин, туя, эвкалипт, лавр и многие

другие растения благоприятно воздействуют на организм, оздоравливая его.

Показания к ароматерапии

С помощью эфирных масел можно эффективно бороться с самыми разными недугами, как телесными, так и душевными. Ароматические средства на основе эфирных масел используют внутрь и наружно в качестве болеутоляющих, противовоспалительных, вяжущих, раздражающих, гипо- (понижающих давление) и гипертензивных (повышающих давление), инсектицидных, местно-раздражающих, тонизирующих и успокаивающих нервы средств. Их применяют также как антидепрессанты, дезодоранты, антисептики и афродизиаки.

Различные эфирные масла отличаются по комплексу вызываемых в организме реакций. Например, масла розмарина, женьшеня оказывают тонизирующее действие, стимулируют интеллектуальную активность, творческий потенциал, способность к обучению и восприятию информации, обостряют кратковременную память.

Масла лаванды, гвоздики, ландыша, полыни, валерианы оказывают успокаивающее действие на нервную систему при повышенной раздражительности, неврозах, нервном истощении, бессоннице, головных болях, переутомлении.

Используются масло лаванды, кориандра, шалфея, базилика, мяты, полыни, сосны, эвкалипта, пихты при болезнях почек. Хорошим мочегонным эффектом обладают фенхельное, лавандовое эфирные масла. Способствуют профилактике образованию камней в почках пихтовое, лимонное, можжевельное, розовое эфирные масла.

Масла ландыша, мяты, барбариса, миндаля стимулируют сердечную деятельность, снижают частоту и увеличивают силу сердечных сокращений, препятствуют развитию сердечной одышки.

Противоспазматическое действие оказывают масла лавра, полыни, хмеля, шафрана, мяты, миндаля, мяты.

Особенно широко применяются ароматические масла эвкалипта, шалфея, тимьяна (чабреца), можжевельника, герани, чайного дерева, сосны как эффективные антибактериальные, противовоспалительные, бронхолитические средства в лечении простудных заболеваний, острых и хронических воспалительных процессов дыхательных путей и легких.

Противопоказания к ароматерапии

Очень осторожно следует применять эфирные масла при беременности. Для младенцев и маленьких детей нужно подбирать мягкие эфирные масла и только по назначению педиатра. И конечно, следует помнить об индивидуальной непереносимости организма.

Эфирные масла на основе цитрусовых нельзя использовать до или во время принятия солнечных ванн, так как они обладают фототоксичностью, т. е. вызывают изменения пигментации кожи при воздействии ультрафиолетовых лучей.

Все пряные ароматические масла могут раздражать чувствительную кожу, но они прекрасно действуют, если хорошо разбавлены и соединены с жирной основой.

Несмотря на то, что спектр использования эфирных масел весьма широк, они не являются панацеей от всех бед, и стоит чуть переусердствовать, как ароматы возымеют обратное действие.

Способы ароматерапии

Существуют различные способы использования ароматических масел, среди них есть ингаляционные, наружные, внутренние. Аромамасла вдыхают с помощью ароматических ламп, свечей и курильниц. При наружном применении эфирные масла используют в основном в виде компрессов, для массажа, добавляют в ванны, делают с ними обертывания. Иногда их употребляют внутрь, однако очень осторожно, в мизерных дозах, и только по назначению врача.

Длительность ароматерапии не должна превышать 2-х недель. В этот период нужно исключить из рациона жареные, жирные и острые продукты, предпочтение следует отдавать легкоусвояемой и преимущественно вегетарианской пище.

Ингаляции

Самый простой способ ароматерапии заключается во *вдыхании эфирных масел* с поверхности пропитанной ими ткани. Способ эффективен, так как всасывание масел через слизистую оболочку носа осуществляется быстрее, чем с поверхности кожи. Например, при лечении простуды, гриппа, бронхита на хлопковую ткань или носовой платок наносят по капле масла эвкалипта, тимьяна, чайного дерева, лаванды, сосны. Запах вдыхают 15–20 мин 2–3 раза в день.

Эффективным способом применения масел является использование *ароматических ламп*. При раздражительности, состояниях тревожности и повышенного беспокойства, бессоннице рекомендуется приготовить аромалампу с маслами лаванды, валерианы, ириса, полыни. Масла (по 1 капле) надо добавить в горячую воду (40–50 °С) аромалампы. Аромат вдыхать перед сном в течение 15–20 мин.

Массаж

Ярко выраженное целебное действие оказывает ароматерапия в сочетании с *массажем*.

В массажный крем добавляют по 1 капле масла лаванды, черного перца, майорана, можжевельника. Полученный ароматический бальзам повышает эффективность массажа при воспалительных и обменных суставных заболеваниях.

Полезен в лечении ароматический массаж, для проведения которого используют масляный состав определенного действия. Обычно на 1 ст. л. растительного масла (можно использовать мед, сливки, молоко или косметический лосьон и др.) добавляют 10 капель нужного эфирного масла.

Ванны

Ароматические масла также *добавляют к ваннам*. В этом случае благотворное воздействие воды дополняется эффектом от эфирных масел. Для расслабляющего, успокаивающего эффекта в ванну, наполненную водой, добавляют по 2–3 капли масел мелиссы, мимозы, лаванды, мяты, ванили и хорошо перемешивают.

Внутреннее применение

Эфирные масла добавляют в настои и отвары лекарственных растений. Самый простой способ внутреннего применения эфирных масел – ароматизировать чай: в емкость накапать 2–4 капли эфирного масла, насыпать 100 г чайной заварки, плотно закрыть крышкой, несколько раз встряхнуть, дать настояться сутки. После этого чай можно заваривать обычным способом. Чай, ароматизированный розмарином, окажет сильное тонизирующее и бодрящее действие.

При внутреннем употреблении 1–2 капли эфирного масла можно накапать на мед, в молоко или кисломолочные продукты (1–2 ст. л. сливок, сметаны, ряженки, кефира).

Поскольку основное действие масла при внутреннем применении оказывает в ротовой полости, рекомендуется 30–60 с подержать продукт во рту, потом его можно проглотить или выплюнуть.

Внутреннее применение эфирных масел возможно только после консультации с врачом.

Клизмы

Эфирные масла добавляют в растворы, настои и отвары лекарственных растений, предназначенных для клизм. Аромамасла в прямую кишку вводят при воспалительных заболеваниях кишечника, запорах, геморрое, для очищения кишечника.

Для клизм используют эфирные масла апельсина, герани, кипариса, лаванды, фенхеля, чайного дерева, укропа.

Компрессы

Эфирные масла добавляют в компрессы – холодные, теплые или горячие. Холодные компрессы делают при мигренях и травмах, горячие и теплые – при мышечных болях, ревматизме и артрите. Компрессы прикладывают к больному органу или участку кожи.

Принцип приготовления компресса прост: в воду, спирт, молоко, мед или растительное масло, нагретые до определенной температуры, нужно добавить эфирное масло согласно рецепту. В состав опустить полоску хлопчатобумажной ткани (можно вату или марлю), слегка отжать и приложить к больным местам. Сверху компресс зафиксировать повязкой. Продолжительность процедуры составляет от 5 мин до 2 ч.

Египтяне первыми начали применять ароматические вещества в лечебных целях, усиливая их композиции для большего эффекта целебными веществами. Они знали, что запах розы и лаванды способствует восстановлению сил, помогает при переутомлении и снижает повышенную возбудимость.

Косметические процедуры

Эфирные масла помогают в уходе за кожей и одновременно улучшают эмоциональное состояние. С их помощью возможно не только поправить здоровье, но и превратить кожу и волосы в нежнейший шелк. Правильно ухаживая за своим телом и лицом, женщина может отодвинуть неприятный процесс старения. Эфирные масла за несколько минут способны из поверхностного слоя (эпидермиса) проникать в нижние слои кожи, где они вступают в биохимические процессы, способствующие повышению защитных сил кожи. Одновременно с этим они насыщают кожу многими полезными веществами – витаминами, микроэлементами, гормонами, ферментами, незаменимыми аминокислотами. Эфирные масла являются прекрасными увлажнителями кожи, они восстанавливают ее водно-солевой баланс, очищают от шлаков не только клетки и близлежащие ткани, но и организм в целом.

Чтобы *нанести масла на поверхность тела*, их добавляют к растительному маслу или питательному косметическому крему, маске на основе жирорастворимых продуктов.

Тест на аллергию

Поскольку всегда существует опасность проявления аллергии, то при первом использовании эфирного масла необходимо испытать его на небольшом участке кожи для определения чувствительности организма к нему. Применение масла следует прекратить, если наблюдается неблагоприятная реакция.

Индивидуальная реакция организма на ароматические масла может быть нетипичной,

начиная от субъективного неприятия запаха до развития аллергических кожных (покраснения, зуда, отека кожи) или бронхолегочных реакций (кашля, удушья). Перед применением ароматических масел выполняется проба, выявляющая сверхчувствительность к их компонентам.

Для постановки пробы одну каплю ароматического масла смешивают с 1 ч. л. теплой кипяченой воды и 1 каплю полученной смеси осторожно наносят тонким слоем на кожу внутренней поверхности предплечья. Если через 30 мин не возникло зуда, жжения или покраснения кожи, такое масло допустимо к применению.

Не наносите масла в чистом виде непосредственно на кожу, так как они обладают выраженным раздражающим действием.

Глава 2. Эфирные масла

Масло аира

Масло получают из корневища многолетнего травянистого растения аира. Эфирное масло имеет нежный запах и приятный вкус, несколько напоминает камфору. Оно желтое или темно-коричневое. Его получают путем перегонки паром из измельченного сырья. В корневище аира содержатся горький гликозид акорин, аскорбиновая кислота и эфирное масло (до 4,8 %).

Химический состав. Эфирное масло состоит из пинена, камфена, эвгенола, азарона и пр.

Действие и применение. Эфирное масло аира обладает антимикробным эффектом, задерживает рост стафилококков, кишечной палочки, грибковых микроорганизмов.

Масло аира успокаивающе влияет на центральную нервную систему, оказывает бронхолитическое действие, усиливает секрецию желудочного сока, повышает желчеотделение и диурез, имеет слабое обезболивающее действие.

Дозировка.

Аромалампа: 2–4 капли растворяют в 1 ч. л. 70 %-ного этилового спирта.

Массаж: 5–7 капель в 10 мл масла-основы.

Противопоказания. Беременность, эпилепсия.

Масло аниса

Масло из плодов аниса получают водно-паровой дистилляцией. Масло бесцветное или слегка желтоватое, легкое, текучее, с приятным сладковато-пряным ароматом.

Химический состав. В состав масла входят анетол, анисовый альдегид.

Действие и применение. Масло аниса вызывает кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением центральной нервной системы, уменьшает спазм гладкой мускулатуры кишечника, усиливает функции кишечных желез. Анисовое масло оказывает раздражающее воздействие на бронхи, что может привести к рефлекторному возбуждению дыхания, а это вызывает усиленное отделение бронхиальной слизи. Кроме очищающего, анисовое масло обладает антисептическим, ветрогонным, рассасывающим, спазмолитическим действием.

Дозировка.

Аромалампа: 4 капли на помещение 15 м².

Ингаляции: 2 капли, продолжительность – 7 мин.

Массаж: 5 капель на 10 мл масла-основы.

Противопоказания. Не рекомендуется применять масло во время беременности, также людям, страдающим тромбофлебитом.

Древние эллины использовали благовония и ароматные масла для культовых обрядов. Они приписывали ароматам божественное происхождение, поэтому наибольшее количество мифов о цветах и растениях, дошедших до наших дней, создано именно в Древней Греции.

Масло апельсина не противопоказано даже во время беременности.

Дозировка.

Ароматизация бани: 10 капель на 15 м² площади. Массаж: 10 капель на 20 мл масла-основы. Обогащение косметических средств: 5 капель на 15 г.

Обогащение мази: 7–8 капель на 10 г.

Противопоказания. Аллергия, натошак.

Масло апельсина

Апельсиновое масло получают из горькой кожуры плодов методом прессования. Эфирное масло золотисто-желтого цвета, обладает приятным теплым чувственным ароматом. Масло апельсина содержит органические кислоты, сахара, пектины, азотистые и красящие вещества, клетчатку, фитонциды, минеральные соли, витамины А, группы В, D, Р и С.

Химический состав. Кожура апельсина содержит несколько видов эфирных масел.

В их состав входят лимонен, амиловый и фенилэтиловый спирты, каприловый и метиловый эфир, гераниол, витамины и другие вещества.

Действие и применение. Масло апельсина помогает успокоиться, устраняет психоэмоциональное напряжение, улучшает настроение. Оно оказывает спазмолитическое и успокаивающее, гипотензивное действие. Его используют для лечения простуды, насморка, гриппа, оно снимает симптомы бронхита, способствует устранению бессонницы.

При внутреннем применении масло апельсина стимулирует выведение токсинов из организма, нормализует работу кишечника и углеводно-жировой обмен, благотворно влияет на пищеварение, обладает желчегонным свойством, обеспечивает профилактику образования камней в желчном пузыре, помогает при запорах. Масло апельсина очищает кровь, способствует снижению веса и устранению целлюлита.

Кроме ярко выраженного очищающего эффекта, ароматические ванны с маслом апельсина способствуют устранению бессонницы (особенно в сочетании с маслом лаванды), действуют успокаивающе при нервном возбуждении.

Масло базилика

Базилик упоминается в преданиях некоторых народов как символ любви и семейного счастья. В Европу базилик попал из стран Востока в XVI в. и быстро стал излюбленной пряностью. Масло получают из листьев и верхушек веток растения путем холодного отжима. Оно имеет сильный свежий пряно-сладкий аромат.

Химический состав. В состав эфирного масла базилика входят линалоол, метилсалвикол, эвгенол, санталены, пинен.

Действие и применение. Масло базилика – одно из самых лучших средств, тонизирующих нервную систему, оно обладает способностью поднимать настроение, прояснять сознание, укреплять и восстанавливать нервную систему, снимать утомление, тревогу, депрессию, головную боль.

Известен положительный эффект масла базилика при заболеваниях дыхательной системы, оно хорошо помогает при бронхиальной астме, бронхите, простудах и кашле, туберкулезе легких; в профилактике гриппа, острых респираторных заболеваний. Базилик обладает высокой бактерицидной активностью, оказывает противогрибковое действие.

По антибактериальной активности оно занимает второе место после монарды. В

сочетании с антибиотиками повышает их эффективность в 10 раз, что позволяет снизить дозу сильнодействующих лекарственных препаратов. Уменьшает выраженность аллергических реакций, улучшает проходимость дыхательных путей у больных с обструктивным бронхитом.

Масло базилика способно омолаживать клетки, является сильным антиоксидантом, оказывает местное обезболивающее действие. Эфирное масло базилика расслабляет гладкую мускулатуру желудка и матки; применяется при спазмах желудка и кишечника, затруднении пищеварения, коклюше, подагре, при потере обоняния из-за хронического насморка, при артритах как противовоспалительное средство, в качестве обезболивающего, при отитах (воспалении среднего уха), зубной боли.

Эфирное масло базилика эффективно при гнойно-воспалительных заболеваниях кожи, инфицированных ожогах и ранах, поражениях трихофитией, микроспорией.

На основе масла базилика разработаны мази с широким спектром действия: бактерицидным, противовоспалительным, иммуностимулирующим и антиаллергическим, устраняющим зуд, жжение и отечность после укуса насекомых.

Другие показания к применению: начальные стадии ракового процесса; заболевания, вызванные микоплазменной инфекцией; дисменорея; подагра, гайморит, синусит; повышенный уровень холестерина, атеросклероз; мигрень, меланхолия, умственное утомление. Эфирное масло базилика восстанавливает объективность самооценки.

Дозировка.

Аромалампа: 2 капли на 5 м² площади помещения.

Аромаванна: 4–7 капель на эмульгатор.

Массаж: 4–6 капель на 10 мл массажного масла.

Горячие ингаляции: 2 капли, длительность процедуры 4–5 мин.

Холодные ингаляции: 3–5 капель, длительность процедуры 3–5 мин.

Рефлексомассаж: смешать эфирное масло и масло-основу в пропорции 1: 1.

Компрессы: 5–7 капель.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Противопоказания. Не рекомендуется применять его во время беременности, не следует использовать более 3-х недель без перерыва, потому что возможно повышение свертываемости крови.

Масло бергамота

Бергамотовое масло добывают из цветков и кожуры плодов дерева бергамот. Масло имеет своеобразный свежий аромат с легким пряно-бальзамическим оттенком.

Химический состав. Кожура плодов содержит эфирное масло, состоящее из линалилацетата, а также линалоола, дегидрокумаринового спирта и др.

Действие и применение. Лечебное действие эфирного масла бергамота определяется его бактерицидным, противовоспалительным, спазмолитическим, тонизирующим, отхаркивающим свойствами. Масло является прекрасным антидепрессантом, стимулирует иммунитет, повышает сопротивляемость организма к вирусным инфекциям. Воздействуя на эмоциональную сферу, снимает чувство тоски, уныние, заряжает жизненной энергией, помогает при стрессах, эффективно в лечении урогенитальных инфекций – циститов и уретритов.

Масло бергамота используется в косметологии. Его применяют для лечения угревой сыпи на юношеской коже. Жирную кожу оно делает чище и свежее, тонизируя и сужая поры, выравнивает тон пигментированных участков. Часто масло бергамота входит в состав массажных средств.

Дозировка.

Компресс: 3–5 капель на влажную повязку.

Обогащение косметических средств: 1–3 капли на 10 г.

Противопоказания. Не рекомендуют использовать масло бергамота во время беременности, а также следует с осторожностью применять при чувствительной коже.

Масло гвоздики

Гвоздика – плод гвоздичного дерева, растущего в тропиках и субтропиках. Масло получают из цветущих красных бутонов, которые собирают и высушивают. Бутоны содержат гвоздичное масло, дубильные вещества. Свежее масло гвоздики светлое, на воздухе и на свету приобретает фиолетово-бурый цвет.

Химический состав. В эфирном масле содержатся эвгенол, ацетил-эвгенол, карниофиллен.

Действие и применение. Согревающее масло с насыщенным терпким привкусом, обладает устойчивым ароматом, дезинфицирует, облегчает боль. Эти свойства гвоздики нашли применение в зубных пастах. Гвоздичное масло является сильнодействующим обезболивающим и антисептическим средством, поэтому его можно использовать для профилактики инфекционных заболеваний. Помогает при кишечных инфекциях. При поносах и болях в желудке гвоздичное масло добавляют в состав смеси масел для массажа и втирают в живот по часовой стрелке.

Дозировка.

Применяют растирание для временного облегчения зубной боли, для этого пропитывают ватный тампон маслом гвоздики и кладут на больной зуб, избегая попадания на ткани в полости рта. Можно добавить каплю масла в стакан воды для получения антисептического раствора, который рекомендуют использовать для полоскания рта и горла.

Противопоказания. Беременность, артериальная гипертензия, возбужденное состояние.

Масло грейпфрута

Грейпфрутовое масло получают из кожуры субтропического фрукта.

У него свежий и яркий слегка резковатый аромат.

Грейпфрут объединил в себе лечебные свойства всех цитрусовых благодаря высокому содержанию витамина С.

Химический состав. Масло содержит органические кислоты, сахара, пектиновые вещества, минеральные соли, витамины А, Р, С, D, группы В. Кроме того, в его составе обнаружены лимонен, октаналь, деканаль, нуткатон.

Настоящий скачок в истории применения эфирных масел произошел после того, как их начали использовать не только в магических и оккультных, но и бытовых целях. Мази, эссенции и экстракты, всевозможные отдушки стали применять для утренних умываний, ванн, растираний и пр.

Действие и применение. Масло грейпфрута оказывает тонизирующее, общеукрепляющее и мочегонное действие. Оно повышает сопротивление организма к инфекционным заболеваниям, улучшает обмен веществ, уменьшает отеки, снимает мышечные спазмы, способствует повышению эластичности суставов. Масло помогает при бронхиальном кашле, острых респираторных вирусных инфекциях, простудах и гриппе. Его используют, чтобы снять тревогу и депрессию. Оно очищает, дезинфицирует, освежает и оздоравливает воздух в помещениях.

В косметологии масло используют для очищения и тонизирования кожи лица, так как оно сужает поры, регулирует жировой обмен. Масло входит в состав смесей для массажа. Чтобы избавиться от целлюлита, его втирают в проблемные места.

Масло помогает удалить шлаки из организма. Кроме очищающего, оно обладает и дезинфицирующим свойством.

Дозировка.

Аромалампа: 5 капель на помещение площадью 15 м².

Массаж: 5 капель на 15 мл масла-основы.

Обогащение косметических средств: 5 капель на 10 г.

Противопоказания. Масло может повысить восприимчивость кожи к неблагоприятному влиянию окружающей среды, поэтому его не рекомендуют применять перед выходом на улицу. С осторожностью следует применять масло грейпфрута при повышенной чувствительности кожи, поскольку оно может вызвать сильную аллергическую реакцию.

Масло жасмина

Жасминовое масло получают из цветков жасмина. Оно обладает легким пряным ароматом с эротическим оттенком.

Химический состав. Эфирное масло содержит гераниол, нерол, линалоол, изофитол, α-терпинеол, эвгенол и др.

Действие и применение. Масло жасмина положительно влияет на нервную систему, стимулирует деятельность головного мозга, устраняет депрессию. Оно помогает избавиться от раздражающего кашля. Положительно действует при заболеваниях дыхательной системы, укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, снимает судороги. Оно помогает при нарушенном менструальном цикле, облегчает боли при родах, ускоряет их и успокаивающе действует на рожениц.

Масло жасмина – сильный афродизиак. Такое воздействие масла заключается в усилении полового влечения, применяется при лечении фригидности, импотенции и преждевременного семяизвержения.

В косметологии масло жасмина используют для обогащения косметических средств для сухой и чувствительной кожи, так как оно обладает омолаживающим и легким отбеливающим эффектом.

Дозировка.

Аромаванна: 3 капли в 1 ч. л. меда.

Аромамедальон: 2 капли.

Компресс: 5 капель на 200 мл воды.

Противопоказания. Беременность, артериальная гипотония, для внутреннего применения – гастрит, язвенная болезнь.

Масло иланг-иланга

Аромат растения иланг-иланг издревле считается ароматом любви и чувственности. Окуривание жилища ароматическим дымом защищает от ссор, а на островах Полинезии это масло используют в качестве духов. На Молуккских островах мазь с использованием масла иланг-иланга находит применение при лечении инфекционных заболеваний (малярии), при различных кожных инфекциях. Его включают в состав бальзама для роста волос.

Масло получают из цветков тропического дерева путем перегонки с водяным паром. Оно источает сладкий дурманящий чувственный цветочный аромат, вызывающий приятное томление.

Химический состав. Масло содержит гераниол, нерол, терпинеол, лимонен, илангол и другие вещества.

Действие и применение. Масло иланг-иланга положительно воздействует на нервную систему, расслабляет, снимает беспокойство, утомление, бессонницу, напряжение, гнев и страх. Эффективно при депрессии, оказывает лечебное действие при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: понижает артериальное давление, уменьшает одышку и сердцебиение. При длительном применении улучшает кровоснабжение сердечной мышцы и уменьшает

проявления стенокардии.

Масло укрепляет иммунитет, оказывает хороший противосудорожный эффект, помогает при спастических состояниях кишечника.

При наружном применении масло иланг-иланга действует универсальным образом: положительно влияет на сухую и жирную кожу, способствует устранению угрей, успокаивает раздраженную и поврежденную кожу, мягко дезинфицирует и тонизирует, стимулирует кровообращение в капиллярах и питает клетки кожи. Рекомендуется для ухода за жирной кожей, поскольку нормализует работу сальных желез. Положительный эффект отмечается при уходе за волосами. Для улучшения роста здоровых волос добавляют несколько капель масла в шампунь или используют пару капель для укладки, нанося их ладонью на жирные волосы, что придает им здоровый блеск.

При состоянии крайнего напряжения, в тяжелых психологических ситуациях можно вдохнуть аромат прямо из флакона. Для временного избавления от бессонницы рекомендуется воспользоваться методом аромакурения.

Для временного облегчения болей в животе при метеоризме и поносе масло иланг-иланга вносят в состав смеси масел для массажа, которую втирают в живот по часовой стрелке.

Ароматическая ванна или смесь масел для массажа с добавлением иланг-иланга доставляют физическое и эмоциональное наслаждение. Как афродизиак, масло иланг-иланга стимулирует и усиливает половое влечение. Его аромат вызывает легкую эйфорию и усиливает чувственность. Это одно из самых романтических масел. Оно помогает при фригидности и импотенции, притягивает положительную энергию, выравнивает энергетическую оболочку, восстанавливает гармонию отношений. Помогает при укусах насекомых.

Масло иланг-иланга имеет приятный аромат, поэтому его используют для создания духов. Оно хорошо сочетается со многими эфирными маслами с цветочным ароматом и повышает настроение. При разведении масла тяжелый восточный аромат становится более легким и менее сладким.

Другие показания к применению: астеноневротические состояния; синдром навязчивых состояний; артериальная гипертония; вегетососудистая дистония по гипертоническому типу.

Дозировка.

Аромалампа: 2 капли на помещение площадью 5 м².

Аромаванна: 4–7 капель на эмульгатор.

Массаж: 5–7 капель на 15 мл массажного масла.

Обогащение косметических средств: 5 капель на 5 г основы.

Ароматизация чая: 3–4 капли на 100 г заварки.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Чрезмерное использование может вызвать тошноту, головокружение, головную боль. По этой причине рекомендуется использовать минимальные дозы масла.

Противопоказания. Беременность, пониженное артериальное давление.

Масло имбиря

Масло добывают из сильноветвистых корневищ имбиря – многолетнего травянистого растения путем водно-паровой дистилляции. Корневища содержат смолы, крахмал, жирные масла и эфирное масло. Получаемое масло легкое, текучее, бесцветное.

