

**СОЛДАТЧЕНКО С. С., КАЩЕНКО Г. Ф., ПИДАЕВ А. В.,  
ГЛАДУН М. И., ДЫХНОВА Т. В.**

# **Эфирные масла- аромат здоровья**

**ДРЕВНИЙ И СОВРЕМЕННЫЙ ОПЫТ  
ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ**

**Сімферополь  
«Тавріда»  
2003**

Одобрено ученым советом  
Крымского республиканского НИИ им. И. М. Сеченова

АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ

Солдатченко С. С. — профессор, доктор медицинских наук, академик АН Крыма, заслуженный деятель науки и техники Украины, директор Крымского республиканского НИИ им. И. М. Сеченова; Кащенко Г. Ф. — кандидат технических наук, зав. отделом комбината «Крымская роза»; Пидяев А. В. — доктор медицинских наук, министр здравоохранения Украины; Гладун М. И. — директор комбината «Крымская роза»; Дыхнова Т. В. — директор НПФ «Троянда».

Солдатченко С. С., Кащенко Г. Ф., Пидяев А. В., Гладун М. И.,  
Дыхнова Т. В.  
С60 Эфирные масла — аромат здоровья: Древний и современный опыт профилактики и лечения заболеваний эфирными маслами. — Симферополь: «Таврида», 2003. — 192 с.

ISBN 966-584-175-0

Книга содержит сведения по применению эфирных масел в народной и практической медицине, косметике, интимной жизни. Описаны фармакологические свойства эфирных масел, механизм их воздействия на организм человека, даны рекомендации по применению. Особое внимание уделяется ароматерапии как наиболее эффективному методу лечения.

ББК 53.52

Солдатченко С. С., Кащенко Г. Ф., Пидяев А. В., Гладун М. И.,  
Дыхнова Т. В.  
С60 Эфірні олії — аромат здоров'я: Старовинний і сучасний досвід профілактики та лікування захворювань ефірними оліями. — Симферополь: «Таврида», 2003. — 192 с.

ISBN 966-584-175-0

Книга містить відомості про вживання ефірних олій в народній і практичній медицині, косметичі, інтимному житті. Описані фармакологічні властивості ефірних олій, вплив їх на організм людини, надані рекомендації по їх вживанню. Особлива увага приділяється ароматерапії як більш ефективного методу лікування.

ББК 53.52

© Солдатченко С. С., Кащенко Г. Ф.,  
Пидяев А. В., Гладун М. И., Дыхнова Т. В.  
2003 г.

ISBN 966-584-175-0

## ВВЕДЕНИЕ

Человек является неотъемлемой частью живой природы. Еще в древности он прекрасно разбирался в том, что его окружало. Тысячелетиями передавался накопленный опыт предков, который позволял ему умело сосуществовать с природой: получать пищу, лекарства, наслаждаться жизнью, чувствовать запах трав и цветов, видеть синеву гор, бескрайности степей, слышать тишину вечера, шум прибоя, пение лесов, обладать силой, ловкостью, здоровьем.

Среди разнообразия растительного мира уже в древности человек обратил внимание на липкие на ощупь растения с приятным или острым ароматом и широко использовал их для лечения недугов.

Позже, когда человек научился выделять отдельные ароматические вещества из растений, он обнаружил ценнейшие свойства этих веществ — эфирных масел и ароматических смол.

Эфирные масла научились получать около 5000 лет тому назад, об этом свидетельствуют археологические находки в Месопотамии, они неразрывно связаны с друидами и шумерами.

В глубокую древность уходит история эфирных масел в таких странах, как Китай, Индия, Персия, Египет. Греки и римляне научились этому искусству после завоевания Египетской империи.

На протяжении 5000-летней истории секрет извлечения эфирных масел был однажды утерян и второе изобретение способов их получения в арабских странах относится к X — XI в. н. э., причем историки считают, что отцом метода гидродистилляции является арабский ученый и врач Авиценна.

Арабы длительное время учили европейцев искусству получать эфирные масла, но затем, благодаря походам крестоносцев и их длительному общению с арабами, секреты технологии получения эфирных масел стали достоянием Европы.

Уже в XV веке были известны эфирные масла лаванды, розы, шалфея. В XVI — XVII веках получены основные эфирные масла из более 120 растений и плодон.

С быстрым развитием химии, казалось бы, применение эфирных масел в медицине должно было бы расширяться. Но этого не произошло. Огромное количество появившихся химических препаратов затмило природные лекарственные средства, особенно эфирные масла. И сегодня мы знаем о целебных свойствах эфирных масел в ряде случаев даже меньше, чем древние египтяне, римляне, персы. Только в последние годы стали говорить о фитотерапии, ароматерапии, возвращая незаслуженно забытую славу эфирных масел.

В «Комсомольской правде» (№ 116 от 26 июня 1994 г.) автор пишет: «Толчком к своеобразной войне, объявленной антибиотикам английскими медиками, послужила недавняя страшная эпидемия, которую вызвала новая, особо опасная разновидность стафилококка. Микробирус, в считанные дни разрушающий человечес-

кий организм, оказался устойчивым почти ко всем известным антибиотикам! И, как считают ученые, именно антибиотиками этот жуткий вирус и порожден. А ведь долгое время антибиотики считались панацеей от всех бед и назначались при малейших признаках любой инфекции. Сегодня уже доказано, что их действие у нас в организме сходно эффекту «выжженной земли». По прогнозам, если наше отношение к антибиотикам не изменится, к 2010 году все известные их разновидности перестанут «работать». Как