Один из врачей Древнего Рима, Клавдий Гален, делал извлечения из лекарственных растений, настаивая их на воде, уксусе, маслах и пр. Таким образом он готовил лекарственные и косметические средства, в том числе ароматические масла и душистые воды.

Химический состав. Эфирное масло состоит в основном из цинеола, который придает корневищу характерный имбирный запах. Оно ликвидирует различные неприятные симптомы нарушенного пищеварения.

Действие и применение. Масло способствует очищению от мокроты и облегчению состояния при воспалении верхних дыхательных путей. Имбирь – очень эффективное натуральное средство для выведения избыточной жидкости из организма.

Дозировка.

Аромалампа: 3–5 капель на 15 м² помещения. Горячая ингаляция: 1 капля, продолжительность 4–7 мин.

Массаж: 4 капли на 10 мл масла-основы.

Противопоказания. Масло имбиря не рекомендуется использовать во время беременности, при имеющихся открытых ранах, различных нарушениях целостности кожи, поскольку оно может вызвать раздражение. Перед применением имбирного масла обязательно надо провести тест на аллергическую реакцию.

Масло кануи

Канука – очень большой кустарник с узкими листьями и белыми цветами, который растет в Новой Зеландии. Иногда его называют белым чайным деревом. Из его листьев методом паровой дистилляции получают эфирное масло желтоватого цвета со смолистым запахом.

Химический состав. Эфирное масло содержит монотерпены (до 75 %) и виридифлорол.

Действие и применение. Благодаря высокому содержанию монотерпенов, масло кануки обладает обезболивающим, антиаллергическим и противовоспалительным действием.

Предотвращает застой лимфы и крови в венах, что способствует быстрому заживлению ран. Укрепляет соединительную ткань, нормализует обмен веществ в мышцах. Обладает сильным антигрибковым, противомикробным свойством. Укрепляет иммунитет, благотворно влияет на проблемную кожу. Излечивает себорею, помогает при бронхите, ревматизме. Снимает чувство страха, сглаживает перепады настроения.

Композиция масел мануки и кануки с добавлением масла чайного дерева обладает большим преимуществом по сравнению с чистым маслом чайного дерева, в несколько раз увеличивая эффект лечебного воздействия и смягчая «больничный» запах чайного дерева.

Дозировка.

Аромалампа: 4 капли на помещение площадью 15 м².

Ингаляции: 2 капли на 200 мл горячей воды.

Массаж: 8 капель на 20 мл масла-основы.

Противопоказания. Беременность, период кормления грудью.

Масло кедр

Кедровое масло добывают из молодых побегов и хвои вечнозеленого кедр атлантического. Масло, представляющее собой бесцветную вязкую жидкость, обладает сухим древесным тепло-сладким целебным бальзамическим ароматом.

Химический состав. В эфирном масле кедр содержатся α -бисаболол, кадинен, кедрол, купарен, туйопсен, цедренол, цедрол и др.

Действие и применение. Кедровое масло является общеукрепляющим средством, его используют при бронхиальном кашле, застойных явлениях в легких, синуситах. Эфирное масло кедрового дерева также оказывает противовоспалительное действие при цистите, уретрите. Благодаря антисептическим и болеутоляющим свойствам, оно полезно при артритах, ревматизме, остеохондрозе. Масло кедр улучшает кровообращение, снимает

нервное напряжение, восстанавливает и сохраняет мужскую силу.

Эфирное масло кедрового дерева активно используют в лечебной косметологии, оно является наилучшим средством ухода за кожей любого типа, снимая раздражение, и помогает сохранить молодость.

Дозировка.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Ингаляции: 3 капли, продолжительность 5–7 мин.

Массаж: 5 капель на 10 мл масла-основы.

Аромаванна: 6–7 капель.

Противопоказания. Беременность, возбужденное и тревожное состояние, химиотерапия.

Масло кипариса

Кипарисовое масло получают из иголок, шишек и веток вечнозеленого дерева кипариса. На вид оно бледно-желтое, почти бесцветное, обладает освежающим ароматом с пряным древесным тоном.

Химический состав. В состав эфирного масла входят α -пинен, камфен, сабинол, терпинолен, цимен и др.

Действие и применение. Масло кипариса снимает напряжение, оказывает освежающее и успокаивающее действие, способствует улучшению периферического кровообращения, помогает при варикозном расширении вен, болях в ногах, улучшает питание вен и артерий в конечностях. Масло облегчает проблемы, связанные с менопаузой, менструациями и климаксом.

Много кипарисового масла получают Италии и Франции, там его широко используют и добавляют даже в варенье.

Эфирное масло кипариса устраняет неприятный запах ног и их чрезмерное потение, для чего его добавляют в воду для ножных ванн.

Кипарисовое масло хорошо ухаживает за пористой и жирной кожей лица, сужает поры, лечит измененные капилляры. Для снятия усталости и отеков в ногах полезен массаж с использованием масла.

Дозировка.

Горячие ингаляции: 3–5 капель, продолжительность 5 мин.

Обогащение косметических средств: 2–3 капли на 5 г.

Клизмы: 2 капли на 30 мл масла-основы.

Аромамедальон: 2 капли.

Ножные ванны: 10 капель.

Противопоказания. Беременность, повышенная свертываемость крови.

Масло корицы

Корицу получают из коры дерева коричник китайский, или лавр китайский. Эфирное масло добывают также из коры путем водно-паровой дистилляции. Оно плотное, текучее, светло-желтого или соломенного оттенка, имеет пряно-жгучий аромат. Кора содержит слизи, танины, оксалат кальция и эфирные масла.

Химический состав. В состав эфирного масла входят циннамилацетат, коричный альдегид, линалоол, эвгенол, цинаманин, метилцинамат и пр.

Действие и применение. Масло воздействует на эмоциональную сферу, обеспечивает эффект согревания и оживления, особенно во время зимней хандры. При меланхолии, когда не хватает уверенности и оптимизма, подталкивает к активным действиям, помогает обрести

независимость, внутреннюю силу.

Применение в косметике ограничено из-за свойства вызывать раздражение кожи.

В минимальной концентрации способно стимулировать кровообращение и питание клеток увядающей кожи, улучшает кровообращение волосяных луковиц, укрепляет зубы.

Аромат корицы способствует хорошему пищеварению, стимулирует кровообращение. Особенно полезно оно при переохлаждении, простудах, болезнях суставов и позвоночника. Масло корицы является противоядием: облегчает состояние при отравлении (пищевом, алкогольном, никотиновом). Эфирное масло корицы полезно при заболеваниях желудка, дисфункциях кишечника, застойных явлениях в печени.

Дозировка.

Аромалампа: 3–5 капель.

Ингаляции: 1–3 капли.

Ножные ванны: 1–3 капли.

Теплые компрессы: 1–3 капли.

Растирания: 1–3 капли на 5 мл масла сладкого миндаля.

Обогащение кремов: 1 капля на 10 мл основы.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Следует избегать попадания масла корицы (даже разведенного) на чувствительную и склонную к раздражению кожу.

Противопоказания. Не рекомендуется принимать во время беременности и при повышенной возбудимости.

Знаменитый врачеватель Древнего Востока Авиценна прославился тем, что открыл процесс дистилляции (перегонки жидкости посредством испарения и конденсации с целью ее очищения) для экстрагирования розового масла и других веществ из растительного сырья.

Масло лаванды

Лавандовое масло, получаемое из серебристо-лиловых колосков лаванды, имеет чистый свежий аромат и пряно-горьковатый вкус.

Химический состав. В эфирном масле лаванды содержатся борнеол, гераниол, герниарин, кариофиллен, кумарин, лавандиол.

Действие и применение. Масло является успокаивающим и спазмолитическим средством при мигрени, его используют при неврастении, сердцебиении, неврозах, бессоннице. Оно снимает эмоциональное напряжение, возбудимость, раздражительность. Уменьшает частоту сердечных сокращений, умеренно снижает артериальное давление, увеличивает дыхательный объем легких, уменьшает перегрузку левого желудочка сердца.

Лавандовое масло успокаивает кожу и оказывает обезболивающее действие. Ароматическая ванна с ним способствует устранению сыпи и кожного раздражения.

Дозировка.

Аромаванна: 4–7 капель в 30 мл эмульгатора.

Теплые компрессы: 5–7 капель на влажную повязку.

Холодные компрессы: 1 капля на 10 капель масла-основы.

Противопоказания. Аллергия, беременность, лечение препаратами йода и железа.

Масло лемонграсса

Эфирное масло получают из лемонграсса – многолетнего растения Юго-Восточной Азии. Называют его также сорго лимонное, цитронелла. Масло легкое, янтарного или чайного цвета, имеет острый травяной запах с цитрусовой нотой. С глубокой древности лемонграсс использовали для лечения инфекционных заболеваний и лихорадки. Весьма

популярно это масло в традиционной индийской медицине.

Химический состав. В состав эфирного масла лемонграсса входят цитраль, цитронеллаль, фарнезол, линалоол, нерол, лимонен, гераниол, метилгептенол и другие полезные вещества.

Действие и применение. Аромат лемонграсса оказывает освежающее действие на организм во время летнего зноя при использовании в составе ароматической ванны или для аромакурения.

Масло – хороший дезодорант. Использование масла сорго лимонного в ножной ванне освежает ступни ног, его антибактериальные свойства предупреждают возникновение грибковых инфекций. Масло лимонного сорго обладает вяжущим и тонизирующим свойством, его применяют для повышения эластичности вялой кожи и ее очищения методом паровой ингаляции.

Масло может вызвать раздражение чувствительной кожи.

Дозировка.

Аромалампа: 3–5 капель на помещение площадью 15 м².

Аромамедальон: 1–2 капли. Массаж: 3–4 капли в 15 мл масла-основы.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость.

Масло лимона

Лимонное масло добывают из кожуры одноименных плодов. Зеленовато-желтое эфирное масло обладает приятным ароматом.

Химический состав. Эфирное масло лимона содержит лимонен, линалоол, терпен, цитраль и др.

Действие и применение. Лимонное масло оказывает антисептический, вяжущий, отхаркивающий, тонизирующий, понижающий артериальное давление, умеренно мочегонный эффект. Его назначают для лечения заболеваний, связанных с ослаблением иммунитета при респираторно-вирусных инфекциях – бронхите, гриппе, простуде. Лимонное масло помогает при головной боли, тошноте, головокружении, переутомлении, улучшает концентрацию внимания и память, стимулирует выработку эритроцитов и лейкоцитов.

Эфирное масло лимона используют при лихорадочных состояниях, гипо- и авитаминозе, болезнях пищеварительного тракта, острых отравлениях, подагре, мочекаменной болезни, а также при лечении гепатита.

В косметике эфирное масло добавляют в косметические и массажные кремы. Оно способствует отбеливанию кожи, удалению пигментных пятен, является прекрасным средством против морщин.

Дозировка.

Аромалампа: 3–5 капель на помещение площадью 15 м².

Массаж: 5 капель на 10 мл масла-основы.

Ингаляции: 2–3 капли на 200 мл воды, продолжительность 5–7 мин.

Противопоказания. Химиотерапия, повышенная чувствительность кожи к солнечным лучам.

Масло мандарина

Из кожуры мандарина холодным прессованием получают изысканное масло шафранового цвета, обладающее свежим душистым запахом. Кожура этого плода содержит оранжевые и желтые пигменты, каротин, спирты, ароматное масло, в состав которого входят альдегиды и метиловый спирт антраниловой кислоты. Именно он придает своеобразный запах и вкус мандариновому маслу. Золотисто-желтое масло также добывают из молодых побегов, цветков и листьев мандарина.

Химический состав. В состав эфирного масла входят гераниол, кариофиллен,

лимонен, линалоол, мирцен, нерол и др.

Действие и применение. Легкое мандриновое масло оказывает антисептическое, седативное, успокаивающее действие. Поскольку оно оказывает мягкое воздействие, то его можно использовать для маленьких детей. Масло способствует пищеварению, избавляет от колик, метеоризма, неприятных ощущений в области живота. Рекомендуется добавлять его в состав масел для массажа, втирать в живот по часовой стрелке при перечисленных симптомах.

Масло мандарина – прекрасное средство ухода за кожей, особенно при кожных болезнях. Его рекомендуют применять в составе массажных средств, в ароматической ванне. Масло мандарина хорошо ухаживает за кожей во время беременности. Смесь масел для массажа, включающая имбирное масло или масло из проростков пшеницы и мандаринового масла, нужно втирать в живот, ягодицы и бедра с четвертого месяца беременности, чтобы избежать растяжек на коже и улучшить пищеварение. Масло мандарина устраняет симптомы беспокойства, снимает напряжение перед менструацией.

Ароматическая ванна с мандариновым маслом благотворно влияет на ослабленный болезнью организм.

Дозировка.

Аромалампа: 5–7 капель.

Аромаванна: 4–6 капель.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Противопоказания. Сохраняются общие противопоказания по использованию цитрусовых масел.

Масло мануки

Манука – это дерево, достигающее в высоту 8 м, которое весной цветет великолепными цветами с нежным приятным ароматом. Манука является традиционным лечебным средством племени маори – аборигенов Новой Зеландии. Маори жуют оболочку семян и молодые побеги дерева при поносах и мышечных болях, для заживления ран. Листья полезны для лечения инфекций мочеполовой системы. Измельченная кора дерева оказывает успокаивающее и снотворное действие. Чтобы получить 1 л эфирного масла мануки, необходимо переработать 150 кг листьев. Масло получают из листьев путем водно-паровой дистилляции. Его аромат не резкий и достаточно приятный.

Химический состав. Изучен недостаточно, известно, что в него входят лептоспермон, флавезон.

Действие и применение. Масло мануки благодаря входящим в его состав активным веществам обладает свойствами, присущим всем эфирным маслам. Оно оказывает положительное воздействие на эмоциональную сферу человека. Его аромат снимает стресс, излишнюю раздражительность, оказывает благоприятное воздействие на душевное равновесие и в то же время активизирует работоспособность, способствует хорошему самочувствию и укрепляет иммунную систему. Масло мануки обладает выраженным антисептическим эффектом в отношении грамположительных бактерий, дрожжевого грибка кандиды (возбудителя молочницы). Оно легко воспринимается кожей и слизистыми оболочками.

В Новой Зеландии в настоящее время масло мануки является одним из важнейших масел, используемых при изготовлении средств по уходу за кожей. Оно способствует восстановлению внешних слоев кожи, повышает ее защитные свойства. Это масло с большим успехом используют при раздраженной и чувствительной коже, а также для борьбы с экземой.

Дозировка.

Массаж: 1 капля на 10 мл масла-основы.

Обогащение косметических средств: 2 капли на 10 г.

Противопоказания. Беременность, индивидуальная непереносимость, период кормления грудью.

Масло мелиссы

Масло мелиссы лимонной получают из листьев и верхушек побегов растений, собираемых в начале цветения. Аромат масла напоминает лимон.

Химический состав. Эфирное масло содержит гераниол, линалоол, мирцен, нерол, цитронеллол, цитронеллаль и др.

Действие и применение. Масло оказывает выраженное воздействие на психоэмоциональную сферу, оно успокаивает, устраняет депрессию и меланхолию, нормализует сон, улучшает память. Помогает при мигрени и головной боли, оказывает противовирусное действие, облегчает течение респираторно-вирусных инфекций, снижает температуру тела, вызванную простудой или гриппом, улучшает состояние при бронхиальной астме. При бронхите и трахеите облегчает отхождение мокроты, ускоряет процесс выздоровления. Масло способствует снижению артериального давления, уменьшает сердцебиение. Вдыхание летучих веществ мелиссы благоприятно для больных ишемической болезнью сердца. Масло применяется при нарушениях менструального цикла и бесплодии, помогает при диспепсии, колите, гастроэнтерите.

Мелиссовое масло часто используют в ароматической ванне или втирают в тело в составе смеси масел для массажа.

Используют масло мелиссы и в лечебной косметологии. Оно является дезодорирующим средством и полезно при кожных заболеваниях, язвочках слизистой ротовой полости и глотки. Снимает явления экземы, псориаза и нейродермита.

Дозировка.

Аромалампа: 2 капли на помещение площадью 15 м².

Аромаванна: 3–5 капель с эмульгатором.

Массаж: 4 капли на 15 мл масла-основы.

Противопоказания. Беременность, частое напряжение голосового аппарата в связи с работой.

Масло можжевельника

Можжевеловое масло, получаемое из спелых темно-синих ягод одноименного кустарника, имеет сильный пряный запах с выраженным плодовым тоном.

Химический состав. В составе эфирного масла можжевельника обнаружены борнеолом, можжевеловая камфора, кадинен, камфен, пинен и др.

Действие и применение. Масло очищает организм от шлаков и токсинов, снижает температуру тела, стимулирует иммунитет, обладает отхаркивающим действием, его используют при лечении бронхита, пневмонии, острых респираторных вирусных инфекций, гриппе. Масло можжевельника применяется при подагре, суставном ревматизме, артрозах и артритах, остеохондрозе, болях и усталости в ногах. Оно оказывает мягкое желчегонное и мочегонное действие и рекомендуется при артериальной гипертонии, сердечной недостаточности. Можжевеловое масло употребляют при хронических воспалительных заболеваниях женской мочеполовой сферы, у мужчин – при простатите и аденоме предстательной железы.

Химия позволила получить огромную коллекцию ароматов. Законодательницей моды на ароматы несколько веков была Франция с ее знаменитыми полями из роз в Грассе. Французские парфюмеры активно соединяли цветочные ароматы с амброй, мускусом и пряными экзотическими благовониями.

В косметологии и дерматологии масло применяют при жирной коже, угревой сыпи.

Положительная энергия масла используется в ножной ванне для снятия усталости ног.

Дозировка.

Холодные ингаляции: 2–3 капли, продолжительность 6 мин.

Горячие ингаляции: 2–3 капли, продолжительность 4–7 мин.

Обогащение косметических средств: 2–4 капли на 10 г.

Противопоказания. Беременность, период кормления грудью, детский возраст до 12 лет, гипертоническая болезнь, воспалительные заболевания почек.

Масло мяты

Масло добывают из листьев и цветов мяты перечной. Оно легкое, прозрачное, бесцветное или с зеленоватым оттенком, имеет сильный ментоловый и горько-сладкий травяной аромат, приятный вкус.

Химический состав. Эфирное масло содержит лимонен, ментол, пинен, терпинен, тимол.

Действие и применение. Масло применяют как противовоспалительное, болеутоляющее, успокаивающее, жаропонижающее, спазмолитическое и противомикробное средство. Оно снимает головную боль, головокружение, одышку, улучшает сон, поднимает настроение, уменьшает раздражительность. Его используют при заболеваниях органов дыхания, невритах, стенокардии, атеросклерозе, бессоннице, гипертонической болезни. Ментол в чистом виде применяют для ингаляции при бронхиальной астме. Масло мяты приносит облегчение при нарушении пищеварения, раздражении кишечника, метеоризме и тошноте.

Масло – активный компонент лечебной косметологии: оно снимает раздражение, лечит дерматиты и угревую сыпь.

Дозировка.

Аромалампа: 3 капли на помещение площадью 15 м².

Аромаванна: 6 капель.

Аромамедальон: 2 капли.

Компресс: 4 капли в раствор для смачивания повязки.

Противопоказания. Аллергия, детский возраст до 7 лет.

Масло мускатного ореха

Мускатный орех – вечнозеленое дерево, семена которого называют мускатными орехами. Из ядер этих семян добывают масло с теплым пряным сладковато-терпким ароматом.

Химический состав. В состав эфирного масла входят терпены, терпеновые алкоголи (линалоол, борнеол, гераниол), жирное масло, софлор.

Действие и применение. Эфирное масло оказывает психоэмоциональное воздействие, заряжает энергией. Самостоятельно или в смеси с цитрусовым ароматом создает атмосферу праздника, приятного возбуждения, азарта, помогает возникновению симпатии у мужчин и женщин, эмоционально раскрепощает.

Косметическое использование ограничено из-за раздражающего действия на кожу, но в минимальных количествах полезно благодаря его стимулирующим и омолаживающим свойствам. Улучшает кровообращение, питает волосные фолликулы и укрепляет волосы.

Дозировка.

Аромалампа: 5–7 капель. Аромаванна: 1–2 капли. Компрессы: 3–5 капель.

Аромамассаж: 3–5 капель на 15 мл масла сладкого миндаля.

Обогащение кремов, тоников, шампуней: 1 капля на 30 г основы.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Противопоказания. Беременность, эпилепсия, возбужденное состояние.

Масло пачули

Эфирное масло пачули – масло, с древности используемое для пробуждения чувственности и взаимовлечения. Имеет глубокий терпкий горьковатый и необыкновенно стойкий аромат. Считается, что аромат пачули притягивает богатство. На Востоке это масло применяют для ароматизации постельного белья и одежды, так как оно предотвращает распространение инфекции. В Китае, Японии, Малайзии растение используют при простуде, головной боли, рвоте, поносе, боли в животе, для устранения неприятного запаха изо рта. В Японии и Малайзии его также применяют при укусах ядовитых змей.

Химический состав. Содержит пачулен, пачулол, азулен, эвгенол.

Действие и применение. Тяжелый экзотический запах масла пачули вызывает самую разную реакцию – от чувства тревоги до восторга. Он благотворно влияет на нервную систему, умиротворяет, успокаивает, создает атмосферу любви, проясняет сознание.

Масло пачули усиливает потенцию и чувствительность эрогенных зон, способствует хорошей работе эндокринной системы.

Масло тонизирует организм, ускоряет процесс обновления тканей, ограничивает аппетит, поэтому полезно для похудения. Способствует выводу жидкости из организма. Масло пачули дает хороший эффект при запорах и поносах, при воспалительных процессах в кишечнике.

Оно считается хорошим антисептиком. Благодаря своим бактерицидным свойствам, используется для местного лечения опоясывающего лишая, действует успокаивающее на места укусов насекомых, отпугивает моль.

В косметологии масло пачули рекомендовано для зрелой кожи. Оно способствует восстановлению клеток, заживает потрескавшуюся кожу, смягчает и устраняет покраснения. Благоприятно действует на проблемную (при угрях, экземе, рубцах) кожу, устраняет отеки. Подтягивает обвисшую после диет кожу, приводит ее в норму за короткое время. Особенно рекомендуется в холодную погоду. Используется в составе смеси масел для массажа или в чистом виде для лечения кожных воспалений, сыпи, огрубевшей, растрескавшейся кожи, ран и герпеса.

Масло пачули оказывает хорошее противогрибковое действие и эффективно при экземе кожи, вызванной аллергическими реакциями. Если несколько капель масла пачули добавить в шампунь или воду для ополаскивания, то перхоть исчезает. Масло придает косметическим препаратам и духам изысканный восточный акцент. Благородный теплый аромат пачули защищает от негативных эмоций, побуждает к творчеству, настраивает на романтический лад, помогает справиться с трудной ситуацией, требующей анализа и интуиции.

Другие показания к применению: депрессия, бессонница, раздражительность; хронический бронхит, грипп, ОРЗ, охриплость голоса; геморрой и трещины заднего прохода; жирные волосы, перхоть; повышенная температура тела.

Дозировка.

Аромалампа: 2 капли на 5 м² площади помещения.

Аромаванна: 4–6 капель на эмульгатор.

Массаж: 6–8 капель на 10 мл массажного масла.

Обогащение косметических средств: 5–7 капель на 5 г основы.

Рефлексомассаж: надо смешать эфирное и транспортное масло в пропорции 1: 1.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Противопоказания. Масло пачули противопоказано в последние недели беременности. Его не рекомендуется принимать внутрь.

Масло петигрейна

Первоначально петигрейновое масло экстрагировалось из крошечных незрелых плодов

одной из разновидностей горького апельсина – петигрейна. В наше время масло чаще получают из листьев, веток и незрелых зеленых плодов горького апельсинового дерева. Оно обладает бодрящим горьковато-цветочным ароматом. Используется в качестве аромасла для ламп, ванн, массажного масла, изготовления лосьонов, духов и одеколонов.

Химический состав. Изучен недостаточно хорошо, в петигрейновом масле обнаружены линалоол, терпинеол, нерол, гераниол, геранилацетат и другие вещества.

В Древней Элладе широко использовали благовония, пряности и приправы в самых разных целях, в том числе в качестве афродизиаков – средств, содержащих особые вещества, сходные с человеческими гормонами.

Действие и применение. Восстанавливает силы в ароматической ванне или во время массажа тела в составе смеси масел, его добавляют в воду для ополаскивания волос.

Является хорошим тонизирующим средством для нервной системы. Применение петигрейнового масла для массажа позволяет достичь расслабления организма и освобождает от беспокойства. В составе косметических средств, используемых для лица и тела, это масло способствует удалению пигментных пятен с кожи. Добавление масла в аромалампы помогает снять чувство тревоги, стресс. Также помогает при нервном истощении, бессоннице, восстанавливает ослабленный болезнью организм. Дезодорирующие свойства масла используют следующим образом: размешивают несколько капель масла в холодной воде, смачивают в ней салфетку, отжимают и прикладывают к шее, лбу, подмышечной области.

Дозировка.

Аромалампа: 5–7 капель.

Аромаванна: 4–6 капель.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Противопоказания. Аллергия на цитрусовые, первые четыре месяца беременности.

Масло полыни горькой

Лекарственным и промышленным сырьем являются листья и верхушки цветущих побегов, которые заготавливают в стадии бутонизации или в начале цветения. Обладает интенсивным ароматическим запахом и сильным горьким вкусом. В траве полыни обнаружены горькие гликозидные вещества, абсинтин, смолы, таниновые вещества, каротин, аскорбиновая кислота, пиридоксин, янтарная и яблочная кислоты.

Химический состав. Полынь содержит эфирное масло (0,25–1,32%), в котором обнаружены туйоловый спирт, кетон, туйон, терпены, азулен.

Действие и применение. Настой, настойка, экстракт травы полыни применяются для возбуждения аппетита, при заболеваниях печени, анемии, бессоннице, гриппе, острых респираторных заболеваниях. Они стимулируют секрецию пищеварительных желез и усиливают выделение желчи и панкреатического сока; оказывают болеутоляющее действие при колитах, головной и зубной боли, спазмолитическое и противокашлевое – при бронхиальной астме, бронхитах, пневмонии. Запах полыни в небольшой концентрации очень приятный, нежный, напоминает аромат майского ландыша, оказывает выраженный седативный эффект. Применяется для лечения неврозов, входит в седативные смеси.

Дозировка.

Компрессы: 5–6 капель на 10 мл масла-основы.

Ингаляция: 1–2 капли на 200 мл воды, продолжительность 5–6 мин.

Обогащение косметических средств: 2–3 капли на 10 г.

Противопоказания. Больным с повышенным артериальным давлением вдыхание летучих веществ полыни не рекомендуется.

Масла полыни лимонной и таврической

Аромат масла полыни таврической сочетает в себе горькую свежесть и аромат южных степей; а полыни лимонной – легкий запах лимона. Эфирное масло из полыни лимонной можно в небольших дозах (1–2 капли на 200 мл воды или 5 г на 100 мл спирта) применять для ингаляций и полосканий, эфирное масло полыни таврической рекомендуется для ароматизации воздуха, изготовления одеколона, туалетной воды и в виноделии. Название полыни произошло от древнеримского «Артемиз» – здоровье. Царица Клеопатра выделяла масло полыни среди других масел, применяя его для изготовления туалетной воды. На Руси окуривали избы полынью во время эпидемии чумы и холеры, стелили траву полыни на пол для отпугивания насекомых и ароматизации. В траве полыни содержатся лактон таурицин, эфирное масло (0,5–2 %).

Химический состав. Эфирное масло состоит из абиептола, тауремизина и пинена, в нем присутствуют альдегиды, карбонильные соединения.

Действие и применение. Основные компоненты полыни таврической оказывают стимулирующее действие на центральную нервную систему и диурез, но главным образом на сердце. Тауремизин приводит к уменьшению одышки, сердцебиения, повышает жизненную емкость легких, улучшает показатели электрокардиограммы, сократительную способность миокарда.

Напитки из полыни лимонной повышают аппетит, улучшают работу желудка.

Пары масла полыни дезинфицируют воздух в помещениях благодаря наличию в нем альдегидов и карбонильных соединений. Масло можно использовать при гельминтозах, для нормализации менструального цикла, лечения лихорадки.

Дозировка.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Массаж: 5–7 капель на 10 мл масла-основы.

Обогащение косметических средств: 5 капель на 10 г.

Аромаванны: 4–7 капли на 30–50 г эмульгатора.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость.

Масло розы

Масло из лепестков розы обладает устойчивым приятным ароматом с легким соломенным оттенком.

Химический состав. Эфирное масло содержит арахиновую, лауриновую, пальмитиновую кислоты, агераниол, нерол, эвгенол, цитраль, цитронеллол.

Действие и применение. Масло розы применяют при воспалении почек, печени, желтухе, почечнокаменной болезни, заболеваниях мочевого пузыря, коликах в животе. Оно полезно при гриппе, ангине, заболеваниях верхних дыхательных путей, туберкулезе и скарлатине. Розовое масло принимают внутрь при болезнях желудочно-кишечного тракта и запорах, оно также снимает стресс, усталость и нервное напряжение, в том числе и предменструального характера.

Масло розы входит в состав многих мазей и косметических средств. Эфирное масло применяется в парфюмерии для изготовления духов, одеколонов, кремов для лица. Розовое масло увлажняет и укрепляет кожу, разглаживает морщины, его используют для лечения зубов и полости рта.

Дозировка.

Массаж: 2–3 капли на 10 мл масла-основы.

Обогащение косметических средств: 3 капли на 10 г.

Аромаванна: 2–3 капли с эмульгатором.

Противопоказания. Беременность, детский возраст до 6 лет.

Масло ромашки марокканской

Ромашка марокканская – одно из самых известных лекарственных растений. В лечебных целях используют цветочные корзинки, содержащие эфирное масло, которое получают перегонкой с водяным паром. Оно текучее, вязкое, плотное, цвет – от светло-желтого до желто-коричневого. Оно имеет насыщенный сладкий успокаивающий запах. Цветочные корзинки содержат белки, флавоноидные гликозиды, камедь, слизи, горечи и эфирное масло.

Химический состав. В состав эфирного масла входят линалоол, азулен, хамазулен, кадинен, каприловая, нониловая и изовалериановая кислоты.

Действие и применение. Масло из цветочных корзинок ромашки на протяжении многих веков используют в Европе для лечебных и косметических целей, для снятия жара и лечения воспалительных процессов. Поскольку масло ромашки обладает противовоспалительным свойством, то его применяют для ухода за кожей лица и тела. Оно не вызывает аллергии, поэтому его включают в состав масляных смесей для массажа. Рекомендуется для нежной, чувствительной и легко травмируемой кожи.

Масло используют при головной боли и мигрени. При бессоннице, для снятия стресса и напряжения составляют смесь масел для массажа и втирают ее в шею, плечи, другие части тела. Добавление масла в шампунь успокаивает кожу головы. Для осветления ломких волос масло добавляют в воду и ополаскивают их после мытья. Оно является прекрасным средством, облегчающим состояние детей во время прорезывания зубов или при расстройстве желудка. В этом случае в детскую ванну добавляют несколько капель масла ромашки.

При лечении нарушений пищеварения, поносе или рвоте рекомендуется массировать (по часовой стрелке) живот ароматной смесью, в состав которой входит масло ромашки. Массаж также помогает временно снять мышечную и суставную боль. Масло ромашки оказывает охлаждающее и успокаивающее действие на кожу при термических и солнечных ожогах, капиллярных кровотечениях, укусах насекомых. Для временного снятия проявлений дерматита, экземы, кожных воспалений лекарственные и косметические средства, содержащие ромашковое масло, наносятся на пораженный участок кожи.

До наших дней дошло письмо древнегреческого врача Гиппократу, которое он отправил своему собирателю трав, прося прислать «...все листья, цветы, корни – в новых глиняных банках, хорошо закрытых, чтобы под влиянием проветривания не выдохлась сила лекарства».

Дозировка.

Аромалампы: 5 капель на помещение площадью 15 м².

Массаж: 4–6 капель на 10 мл масла-основы.

Аромаванны: 3–5 капель с эмульгатором.

Обогащение косметических средств: 7 капель на 15 г масла-основы.

Противопоказания. Если артериальное давление понижено, то масло ромашки следует применять с осторожностью. Оно не рекомендуется для аромакурения, если в используемый эфирный состав в качестве основы входит масло жожоба.

Масло ромашки голубой

В лечебных целях используют цветочные корзинки ромашки голубой, содержащие эфирное масло. Масло из растения получают методом водно-паровой дистилляции. Оно вязкое, текучее, яркого лазурного цвета.

Химический состав. В состав эфирного масла ромашки голубой входят кадинен, каприлол, изовалерианол, мирцен, салицилол, герниарин, голубой хамазулен, апиин, холин и другие вещества.

Действие и применение. Обладает всеми свойствами ромашки обыкновенной. Этому

маслу отдают предпочтение при лечении заболеваний кожи.

Дозировка.

Аромалампа: 5 капель.

Аромаванна: 6–8 капель с эмульгатором.

Обогащение косметических средств: 3 капли на 5 г.

Массаж: 7 капель на 10 мл масла-основы.

Противопоказания. С осторожностью используют при пониженном артериальном давлении, не употребляют для ароматурия.

Масло сандала

Сандал – вечнозеленое дерево, из древесины и корней которого методом водно-паровой дистилляции получают ароматическое масло. Оно плотное, насыщенное, тяжелое, желтоватого оттенка. Запах возбуждающий, древесно-бальзамический, с волной мускуса, перемешан с душистым медовым ароматом.

Химический состав. Масло содержит сантанол, сантален, санталилацетат, сесквитерпеновые спирты, сесквитерпены.

Действие и применение. Сандаловое масло является антидепрессантом, антисептиком, усиливает половое влечение, заживляет раны, обладает отхаркивающим, успокаивающим и тонизирующим действием. Масло сандалового дерева приносит временное облегчение при кашле и болях в горле. В составе смеси масел для массажа или в ароматической ванне масло сандалового дерева оказывает благотворное влияние на кожу любого типа, особенно сухую и зудящую. Оно хорошо увлажняет и смягчает кожу. Сандаловое масло используют для устранения раздражения на коже после бритья.

Сандаловое дерево помогает устранить беспокойство, страхи и бессонницу. Применяется как средство дезинфекции и для лечения чесотки.

В качестве косметического средства оживляет, освежает и тонизирует кожу. Сандаловое масло используют при угревой сыпи, нейродермитах и зуде. Оно останавливает выпадение волос, стимулирует их рост, устраняет перхоть.

Дозировка.

Массаж: 8–10 капель на 10 мл масла-основы.

Аромалампа: 5–7 капель.

Аромаванна: 5–7 капель.

Ингаляции: 3 капли на эмульгатор.

Противопоказания. Беременность, острые воспалительные заболевания почек.

Масло сосны

Масло сосны получают из измельченных сосновых иголок и лапок. Оно обладает сильным смолистым освежающим запахом.

Химический состав. Эфирное масло содержит борнилацетат, кадинен, карен, лимонен, мирцен, силвестрен, капроновый и анисовый альдегид, камфору, терпинеол и др.

Действие и применение. Эфирное масло сосны является сильным антисептиком, служит для лечения инфекций дыхательных путей – простуды, гриппа, бронхита и пр. Масло, воздействуя на эмоциональную сферу, помогает при умственном переутомлении, придает бодрости, помогает сосредоточиться, повышает работоспособность. Сосновое масло используют при артритах, ревматизме, мышечной и суставной боли, оно стимулирует кровообращение.

Водные растворы соснового масла применяют для лечения пародонтоза.

Дозировка.

Массаж: 4–5 капель на 5 мл масла-основы.

Аромамедальон: 2–3 капли.

Противопоказания. Беременность, гепатит, гломерулонефрит.

Масло фенхеля

Фенхель, или сладкий укроп, известен очень давно. Древние греки, римляне, египтяне, индийцы и китайцы использовали его пряные и лекарственные свойства, жевали семена фенхеля, чтобы заглушить чувство голода. Греческие олимпийцы употребляли эти семена для укрепления мускулатуры. В Средние века считали, что фенхель продлевает жизнь, увеличивает силы и изгоняет злых духов. Фенхелевый чай использовали при кашле, легочных страданиях, как спазмолитическое средство при коклюше и астме. Убедительный эффект был получен при лечении болезней пищеварительной системы. Масло обладает немного пряным и сладковатым, близким к анису ароматом.

Химический состав. Действие фенхеля связано с входящими в состав его эфирного масла следующими компонентами: анетол, пинен, фелландрен, камфен, фенхол.

Действие и применение. Эфирное масло фенхеля очень хорошо очищает организм и выводит шлаки и токсины, особенно при переедании и злоупотреблении алкоголем. Оказывает мочегонный и мягкий послабляющий эффект, благотворно действует на моторику кишечника, устраняя запоры, метеоризм, тошноту. При проблемах с пищеварением рекомендуют мягко массировать живот по часовой стрелке, используя масло фенхеля в составе смеси для массажа. Используют при камнеобразовании в почках, целлюлите, отеках.

Масло положительно влияет на гормональную систему женского организма и поэтому применяется при болезненных состояниях в менопаузе. В климактерическом периоде масло фенхеля очень эффективно, так как оно стимулирует выработку собственного эстрогена. Способствует лактации. Массаж с маслом фенхеля в составе массажной смеси увеличивает количество грудного молока.

Фенхель обладает высокой противогрибковой активностью. Если его использовать для санации помещений, то содержание грибов в атмосфере снижается в 4–5 раз.

Фенхель оказывает отхаркивающее, противовоспалительное и спазмолитическое воздействие. Его применение сопровождается снижением артериального давления, купированием сердечных аритмий, улучшением проводимости сердца, смягчением гипертензивных реакций.

Масло фенхеля обеспечивает защиту печени при ее токсических поражениях, повышает аппетит, секрецию пищеварительных и бронхиальных желез. Благотворно влияет на кожу, является мягким сексуальным стимулятором.

Для лечения отеков и вывода из организма токсинов делают массаж с использованием смеси масел для массажа или растворяют масло фенхеля в ароматической ванне.

Для лечения синяков и кровоподтеков наносят масло фенхеля на больное место.

Другие показания к применению: хронический бронхит, туберкулез легких, бронхоэктазы, бронхиальная астма; ишемическая болезнь сердца, кардиосклероз, вегетососудистая дистония; задержка менструации; подагра; инфекция мочевыводящих путей, цистит, пиелонефрит; фарингит, стоматит; проблемная кожа.

Дозировка.

Аромалампа: 2 капли на 5 м² площади помещения.

Аромаванна: 4–6 капель на эмульгатор.

Массаж: 5 капель на 10 мл массажного масла.

Обогащение косметических средств: 6 капель на 5 г основы.

Компрессы: трехслойную марлю пропитывают смесью из 15 г транспортного масла и 15 г масла фенхеля и прикладывают на ночь.

Аппликации на десны: смесь из 7 капель растительного масла и 3 капель фенхеля наносят на десны при помощи тампона.

Противопоказания. Масло фенхеля не рекомендуют применять во время беременности, детям до 6 лет. Не используют его и при эпилепсии. В больших дозах оно

оказывает наркотическое действие.

Масло цитронеллы

Эфирное цитронелловое масло получают из ароматического растения *Andropogon nardis* – близкого родственника лимонной травы. Масло цитронеллы имеет ярко выраженный лимонный запах, который отпугивает насекомых (москитов).

Химический состав. Содержит гераниол и цитронеллол – сильные антисептики, поэтому масло цитронеллы широко используют для приготовления бытовых дезинфицирующих средств, мыла и препаратов для отпугивания насекомых.

Гиппократ считал, что укрепить здоровье можно с помощью ванны и массажа с применением душистых масел. Своим пациентам он рекомендовал хотя бы один раз в неделю принимать ароматические ванны для физического и психического здоровья.

Действие и применение. Масло цитронеллы используют при нетяжелых инфекциях и для временного устранения признаков простуды и гриппа.

Входящее в состав некоторых дезодорантов масло цитронеллы поддерживает свежесть ног и устраняет неприятный запах. Используют масло и в успокаивающей ножной ванне.

Масло цитронеллы приносит временное облегчение при небольших нарушениях пищеварения. Его втирают круговыми движениями (по часовой стрелке) в живот в составе смеси эфирных масел для массажа.

Дозировка.

Аромалампы: 3–4 капли на 15 м² площади помещения.

Аромаванны: 3–5 капель.

Массаж: 3–4 капли на 15 мл масла-основы.

Обогащение косметических средств: 3–4 капли на 15 г.

Противопоказания. Беременность, гипертоническая болезнь, гастрит с повышенной секрецией желудочного сока, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Масло шалфея

Знаменитые врачи Гиппократ и Диоскорид считали шалфеем священной травой и широко использовали ее в своей практике. И в наше время его лечебные свойства оценены по достоинству. Масло получают из цветущего шалфея, оно обладает пикантным травяным запахом, имеет специфический терпкий и свежий аромат.

Химический состав. Масло содержит такие ценные вещества, как туйон, борнеол, цинеол, камфора.

Действие и применение. Его используют как противовоспалительное, вяжущее, дезинфицирующее, кровоостанавливающее и смягчительное средство. В период цветения богатая эфирными маслами надземная часть применяется для ванн и аппликаций при полиартрите, остеомиелите, деформирующем артрозе, трофических язвах. В народной медицине рекомендуется при мочекаменной болезни, заболеваниях почек, ревматизме, тахикардии. Отвар надземной части на молоке применяют как противокашлевое, а также ароматное и улучшающее пищеварение средство.

Масло шалфея стимулирует и уравнивает процессы нервной системы, устраняет бессонницу, слабость и депрессию, значительно улучшает память, повышает умственную и физическую работоспособность, активизирует деятельность головного мозга. Оно имеет способность устранять судороги, нервное напряжение, облегчает головную боль. Для этих целей используют аромакурение, ароматические ванны или втирание смеси масел для массажа в спину, шею, виски.

Шалфеевое масло очищает кровеносную систему, оказывает положительное

воздействие на дыхательную систему. Помогает при бронхитах, кашле, простудах. У женщин с нарушенным менструальным циклом способствует его восстановлению, устраняет болевой синдром. Применение масла во время климакса снимает внезапные приливы жара, уменьшает потливость, успокаивает нервы. Эффективно используется при молочнице и генитальном герпесе. Облегчает мышечные, ревматические, невралгические боли. Способно остановить лактацию при кормлении грудью.

Масло шалфея оказывает профилактическое действие в начальных стадиях ракового процесса. Повышает неспецифическую защиту организма, проявляя иммуномодулирующее действие, повышает содержание кортикостерона в крови. Помогает избавиться от наркотической зависимости. Применяется при лечении больных туберкулезом. Нормализует гормональный статус: повышает уровень тироксина, кортизола, прогестерона, эстрадиола. Способствует излечению от артритов, бактериальной инфекции, отеков и инфекционных болезней глотки.

Масло шалфея нормализует деятельность сальных желез во время предменструального периода. Для придания здорового блеска жирным волосам нужно добавить несколько капель масла в воду и сполоснуть этой водой волосы после мытья.

Другие показания к применению: туберкулез легких, бронхиальная астма; острая и затянувшаяся пневмония, профилактика гриппа, острые респираторные заболевания; инфицированные раны и длительно не заживающие ожоги; дерматозы, экзема, аллергия. Также масло шалфея применяют при нарушении мозгового кровообращения; атеросклерозе, ишемической болезни сердца, повышенном уровне холестерина в крови; астении, неврастении, неврозе; гастрите, гепатите, стоматите; нейроциркуляторной дистонии по гипотоническому типу.

Дозировка.

Аромалампа: 2 капли на 5 м² площади помещения.

Аромаванна: 1–2 капли на эмульгатор.

Массаж: 2–3 капли на 10 мл массажного масла.

Горячие ингаляции: 1–2 капли при длительности процедуры 3–5 мин.

Холодные ингаляции: 1–2 капли при длительности процедуры 4–5 мин.

Аромамедальон: 1–2 капли.

Полоскание рта: 1–2 капли масла, 1 ч. л. соды на 200 мл теплой воды.

Противопоказания. Масло шалфея может вызвать сонливость. Его нельзя использовать перед вождением автомобиля. Настоятельно не рекомендуется применение этого масла при эпилепсии, беременности, лактации, артериальной гипертонии.

Масло эвкалипта

Лечебное действие эвкалипта первыми открыли австралийские аборигены, которые привязывали листья эвкалипта к ранам для предупреждения инфицирования и для ускорения их заживления. Эвкалипт использовали для борьбы с эпидемиями малярии. Эвкалиптовое масло легкое, бесцветное или со слабым зеленоватым оттенком. Оно обладает чистым сладковатым смолянистым ароматом с легким оттенком лимона.

Эфирное масло эвкалипта мобилизует эмоциональное состояние, помогает сосредоточиться. Аромат эвкалипта полезен детям с рассеянным вниманием.

Химический состав. Эфирное масло эвкалипта содержит эвкалиптол, цинеол, лимонен, ледол, изоамилол, терпинилацетат.

Действие и применение. Эвкалипт применяется при лечении простуды и кашля, респираторных заболеваний, является мощным антисептиком, губительно действует на возбудителей дизентерии, стрептококк, стафилококк, подавляет рост кишечной палочки, трихомонад, туберкулезных микобактерий. Выделяющийся при аромакурении или паровой ингаляции масла эвкалипта озон облегчает дыхание, помогает при бронхиальном кашле, простуде, при насморке и гайморите. Эвкалиптовое масло втирают в грудную клетку и спину

при простудных заболеваниях. Для лечения детей нужно составить смесь масел для массажа, смешав 1–2 капли эвкалипта с 10 мл масла-носителя, втирать ее в грудь и спину ребенка.

Если полоскать горло раствором масла эвкалипта при ангине, то проходят боль и воспаление. Если капнуть 1–3 капли масла в стакан теплой воды, то можно полоскать этим раствором больное горло.

Масло эвкалипта используют как жаропонижающее и антибактериальное средство. Также оно с успехом применяется при воспалениях мочеполовой системы (цистите, простатите, уретрите, эндометрите, аднексите) и препятствует развитию молочницы. Эвкалиптовое масло улучшает кровоснабжение органов и тканей, обогащает их кислородом и питательными веществами. Использование эвкалиптового масла позволяет снизить содержание сахара в крови.

Массаж с маслом эвкалипта облегчает страдания при ревматизме, суставных и мышечных болях. В качестве обезболивающего и дезинфицирующего средства масло применяют при ожогах, ранах, обморожениях.

Масло эвкалипта отпугивает насекомых и обезболивает место их укусов. Многие освежители воздуха содержат эвкалиптовое масло. Считается, что оно помогает быстро восстановиться после стресса, болезни, улучшает концентрацию внимания, способствует интеллектуальной деятельности, долголетию. Масло эвкалипта в составе лечебно-косметических средств способствует быстрому заживлению кожных инфекций и ран. При герпесе масло наносят на больное место.

Другие показания к применению: повышенная утомляемость, медлительность, сонливость, меланхолия; угревая, герпетическая сыпь, прыщи, фурункулёз; ожоги, раны, порезы, отморожения, пигментация; перхоть, выпадение волос, педикулез, ломкость ногтей; воспалительные и застойные процессы органов дыхания и носоглотки; боль в ушах, горле, головная боль. Также эвкалиптовое масло помогает при артрите, радикулите, ревматизме, остеохондрозе, мышечных болях; цистите, простатите, эрозии шейки матки.

Масло эвкалипта применяют для профилактики молочницы, при воспалении поджелудочной железы, кишечных инфекциях.

В композиции ароматические масла могут образовывать аромат, отличный от исходных. Он может оказаться неожиданным и не всегда приятным. Поэтому при составлении аромакомпозиций необходимо строго соблюдать рецептуру – состав и пропорции.

Дозировка.

Аромалампа: 3–5 капель при заболеваниях верхних дыхательных путей, остром респираторном вирусном заболевании, при сниженной работоспособности и для усиления концентрации внимания.

Ароматические ванны: 5 капель чистого масла или в смеси с другими эфирными маслами при бронхолегочных и простудных заболеваниях, мочеполовых инфекциях, при заболеваниях суставов.

Массаж: 5–7 капель на 10 мл массажного масла при заболеваниях суставов, ревматизме, артрите, радикулите, мышечных болях.

Растирания: 7–8 капель на 10 г основы при болях в суставах, миозитах, невралгии.

Обогащение шампуней: 5 капель масла на 10 г шампуня.

Обогащение косметических средств: 7–10 капель на 5 г основы.

Это масло используется только для наружного применения. При попадании внутрь следует немедленно обратиться к врачу.

Противопоказания. В связи с тем, что масло эвкалипта обладает сильным эффектом, его нельзя применять вместе с другими гомеопатическими препаратами, при беременности до срока четыре месяца, детям до 2-х лет.

Глава 3. Растительные масла-основы

В ароматерапии, помимо эфирных масел, часто используют растительные масла, которые называют жирными. Они служат основой в смесях для ароматерапевтического массажа, разбавления эфирных масел, которыми нельзя непосредственно смазывать кожу. Также растительные масла часто используют в качестве смазки для рук во время массажа. Называют такие растительные масла основами.

В домашних условиях в качестве основы при приготовлении лечебно-косметических средств могут использоваться не только растительные масла, но и мед, сливки, молоко или косметические препараты. Так, если вам не нравится ощущение масла на коже, то его можно заменить основой из белого лосьона или какого-то более подходящего средства. Однако чаще всего, особенно для массажных и лечебных процедур, в качестве основы применяются именно растительные масла.

Чтобы получить эффективное лечебно-косметическое средство, все его компоненты должны быть качественными. Это относится не только к эфирным маслам, но и к маслу, служащему основой. Использовать следует растительные масла, полученные методом холодного прессования, поскольку в этом случае масло-основа становится наиболее чистым. При последующей экстракции используют тепло и растворители.

Не рекомендуется применять в качестве основы минеральные масла, поскольку они плохо впитываются кожей. Оставаясь на поверхности тела, они препятствуют поглощению ароматических масел. К тому же минеральные вещества оказывают высушивающее действие, что особенно недопустимо при продолжительном применении.

Существует целый ряд растительных масел, которые широко используются в качестве основы при приготовлении лечебных, массажных и косметических средств. У каждого из них свои свойства и особые функции. При выборе масла-основы необходимо точно знать, с какой целью будет использоваться средство, в состав которого оно должно войти. Следует учитывать, что одни растительные масла в большей степени обладают питающими и смягчающими свойствами, поэтому их желательно применять для сухой и стареющей кожи, в других содержится много полезных минеральных веществ и витаминов. Для аромапроцедур на коже можно приобрести специальное масло, содержащее витамин Е (например, кунжутное или оливковое). Такое масло обладает многими полезными свойствами, оно рекомендуется для стареющей и сухой кожи, помогает сгладить шрамы.

Чтобы выбрать приемлемое для себя и своей кожи масло-основу, нужно знать его основные характеристики. Ниже представлены растительные масла, наиболее часто используемые в ароматерапии.

Универсальные легкие масла

Универсальными проводниками для эфирных масел являются более легкие масла. К ним относятся масло из абрикосовых, персиковых и виноградных косточек, кокосовое, кукурузное, лесного ореха, миндальное, софлоровое, соевое, подсолнечное масло.

Абрикосовое масло – прекрасный источник витаминов и минералов, однако оно достаточно дорогое.

Масло виноградных косточек – универсальное средство для любого типа кожи, но особенно полезно для жирной. Не имеет запаха и легко впитывается при косметических процедурах.

Кокосовое масло – твердое растительное масло, подходящее для любого типа кожи, легко впитывается и питает ее. Является популярным компонентом многих шампуней и мыльных препаратов и средств, используемых для ухода за волосами.

Кукурузное масло – универсальное масло, подходит для любого типа кожи.

Масло лесного ореха – обладает хорошей проникающей способностью, подходит для всех типов кожи, особенно жирной.

Персиковое масло – применяется как основа целебных составов для лечения мигрени, острых и хронических воспалений среднего уха. В тибетской медицине его используют для лечения конъюнктивитов.

Софлоровое масло – легкое масло, обладает хорошей проникающей способностью, подходит для всех типов кожи.

Соевое масло – питательное масло, универсальное для всех типов кожи, быстро впитывается. Но не стоит его долго хранить, иначе оно прогоркнет.

Подсолнечное масло – подходит для всех типов кожи.

Богатые витаминами масла

Большинство растительных масел, богатых витаминами (особенно витамином E), довольно густые, тяжелые и клейкие. Сюда входят масла авокадо, кунжутное, оливковое, из ростков пшеницы. Их лучше всего смешивать (на 10–20 %) с маслами легкой текстуры. Разбавляют, как правило, другими маслами дорогостоящие масла или масла, имеющие сильный запах.

Арахисовое масло – богато витаминами и минералами. Его используют в массажных средствах, для облегчения боли при ревматизме.

Кунжутное (сезамовое) нерафинированное масло – является источником витамина E, полезно при нездоровой коже. Часто используют при ревматизме. Его недостатком является сильный запах.

Тыквенное масло – темно-желтое, с приятным запахом. Богато белками, цинком, полиненасыщенными жирами.

У обладателей высокочувствительной кожи масло может вызвать аллергическую реакцию. Поэтому в целях безопасности, перед тем как составлять смесь для косметического или лечебного средства с использованием растительных компонентов, нужно обязательно сделать тест на небольшом участке кожи – локтевом сгибе, запястье или внутренней части руки.

Популярные масла

Масло миндаля

Миндаль – дерево, дающее элитные плоды, которые еще называют королевскими орешками. В ароматерапии используют только масло сладкого миндаля. Его получают из семян методом холодного прессования. Оно представляет собой бледно-желтую жидкость, отличается приятным вкусом. Считается, что это масло очень любила Клеопатра. Масло горького миндаля, содержащее синильную кислоту, в домашних условиях не используется. В ядрах сладкого миндаля содержится до 80 % жиров, есть также белки, азотистые и безазотистые вещества, сахара, камеди, высока концентрация фитостерола и витамина E.

Химический состав. В миндальном масле обнаружены олеиновая, линолевая и пальмитиновая кислоты, витамин E.

Действие и применение. Миндальное масло рекомендуется использовать для размягчения при приготовлении репейного, календулового и зверобойного масел, а также для составления масляных эмульсий.

В старых русских лечебниках написано: «Из горьких миндалей масло пользуется женским немощам». В современной медицине и косметологии оно также нашло широкое применение. Употребляют его при лечении желудочных заболеваний, холецистита, хронического гепатита, колита, хронических запоров. Оно смазывает слизистую оболочку кишечника и способствует более легкому опорожнению, одновременно рефлекторно вызывает опорожнение желчного пузыря. Масло помогает при лечении опухолей молочной

железы и растяжений связок.

В косметике миндальное масло применяется как самостоятельно, так и в сочетании с другими маслами. Оно особенно полезно для чувствительной кожи и с успехом может быть использовано для ухода за кожей детей, в том числе и грудных. Оно лечит раздражение, потницу и себорейный дерматит у новорожденных.

Миндальное масло употребляют как растворитель для инъекционных растворов. Оно хорошо всасывается кожей и не вызывает побочных явлений, обладает противовоспалительным, успокаивающим, смягчающим, питательным и разглаживающим свойством. Это масло является идеальным средством для массажа и борьбы с целлюлитом. Масло из сладкого миндаля регулирует липидный и водный баланс кожи, активизирует процесс восстановления клеток. Его вводят в состав питательных и ночных кремов, молочка для лица и шеи, средств по уходу за руками и проблемными зонами кожи (живота, бюста и др.).

Противопоказания. Масло имеет короткий срок хранения (около 3-х месяцев). В чистом виде может вызывать появление угревой сыпи.

Растительные масла (основы) храните в прохладном, защищенном от солнечного света месте, герметично закрытыми. Тогда они сохранят в своем составе полезные для кожи вещества и легкую текстуру. При неправильном хранении растительные масла портятся.

Масло оливы

Олива – вечнозеленое дерево, плоды которого издавна используют для приготовления одного из самых полезных растительных масел. Раньше его называли прованским. Оливковое масло – прозрачная желтоватая слабовязкая невысыхающая жидкость с характерным запахом.

Химический состав. Оливковое масло характеризуется высоким содержанием глицеридов ненасыщенной олеиновой кислоты (до 84 %), но низким (около 7 %) содержанием линолевой кислоты и глицеридов насыщенных кислот (до 10 %).

Действие и применение. Главное достоинство оливкового масла в том, что оно хорошо усваивается организмом, у него более ярко выражены целебные свойства, поэтому его часто используют в медицине и фармацевтике. Более того, оно способно разрушать те опасные отложения в суставах, что уже успели образоваться. Масло является прекрасным профилактическим и лечебным средством при атеросклерозе. Особенность оливкового масла состоит в том, что содержащиеся в нем мононенасыщенные кислоты препятствуют образованию атеросклеротических бляшек в кровеносных сосудах. Оно обладает способностью расширять желчные протоки, поэтому его используют для вывода камней из почек. С его помощью лечат желудочно-кишечные заболевания, снимают боль в печени, применяют при простуде, лечении рожистых воспалений, крапивницы, фолликулеза, конъюнктивита, экземы, головных болей, ран и др.

В косметике оливковое масло используют в составе средств по уходу за кожей, особенно сухой, раздраженной, шелушащейся и стареющей. Как одно из наиболее доступных масел, его часто добавляют в другие масла-основы.

Это масло быстро окисляется под действием света, воздуха, становится клейким и снижает смазочные свойства. Обладает специфическим запахом, к которому не всегда можно привыкнуть.

Противопоказания. Отсутствуют.

Масло жожоба

Жожоба, или китайский буксус, – тропический вечнозеленый кустарник. Из его плодов

получают целебное масло и экстракты. Масло жожоба очень популярно в косметологии, история его применения насчитывает тысячелетия. Являясь мощным природным консервантом, оно может храниться годами, не теряя своих свойств. Его находили при раскопках в египетских пирамидах, и при этом оно оставалось достаточно качественным.

По сути, это не масло, а жидкий воск, сложная смесь ненасыщенных эфирных жирных кислот, обладающих высокой химической активностью. Получают масло методом холодного прессования из плодов. В косметике оно служит натуральным консервантом для косметических препаратов и других масел. По своим свойствам оно уникально и не имеет равных по химическому составу.

Химический состав. Масло-воск богато витаминами (особенно витамином E), минеральными веществами. Оно содержит воскообразное вещество, которое напоминает коллаген.

Действие и применение. Масло жожоба используется как основа для разбавления эфирных масел и создания собственных смесей для массажа. Оно очень устойчиво к прогорканию (окислению), не имеет запаха, поэтому его можно смешивать с любым эфирным маслом без потери аромата.

Это масло с хорошими противовоспалительными свойствами, оно применяется при покраснениях и воспалениях кожи при дерматитах, нейродермите, зудящем псориазе, прыщах, экземе. Для получения большего эффекта используют смесь, состоящую из 10 капель лавандового масла и 10 мл масла жожоба. Масло дает хорошие результаты при лечении воспаления суставов.

Масло-воск жожоба весьма эффективно используется в косметологии. Оно идеально ухаживает за кожей лица, шеи и декольте, пригодно для всех типов кожи, но особенно хорошо действует на сухую, питая и увлажняя ее. Для ежедневного ухода кожу смазывают чистым маслом жожоба или его смесью с другими растительными маслами (авокадо, миндальным). Полезно добавлять к 1–2 ст. л. основы по одной капле эфирного масла апельсина или лимона.

Масло жожоба эффективно при уходе за волосами: ускоряет их рост, устраняет перхоть и оздоравливает кожу. Содержащийся в нем воск окутывает, защищает и обновляет волосы, придает им естественный блеск и силу. Для ухода за волосами рекомендуют маслом жожоба или шампунем, обогащенным им, смазывать, слегка втирая, корни волос за 10–15 мин до мытья головы. Если нужно обработать небольшую поверхность, то можно наносить чистое масло. При воздействии на большие поверхности используют 10 %-ный раствор, который можно усилить эфирными маслами. Для устранения перхоти и придания здорового блеска волосам нужно втереть в них масло на ночь, а затем его смыть.

Для смягчения и увлажнения кожи принимают ароматические ванны с добавлением масла жожоба или применяют растирание. Используется оно и для жесткого массажа проблемных участков кожи.

Масло жожоба рекомендовано для ухода за новорожденными. Оно образует защитную пленку, предупреждающую переувлажнение кожи ребенка при пеленании и использовании подгузников.

Противопоказания. Не рекомендуется использовать масло жожоба для аромаламп.

Масло зверобоя

Зверобой – одно из самых известных лекарственных растений, которое у многих народов носит название «трава от 99 болезней». Масло, приготовляемое из надземной части растений, издавна было весьма популярным лечебным средством. Гиппократ рекомендовал накладывать его на больное место и для заживления ран и ожогов. Древние римляне использовали его в своих знаменитых термах и для массажа при поясничных болях. На Руси говорили: «Как без муки не испечешь хлеба, так без зверобоя не вылечишь человека». Трава помогала избавиться от ревматизма, кровотечения, кашля и фурункулов.

Растение содержит флавоноиды, антоцианы, дубильные вещества, каротин, эфирные масла, аскорбиновую кислоту, витамины Р и РР, смолистые вещества, сапонины, холин, никотиновую кислоту, следы алкалоидов и фототоксичные вещества.

Химический состав. Масло зверобоя содержит флавоноиды, гиперин, эфирные масла, витамины С, Е, Р и РР, каротин, смолистые вещества и др.

Действие и применение. Масло зверобоя получают путем мацерации (размягчения) в специальной смеси растительных масел, содержащих большое количество полезных веществ. Золотисто-желтые цветки выдерживают в масляном составе до получения экстракта красноватого цвета. Применяют в качестве основы для эфирных масел.

Успокаивающее действие масла зверобоя помогает смягчить стресс, ускоряет заживление ран и ссадин, уменьшает раздражение чувствительной и склонной к аллергическим реакциям кожи. Используют его для растираний, оно хорошо рассасывает кровоподтеки, лечит ушибы и синяки. Масло зверобоя, оказывающее противовоспалительное действие, – прекрасное средство для лечения ожогов, различных видов сыпи. Применяют его в смеси: 10 капель кипарисового масла соединяют с 10 мл масла зверобоя. Полученный состав втирают в проблемные места.

В ароматерапии это масло используется для устранения депрессии, повышения настроения. Идеально подходит зверобойное масло для ухода за жирной и смешанной обезвоженной кожей, поскольку препятствует потере влаги и нормализует состав гидролипидного слоя в ней. Полезно применять его при перхоти и жирных волосах.

Противопоказания. Не рекомендуется применять детям до 6 лет, а также при беременности и кормлении грудью. Запрещено одновременное употребление зверобойного масла с транквилизаторами и другими психостимуляторами. Поскольку в растении имеются фототоксичные вещества, то при употреблении зверобойного масла следует сократить время пребывания на солнце (особенно людям со светлыми и рыжими волосами и тонкой белой кожей).

Масло календулы

Календула лекарственная, в народе носящее название ноготки, испокон веков используется как дезинфицирующее и успокаивающее средство. Наши предки прикрепляли гирлянды из цветков календулы к дверным ручкам, чтобы защитить себя от инфекционных заболеваний. Считается, что это растение успокаивает сердце и душу. Масло из ноготков обладает противовоспалительным свойством и антиоксидантной активностью. Цветочные корзинки календулы богаты эфирным маслом, а также содержат каротиноиды, флавоноиды, смолы, ситостерин, тритерпеновые гликозиды, слизи, горькие и дубильные вещества, сапонины, аскорбиновую кислоту и органические кислоты (яблочную, салициловую).

Химический состав. В состав масла входят эфирное масло, каротиноиды.

Масло календулы представляет собой масляный экстракт цветочных корзинок и краевых цветков, в которых содержатся тритерпеноиды, стеролы и сесквитерпеновые лактоны, флавоноиды, фенолокислоты, горечи.

Действие и применение. В ароматерапии используется в качестве масла-основы, в которое добавляют выбранные эфирные масла. Календуловое масло обладает высокими бактерицидными свойствами, его можно использовать как антисептик при порезах, царапинах, ссадинах, язвах, кожных сыпях и воспалениях, потнице у новорожденных и трещинах на сосках у кормящих женщин.

Широко используется в препаратах для жирной кожи и средствах по уходу за волосами. Оно оказывает благотворное влияние на кожу рук, постоянно подверженных воздействию воды, температуры или химикатов. Смягчает грубую и растрескавшуюся кожу, предотвращает возникновение шрамов. Нетоксично, не раздражает даже чувствительную кожу ребенка. Его используют при растираниях, оно помогает при укусах насекомых.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость.

Масло проросшей пшеницы

Проросшие зерна злаков широко используют в косметологии для получения питательных веществ. Масло чаще всего получают из свежесмолотых проросших семян пшеницы. Оно темное, с сильным запахом, тяжелое, клейкое и достаточно дорогостоящее.

Химический состав. Положительные качества масла проявляются в том, что оно богато биологически активными веществами, содержит витамины А и Е, фитостероиды и неомыляемые жиры.

Действие и применение. Наличие токоферола (витамина Е) делает масло антиоксидантом, способным устранять вредные вещества из кровотока, препятствовать влиянию свободных радикалов кислорода. Масло из проросших зерен можно использовать в чистом виде или в составе смесей. Густое масло способствует улучшению периферического кровообращения и быстрому заживлению ожогов, предотвращает образование рубцов. Его втирают в грудь и живот для предупреждения растяжек на коже.

Масло ростков пшеницы используют для устранения раздражения кожи, потницы и корочек на головке новорожденного, мягко втирая его в пораженные участки. Оно является хорошим средством для ухода за кожей во время и после беременности, так как повышает эластичность и упругость сухой кожи. Его используют для лечения угрей, экземы, дерматита. Противоокислительные свойства масла проросшей пшеницы позволяют продлить срок годности любой смеси масел для массажа.

Противопоказания. Аллергия.

Экзотические масла

Масло авокадо

Масло авокадо получают способом холодного отжима из мякоти плодов. Это 100 %-ное натуральное растительное масло высокого качества, используемое в ароматерапии в качестве основы для косметических и лечебных средств. Может долго храниться.

Из всех существующих фруктов авокадо содержит наибольшее количество белков и жиров. В авокадо много калия и марганца, рибофлавина, пальмитиновой кислоты, лецитина, необходимого для нормального функционирования нервной системы. Плоды богаты витаминами А, С, D, группы В, много в них токоферола, который препятствует воздействию свободных радикалов.

Химический состав. Масло, добываемое из авокадо, богато мононенасыщенными жирными кислотами и витамином Е, которые способствуют снижению уровня холестерина в крови.

Действие и применение. По своим свойствам масло авокадо близко к жиру человеческой кожи, поэтому легко ею поглощается, не образуя неприятной жировой пленки. Оно имеет нежную консистенцию, придает приятную мягкость и используется для ежедневного ухода за сухой, шелушащейся и увядающей кожей. Хорошо проникает в глубь тканей, омолаживая их. Эффективно при сыпи, экземах, для лечения ран и небольших бытовых и промышленных ожогов. Масло авокадо применяют в чистом виде или в сочетании с одним из других растительных масел в соотношении 1: 1, а также с добавлением эфирных масел.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость.

Масло аргании колючей

Аргания колючая – мало известное в России растение. Произрастает лишь на юго-

западе Марокко, в долине реки Дра на окраинах Сахары. Плоды аргании крупнее оливок, похожи на желтые сливы. Мякоть горькая на вкус, внутри 3 косточки с очень прочной оболочкой (в 16 раз крепче, чем у ореха лещины). Эти плоды в суровых условиях пустыни появляются на дереве лишь один раз в 2 года.

Масло из семян аргании на мировом рынке является одним из самых дорогостоящих растительных продуктов. Оно имеет глубокий золотистый цвет с красноватым оттенком, аромат очень сильный, с тонами орехов и специй, вкус напоминает тыквенное семя, но более пикантный.

Процесс добычи арганового масла до настоящего времени остается очень трудоемким. Для получения 1 л требуется обработать до 80 кг плодов, сбор которых тоже труден, потому что дерево очень колючее. Плоды вручную очищают от мякоти, дробят камнями, высушивают на плоской крыше под лучами солнца, затем слегка поджаривают и размалывают в каменной мельнице. Из муки, смешанной с водой, дают масло. Экспорт его начался еще в VIII в., но до сих пор это масло остается одним из самых дорогих.

Аргановое масло имеет большое значение в питании местного населения – его используют вместо оливкового масла и иных жиров для приготовления пищи, для освещения, изготовления косметики и мыла. Сегодня масло аргании популярно во всем мире.

Химический состав. Масло аргании на 80 % состоит из ненасыщенных жирных кислот, улучшающих состояние сердца и сосудов. Содержит антиоксиданты и витамин А, большое количество витамина Е, вещества со свойствами антибиотиков и фунгицидов. По содержанию токоферолов это масло в 2,5–3 раза превосходит оливковое.

Действие и применение. Масло помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, болезни Альцгеймера. Вещества, содержащиеся в нем, нормализуют циркуляцию крови, пищеварительную систему и способствуют укреплению иммунитета. Аргановое масло, входящее в состав лекарственных средств, стабилизирует артериальное давление, благотворно влияет на печень, выводит из организма шлаки, стимулирует кровообращение, повышает потенцию и снижает риск ожирения, подавляя аппетит. Применяется для лечения ревматизма, радикулита, различных кожных заболеваний.

Масло аргании нашло широкое применение в косметологии. Считается, что марокканские женщины долго остаются молодыми, поскольку регулярно его используют. Благодаря высокому содержанию витамина Е и ненасыщенных жирных кислот, масло является антиоксидантом, защищает кожу от повреждающего воздействия свободных радикалов, разглаживает морщины, увлажняет, успокаивает и смягчает, защищает от сухости и раздражения, замедляет старение кожи.

Аргановое масло применяют при изготовлении различных кремов, используя его способность восстанавливать гидролипидный слой кожи. Косметические средства на его основе улучшают состояние клеток дермы, способствуют их обновлению, укрепляют корни волос, заживляют ссадины и раны, лечат ожоги, используются в качестве защиты при длительном нахождении на солнце.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость.

Масло энотеры

В давние времена североамериканские индейцы открыли целебные свойства энотеры и использовали стручки семян растения в настойках для лечения ран. Масло энотеры получают из семян колючего, но изящного растения, цветки которого распускаются только вечером. Именно поэтому у многих народов она известна под названиями «ночная свеча» и «вечерняя примула».

Химический состав. Химический состав изучен мало. Масло обладает лечебными свойствами, содержит незаменимые жирные кислоты омега-6 и омега-3, линолевую кислоту, богато полифенолами.

Действие и применение. Используется в качестве масла-основы, его добавляют к эфирным маслам, а также применяют в качестве самостоятельного средства для ухода за кожей лица и тела. На его основе готовят смесь масел для массажа.

Масло обладает отбеливающими и антиоксидантными свойствами. Оно эффективно увлажняет, питает и смягчает кожу, очищает ее от пятен, устраняет раздражение, разглаживает морщины. Масло энотеры помогает сохранить мягкость и эластичность кожи и предотвращает ее преждевременное старение.

Можно использовать в качестве средства для растираний для временного снятия проявлений экземы и псориаза, но только под строгим наблюдением врача.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость.

Глава 4. Применение эфирных масел

Ароматизация помещения

Для очищения воздуха: 2 капли масла сосны, 3 капли масла эвкалипта, 7 капель масла литзеи кубебы.

Для комнаты, в которой находится больной: 1 капля масла чайного дерева, 1 капля масла лаванды, 5 капель масла эвкалипта.

Для офиса, где работают компьютеры и другая техника: 5 капель масла лимона, 5 капель масла розмарина, 1 капля хвойного масла.

Для дезинфекции помещения: 10 капель масла пихты, 2 капли масла эвкалипта, 1 капля масла сосны.

Ароматические масла используют и для приготовления *нюхательной соли*. Ее также используют для ароматизации помещения. В крупную поваренную соль добавляют, непрерывно перемешивая, ароматическое масло по каплям (20 капель на стакан соли). Затем соль помещают во флакон с плотной пробкой или крышкой, при желании декорируют. Такая нюхательная соль с ароматом масел лаванды, валерианы, Melissa, мимозы, ириса, фиалки принесет в спальную комнату покой и чувство защищенности. Нюхательную соль помещают в полиэтиленовый пакет, плотно закрывают и в нескольких местах перфорируют иголкой. Пакет с солью кладут в красивый мешочек из рыхлой ткани или оформляют в виде подушечки. Однако менять содержимое такого пакета придется часто.

Ароматерапия в бане

Баня – это способ поддержания гигиены, закаливания и оздоровления. Она избавляет от многих болезней и позволяет жить и хорошо себя чувствовать без таблеток, пилюль и уколов. Трудно представить себе какую-либо другую процедуру, которая так быстро и эффективно удалит из организма вредные вещества. Влажный пар в сочетании с высокой температурой способствует выведению из организма шлаков, улучшает кровообращение и обмен веществ, полезен для лечения системы дыхания.

Для ароматизации помещений и шкафов с бельем используют саше – полотняный мешочек, набитый сухой травой, содержащей большое количество ароматических веществ (лаванда, роза, Melissa, шалфей и др.). Это один из наиболее простых вариантов ароматерапии.

Отправляясь в баню, полезно захватить с собой флакончик эфирных масел, чтобы плеснуть ароматизированную воду на раскаленные камни. Можно нанести несколько капель на губку или специальную варежку, растереть с их помощью тело, после чего ароматический

состав смыть. Однако классикой банных ароматов все-таки остается аромат веника, парение с которым является неотъемлемой частью банной процедуры. Веник должен быть свежим, не осыпаться, с зелеными, душистыми листьями и крепкими, упругими прутьями. Только в этом случае можно сделать хороший веничный массаж, используя приемы похлопывания, похлестывания и растирания, при этом вдыхая аромат распаренных листьев, в которых много эфирных масел. Массаж веником очень полезен, поскольку стимулирует кожное кровообращение, способствует улучшению кожного дыхания, выводу из организма ядов и шлаков. Однако выбирать веники следует с умом.

Березовый веник самый гибкий. В березовых листьях и почках содержатся эфирное масло, витамин С и провитамин А, поэтому такой веник полезно использовать при болях и ломоте в мышцах и суставах. Он хорошо очищает кожу, делает ее эластичной, гладкой и молодой.

Дубовый веник с широкими и плотными листьями великолепно нагнетает пар. В нем достаточно много эфирных масел, что хорошо для людей с жирной кожей. Он обладает дубильными свойствами, оказывает подсушивающее и дезинфицирующее действие. От похлестывания таким веником открываются поры, кожа очищается, становится упругой.

Липовый веник – отличное средство от простуды, помогает быстро избавиться от головных болей, обладает потогонным и жаропонижающим свойством. Листья липы дезинфицируют гнойные воспаления и заживают раны.

Крапивный веник очень полезен при простуде верхних дыхательных путей. Однако перед использованием его надо положить в кипятки, а затем в холодную воду. Рекомендуется крапивный веник для лечения ревматизма, подагры, радикулита.

Можжевельный веник содержит эфирные масла, органические кислоты и дубильные вещества, а следовательно, этот веник обладает мощным бактерицидным свойством. Он колючий (что хорошо для разгонки крови), отлично помогает при подагре, отеках, ревматизме, лучше других справляется с болезнетворными микробами. Его используют для лечения почек, печени, желчных путей, при патологии легких и туберкулезе.

Хвойный веник (пихтовый, еловый, кедровый) не так страшен, как кажется: распаренные в крутом кипятке иголки становятся достаточно мягкими. Эфирные масла придают хвойным растениям неповторимый аромат, а воздух в бане становится чистым и целебным. Хвойные процедуры помогают при ревматизме, подагре, радикулите, кожных заболеваниях, аллергиях. Пары, исходящие от хвои, оказывают тонизирующее действие. Использование веника способствует успокоению нервной системы, после такой бани улучшается сон.

Эвкалиптовый веник источает прекрасный аромат, поскольку в нем содержится до 3 % эфирных масел. Проникая в легкие, они очищают организм от вредных веществ и шлаков, прочищают дыхательные пути. Содержащееся в листьях эфирное масло помогает при стрессах, воспалении мышц, ушибах, растяжениях и болях в суставах.

При приеме банных процедур следует помнить о мерах предосторожности. Так, при простуде, сопровождающейся повышенной температурой, в баню ходить не рекомендуется – это большая нагрузка на сосуды и сердце. Париться допустимо только на этапе долечивания: при насморке или остаточном кашле. В этот период особенно полезно использовать целебные травы и эфирные масла с бактерицидными свойствами.

Эфирные масла в домашней косметологии

Уход за кожей лица

Лосьон с лавандовым маслом и глицерином

Требуется: 15 мл масла лаванды, 150 мл глицерина, 50 мл 70 %-ного этилового спирта, 250 мл воды.

Приготовление. Глицерин смешать с водой, добавить спирт и лавандовое масло. Перелить смесь в стеклянную посуду с герметичной крышкой и хорошо взболтать.

Применение. Протирать полученным лосьоном предварительно очищенную кожу лица на ночь. Перед использованием лосьон взбалтывать.

Липовый лосьон

Требуется: 140 мл настоя коры липы сердцевидной, 5 мл масла бергамота, 1,5 мл масла лаванды, 2 капли масла гвоздики, по 70 мл розовой воды, воды из цветков герани, 1 ст. л. меда, 1,5 ч. л. измельченной коры ивы.

Приготовление. Ингредиенты перемешать в стеклянной посуде. Хранить 14 дней, взбалтывая 2 раза в день.

Применение. Использовать лосьон по для ухода за жирной кожей.

Лосьон с лесным орехом

Требуется: 15 г лесного ореха, 15 мл розового масла, 125 мл розовой воды, 60 мл камфорного спирта, 70 мл воды.

Приготовление. Лесной орех измельчить. Все компоненты перемешать и дать настояться 2–3 дня. Настой процедить, перелить в стеклянную посуду.

Применение. Протирать полученным лосьоном предварительно очищенную кожу лица 2 раза в день, утром и вечером. Хранить состав в холодильнике.

Примечание. Средство помогает против пигментных пятен.

Скраб с орехами

Требуется: 2 ст. л. кедровых орехов, 2–3 капли масла ромашки, 0,5 яичного белка.

Приготовление. Орехи перемолоть в кофемолке, добавить масло и яичный белок. Смесь взбивать до получения однородной кремообразной массы.

Применение. Легкими движениями строго по направлению массажных линий нанести скраб на слегка увлажненное водой лицо. Через 3–5 мин смыть теплой водой.

Скраб с огурцом

Требуется: 1 огурец, 2–3 капли розового масла, 1 ч. л. морской соли мелкого помола, 0,5 ч. л. толокна.

Приготовление. Огурец натереть на терке, через стерильную марлю отжать сок. В отдельной посуде смешать толокно и соль, залить смесь огуречным соком, добавить розовое масло, тщательно перемешать.

Применение. Очищать скрабом кожу по массажным линиям в течение 3–5 мин. Смыть теплой, а затем прохладной водой.

Восстанавливающая маска с голубой глиной

Требуется: 2 ст. л. грейпфрутового сока, 1 ст. л. голубой глины, 3 капли апельсинового масла, 1 яичный белок.

Приготовление. Глину смешать с соком, белком и маслом.

Применение. Маску нанести на лицо и оставить на 10 мин. Смыть теплой водой.

Масляная маска

Требуется: по 3 капли масла ладана и ветивера, 1 капля сандалового масла, 1 ст. л. масла жожоба.

Приготовление. Масла смешать.

Применение. Масляную смесь нанести на кожу, оставить на 10 мин. Смыть теплой водой.

Тонизирующая маска с лавандовым маслом

Требуется: 2 капли лавандового масла, 1 яичный желток, 1 ч. л меда.

Приготовление. Желток взбить с медом, добавить масло, хорошо перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо и оставить на 10–12 мин. Смыть теплой водой.

Все лечебные, увлажняющие и питательные маски, в том числе содержащие эфирные масла, наносят только на очищенную кожу (после снятия макияжа и умывания). С маской на лице рекомендуется спокойно полежать в тишине, закрыв глаза и полностью расслабившись.

Очищающая маска

Требуется: 1 яичный белок, 1 ст. л. измельченных овсяных хлопьев, по 1 ч. л масла чайного дерева, меда.

Приготовление. Белок взбить с маслом и медом, добавить хлопья. Перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо и оставить на 12–15 мин. Смыть теплой водой, потом холодной.

Подсушивающая маска

Требуется: 10 капель масла чайного дерева, 1 ч. л 3 %-ного раствора перекиси водорода, по 0,5 ч. л. голубой глины, серы, бодяги.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Маску точечно нанести непосредственно на угревые высыпания. Через 10–15 мин снять сухим ватным диском, а затем смыть прохладной водой.

Примечание. Бодяга может вызвать покраснение кожи, поэтому, используя ее впервые, следует добавить в маску меньшее ее количество. Масло чайного дерева оказывает не только сильное противовоспалительное, но и подсушивающее действие, поэтому при сухой и чувствительной коже его применение требует особой осторожности.

Маска с белой глиной против черных точек

Требуется: 0,5 ст. л. белой глины, 1 ч. л. лимонного сока, 2 капли масла чайного дерева, 3 ст. л кефира.

Приготовление. Все ингредиенты хорошо перемешать до пастообразного состояния.

Применение. Смесь нанести на лицо и оставить на 10 мин. Удалить влажным ватным тампоном.

Тонизирующая маска с яблоком

Требуется: 0,5 яблока, 2 капли розового масла, 3 ст. л йогурта, 1 ст. л овсяных хлопьев.

Приготовление. Яблоко натереть на терке, смешать с йогуртом и измельченными овсяными хлопьями, добавить масло. Все хорошо перемешать.

Применение. Маску нанести на лицо и оставить на 15 мин. Смыть прохладной водой.

Яично-глиняная маска с медом

Требуется: 1 яичный белок, 2 капли лимонного сока, 1 капля масла чайного дерева, 2 ст. л. зеленой глины, 1 ч. л жидкого меда.

Приготовление. Белок взбить в пену, добавить мед, глину, масло и сок. Еще раз хорошо взбить.

Применение. Смесь нанести на лицо и оставить на 15 мин. Смыть теплой водой.

Крем Клеопатры

Требуется: 30 г листьев алоэ, 25 г свежего свиного сала, 2 капли розового масла, 1 ст. л. кипяченой воды, 2 ч. л меда.

Приготовление. Листья алоэ измельчить и протереть через сито, смешать с водой и медом. Нагревая на водяной бане, добавить розовое масло и сало, постоянно помешивая и не

давая смеси закипеть. Довести до образования однородной густой массы, снять с огня, переложить в сухую баночку и остудить. Хранить в холодильнике.

Применение. Наносить крем один раз в день на лицо и шею.

Йогуртовый крем

Требуется: 120 мл йогурта, 30 мл геля алоэ вера, 15 капель эфирного масла лаванды.

Приготовление. В йогурт добавить гель и масло, перемешать.

Применение. Крем использовать после загара. Оставить до полного высыхания. Смыть прохладной водой.

Кокосовый крем

Требуется: 50 мл кокосового масла, 20 мл миндального масла, 15 капель любого эфирного масла, 30 мл розовой воды.

Приготовление. Ингредиенты соединить и перемешать.

Применение. Наносить крем на лицо после принятия солнечных ванн.

Лавандовый крем для увядающей кожи лица и шеи

Требуется: 3 лимона, 3 ст. л. одеколона, 2 ст. л. сливок, по 1 ч. л. меда, оливкового масла, несколько капель лавандового масла, 100 мл воды.

Приготовление. Выжать сок из лимонов, цедру залить кипятком в термосе, настоять 5 ч, процедить. В полученный настой добавить остальные ингредиенты, перемешать.

Применение. Наносить на лицо и шею один раз в день.

Лифтинг-крем для кожи вокруг глаз

Требуется: 4 капли мятного масла, 3 капли масла сосны, 2 капли розового масла, 1 ч. л. крема для нормальной кожи.

Приготовление. Добавить масла в крем и тщательно перемешать.

Применение. Наносить на кожу вокруг глаз утром и вечером.

Крем для век с мускатным орехом

Требуется: по 4 капли масла мирры, сандала, 3 капли масла мускатного ореха, 2 ст. л. масла-основы.

Приготовление. Основное масло нагреть, добавить остальные ингредиенты, перемешать.

Применение. Наносить на веки перед сном.

Лифтинг-крем с неролиевым маслом для век

Требуется: 4 капли неролиевого масла, 2 капли масла сандала, по 1 капле масла сосны, мускатного ореха, 1 ст. л. детского крема.

Приготовление. Масла добавить в детский крем и перемешать.

Применение. На ночь втирать крем в кожу вокруг глаз легкими массирующими движениями.

Хвойный крем для век

Требуется: 3 капли масла сосны, 2 капли масла фенхеля, 1 капля масла кедр, 1 ч. л. крема для сухой кожи.

Приготовление. Добавить в крем масла и перемешать.

Применение. Наносить на веки утром и вечером.

Ночная крем-маска для век

Требуется: по 4 капли масла фенхеля, мирры, 1 ст. л. детского крема.

Приготовление. Добавить в крем масла и перемешать.

Применение. Перед сном нанести крем на веки толстым слоем. Утром промокнуть веки салфеткой.

Косметические средства с эфирными маслами увлажняют и питают кожу. Они помогают поддерживать ее эластичность, тонус, оказывают общее воздействие на организм своим ароматом.

Зимний крем

Требуется: 3 капли масла мирры, 2 капли масла сандала, 1 капля масла сосны, 1 ст. л. крема для сухой кожи.

Приготовление. Добавить в крем масла и перемешать.

Применение. В холодную погоду наносить на кожу лица перед выходом на улицу.

Медовый бальзам для губ

Требуется: по 3 капли масла мирры, розы, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Мед растопить на водяной бане, добавить масла, перемешать и остудить до комнатной температуры.

Применение. Наносить на губы по мере необходимости.

Гигиеническая помада

Требуется: 3 капли масла лаванды, 2 капли масла мяты, 10 мл основного масла.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Полученную смесь использовать как гигиеническую помаду.

Оливковый бальзам для лица

Требуется: по 3 капли масла сосны, сандала, мяты, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление. Оливковое масло нагреть, не доводя до кипения, добавить остальные ингредиенты, перемешать.

Применение. Вечером нанести на очищенную кожу лица, через 30–40 мин промокнуть лицо мягкой салфеткой.

Уход за телом

Лимонно-белковая антицеллюлитная маска

Требуется: молотая сухая цедра 1 лимона, 1 яичный белок, 1 ч. л. растительного масла, 1–2 капли лимонного масла, 100 г сметаны.

Приготовление. Смешать сметану, яичный белок, цедру лимона. Через 20 мин добавить в смесь растительное масло и вновь перемешать.

Применение. Маску нанести на кожу проблемных зон тела и оставить до высыхания. Смыть теплой водой с добавлением эфирного масла лимона.

Абрикосовая антицеллюлитная маска

Требуется: 1 абрикос, измельченные ядра 2 грецких орехов, 5 капель эфирного масла грейпфрута, 2 ст. л. сметаны жирностью 15–20 %.

Приготовление. Из абрикоса удалить косточку, мякоть измельчить, смешать со сметаной, эфирным маслом и грецкими орехами.

Применение. Кашицу нанести на кожу проблемных зон тела массирующими движениями на 15–20 мин. Смыть теплой водой.

Примечание. Маску нужно использовать 3 раза в неделю после купания.

Медово-малиновое средство для ванны

Требуется: 400 мл жидкого меда, 100 г сушеных малиновых листьев, 20 капель ароматического масла лаванды, 1 л кипятка.

Приготовление. Малиновые листья заварить кипятком, добавить жидкий мед и ароматическое масло. Растворить полученную смесь в ванне, наполненной горячей водой.

Применение. Принимать ванну 15 мин. Температура воды 38–39 °С.

Примечание. Малиновые листья способствуют повышению активности процесса потоотделения, что поможет сбросить лишний вес. Мед нежно смягчает кожу, а лавандовое масло успокаивает.

Настой с маслами для обертываний

Требуется: 30 мл масла жожоба, несколько капель грейпфрутового масла или масла розмарина, 0,5 стакана измельченных сухих водорослей, 400 мл воды.

Приготовление. Водоросли залить крутым кипятком, накрыть крышкой и оставить на 30 мин. Настой процедить через марлю, водоросли смешать с маслом жожоба. Тщательно размешать, добавить грейпфрутовое или розмариновое масло.

Применение. Полученный состав нанести на проблемные зоны тела, накрыть полиэтиленом и лечь под теплое одеяло. Для достижения наибольшего эффекта оставить компресс на 30–35 мин. После проведения 2–3-х процедур увеличить воздействие компрессов с помощью инфракрасной лампы.

Примечание. Для обертываний потребуются распаренные измельченные водоросли и немного полученного настоя, а оставшийся настой можно использовать для ванн и очищения кожи лица. Использовать можно не только целые листья растений, но и порошок, полученный из них.

Средство с эфирными маслами для похудения

Требуется: по 3 капли лимонного, лавандового, можжевельникового эфирного масла, 20 мл оливкового масла.

Приготовление. Эфирные масла смешать, добавить оливковое масло.

Применение. Нанести смесь масел на проблемные участки кожи и обернуться полиэтиленовой пленкой, теплее одеться и активно двигаться 30 мин. Потом масло смыть.

Средство для обтирания на основе водорослей

Требуется: по 1 ст. л. порошка из водорослей, 70 %-ного спирта, 10–12 капель любого ароматического масла, по 100 мл фруктового уксуса, воды.

Приготовление. Водоросли положить в теплую воду, влить уксус, спирт и масло. Полученную смесь тщательно перемешать.

Применение. Встать в ванну или в душевую кабину, налить немного жидкости на большую губку и круговыми движениями тщательно растереть все тело, начиная со ступней и заканчивая руками и шеей. После проведения процедуры слегка сполоснуться теплой водой, но не наносить питательные кремы сразу же после обтирания.

Примечание. Использовать эту смесь можно в несколько приемов, данного количества хватает на 10 обтираний. Хранить ее можно в холодильнике в хорошо закупоренном сосуде.

Антицеллюлитное средство с медом

Требуется: 3 ст. л. меда, 5 капель апельсинового эфирного масла.

Приготовление. Мед смешать со слегка нагретым эфирным маслом.

Применение. Нанести на проблемные участки тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, затем махровым полотенцем и оставить на 30 мин. Смыть теплой водой.

Антицеллюлитное средство с зеленым чаем

Требуется: 2 ст. л. зеленого чая, 4 капли эфирного масла грейпфрута или апельсина, 100 мл воды.

Приготовление. Зеленый чай залить кипящей водой, перемешать, добавить эфирное масло. Дать настояться и остудить до теплого состояния.

Применение. Нанести полученный состав на проблемные участки тела, обернуть полиэтиленовой пленкой, затем махровым полотенцем и оставить на 30–40 мин. После проведения процедуры оставшийся на коже состав тщательно смыть теплой водой.

Ванна с зеленым чаем

Требуется: 10–12 капель любого ароматического масла, 500 г морской соли, 200 мл зеленого чая, 100 мл молока.

Приготовление. Соль развести в ванне с теплой водой, туда же вылить чай и растворенное в молоке ароматическое масло.

Применение. Принимать ванну 30 мин, после чего ополоснуться под прохладным душем.

Антицеллюлитное средство на основе молотого кофе

Требуется: 4 ст. л. молотого кофе, 1 стакан воды, 5 капель любого эфирного масла.

Приготовление. Молотый кофе залить кипятком, размешать до кашицеобразного состояния, добавить эфирное масло.

Применение. Смесь нанести на проблемные участки кожи, обернуть полиэтиленом и оставить на 30 мин, после чего смыть теплой водой.

Ванна с соком лимона

Требуется: сок 1 лимона, 10 капель смеси любых ароматических масел, 500 г морской соли.

Приготовление. Соль растворить в ванне с теплой водой, в лимонном соке растворить ароматические масла, влить в воду.

Применение. Принимать ванну 30 мин, после чего ополоснуться под прохладным душем.

После аромаванны не растирайте тело, а осторожно промокните мягким полотенцем. В течение часа затем отдохайте – полежите, пейте ароматный чай, думайте о приятном. Это закрепит полезный эффект ароматерапии и усилит его.

Ванна с настоем крапивы и ромашки

Требуется: 1 л настоя листьев крапивы двудомной и цветков ромашки аптечной, 10 капель смеси любых ароматических масел, 500 г морской соли.

Приготовление. Соль растворить в ванне с теплой водой, добавить предварительно разведенную в настой крапивы и ромашки смесь масел.

Применение. Принимать ванну 30 мин, после чего ополоснуться под прохладным душем.

Ванна с молоком

Требуется: 250 мл молока, 10 капель смеси любых ароматических масел, 500 г морской соли.

Приготовление. Соль растворить в ванне с теплой водой, влить разведенную в молоке смесь ароматических масел.

Применение. Принимать ванну 30 мин, потом принять прохладный душ.

Ванна с минеральной водой

Требуется: 1 л минеральной воды, 10 капель смеси любых ароматических масел, 500 г морской соли.

Приготовление. Соль развести в минеральной воде, добавить смесь масел. Все влить в ванну с теплой водой.

Применение. Принимать ванну 30 мин, после чего принять прохладный душ.

Антицеллюлитная бананово-яичная маска

Требуется: 1 банан, 1 яичный желток, 5 капель эфирного масла апельсина, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Спелый банан очистить, размять, добавить яичный желток, сметану, мед и апельсиновое масло.

Применение. Готовую смесь нанести на кожу проблемных зон тела, через 10 мин смыть теплой водой. Использовать 2–3 раза в неделю.

Антицеллюлитная ванна с виноградными листьями

Требуется: 50 г виноградных листьев, 7 капель эфирного масла виноградных косточек.

Приготовление. Наполнить ванну теплой водой, опустить в нее промытые виноградные листья, добавить эфирное масло.

Применение. Принимать ванну 15–20 мин. Повторять процедуру 2 раза в неделю в течение 3–5 месяцев.

Банановое средство для ванны

Требуется: 1 кг бананов, 2 ст. л. оливкового масла, 7 капель эфирного масла иланг-иланга.

Приготовление. Бананы очистить, размять. Банановую массу растереть с оливковым маслом и добавить масло иланг-иланга. Развести смесь в воде комфортной температуры.

Применение. Принимать ванну, способствующую релаксации, а также разглаживанию кожи, в течение 15–20 мин.

Примечание. После регулярной подпитки кожа станет гладкой и нежной.

Гранатовое средство для ванны

Требуется: 3 граната, 5 капель эфирного масла розмарина, 400 мл воды.

Приготовление. С гранатов снять кожуру, измельчить ее. Из зерен выжать сок. Залить 4 ст. л. измельченной кожуры водой, кипятить на слабом огне 15 мин, настаивать в течение 1 ч. В настой добавить эфирное масло розмарина и гранатовый сок.

Применение. Вылить средство в ванну. Принимать ванну 15 мин. После ванны принять холодный душ и нанести на кожу тела питательный крем.

Аромасмесь для ванны

Требуется: 6 капель масла чабреца, 4 капли масла розмарина, 2 капли масла лимона либо 3 капли масла можжевельника, по 1 капле масла шалфея, лаванды, розмарина, герани, 10 частей масла-основы.

Приготовление. 1 часть смеси эфирных масел развести 10 частями базового масла и добавить в теплую ванну.

Применение. Длительность процедуры – 15–20 мин. После ванны принять теплый душ.

Косметическое масло для тела с лавандой

Требуется: 50 мл касторового масла, 100 мл оливкового масла, несколько капель масла лаванды.

Приготовление. Смешать все масла и дать немного постоять.

Применение. Нанести на кожу после приема ванны или душа, дать впитаться. Остатки масла удалить бумажным полотенцем.

Самым волнующим и увлекательным аспектом ароматерапии является создание уникальных ароматических композиций (или духов), полностью отвечающих вашим индивидуальным предпочтениям, вкусам и физиологическим потребностям.

Маска из простокваши

Требуется: по 35 мл пихтового масла, лимонного сока, 120 мл простокваши.

Приготовление. Простоквашу смешать с маслом, добавить лимонный сок.

Применение. Маску нанести на ступни ног толстым слоем массирующими движениями на 15–20 мин, смыть теплой водой.

Примечание. Применять для смягчения кожи пяток.

Тонизирующая ванна для кожи ног

Требуется: 5 капель розмаринового масла, по 1 ст. л. пищевой соды, морской соли, 3 л воды.

Приготовление. Теплую воду налить в таз, добавить соду, соль и масло.

Применение. Погрузить ступни в таз с водой на 20 мин. Процедуру проводить ежедневно в течение 1 месяца.

Контрастные ванны для тонизирования кожи ног

Требуется: 15 капель грейпфрутового масла.

Приготовление. Налить в тазик по щиколотку прохладной воды, капнуть в нее масло. Приготовить второй тазик с теплой или горячей водой.

Применение. Принимать 20 мин контрастные ванночки. Процедуру проводить 2 раза в неделю в течение длительного времени.

Ванночка с маслом жасмина при усталости ног

Требуется: 17 мл масла жасмина, 1 л воды.

Приготовление. В горячей воде растворить масло жасмина.

Применение. Принимать ванночку 40 мин. По окончании процедуры вытереть ноги полотенцем.

Питательная ванночка для ногтей

Требуется: 3–5 капель любого ароматического масла, по 1 ч. л. поваренной соли, соды, любого шампуня, 250 мл воды.

Приготовление. Развести ингредиенты в теплой воде, затем добавить ароматическое масло.

Применение. Погрузить в ванночку кисти рук, при этом обращая особое внимание на то, чтобы ногти были полностью покрыты водой. По мере остывания подливать в ванночку теплую воду. Длительность процедуры – 15–20 мин. Затем руки ополоснуть теплой водой и смазать питательным кремом.

Примечание. Эту ванночку можно делать ежедневно.

Средство для устранения кожного раздражения

Требуется: 0,5 ч. л. эфирного масла чайного дерева, 100 мл растительного масла.

Приготовление. Смешать масла.

Применение. Смазывать кожу рук.

Средство для питания ногтей

Требуется: по 1 капле масла лаванды, чабреца, эвкалипта, 0,5 ч. л. питательного крема.

Приготовление. В крем добавить по капле все масла, тщательно перемешать.

Применение. Втирать в ногти.

Средства для питания ногтей необходимы при тонких расслаивающихся ногтях, а также при регулярном покрытии ногтей лаком. Маски делают после удаления лака, маникюра и перед очередным окрашиванием.

Маска питательная с маслом лаванды

Требуется: по 1 капле масла шалфея, лимона, растительного масла, 2–3 ядра грецких

орехов.

Приготовление. Ядра перемолоть в кофемолке до образования маслянистой ореховой пасты. В нее добавить растительное и ароматические масла, перемешать до кремообразного состояния.

Применение. Полученную маску нанести на ногтевые пластинки и кутикулу, тщательно массировать на протяжении 20–30 мин.

Примечание. Маска восстанавливает и лечит поврежденные, пересушенные и расслоившиеся ногтевые пластинки, устраняет заусенцы.

Бальзам для кожи рук с пчелиным воском и розовым маслом

Требуется: 5 мл оливкового масла, 1 капля розового масла, 2 ч. л. меда, пчелиного воска.

Приготовление. Смешать все компоненты. Получившийся бальзам поставить на водяную баню и нагревать до тех пор, пока не растает воск. В процессе приготовления массу следует периодически помешивать, а потом остудить.

Применение. Накладывать бальзам на кожу рук 4–5 раз в неделю для устранения шелушения.

Уход за волосами

Шампунь для сухих волос

Требуется: 1 яичный желток, 7 капель масла мирры, 5 капель масла иланг-иланга, 2 ст. л. касторового масла.

Приготовление. Смешать яичный желток с касторовым маслом, добавить к получившемуся составу масла иланг-иланга и мирры.

Применение. Волосы мыть как обычным шампунем, тщательно массируя кожу головы. Смыть состав через 5–10 мин теплой проточной водой.

Яичный шампунь для жирных волос

Требуется: 1 яичный желток, 10 капель камфорного масла, 2 ст. л. воды.

Приготовление. Отделить яичный желток от белка. Желток тщательно перемешать с теплой водой, добавить камфорное масло.

Применение. Вымыть волосы как обычным шампунем. Кожу головы следует тщательно, но легко промассировать. Через 10 мин смыть шампунь теплой проточной водой.

Мазь для укрепления волос

Требуется: 75 г нутряного жира, 10–12 капель масла чайного дерева, 1 ст. л. сухих корней лопуха большого, 200 мл воды.

Приготовление. Корни лопуха залить кипятком, поставить варить на маленький огонь. Когда отвар выпарится до половины объема, смешать его с жиром и, постоянно помешивая, продолжить нагревать 5 мин. В полученную смесь добавить масло чайного дерева. Хорошо перемешать, переложить в емкость с плотно закрывающейся крышкой, замазать тестом и поставить в теплую духовку для насыщения жировой основы травяным составом.

Применение. Использовать мазь в теплом виде, периодически втирая ее в корни чистых волос.

Шампунь с маслом чайного дерева для нормального типа волос

Требуется: 200 мл мягкого детского шампуня, 30 капель масла чайного дерева.

Приготовление. В детский шампунь добавить масло чайного дерева. Хорошо взболтать.

Применение. Мыть волосы не реже 2-х раз в неделю.

Шампунь для смягчения волос

Требуется: 2 ст. л. травы аптечной ромашки, 1 ст. л. меда, 20 капель масла розмарина, 100 мл воды.

Приготовление. Ромашку измельчить и залить кипятком. Настаивать 1 ч в термосе. Настой процедить, добавить в него мед и масло розмарина.

Применение. Волосы вымыть, слегка просушить, после чего обильно смочить приготовленным средством. Через 30–40 мин смыть теплой проточной водой.

Шампунь для ломких волос

Требуется: 2 яичных желтка, 10 капель масла можжевельника, 1 ч. л. нашатырного спирта, по 100 мл водки, воды.

Приготовление. Влить в водку воду, добавить взбитые желтки и нашатырный спирт. Все ингредиенты тщательно взболтать, влить масло можжевельника.

Применение. Получившееся средство нанести на кожу головы и распределить по волосам. Голову тщательно помассировать, выдержать состав 10 мин и осторожно смыть под проточной водой.

Шампунь для сухих волос предназначен для смягчения и увлажнения кожи головы, а потому должен содержать такие компоненты, как экстракт масла кокоса, масло жожоба или солодки, вытяжки цветков василька и белого лотоса, гаммелиса, сои, календулы, яичный желток.

Целебная масляно-травяная маска

Требуется: 10 капель масла чайного дерева, по 1 ст. л. травы ромашки аптечной, крапивы двудомной, цветков липы сердцевидной, 1 ч. л. меда, 2–3 корки ржаного хлеба, по 1 капсуле витаминов А, В1, Е, 100 мл воды.

Приготовление. Приготовить отвар из ромашки, крапивы и липы. Смесь настоять 30 мин, после чего положить в нее раскрошенные корки. Размочить в течение 15 мин и размять до однородного состояния. Растворить в жидком меде содержимое капсул и масло чайного дерева. Оба состава соединить и перемешать.

Применение. Нанести целебную массу на волосы, накрыть их полиэтиленовой пленкой, укутать полотенцем или повязать специальную салфетку и оставить на 1–1,5 ч. Смыть маску большим количеством теплой проточной воды.

Шампунь для волос с нашатырным спиртом и маслом можжевельника

Требуется: 2 яичных желтка, 10 капель *нашатырного* спирта, 5 капель масла можжевельника, 130 мл водки, 125 мл воды.

Приготовление. Желтки взбить с нашатырным спиртом. Смешать водку с водой, влить в желтки. Все еще раз тщательно перемешать, добавить масло можжевельника.

Применение. Нанести полученный шампунь на волосы, мягко втирая в кожу головы, тщательно помассировать, оставить на волосах на 5–8 мин, после чего смыть теплой проточной водой.

Маска для волос с коньяком и хвойным маслом

Требуется: 130 мл коньяка, 5 капель хвойного масла, 2 яичных желтка, 125 мл воды.

Приготовление. Коньяк смешать с кипяченой водой комнатной температуры. Желтки тщательно взбить, добавить к ним хвойное масло и соединить полученный состав с разведенным коньяком. Все еще раз хорошо перемешать.

Применение. Втирать маску в кожу головы в течение 3–4 мин, после чего распределить состав по всей длине волос и оставить на 7–8 мин. Смыть средство теплой кипяченой водой.

Маска для волос с медом и чесноком

Требуется: 3 зубчика чеснока, желток 1 яйца, по 7 капель масла чайного дерева,

эвкалипта, 2 ч. л. меда, 1 л настоя крапивы.

Приготовление. Чеснок натереть на мелкой терке, перемешать его с медом, взбитым яичным желтком, добавить эфирные масла. Все еще раз тщательно перемешать.

Применение. Втирать полученный состав в кожу головы, слегка массируя, в течение 5 мин, после чего распределить состав по всей длине волос. Накрыть голову полиэтиленовой шапочкой и укутать махровым полотенцем. Через 15 мин смыть маску настоем крапивы.

Средство для придания волосам блеска и эластичности

Требуется: 1 яйцо, 10 капель масла розмарина, 1 ст. л. сушеных цветков ромашки аптечной, 1 ч. л. лимонного сока, 50 мл очищенного растительного масла, 250 мл воды.

Приготовление. В фарфоровую или фаянсовую посуду насыпать цветки ромашки, залить их кипящей водой, настоять 20 мин и добавить сок, яйцо, масла, тщательно перемешать до однородного состояния.

Применение. Нанести массу на сухие волосы, обернуть голову пленкой и толстым махровым полотенцем, через 30 мин вымыть волосы подходящим шампунем. Процедуру проводить раз в неделю в течение одного месяца.

Маска для сухих волос

Требуется: 1 яичный желток, по 18 мл репейного или оливкового масла, коньяка, по 5 капель масла лаванды, абрикоса, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Все компоненты соединить и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на мокрые волосы, хорошо втереть в корни, накрыть голову полиэтиленовой косынкой на 1–2 ч. Затем промыть шампунем для своего типа волос. Ополоснуть голову теплой проточной водой.

Травяной сбор для укрепления волос

Требуется: по 1 ст. л. травы ромашки аптечной, сушеницы топяной, 3 капли масла лаванды, 2 капли масла герани, 1 капли масла лимона, 200 мл воды.

Приготовление. Залить высушенную цветочно-травяную смесь кипятком и настаивать ее 2 ч. В настой добавить аромамасла. Состав тщательно перемешать.

Применение. Использовать по мере необходимости для укрепления волос и предупреждения появления перхоти. Вымыть голову, нанести на волосы и выдержать 15 мин, после чего вымыть теплой водой.

Маска для сухих волос

Требуется: 1 яичный желток, по 18 мл репейного или оливкового масла, коньяка, по 5 капель масла лаванды, абрикоса, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Все компоненты соединить и перемешать до образования однородной массы.

Применение. Нанести маску на мокрые волосы, хорошо втереть в корни, накрыть голову полиэтиленовой косынкой на 1–2 ч. Затем промыть шампунем для своего типа волос. Ополоснуть голову теплой проточной водой.

Маска от перхоти

Требуется: 1 яичный желток, по 5 капель масла эвкалипта, чайного дерева, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Чеснок натереть на терке. Добавить к нему мед, желток, масло эвкалипта и чайного дерева. Все хорошо перемешать до однородного состояния.

Применение. Втереть средство в кожу головы, накрыть голову полиэтиленом и укутать полотенцем на 15 мин. Ополоснуть волосы настоем крапивы.

Розмариновая смесь для массажа головы

Требуется: 35 капель масла розмарина, по 50 мл 70 %-ного этилового спирта, воды.

Приготовление. Развести спирт водой. В получившуюся смесь добавить масло розмарина.

Применение. Использовать состав для ежедневного массажа головы. Смесь после процедур не смывать.

Маска для ослабленных волос

Требуется: 2 яичных желтка, 10 капель хвойного масла, по 100 мл коньяка или бренди, воды.

Приготовление. Смешать коньяк или бренди с теплой кипяченой водой, добавить взбитые желтки и накапать хвойное масло. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Нанести на кожу головы и волосы получившийся состав на 7–10 мин. Смыть теплой проточной водой.

Шампунь для ухода за жирными волосами в своем составе должен иметь очищающие вещества, такие, как салициловая кислота, белая глина. В него добавляют эфирные масла кипариса и чайного дерева, регулирующих деятельность сальных желез кожи.

Лосьон от перхоти

Требуется: 10 капель масла эвкалипта, по 5 капель чайного дерева, розмарина, 100 мл воды.

Приготовление. В кипяченую теплую воду добавить аромамасла и перемешать.

Применение. Голову вымыть шампунем для своего типа волос, сполоснуть волосы чистой водой. Втереть в волосы лосьон и смыть его через 10 мин. Использовать лосьон от перхоти один раз в неделю.

Лечебная вода от перхоти

Требуется: по 2 капли масла бергамота, герани, лимона, лаванды, 1 капля масла чайного дерева. 100 мл дистиллированной воды.

Приготовление. В воду добавить ароматические масла и тщательно перемешать.

Применение. Вымыть голову шампунем для своего типа волос и сполоснуть волосы. В конце процедуры в воду для ополаскивания добавить лечебное средство из смеси масел. Ополоснуть волосы и их просушить в естественных условиях.

Лосьон для жирных волос с цветками настурции

Требуется: по 1 ст. л. цветков настурции, порошка корней лапчатки гусиной, несколько капель масла розмарина, 500 мл 70 %-ного спирта.

Приготовление. Смешать растительное сырье и залить спиртом. Настаивать 15 дней, взбалтывая 4–5 раз в день. Затем настойку процедить, добавить масло розмарина.

Применение. Втирать лосьон в кожу головы после мытья волос очень осторожно, не допуская попадания в глаза. Не смывать.

Лосьон для волос с маслами

Требуется: 5 капель масла эвкалипта, по 3 капли масла чайного дерева, розмарина, 150 мл воды.

Приготовление. В теплую кипяченую воду добавить масла, тщательно перемешать.

Применение. Перед применением волосы вымыть шампунем и ополоснуть кипяченой водой. После этого нанести лосьон равномерно по всей длине волос, оставить на 10 мин, затем смыть теплой водой. Использовать лосьон не чаще одного раза в неделю.

Целебный отвар из корней лопуха для ополаскивания

Требуется: 1–2 ст. л. сухих измельченных корней лопуха большого, 5 капель масла эвкалипта, 200 мл воды.

Приготовление. Корни лопуха залить кипятком. Поставить на маленький огонь и варить 10–15 мин. Настоять в течение 1 ч, процедить, добавить в остывшую массу масло эвкалипта.

Применение. После мытья головы втирать целебный отвар в корни волос или ополаскивать им волосы 2–3 раза в неделю.

Лосьон для ежедневного ухода за окрашенными волосами

Требуется: 35 капель масла чайного дерева, по 50 мл 70 %-ного спирта, дистиллированной воды.

Приготовление. В воду добавить спирт и масло чайного дерева. Хорошо перемешать.

Применение. Перед употреблением средство взболтать, нанести на мокрую голову, втереть в корни волос.

Отвар из хмеля для темных волос

Требуется: по 5 ст. л. травы хмеля обыкновенного, татарника колючего, 1 ст. л. водки, 10 капель масла лимона, 1 л воды.

Приготовление. Хмель и татарник залить водой, кипятить на слабом огне 20 мин. Остудить и процедить. Растворить в водке масло лимона, добавить в травяной отвар.

Применение. Средство использовать для ополаскивания волос после мытья.

Средство для ополаскивания для жирных волос

Требуется: по 2 ст. л. травы крапивы двудомной, цветков календулы лекарственной, по 1 ст. л. коры дуба обыкновенного, водки, по 5 капель масла кедра, кипариса, 1,5 л воды.

Приготовление. Крапиву, цветки календулы, кору дуба измельчить по отдельности и перемешать. Залить смесь кипятком, настаивать 30 мин. Процедить, добавить водку, масла кедра и кипариса. Смесь взбалтывать перед употреблением.

Применение. Вымыв голову, прополоскать волосы этим настоем. После процедуры обычной водой пользоваться не следует. Промокнуть волосы полотенцем и высушить в естественных условиях.

Настойка для светлых волос

Требуется: 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 10 капель масла розмарина, 150 мл водки.

Приготовление. Цветки ромашки измельчить, залить водкой, добавить эфирное масло. Смесь перелить в бутылочку из темного стекла и поставить в темное теплое место. Ежедневно состав встряхивать. Через 2 недели процедить раствор через марлю, вылить в чистую бутылочку, накапать масло розмарина. Бутылочку плотно закрыть пробкой.

Применение. Кожу головы 2 раза в неделю массировать на ночь мягкой зубной щеткой, смачивая ее в травяной настойке.

Ополаскиватель с ромашкой и медом для сухих волос

Требуется: 3 ст. л. травы ромашки аптечной, 2 ч. л. цветочного меда, 3 капли розмаринового масла, 250 мл воды.

Приготовление. Траву ромашки измельчить, залить в термосе кипящей водой. Дать настояться 40 мин. Настой процедить, тщательно перемешать его с медом и розмариновым маслом.

Применение. Вымытые и слегка просушенные волосы обильно смочить приготовленным ополаскивателем. Оставить на 30 мин, после чего смыть состав теплой кипяченой водой.

Кондиционер для волос

Требуется: 2 ст. л. кокосового или миндального, или масла жожоба, 15 капель лаврового масла, по 6 капель лавандового, розмаринового масла.

Приготовление. В масло-основу добавить лавровое масло, потом накапать масла лаванды и розмарина. Состав хорошо встряхнуть и на 2–3 мин поместить в емкость с горячей водой.

Применение. Втереть осторожно в волосы, кожу помассировать, покрыть голову полиэтиленовой пленкой, затем полотенцем. Выдержать 30 мин, после чего тщательно вымыть голову шампунем для своего типа волос. Прополоскать в теплом отваре крапивы.

Уход за ротовой полостью и зубами

По данным Всемирной организации здравоохранения, у среднестатистического жителя Земли, достигшего 20-летнего возраста, уже 14 зубов запломбированы, удалены или требуют пристального внимания дантиста. Сохранить свои зубы от разрушения совсем несложно, достаточно уделять им больше внимания и заботы.

Один из признаков плохого ухода за зубами и полостью рта – несвежее дыхание. Чаще всего проблема возникает из-за заболеваний зубов, десен, неправильной чистки или ухода за ними. Неприятное дыхание должно заставить насторожиться, поскольку может служить признаком какого-то внутреннего заболевания, и это еще один повод обратиться за советом к специалисту. Но в первую очередь следует просто правильно ухаживать за зубами.

Для оздоровления полости рта подойдут следующие эфирные масла: гераниевое, лавандовое, лимонное, мятное, масло чайного дерева, шалфейное и эвкалиптовое.

Антибактериальный раствор

Требуется: 5–10 капель масла чайного дерева, 200 мл воды.

Приготовление. В теплой воде развести масло чайного дерева, хорошо перемешать.

Применение. Полоскать этим составом рот 2 раза в день после чистки зубов утром и вечером. Полезны такие процедуры при неприятном запахе изо рта, гингивите, инфекциях ротовой полости и десен.

Порошок для отбеливания зубов

Требуется: 10 г пищевой соды или мелкой морской соли, 1 капля эфирного масла чайного дерева (лимона или грейпфрута).

Приготовление. Влажную зубную щетку окунуть в соду или соль, капнуть на состав аромамасло.

Применение. В течение 3 мин тщательно чистить зубы, массируя также и десны. Рот прополоскать теплой кипяченой водой. В зависимости от чувствительности зубов, подобную процедуру с использованием других видов аромамасел можно повторять 1–2 раза в неделю. Более частое применение не рекомендуется.

Стоимость эфирных масел зависит от их качества (концентрации, редкости растительного сырья для получения, процентного содержания в нем). Натуральные эфирные масла многих растений дороги, поэтому их порой заменяют синтетическими веществами с аналогичным запахом.

Средство для полоскания полости рта при стоматите

Требуется: 3 капли масла мяты, по 2 капли масла шалфея, лимона, 1 капля масла герани, 1 ст. л. меда, 200 мл воды.

Приготовление. Растворить компоненты в теплой воде.

Применение. Полоскать рот как можно чаще. Обязательно делать это утром и вечером.

Раствор от стоматита № 1

Требуется: 2– 4 капли масла чайного дерева, 1 ст. л. воды.

Приготовление. Растворить масло чайного дерева в теплой кипяченой воде.

Применение. С помощью ватного шарика наносить на пятна или язвы во рту. Повторять процедуры следует дважды в течение 3-х дней.

Раствор от стоматита № 2

Требуется: по 3 капли масла чайного дерева, воды.

Приготовление. Компоненты хорошо перемешать.

Применение. Ватной палочкой, пропитанной полученным составом, смазывать язвы во рту. Повторять процедуру дважды в день.

Раствор для полоскания профилактический

Требуется: по 1–2 капли эфирных масел чайного дерева, эвкалипта, мяты, 100 мл воды.

Приготовление. В теплой кипяченой воде развести эфирные масла чайного дерева, эвкалипта, мяты.

Применение. Использовать раствор для полоскания. Ежедневно проводимые процедуры способствуют укреплению десен, являются профилактическим средством при воспалительных заболеваниях и пародонтозе.

Средство от запаха изо рта

Требуется: 1 капля масла мяты, 100 мл воды.

Приготовление. Капнуть в теплую кипяченую воду масло мяты.

Применение. Полоскать мятной водой ротовую полость как можно чаще.

Лечение эфирными маслами

Ароматерапия для детей

Применять или не применять ароматические масла для ухода за своим ребенком может решать только сама мама. Но перед этим следует проконсультироваться с врачом-ароматерапевтом и педиатром, которые подскажут, показана ли та или иная процедура с использованием эфирных масел ребенку и как лучше проводить ароматерапию.

Прежде чем использовать эфирное масло при лечении детей, необходимо осуществить строжайшие меры предосторожности (их должны взять на вооружение и беременные женщины):

- 1) проконсультироваться у специалиста-ароматерапевта;
- 2) ознакомиться с противопоказаниями по применению масла;
- 3) проверить на небольшом участке кожи индивидуальную переносимость используемого эфирного масла или аромакомпозиции;
- 4) проверить, нет ли у ребенка аллергии на ароматическое средство;
- 5) придерживаться вдвое или даже втрое уменьшенной дозировки (в сравнении с взрослой дозой);
- 6) исключить внутреннее применение эфирного масла или аромакомпозиции.

Для детей лучше использовать 1–2 эфирных масла. Многокомпонентные композиции не подходят, так как высок риск развития аллергии на одно из масел.

В хорошем здоровье и умственном развитии немаловажную роль играет способность малыша распознавать запахи. Обоняние не менее важно, чем способность видеть. Поэтому нос следует с младенчества предохранять от чрезмерно сильных раздражителей, резких,

неприятно пахнущих веществ. Врачи обычно рекомендуют «тренировать» нос слабыми пахучими веществами (ядровым мылом, воском, смолой) и научат, как это правильно делать. Если у ребенка затруднено дыхание через нос, пахучие вещества могут не достигать в слизистой окончаний обонятельного нерва. В этом случае необходимо устранить причину затрудненного дыхания. При аллергическом нарушении обоняния следует избегать в питании консервов, сладостей, яиц, рыбы, апельсинов, орехов.

Чтобы ребенок не болел, рос умным и выносливым, используйте ароматерапию. Лечение запахами и эфирными маслами способствует профилактике самых разных заболеваний, содействует улучшению здоровья – физического и душевного.

Давно замечено, что ребенок, растущий в окружении приятных запахов и звуков, более самостоятелен, не склонен к чрезмерной плаксивости или повышенной возбудимости, более жизнерадостный, общительный и уверенный в себе. Поэтому мамы должны уметь создать приятную атмосферу в детской комнате. Для этого нужно распылять там эфирные масла. Не стоит заикливаться на каком-то одном запахе, даже если он нравится ребенку. Обоняние надо развивать, а сделать это можно только в том случае, если учить распознавать запахи.

Обучая ребенка распознавать запахи, мама может дать новый импульс для его развития. Согласно статистике, в настоящее время уже зарегистрировано около 100 000 запахов. Они могут сливаться, образовывать новые ароматы, ослаблять или усиливать друг друга. Все это имеет самое непосредственное отношение к тому миру, в котором обитает ребенок, ведь обоняние тесно связано с другими видами его ощущений. Правда, не стоит слишком усердствовать, достаточно знакомить ребенка с 2–4-мя запахами в месяц.

Эфирные масла для детей от 2-х месяцев до 15 лет. Для детей от 2-х месяцев до 8 лет считаются подходящими следующие виды эфирных масел: апельсиновое, бергамотовое, гераниевое, жасминное, иланг-иланговое, имбирное, масло красного дерева, лавандовое, ладанное, мандариновое, неролиевое, масло пачули, петигрейное, розмариновое, розовое, ромашковое, сандаловое, укропное, чайное, фиалковое, эвкалиптовое.

Детям старше 8 лет можно дополнительно использовать в ванной, в аромалампах и для массажа масла каяпута, иссопа (если нет эпилепсии), лимона, мяты и сосны.

Дозировку применения аромамасел для детей можно узнать из нижеследующей таблицы.

Дозировка ароматических масел при детских процедурах

<i>Возраст</i>	<i>Массажное масло (максимальное количество капель)</i>	<i>Ванна с максимальным количеством капель</i>
От 2-х недель до 2-х месяцев	2 капли	1 капля
От 2-х месяцев до 2-х лет	3 капли	2–3 капли

При использовании ванны с ароматическими добавками аромамасла следует предварительно растворить в молоке или сливках. Для массажных процедур масла нужно растворить в 50 мл масла-основы. Для этой цели обычно используется оливковое, но также можно взять другие рафинированные растительные масла. Легкой текстурой и полезными свойствами обладают масла из абрикосовых, персиковых и виноградных косточек, кукурузное, миндальное, соевое, сафлоровое и пр.

Ароматерапия для детей до 2-х месяцев. Доказано, что уже за месяц до рождения ребенок обладает развитыми органами чувств. Он может слышать, обонять и ощущать вкус. Он любит, когда с ним ласково разговаривают, и очень внимателен к тем запахам, которые окружают его маму. Толчками, иногда очень резкими, он показывает, что ему нравится, а что нет. Появившись на свет, новорожденный отличит звук голоса мамы от множества других, он будет реагировать на свет. Только что родившийся малыш будет остро реагировать на окружающие его запахи, прежде всего исходящие от тела и молока матери, а также от всего того, что ее окружает. В дальнейшем познание продолжится, ребенок будет неуемно стремиться обогатить сведения об окружающей его действительности. И конечно, он откроет для себя чудесный мир запахов.

Мир ароматов чрезвычайно многогранен и обширен, и он сильно влияет на развитие детей, их работоспособность и настроение. Неслучайно медики и биологи, химики и физики, инженеры и бионики пытаются расшифровать загадки ароматов.

Ароматерапия весьма разнопланова и способна очень многое дать детям. Она может помочь в воспитании и учебе, позволит поддерживать и сохранить их здоровье, предупредить развитие самых разных инфекций и других болезней. Дети, растущие в окружении приятных запахов, в большинстве своем жизнерадостнее, спокойнее и увереннее в себе, чем те, чей мир ароматов однообразен и ограничен.

Для новорожденных и детей более старшего возраста ромашковое и прочие

легкие масла с антисептическими и смягчающими свойствами используются при раздражении кожи (например, 1 каплю масла можно добавить при купании в ванну с водой).

Процедуры с использованием эфирных масел для новорожденного ежедневно проводить не обязательно. Лучше всего для младенцев от 2-х недель до 2-х месяцев подходят слабые по аромату масла – лаванды, нероли, розы, ромашки (римской и обыкновенной), укропа и фенхеля. Их можно применять с первых дней рождения малыша. Их используют для массажа в сочетании с миндальным или абрикосовым маслом. В Индии принято массировать новорожденных с оливковым маслом. Считается, что оно питает сухую кожу и укрепляет конечности.

Ароматерапия для детей от 2-х месяцев до 2-х лет. По мере роста малыша, ассортимент используемых ароматов нужно расширять. Так, для младенцев старше 2-х месяцев вполне допустимо проводить процедуры с использованием апельсинового, бергамотового масла, масла иланг-иланга, имбирного масла, масла из красного дерева, лавандового, найолиевого, масла пачули, петигрейнового, розмаринового, сандалового, фенхелевого и эвкалиптового масла. Для младенцев от 2-х месяцев и до 2-х лет добавки для ванн и в массажное масло могут быть увеличены на одну каплю: ванна – 2 капли, а в массажное масло – 3 капли на 50 мл масла-основы. Молодым мамам следует знать определенные правила проведения водных, массажных и лечебных процедур.

Расслабляющая ванна

Требуется: 50 мл сливок или миндального масла, 1 капля лавандового масла или масла римской ромашки.

Приготовление. В теплые сливки или миндальное масло капнуть лавандовое или масло ромашки. Состав хорошо перемешать.

Применение. Воду нагреть до 36–38 °С, добавить в нее аромасостав и тщательно перемешать, осторожно положить малыша. Процедура не должна длиться более 10 мин.

Аромапроцедура для профилактики простуды и насморка

Требуется: по 1 капле лавандового, эвкалиптового или чайного масла.

Приготовление. В глубокую тарелку или небольшой тазик налить горячую воду и добавить аромамасла.

Применение. Поставить тазик с ароматным составом неподалеку от детской кроватки. Еще лучше использовать для процедуры горелку для эфирного масла, но только специальную, предназначенную для младенцев. При использовании горелки нужно предусмотреть, чтобы у нее была достаточно глубокая миска, способная удерживать воду в течение 2 ч ароматерапии.

Аромасредство при коликах у малыша

Требуется: 50 мл оливкового или другого растительного масла, 1–2 капли укропного масла.

Приготовление. В оливковое или другое растительное масло добавить масло укропа. Хорошо перемешать.

Применение. Руки натереть получившимся составом и мягко помассировать живот малыша, поглаживая его по часовой стрелке.

Средство при запоре

Требуется: 50 мл оливкового масла или сливок, по 1 капле розмаринового, апельсинового или фенхелевого масла.

Приготовление. В теплое оливковое масло добавить розмариновое и апельсиновое масла. Состав хорошо перемешать.

Применение. Массировать животик с маслом при вздутии по часовой стрелке.

Целебное масло для компресса при поносе

Требуется: 50 мл оливкового или любого растительного масла, по 1 капле имбирного, лимонного или ромашкового масла.

Приготовление. Смешать теплое оливковое масло с имбирным и лимонным маслом. Смесь хорошо перемешать.

Применение. Использовать получившийся состав в компрессе, который следует поставить на животик.

Ароматерапия для профилактики острых респираторных заболеваний. Чаще всего ребенок страдает от всевозможных инфекций, поэтому в домашней аптечке (особенно в холодное время года) на случай простуды следует всегда иметь запас хорошо зарекомендовавших себя эфирных масел. Составляя аромакомпозиции, следует учитывать индивидуальные ароматические предпочтения ребенка и других членов семьи.

К числу самых распространенных вирусных инфекций нужно отнести детские инфекции. Часто они сопровождаются насморком, ломотой в мышцах, покраснениями слизистой оболочки гортани, болезненными ощущениями в горле. Поскольку дети при каждом новом простудном заболевании только формируют собственный иммунитет, то вирусы поражают их чаще, чем взрослых членов семьи, у которых уже выработалась в организме четко организованная иммунная защитная программа. Одна из главных задач родителей в профилактике простудных и инфекционных заболеваний – укреплять иммунную систему ребенка. Для ее поддержания и укрепления детского организма в целом отлично подходят ароматические масла – бергамотовое, дягилевое, каяпутовое, тимьяновое, масло чайного дерева и эвкалиптовое.

При наиболее распространенных детских болезнях рекомендуется использовать следующие ароматические масла:

1) *в целях профилактики от всевозможных инфекционных болезней:* гвоздики, имбиря, корицы, можжевельника, чеснока, эвкалипта;

2) *при аденовирусной инфекции:* гвоздики, лаванды, лимона, лука, розмарина, сосны, чеснока, шалфея, эвкалипта;

3) *при ангине и для ее профилактики:* бензоя, лаванды, тимьяна;

4) *при заболевании дифтерией:* бергамота;

5) *для профилактики коклюша:* базилика, душицы, кипариса, лаванды, мирта, розмарина, тимьяна, чайного дерева, чеснока;

6) *при заболевании корью:* эвкалипта, бергамота, каяпута, лаванды;

7) *при насморке:* майорана, чайного дерева. Если насморк хронический, то в аптечке обязательно должно присутствовать масло базилика;

8) *при гриппе:* лаванды, лимона, сосны, тимьяна, чайного дерева, эвкалипта.

Ароматерапия при насморке. С насморком, вялостью, затрудненным дыханием и прочими проявлениями простуды помогают справиться масла эвкалипта, еловой хвои, мирта и чайного дерева. В качестве профилактического средства ребенку нужно устраивать регулярные сеансы вдыхания эфирных масел из флакона или с носового платка. Малыш должен вдохнуть аромат, для чего надо подержать эти предметы у его носа 5–10 с, затем отвести их на 30 с и снова поднести к носу. В общей сложности процедура длится до 5 мин.

Аромамедальон в холодное время года и период эпидемий защитит от заражения острыми респираторными заболеваниями и гриппом. Полезно носить его на груди в местах массового скопления людей, при посещении общественных мест, поездках в транспорте.

Можно провести ингаляцию с использованием специального парового ингалятора или кастрюли с горячей водой, эфирных масел и полотенца. В кастрюлю надо налить 1 л горячей воды. Маме следует поднести сначала свое лицо к воде на 20 см и при этом пар не должен обжигать ее. После пробы следует накапать в воду нужное количество эфирных масел (10

капель на 1–1,5 л для профилактики болезней и 20 капель – для лечения). Ребенок должен наклонить голову над горячей водой и при этом закрыть глаза (можно использовать повязку на глаза или специальные очки). Голову ребенка надо прикрыть полотенцем и объяснить, что он должен дышать носом при насморке и ртом – при заболеваниях горла и гортани. Процедуру проводят 5–10 мин с интервалами на отдых 30–60 с.

В детской комнате желательно по несколько раз в день распылять по одной капле смеси этих четырех масел (или использовать их поочередно). На ночь, чтобы ребенок спокойно спал, можно зажечь ароматическую горелку.

Если ребенок в периоды простудных заболеваний постоянно жалуется на головные боли, следует осторожно растереть его лоб, виски и затылок разведенным маслом лаванды (лимона, мяты перечной, розмарина, шалфея или эвкалипта). Если боль не утихает, можно сделать холодный компресс: в прохладной воде развести одно из этих масел, хлопчатобумажную ткань намочить в растворе и приложить к голове ребенка.

Ароматическое массажное масло при гриппе

Требуется: 50 мл оливкового масла, 3 капли масла чайного дерева, 2 капли лавандового масла.

Приготовление. К маслу-основе добавить ароматические масла, хорошо перемешать.

Применение. Использовать в качестве массажного масла для массажа груди и спины при первых признаках простуды, гриппа и затрудненном дыхании.

Ароматическая мазь при простуде

Требуется: 2 ст. л. любого масла-основы, 3 капли масла эвкалипта, по 1 капле масла иссопа, тимьяна.

Приготовление. Смешать масло-основу с аромамаслами.

Применение. Массажными движениями по часовой стрелке следует втирать состав в спину, грудь и область шеи.

Средство от простуды и кашля

Требуется: 50 мл сливок, молока или оливкового масла, по 10 капель эфирных масел лаванды, чайного дерева и эвкалипта.

Приготовление. Добавить к основе эфирные масла, хорошо перемешать состав.

Применение. Использовать для растирания груди, спины и шеи в период болезни, а также как профилактическое средство для укрепления здоровья.

Примечание. Растирание рекомендуется проводить перед сном.

Дезинфицирующее средство для полоскания горла

Требуется: 1 капля масла тимьяна или лимона, 200 мл воды.

Приготовление. В теплой воде растворить каплю масла тимьяна или лимона. Перед использованием хорошо встряхивать.

Применение. Полоскать больное горло. Средство весьма эффективно, поскольку масло обладает хорошей дезинфицирующей способностью.

Целебное средство для растирания при простуде

Требуется: 2 ст. л. кукурузного масла, по 3–4 капли масла сосны, эвкалипта.

Приготовление. Растворить в кукурузном масле-основе ароматические масла.

Применение. Использовать для растирания груди, спины и шеи при первых признаках простуды.

Средство для противопростудного растирания

Требуется: 1 ст. л. масла сладкого миндаля, 4–10 капель (в зависимости от возраста) масла сандалового дерева.

Приготовление. Масло сладкого миндаля чуть нагреть и смешать с маслом сандала.

Применение. Этим составом растирать область затылка ребенка. Особенно такой массаж помогает, если простуда сопровождается болью в горле.

Средство для горячих ингаляций от простуды

Требуется: 2 капли эфирного масла римской ромашки, 200 мл воды.

Приготовление. В горячей воде растворить эфирное масло римской ромашки.

Применение. Накрыть голову ребенка полотенцем и заставить подышать попеременно ртом и носом над паром. Использовать при затрудненном дыхании. После ингаляции уложить малыша в теплую постель.

Ароматическое средство от кашля для ингаляции

Требуется: по 1 капле масла эвкалипта, мяты перечной и тимьяна, 200 мл воды.

Приготовление. В ингалятор налить горячую воду, добавить эфирные масла.

Применение. Дышать в меру горячим ароматным паром при кашле.

Примечание. Мятую перечную желателно использовать для детей старше 6 лет.

Ароматерапия при ларингите. Охриплость голоса часто связана с ларингитом (воспалением голосовых связок). При воспалительных процессах в гортани ароматерапевты рекомендуют как можно чаще делать ингаляции с эфирными маслами – бензойя, лаванды, мирта, ромашки, сандала, тимьяна. Каждое из этих масел можно применять в отдельности или составлять из них лечебные аромакомпозиции, но при этом рекомендуется использовать не более трех составляющих.

Живительная смесь при воспалении гортани

Требуется: 2 ст. л. арахисового масла, по 1–2 капле (в зависимости от возраста) масла сандала, тимьяна.

Приготовление. В теплое арахисовое масла капнуть сандаловое и тимьяновое масла, хорошо перемешать.

Применение. Растирать всю шею получившимся составом. Это средство весьма эффективно, если воспаление гортани приводит к потере голоса.

Примечание. Вместо тимьяна можно использовать масло кипариса.

При ларингите полезны ножные ванны. Горячая вода вызывает отток крови от гортани к ногам и облегчает дыхание. Эфирные масла усилят эффект таких ванн.

Средство для аромаванны при простуде

Требуется: по 2 капли масла лимона, сосны, тимьяна, 2 ст. л. молока.

Приготовление. Развести в молоке эфирные масла.

Применение. Средство вылить в ванну с водой температурой 38 °С. Проводить процедуру не более 10 мин, после чего завернуть ребенка в полотенце, вытереть и уложить в постель.

Примечание. Можно дать ребенку после процедуры горячий чай с лимоном и медом.

Целебное средство при воспалительных процессах в горле и глотке

Требуется: 1 ст. л. миндального масла, по 2 капли масла майорана, масла лимона.

Приготовление. В теплое масло-основу капнуть масло майорана и лимона, хорошо перемешать.

Применение. Растирать область шеи. Целебный состав помогает при кашле, охриплости голоса и воспалительных процессах в горле.

Примечание. Поскольку масло майорана способствует эффективному отделению мокроты и оказывает противосудорожное действие, то его можно использовать отдельно для ингаляций.

Средство для ароматических ванн при простуде

Требуется: по 2 капли масла чайного дерева, лавандового масла, 2 ст. л. молока.

Приготовление. В теплое молоко добавить масла и хорошо перемешать.

Применение. В ванну температурой 38 °С влить ароматную смесь и поместить ребенка на 10 мин. В течение всей процедуры температура воды должна оставаться постоянной. Затем ребенка быстро укутать и уложить в теплую постель.

Ароматерапия перед экзаменами. Если маленькому человечку предстоят какие-либо испытания (например, он готовится к контрольной работе, экзамену в школе или спортивным соревнованиям) и при этом он очень волнуется, поможет ароматерапия. С самого раннего возраста мама должна научить своего малыша нехитрым процедурам, которые тот сможет проводить перед событиями, отнимающими у него много душевных сил.

Несколько капель мятного или розмаринового масла следует нанести на подушечки пальцев, затем нежно помассировать ими мочки ушей. При необходимости эту процедуру надо повторять через каждые 2 ч. Чтобы избавить ребенка от страха, можно заменить розмарин маслом лаванды или иланг-иланга. На ночь перед экзаменами полезно принять душ или ванну с маслом лаванды, такая процедура позволит ребенку хорошо выспаться, успокоиться.

Непоседливых детей, не умеющих сосредоточиться и сконцентрировать свое внимание, может успокоить запах мускатного шалфея.

Ароматерапия для боязливых детей. Детские страхи – это свидетельство определенных нарушений нервной системы и причина для беспокойства родителей, поскольку боязнь чего-то или кого-то может выражаться у ребенка в плаксивости, раздражительности, приступах паники и истерике. Для устранения подобных неприятностей у мамы есть полезные и удобные лекарства – пахучие растения и ароматные масла. Из аромамасел на боязливых детей благотворно действуют бензойное, ванильное, неролиевое, розовое (из лепестков) и ромашковое. Перед сном желателно устроить водную процедуру – усадить малыша в ванну с маслами, создающими приятный запах. С помощью распылителя или горелки нужно ароматизировать воздух в детской комнате. Полезен легкий массаж с любимым целебным маслом.

С помощью ароматов можно усилить или ослабить разные проявления личности и черты характера. Эфирные масла помогают повысить активность, обрести душевную гармонию, способствуют развитию творческих способностей, фантазии. Это можно использовать с педагогической целью.

Ароматерапия при нарушениях сна. Бессонница – одно из проявлений расстройства нервной системы. Страдают от нее не только взрослые, но и дети. У них проблемы со сном обычно связаны с какими-либо заболеваниями или дискомфортом – душевным или физическим. Конечно, главное – это устранить причину, вызывающую нарушение сна, и помочь здесь может только специалист. Однако родителям не стоит забывать о простых мерах для нормализации сна, к числу которых можно отнести использование аромамасел. Безотказной помощницей в борьбе с бессонницей является лаванда, достаточно нанести на одну из сторон подушки лишь 1–2 капли чистого лавандового масла. Сделать это надо таким образом, чтобы ночью до малыша все время доносился в меру легкий аромат. Главное следить, чтобы масло не попало в глаза, поскольку оно может вызвать раздражение. Помимо лавандового, для борьбы с бессонницей подходят иланг-иланговое, майорановое, ромашковое и сандаловое масла.

Эфирные масла можно использовать в горелке, собрав ароматную композицию из лаванды, розового масла или масла мускатного шалфея. Хорошо помогает при нарушениях сна состав из следующих видов эфирных масел: 2–3 капли ладанного и 1–2 капли бергамотового масла. Следует растворить смесь в тазике с водой. В период бессонницы, вызванной какими-либо заболеваниями, весьма полезны ванны и поглаживающие массажи с

маслами легкой текстуры.

Аромасредство для ванн при бессоннице

Требуется: 2 ст. л. масла виноградных косточек, по 2 капли петигрейнового и иланг-илангового масел.

Приготовление. К маслу-основе добавить аромамасла и хорошо перемешать.

Применение. Влить смесь в воду перед тем как поместить ребенка в ванну.

Примечание. Вместо масла виноградных косточек можно взять порошковое молоко, содержащее растительный жир, развести его в воде и накапать эфирные масла.

Аромасредство для массажа при бессоннице № 1

Требуется: 50 мл масла лесного ореха, по 2–3 капли розового, ромашкового масла.

Приготовление. К маслу-основе добавить аромамасла и пере мешать.

Применение. При бессоннице сделать легкий лечебный массаж.

Аромасредство для массажа при бессоннице № 2

Требуется: 30 мл масла-основы, 3 капли масла можжевельника, 2 капли масла лаванды, 1 капля масла мирры.

Приготовление. К маслу-основе добавить эфирные масла и перемешать.

Применение. Использовать для массажа стоп.

Ароматерапия для улучшения аппетита.

Растущему ребенку нужно много энергии. А источником ее является пища. Хорошо питаться ребенок должен постоянно. Однако каждая мама знает, что маленькие дети весьма привередливы в еде. Если у ребенка нет аппетита, то можно пойти на маленькую хитрость, которая поможет усилить чувство голода: за полчаса до еды дать ребенку подышать запахами эфирных масел бергамота, имбиря, ромашки, тмина и лимона.

Ароматерапия при эпидермофитии. Это грибковое заболевание из группы эпидермомикозов. Наиболее часто встречается эпидермофития стоп, которая проявляется поражением преимущественно кожи межпальцевых складок – покраснением, трещинами, эрозиями и зудом. Заражение происходит при контакте с больным этим заболеванием, а также при использовании чужой мочалки, ванны, обуви или плохо выстиранного белья. Проявляться может у детей любого возраста. Чтобы не допустить грибковых болезней, следует с малых лет приучить ребенка не пользоваться чужими вещами, особенно колготками, носками и обувью. Малыш должен иметь собственное полотенце (в том числе и ножное), мыло, мочалку и другие средства гигиены и косметики.

Если же уберечься от грибкового заболевания не удалось, то маме следует перед сном протереть поврежденное место на стопе ребенка хлопчатобумажной тканью, пропитанной разведенным маслом чайного дерева. Также можно приобрести специальный противогрибковый крем, в состав которого обычно входит масло чайного дерева. Подошвы стоп или пораженные места следует намазать этим кремом. Есть и другие средства, которые можно использовать в борьбе с грибковыми заболеваниями ног в домашних условиях.

Лосьон, обогащенный маслом чайного дерева

Требуется: 50 мл любого детского лосьона или крема, 20 капель масла чайного дерева.

Приготовление. К основе добавить масло чайного дерева.

Применение. Использовать для детей любой возраста, натирая этим лосьоном подошвы ног.

Ванна от эпидермофитии стопы

Требуется: 20 капель масла чайного дерева, 3 л воды.

Приготовление. Налить в тазик горячей воды и влить в нее масло чайного дерева.

Применение. Опустить ноги в тазик на 10–15 мин. Можно потереть специальной

губкой межпальцевые пространства и больные места. Ноги тщательно вытереть и надеть на ребенка теплые носки.

Примечание. Регулярное проведение ванн для ног облегчает симптомы и предотвращает повторное заражение грибком.

Тальк от потливости стоп

Требуется: 50 г очищенного неароматизированного талька, 20 капель масла чайного дерева.

Приготовление. В тальк добавить масло чайного дерева, хорошо перемешать.

Применение. В дневное время нанести ароматизированный тальк на стопы. Средство очень эффективно, если конечности ребенка сильно потеют, что может привести к всевозможным инфекционным поражениям.

Ароматерапия при юношеских угрях. Наступление половой зрелости часто сопровождается досадной неприятностью, волнующей как девочек, так и мальчиков – появлением юношеских угрей, или акне.

Провоцируют появление угрей дисбаланс в работе сальных желез: усиление их секреции, повышенная чувствительность желез к тестостеронам (мужским половым гормонам). В результате кожные поры закупориваются и появляются черные точки и угри.

Чтобы не допустить появления угревой сыпи на лице, следует приучать ребенка к личной гигиене и особенно следить за чистотой кожи. Гигиенические процедуры просты, но они должны быть регулярными. Ежедневно дважды в день (утром и вечером) следует умываться мягким жидким мылом для лица или пенками на основе чистых натуральных продуктов. Кожу нужно тщательно споласкивать после использования очищающих средств. Для более глубокого очищения кожи можно 2 раза в неделю осторожно мыть лицо мягкой губкой. На девичье лицо оказывает хорошее воздействие маска из обычного йогурта, поскольку он убивает бактерии. Процедуры с кисломолочными продуктами следует делать 2–3 раза в неделю.

Ни в коем случае нельзя трогать прыщи или выдавливать их, поскольку подобные действия могут привести к распространению инфекции или оставить шрамы. С помощью ватного диска можно тщательно и осторожно смазать каждый прыщ лавандовым маслом. Когда прыщ созреет, нужно натянуть руками в чистых хлопчатобумажных салфетках кожу по обе его стороны, гной выйдет сам. После этого, чтобы предотвратить дальнейшее инфицирование, наложить на это место чистое лавандовое масло или масло чайного дерева. Применяют от угрей и другие аромасредства.

Противоугревой лосьон

Требуется: 50 мл лосьона, подходящего по типу кожи, 6 капель масла чайного дерева, по 3–5 капель масла лаванды, Melissa.

Приготовление. В лосьон добавить ароматические масла.

Применение. При появлении угрей ежедневно протирать утром кожу лица. Через неделю можно сократить употребление косметического средства, используя его через день. В эти дни противоугревое средство следует чередовать с гигиеническим протиранием лица мягкой губкой и масками с йогуртом.

Примечание. Если у ребенка наблюдается аллергическая реакция на Melissa, то это масло можно заменить лимонным.

Наиболее часто аллергия возникает под воздействием эфирных масел цитрусовых (мандарина, апельсина, грейпфрута, лайма, лимона и др.). Если аллергия появилась в ответ на одно из них, то противопоказаны к применению все масла цитрусовых растений.

Крем от угрей

Требуется: 50 г крема, подходящего по типу кожи, 8 капель масла чайного дерева, по 5

капель масла лаванды, мелиссы.

Приготовление. В крем добавить ароматические масла.

Применение. Использовать крем от угрей ежедневно с утра.

Примечание. Данное средство можно чередовать с протираанием лица йогуртом.

Маска для проблемной кожи

Требуется: 20 мл тоника для жирной кожи, 2 капли масла чайного дерева, по 1 ст. л. белой глины, молока, 1 ч. л. водки.

Приготовление. Смешать все ингредиенты.

Применение. Нанести маску на лицо на 20 мин, затем смыть теплой водой, смазать кожу питательным или увлажняющим кремом.

Ароматерапия при болезненных менструациях. Первые месячные выделения для вступающей в пору взросления девочки часто становятся настоящим потрясением. Душевные переживания могут быть осложнены тем, что менструация иногда сопровождается достаточно сильными болями в области живота. Нередко наблюдаются судороги, тошнота, головная боль и прочие неприятные проявления. Все это доставляет определенные физические неудобства и душевный дискомфорт, которые могут привести к депрессии и прочим серьезным последствиям.

Прежде всего следует знать о таком понятии, как «предменструальный синдром», характеризующийся ухудшением самочувствия за 7–10 дней до начала очередного менструального цикла.

В периоды ежемесячного недомогания девочке нужно больше лежать. Полезно по вечерам выпивать по чашке горячего крепкого чая с имбирем и сахаром (желательно использовать китайский темный сахар). Если боль очень сильная, можно приготовить чашку горячей кипяченой воды с 1 каплей мятного масла. Пить напиток следует медленно и маленькими глотками. Помогут и другие средства, например массаж низа живота с использованием аромамасел.

Мятное средство

Требуется: 1–2 капли масла мяты, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Смешать эфирное масло с медом.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день.

Массажное масло для облегчения менструальных болей

Требуется: 1 ст. л. миндального масла, по 2 капли каяпутового, мятного, ромашкового масла, масла мускатного шалфея.

Приготовление. Смешать масло-основу с аромамаслами.

Применение. Использовать ароматное масло при болезненных месячных, массируя им нижнюю часть живота. Процедура должна продолжаться 10 мин, после чего нужно приложить к животу теплую грелку, завернутую в полотенце.

Профилактический массажный лосьон

Требуется: 50 мл любого мягкого лосьона, 4 капли ромашкового масла, по 3 капли кипарисового, лавандового масла.

Приготовление. В лосьон накапать аромамасла, перемешать.

Применение. В течение 10 дней перед менструацией делать массаж низа живота с ароматным маслом.

Примечание. Рекомендуется использовать при предменструальном синдроме, чтобы предотвратить периодические боли и отрегулировать месячный цикл.

Эфирные масла для оказания неотложной помощи

Во многих ситуациях спасительной «неотложкой» могут послужить эфирные масла. Они подходят для оказания срочной помощи взрослым и детям.

Ароматерапия при синяках и ушибах. Синяки и ушибы – неотъемлемая часть детства, поскольку познание мира без них невозможно. И как бы мама хорошо ни следила за ребенком, защитить малыша ей не всегда удается.

Ушиб – механическое повреждение ткани без нарушения целостности кожи. Обычно возникает при ударе тупым предметом и сопровождается повреждением кровеносных сосудов и кровоизлиянием. Синяк – посиневший кровоподтек на теле. От синяков и ушибов рекомендуются холодные компрессы с использованием масла фенхеля и лаванды.

Ароматерапия при кровотечении из носа. Если после удара или падения из носа идет кровь, то в первую очередь следует успокоить ребенка, охладить нос и затылок. При этом голову он должен держать прямо (ни в коем случае не запрокидывая ее назад). В аптечке должна всегда быть перекись водорода для промывания ран и остановки наружных небольших кровотечений. При ее отсутствии нужно смочить ледяной водой небольшой ватный тампон, капнуть на него каплю масла мирры или лимона, после чего вставить ароматный тампон в кровоточащую ноздрю. Если кровотечение не прекращается, вызвать врача или отвезти ребенка в больницу.

Ароматерапия при ожоге. Ожог характеризуется покраснением кожи, появлением пузырьков. В домашних условиях можно лечить только ожоги I степени, т. е. когда повреждены поверхностные слои кожи. В этом случае следует 20 мин подержать обожженное место под струей холодной (до 15 °С) проточной воды. При более серьезных ожогах нужно немедленно вызывать скорую помощь.

Особенно эффективно при ожогах чистое масло лаванды, которое можно употреблять как самостоятельное средство для смазывания пострадавшего места. Оно предупреждает и уменьшает отеки и образование пузырей. После этого надо наложить на рану чистую повязку, смоченную разведенным маслом герани, лаванды, каяпута, мирта, нейоли, розмарина, ромашки, чайного дерева, шалфея, эвкалипта.

Ароматерапия при обморожении. Обморожению подвержены в первую очередь открытые части тела (лицо, кисти рук), а также стопы. Дети могут получить обморожение и при небольших морозах. В первую очередь у них страдают щеки, нос, пальцы рук или ног. Нужно очень внимательно следить за ребенком, играющим на улице зимой.

Обморожение – повреждение тканей организма, вызванное действием низкой температуры. Первыми признаками обморожения являются отечность пострадавших участков тела, их синюшность, болезненное ощущение. При сильном обморожении возможны образование пузырей на коже и даже омертвление мягких тканей. В домашних условиях лечить можно только несильные обморожения. В этом случае рекомендуются легкие растирания массажным средством, содержащим по 3 % эфирных масел майорана и мяты перечной. Они способны быстро избавить от боли и зуда. Весьма результативны при обморожениях эфирные масла герани, лимона, розы, ромашки и можжевельника. *Ни в коем случае нельзя наносить эфирное масло на кожу, покрытую волдырями и пузырями. В этом случае следует немедленно обращаться к врачу и в ожоговые центры.*

Ароматерапия при ссадинах и царапинах. Чаще всего на теле малыша появляются небольшие ранки в виде ссадин и царапин. Ссадина – место, где содрана кожа на теле, а царапина – полоска, нанесенная чем-либо острым (например, ножом или когтями животного). В этом случае ранку следует промыть и нанести несколько капель разбавленного (3–5 %-ного) эфирного масла. Хорошим дезинфицирующим средством от ссадин и царапин считается масло чайного дерева.

Ароматерапию часто проводят вместе с фитотерапией, гомеопатией. Необходимо учитывать, что не все лекарственные растения сочетаются с эфирными маслами, а гомеопатические препараты нельзя употреблять вместе с маслом мяты, камфоры, черного перца и эвкалипта.

Ароматерапия при боли и растяжении мышц и связок. Чрезмерные физические нагрузки, неосторожные движения могут привести к растяжению мышц и мышечным болям. В этом случае ароматерапевты рекомендуют ванны или растирания с эфирными маслами лаванды, майорана, розмарина, ромашки. При болезненном напряжении мышц помогут горячие ароматические компрессы, а также растирания с маслами жасмина, можжевельника, мускатного шалфея.

Средство для компресса № 1 при растяжении связок

Требуется: по 2 капли масла лаванды, майорана, 500 мл горячей, холодной воды.

Приготовление. В горячую и холодную (из холодильника) воду последовательно накапать масло лаванды и майорана.

Применение. Накладывать поочередно горячие и холодные компрессы, используя для этого мягкие куски фланели или полотенца. Начинать процедуру следует с горячего компресса, а заканчивать холодным.

Примечание. Вместо лаванды и майорана для процедуры можно использовать эфирные масла розмарина и ромашки, а также каяпута и чайного дерева. Подобное лечение особенно полезно при растяжении связок голеностопного сустава.

При растяжении мышц и связок в течение первых трех дней прикладывают холод и делают холодные компрессы. В этот период рекомендуется физический покой. В последующие дни делают теплые и согревающие компрессы.

Средство для компресса № 2 при растяжении связок

Требуется: 7 зубчиков чеснока, 15 капель масла эвкалипта, 500 мл яблочного уксуса, 100 мл водки.

Приготовление. Растереть чеснок, залить уксусом и водкой, встряхнуть и настаивать 2 недели в темном месте. Периодически встряхивать. Процедить, добавить эфирное масло.

Применение. Использовать для компресса при неосложненной травме суставов.

Средство для растирания

Требуется: 1 ст. л. кукурузного масла, по 1 капле эфирных масел жасмина, можжевельника, мускатного шалфея.

Приготовление. В теплое кукурузное масло последовательно накапать масло жасмина, можжевельника и мускатного шалфея, хорошо перемешать.

Применение. Наложить средство на больное место.

Ароматерапия при обмороке. Обморок – внезапная кратковременная потеря сознания, не связанная с падением артериального давления. До оказания врачебной помощи при обмороке помогут эфирные масла имбиря, лаванды, мяты перечной, нероли и розмарина. Находящемуся в бессознательном состоянии ребенку нужно дать подышать ароматом из флакончика с эфирными маслами и втереть по капле масла в каждый висок. Чтобы добиться лучшего эффекта, можно использовать неразбавленное эфирное масло. Как только ребенок придет в сознание, желательно дать ему стакан горячего чая с медом. Затем можно еще раз дать подышать ребенку над флакончиком с маслом нероли, так как аромат этого растения способен помочь при испуге.

Ароматерапия при боли в ушах. Боль в ушах часто вызывают воспалительные процессы в различных частях уха. Причины могут быть самые разные: застой оставшейся после ныряния воды, простуда в результате переохлаждения. Одно из самых распространенных заболеваний уха – отит. В зависимости от того, какой отдел уха поражен, различают наружный, средний и внутренний отит. При этом отмечается воспаление слухового нерва, которое сопровождается неприятным ощущением, известным как «стреляние» в ухе.

При поражениях органов слуха можно снять боль с помощью теплых компрессов с маслом лаванды или ромашки. Если отит возник на фоне инфекции, то лучше всего подойдут

масла тимьяна или чайного дерева. Область вокруг уха можно дополнительно слегка растереть теми же маслами. Если ребенок, несмотря на принятые меры, продолжает жаловаться на боль, следует обратиться за помощью к врачу.

Легче перенести боль в ушах, если отвлечься каким-либо приятным запахом, это могут быть ароматы розы, лаванды, жасмина, мандарина, сандала, пачули и др.

Средство при отите № 1

Требуется: 1 ч. л. миндального или оливкового масла, 3 капли масла лаванды.

Приготовление. Масло-основу нагреть до температуры тела и смешать с маслом лаванды.

Применение. Сделать ватный тампон, нанести на него 2 капли ароматной смеси и вложить в больное ухо.

Средство при отите № 2

Требуется: 5 мл оливкового масла, 1 капля масла лаванды или ромашки.

Приготовление. Смешать оливковое масло с маслом лаванды или ромашки.

Применение. Нанести на маленький ватный тампон 2–3 капли смеси и вложить его в ухо.

Средство при отите № 3

Требуется: 5 мл масла-основы, 2 капли масла лаванды, по 1 капле масла чайного дерева, эвкалипта.

Приготовление. Смешать масла.

Применение. Смочить смесью вату и ввести в наружный слуховой проход на 1,5–2 ч.

Ароматерапия при метеоризме. Метеоризм – это вздутие живота, связанное с повышенным газообразованием в кишечнике. От него часто страдают грудные младенцы, но не защищены от них и дети более старшего возраста, а также взрослые. К признакам метеоризма относятся болезненно вздутый живот, колики в кишечнике, затрудненное и учащенное отхождение газов. Для борьбы с избыточным образованием и скоплением в кишечнике газов необходимо соблюдать режим питания, в рацион следует включать больше продуктов, содержащих грубые пищевые волокна. Можно прибегнуть к средствам, облегчающим отхождение газов – травяным чаям, а также целебным аромамаслам пряных культур: аниса, кориандра, укропа, фенхеля и пр.

В период ароматерапии рекомендуется пить больше жидкости. Это могут быть чистая и минеральная столовая вода, свежевыжатые овощные и фруктовые соки, зеленый чай. Исключите из питания консервированные продукты и напитки.

Аромасредство «Масло четырех ветров»

Требуется: 1 ст. л. миндального масла, 3–5 капель масла аниса, по 1–3 капли масла кориандра, тмина и фенхеля, мед.

Приготовление. Миндальное масло нагреть до комнатной температуры, добавить в него эфирные масла, хорошо перемешать.

Применение. Принимать перед едой 2 раза в день по 2 капли с 1 ч. л. меда, запивая теплой водой.

Примечание. Рецепт рассчитан на детей среднего и старшего школьного возраста.

Аромасредство от вздутия живота

Требуется: 5–7 капель масла аниса или укропа, 1 кусочек сахара-рафинада.

Приготовление. Капнуть эфирное масло на сахар.

Применение. Съесть при вздутии живота в связи с повышенным газообразованием в кишечнике.

Ароматерапия при зубной боли. К числу наиболее распространенных заболеваний

ротовой полости относятся кариес – разрушение твердых тканей зуба с образованием полостей, и стоматит – воспаление десны. Следует лучше следить за зубами, регулярно посещая врача. Ну а если зуб все-таки заболел, то перед тем как идти к стоматологу, нужно уметь оказать первую помощь, например, приложить к больному зубу и десне ватный тампон, пропитанный маслом гвоздики. При воспалении десны можно нанести на больное место апельсиновое, лавандовое или кипарисовое масло. Хорошо помогает масло из лепестков розы или масло чайного дерева.

Эфирные масла и очищение организма

Использованию ароматических эфирных масел для принятия очищающих ванн необходимо уделить особое внимание. Выбор аромадобавок и оказываемые ими на организм воздействия столь обширны, что об их применении стоит поговорить подробно.

Ванны с аромамаслами можно назвать, пожалуй, самой приятной очищающей аромапроцедурой. Принцип их воздействия на организм зависит от количества масла, выбора какого-либо определенного масла или их смеси.

Ароматические масла обладают свойством очень глубоко проникать в организм человека, причем непосредственно во все органы, при этом благотворно на них воздействуя. Это происходит благодаря тому, что во время погружения тела в ванну кожа хорошо впитывает ароматические средства и далее они с кровотоком проходят через почки и другие органы.

Эфирные масла, добавленные в ванну, нормализуют гормональный баланс, укрепляют иммунитет, восстанавливают эмоциональное равновесие, успокаивающе воздействуют на нервную систему и расслабляют организм. Кроме того, установлен и их выраженный очищающий эффект. Ванны с ароматическими добавками можно принимать в домашних условиях. Все необходимые для этого аромамасла в настоящее время легко приобрести в аптеке или специализированном магазине. Вытираться полотенцем насухо после принятия таких процедур не рекомендуется, лучше, если тело высохнет естественным образом. Для усиления очищающего воздействия после процедуры рекомендуется нанести на кожу косметический лосьон для тела.

Эфирные масла оказывают эффективное биоэнергетическое воздействие, они очищают и укрепляют ауру, защищая ее от воздействия отрицательной энергетики, благотворно влияют на эмоциональное состояние, гармонизируют отношения.

Для приготовления аромаванны необходим так называемый эмульгатор. Он помогает равномерно распределить масло по всей площади воды, чтобы оно воздействовало на всю поверхность тела. В качестве эмульгаторов можно использовать мед, молоко, сливки, отруби, соль или пену для ванн. Не рекомендуется добавлять в воду эфирные масла в чистом виде, так как при этом уменьшается площадь соприкосновения масла с телом, а также появляется опасность раздражения кожи концентрированным составом. Для приготовления ванны нужно перемешать 5–6 г выбранного эфирного масла приблизительно с 60 г эмульгатора.

Очень важно правильно рассчитать количество эфирных масел на объем ванны, поскольку они могут быть разными. Оптимальный вариант – 1 капля на 10 л воды. Это значит, что для терапевтической ванны объемом 200 л достаточно 20 капель эфирных масел. Для очищающей профилактической ванны концентрацию следует уменьшить в 2 раза.

Перед приемом ванны нужно принять гигиенический душ с мылом или гелем, удалить косметику. Принимать аромаванны разрешено через 2,5–3 ч после еды.

Ванны бывают холодными (до 18 °С), теплыми (36–38 °С), горячими (40–45 °С) и контрастными. Нельзя находиться в ванне больше 30 мин. После приема водной процедуры желательно выпить травяной чай, минеральную воду и отдохнуть не менее получаса. Аромаванны не должны быть ежедневными, лучше делать перерыв между ними в 3–4 дня.

Ни в коем случае нельзя перед процедурой употреблять спиртные напитки.

Запрещены ароматические ванны при онкологических заболеваниях, гнойничковых поражениях кожи, тромбозе и эпилепсии.

Как уже было сказано выше, различные эфирные масла по-разному воздействуют на кожу и организм человека. Сведения о наиболее часто применяемых ароматических маслах, представленные в главе 2, помогут создавать вам аромакомпозиции из нескольких видов масел, усиливая тем самым очищающий и общеукрепляющий эффект.

Масло аниса обыкновенного. Для приготовления аромаванны нужно смешать 4–6 капель масла с необходимым количеством эмульгатора.

Масло апельсина. Для приготовления ароматической ванны нужно смешать 5 капель эфирного масла апельсина с необходимым количеством эмульгатора.

Следует помнить, что прием апельсинового масла внутрь возможен только после консультации с врачом. Оно повышает восприимчивость кожи к солнечной радиации, поэтому лучше не использовать его перед выходом на прогулку в жаркие солнечные дни.

Масло базилика. Для приготовления аромаванны нужно 4–7 капель масла смешать с необходимым количеством эмульгатора.

Не рекомендуется применять масло базилика во время беременности, нельзя использовать его более 3-х недель без перерыва.

Масло бергамота. Чтобы приготовить аромаванну, надо 3–5 капель масла бергамота смешать с необходимым количеством эмульгатора.

Масло гвоздики. Для приготовления аромаванны надо 4–7 капель смешать с необходимым количеством эмульгатора.

Масло грейпфрута. Для приготовления аромаванны следует смешать 4–6 капель масла с необходимым количеством эмульгатора.

Масло имбиря. Для приготовления аромаванны нужно 5–7 капель масла смешать с необходимым количеством эмульгатора.

Эфирные масла – это quintaessencia растений, обладающая энергией четырех стихий: земли, воды, огня и воздуха. Считается, что эта стихийная энергетика образуется растениями и подчиняется одной-единственной цели – жить и поддерживать все живое на планете.

Эфирные масла от всех болезней

Сердечная недостаточность. В ванну, наполненную теплой водой, влить 3–6 капель масла бергамота или красного дерева, апельсина, герани.

Стенокардия. Натирать 5–6-ю каплями пихтового масла на груди область коронарных сосудов (ниже соска) 3–4 раза в день.

Состояние после операций на желудке. Для лечения с успехом применяют масло апельсина, базилика, гардении, жасмина, лимона, мандарина, мирра.

Гастрит. Гастрит с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока можно лечить маслом тмина, пупавки благородной, лаванды, лимона, Melissa, санталума белого. Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока лечат маслом базилика, бергамота, черного перца, тмина, кардамона, пупавки, моркови дикой, кориандра, укропа сладкого, чеснока, можжевельника, лаванды, лимона, майорана, мяты перечной, розмарина, шалфея.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Применяют масло пупавки, чеснока, герани, лаванды, мяты перечной и колосистой, розмарина, имбиря.

Дискинезия желчевыводящих путей. Показаны масло бергамота, моркови, пупавки, герани, лимона, лаванды, мяты, розмарина.

При сильном кашле на фоне острых респираторных заболеваний можно

капать 3–5 капель пихтового масла на корень языка. Это облегчает дыхание, смягчает кашель. Ароматерапию проводят утром и перед сном.

Хронический холецистит. Применяют масло бергамота, моркови, пупавки благородной, герани, лаванды, лимона, мяты перечной, розмарина, иланг-иланга.

Хронический гепатит. При хроническом гепатите хороший эффект дают масла моркови, пупавки благородной, кипариса, герани, лаванды, лимона, мандарина, мяты перечной, розы, розмарина, шалфея и тимьяна.

Цирроз печени. Применяют масло моркови, пупавки благородной, кипариса, герани, лаванды, лимона, мандарина, мяты перечной, розы, розмарина, шалфея и тимьяна.

Дисбактериоз кишечника. При дисбактериозе лечебное воздействие оказывают масла бергамота, тмина, эвкалипта, укропа, чеснока, герани, можжевельника, розмарина, мяты, тимьяна.

Понос. При поносе эффективны: масла черного перца, каяпутового дерева, пупавки обыкновенной, кипариса, эвкалипта, чеснока, имбиря, лаванды, нероли, мандарина, мирры, ниаули, пачули, мяты перечной, розмарина, санталума белого.

Запор. При запоре помогают следующие масла: кардамона, корицы, укропа, имбиря, можжевельника, лимона, майорана, пачули, розы, шалфея, тимьяна.

Неспецифический язвенный колит. Применяют масла бергамота, черного перца, каяпутового дерева, пупавки благородной, корицы, шалфея лекарственного, кориандра, укропа сладкого, ладана, чеснока, имбиря, можжевельника, лаванды, лимона, черноплодного лимонного, мандарина, майорана, Melissa, мирры, мяты перечной, розмарина.

Хронический панкреатит. Хорошим лечебным эффектом обладают масла эвкалипта, герани, можжевельника, имбиря, лаванды, мяты, мандарина.

Хронический энтерит. Применяют масло базилика, бергамота, каяпутового дерева, пупавки благородной, укропа сладкого, чеснока, герани, лаванды, мяты перечной, розмарина, малеуки и тимьяна.

Хронический колит. Применяют следующие масла: бергамота, черного перца, каяпутового дерева, пупавки благородной, корицы, шалфея лекарственного, кориандра обыкновенного, укропа сладкого, ладана, чеснока, имбиря, можжевельника, лаванды, лимона, черноплодного лимонного, мандарина, майорана, Melissa лекарственной, мирры, мяты перечной, розмарина.

Бессонница. Успокаивающим действием обладают ванны с добавлением 5–6 капель одного из масел (иланг-иланга, лавандового, бергамотового, масла Melissa и ладана). Принимать аромаванну следует в течение 15–20 мин перед сном.

Головная боль. Быстро успокаивают головную боль ароматы таких эфирных масел, как майорановое, ментоловое, базиликовое, розовое, лавандовое. 2–3 капли одного из этих масел помещают в ароматическую лампу или наносят на носовой платок и периодически вдыхают аромат.

Истерия. Рекомендуется вдыхать несколько раз в день, особенно перед сном, пары эфирных масел розмарина, имбиря, мускатного ореха, лаванды.

Стресс. Для ароматизации одежды и постельных принадлежностей после стресса используют масла апельсина, пачули, пихты, тимьяна, сосны, бергамота, грейпфрута, душицы, зверобоя, иланг-иланга, кедра, лаванды, литзеи кубебы, магнолии, мандарина, Melissa, мирта, нероли, туберозы, укропа.

Псориаз. Облегчить общее самочувствие больного псориазом помогут эфирные масла жасмина, лаванды или тимьяна. Для этого несколько капель масла нужно капнуть в чашку с горячей водой и поставить ее в комнате, где находится больной.

Импотенция. Чаще всего в лечении импотенции эфирные масла используются в качестве добавок в ванны или при проведении массажа. Эффективны масла сандала, иланг-иланга, нероли, жасмина, амириса, базилика, черного перца, кардамона, сельдерея, шалфея,

кориандра, кумина, герани, имбиря, пачули, розы, тимьяна, фиалки.

Для того чтобы определить, нравится ли вам аромат, капните эфирное масло на салфетку и пронесите ее несколько раз на расстоянии 10–15 см от носа. Не подносите близко к лицу открытый флакон с чистым маслом, особенно если нюхаете его впервые.

Вагинизм. При вагинизме широко используют следующие масла: розовое, лавандовое, ромашковое, масло майорана, нероли, масло иланг-иланга, лимонной мяты. Эти масла отлично снимают мышечные спазмы. Можно использовать их для ванн или в компрессах на живот.

Климакс. При климаксе хорошо помогают следующие масла: мяты перечной, жасмина, бергамота, ладана, розы, кипариса, лаванды, шалфея лекарственного, розмарина, листьев фиалки. Их можно добавлять в теплую ванну и аромалампу.

Лечение травами и эфирными маслами

Лечебный эффект лекарственных растений обусловлен наличием в них разнообразных химических соединений, которые называются биологически активными веществами. Находиться они могут либо во всем растении или только в определенных его частях – листьях, цветках, стеблях, корневой системе, плодах или семенах. Сюда входят витамины, макро– и микроэлементы, органические кислоты, фитонциды, эфирные масла и прочие вещества. Из лекарственных растений готовят настой, отвары, настойки. Используют их для получения мазей и порошков. Для повышения эффективности лечения в настои, отвары и мази из лекарственных растений добавляют эфирные масла.

Смесь для ингаляций при ангине

Требуется: по 1 ч. л. травы шалфея лекарственного, тимьяна ползучего (или листьев эвкалипта шарикового), очистки от 10 клубней картофеля, 2–3 капли пихтового масла.

Приготовление. Сварить очистки картофеля, добавить траву шалфея и тимьяна. Выдержать на водяной бане 2 мин. Непосредственно перед паровой ингаляцией добавить 2–3 капли пихтового масла.

Применение. Делать ингаляции при воспалении небных миндалин в течение 5–10 мин.

Чесочно-эвкалиптовое масло при отите

Требуется: 1 головка чеснока, 100 мл растительного масла, 10 капель эвкалиптового масла.

Приготовление. Чеснок пропустить через чеснокодавилку, залить горячим растительным маслом, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить, добавить эвкалиптовое масло.

Применение. Перед употреблением чесночное масло немного нагреть и закапывать в больное ухо по 2–5 капель.

Настой с пихтовым маслом для промываний носа

Требуется: по 2 ст. л. листьев мяты перечной, подорожника большого, по 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, калины обыкновенной, травы череды трехраздельной, 1–2 капли пихтового масла, 500 мл воды.

Приготовление. Все растительные ингредиенты перемешать и смолоть. Залить кипятком 2 ст. л. сбора, настоять 2–3 ч (можно в термосе), профильтровать. Перед использованием добавить пихтовое масло.

Применение. Промывать получившимся составом нос из шприца или спринцовки 1–2 раза в день. Настой должен быть теплым (36–37 °С). Процедуру нужно проводить осторожно, стараясь не травмировать слизистую оболочку носа.

Настой с эвкалиптовым маслом для промывания носа

Требуется: 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, 2 ст. л. травы череды трехраздельной, 3 ст. л. листьев мяты перечной, листьев душицы обыкновенной, 1–2 капли эвкалиптового масла, 500 мл воды.

Приготовление. Все растительные ингредиенты смолоть и перемешать. Залить кипятком 2 ст. л. сбора, настоять 2–3 ч, профильтровать через 4–6 слоев марли. Перед использованием добавить эвкалиптовое масло.

Применение. Промывать лекарственным составом нос 1–2 раза в день. Для лечения острого синусита можно промывать слизистую оболочку носа из шприца или спринцовки.

Настойка розмарина с горечавкой от себорейного дерматита

Требуется: по 1 ст. л. травы горечавки желтой, листьев розмарина лекарственного, по 0,5 ч. л. масла аира, лопуха, лаванды, 100 мл водки, 200 мл воды.

Приготовление. Розмарин залить водкой и настаивать 2–4 недели в темной месте, процедить. Горечавку залить кипятком и настаивать на водяной бане 20 мин, остудить, процедить. К настойке розмарина добавить 1 ст. л. настоя горечавки и эфирные масла.

Применение. Смазывать средством пораженные участки кожи ежедневно.

Отвар для ванны при ветряной оспе № 1

Требуется: по 2–3 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы чистотела большого или календулы лекарственной, 5–6 капель эфирного масла чайного дерева, 1 л воды.

Приготовление. Траву измельчить, залить водой, довести до кипения, томить на медленном огне 10–15 мин, процедить.

Применение. Влить отвар в ванну, добавить эфирное масло и купать ребенка 1–2 раза в день по 5–10 мин.

Настой с маслом чайного дерева при дифтерии

Требуется: 1 ч. л. цветков ромашки аптечной (или календулы лекарственной), 2–3 капли масла чайного дерева, 250 мл воды.

Приготовление. Измельченную траву залить кипятком, настоять 40 мин, процедить, добавить масло чайного дерева.

Применение. Полоскать горло 3–4 раза в день до еды.

Настой с пихтовым маслом при дифтерии

Требуется: 1 ч. л. цветков ромашки аптечной (или календулы лекарственной), 2–3 капли пихтового масла, 250 мл воды.

Приготовление. Измельченную траву залить кипятком, настоять 40 мин, процедить, добавить пихтовое масло.

Применение. Полоскать горло 3–4 раза в день до еды.

Отвар для ванны при ветряной оспе № 2

Требуется: по 2–3 ст. л. цветков ромашки аптечной, травы чистотела большого или календулы лекарственной, 5–6 капель пихтового масла, 1 л воды.

Приготовление. Траву измельчить, залить водой, довести до кипения, томить на медленном огне 10–15 мин, процедить.

Применение. Влить отвар в ванну, добавить пихтовое масло и купать ребенка 1–2 раза в день по 5–10 мин.

Примечание. Также можно аккуратно ватной палочкой смазывать все высыпания маслом чайного дерева.

Настой с пихтовым маслом для промывания носа

Требуется: 3 ст. л. листьев мяты перечной, 2 ст. л. травы череды трехраздельной, 1 ст. л. плодов шиповника коричневого, 1–2 капли пихтового масла, 250 мл воды.

Приготовление. Растительные ингредиенты смолоть и перемешать. 2 ст. л. сбора залить кипятком, настоять 2–3 ч, процедить. Перед использованием добавить пихтовое масло.

Применение. Промывать нос 1–2 раза в день. Настой должен быть теплым (36–37 °С).

Настой крапивы и горечавки от себорейного дерматита

Требуется: по 1 ч. л. травы крапивы двудомной, горечавки желтой, 2 ст. л. сока лука репчатого, по 0,3 ч. л. масла аира, зверобоя, лаванды, розмарина, лопуха, 200 мл воды.

Приготовление. Травы залить кипятком и настаивать на водяной бане 20 мин, остудить, процедить, добавить остальные ингредиенты.

Применение. Втирать средство в кожу волосистой части головы за 2 ч до мытья.

Для того чтобы определить, подходит ли эфирное масло для создания духов, смешайте его с маслом-основой и нанесите в небольшом количестве на кожу за ухом. Вы узнаете, как подействуют на вас первые волны аромата этого масла и какой эффект будет в течение дня.

Эфирные масла от насекомых

Лето дарит много радости, но оно же приносит и некоторые неприятности. К их числу относятся насекомые – комары, пчелы, осы и прочие летающие и ползающие кусающие существа. Если вас укусило одно из этих насекомых, нужно быстро капнуть на пострадавшее место каплю эфирного масла. Весьма эффективно при укусах насекомых масло лаванды. Оно не только уменьшает боль, но и предупреждает воспаление, а также избавляет от последствий стресса. Не менее полезны при укусах насекомых масла базилика, гвоздики, ромашки, чайного дерева. Быстрое облегчение приносят масла лимона и мяты.

Капать аромамасла на ужаленное место следует неоднократно, до тех пор, пока зуд не исчезнет.

Обеззараживающие средства помогают предотвратить появление насекомых. Лучший способ защититься от нежелательных соседей – это профилактическая уборка помещений с использованием дезинфицирующих средств. Мухи, комары, клещи, прочие ползающие и летающие насекомые зачастую могут стать разносчиками инфекции. Для обеззараживания квартир и дач подходят эфирные масла лаванды, мяты перечной, тысячелистника, эвкалипта. В комнатах детей старше 6 лет нужно использовать масло мирта, розмарина и тимьяна. Эти средства уничтожают бактерии, вирусы и грибковую инфекцию. Одна из самых эффективных процедур – использование ароматической лампы. Добавив в воду до 20-ти капель эфирного масла базилика или гвоздики, герани, кедра, лимона, лимонной травы, мяты перечной, эвкалипта, можно удержать незваных гостей на далеком от дома расстоянии.

Для отпугивания насекомых полезно также использовать следующие эфирные масла или составы из них:

- 1) *от комаров, ос и пчел* – базилика, лимона, эвкалипта;
- 2) *от мух* – базилика и эвкалипта;
- 3) *от моли* – базилика, лаванды, пачули;
- 4) *против тараканов* – эвкалипта;
- 5) *против клещей* – эвкалипта, сосны, кедра;
- 6) *против тли* – герани.

Все эти душистые средства следует добавлять в ароматическую лампу, горелку, распылять в воздухе или наносить на специальный ароматический камень.

Заключение

Ароматерапия является популярным и доступным методом лечения, который применим в домашних условиях. Перед выбором эфирного масла обязательно ознакомьтесь с прилагаемой инструкцией, в которой указаны действие, побочные эффекты, противопоказания. Начинайте ароматерапию только после проведения теста на чувствительность к эфирному маслу. Для начала используйте аромакомпозиции с небольшим числом масел. Если вы хорошо переносите воздействие 1–2-х эфирных масел в течение нескольких сеансов, то можете продолжить лечение ими. Если аромат вызывает ухудшение состояния, головную боль или кажется неприятным, то следует его заменить на более подходящий. Ароматерапия должна быть приятной и вызывать только положительные ощущения и ассоциации с запахами.

Не смешивайте ароматы эфирных масел с парфюмерными. Перед ароматерапией (ванной, массажем, ингаляцией) никогда не пользуйтесь парфюмированными средствами или примите душ.

Эфирные масла быстро улетучиваются, разлагаются на воздухе, в тепле и под воздействием солнечного света. Держите их в темном прохладном месте и следите за сроком годности. Аромакомпозиции домашнего приготовления лучше хранить непродолжительно – несколько дней в холодильнике. То же самое относится к ароматизации массажных масел и косметических средств. Лучше готовить все аромасредства в небольшом количестве и использовать за короткое время. Тогда их применение приведет к желаемому эффекту.

После проведения ароматерапии во многих случаях полезно проветрить помещение. Длительное воздействие аромата может оказаться неблагоприятным для организма. Даже если вы специально ароматизируете помещение, регулярное проветривание и замена источника аромата необходимы.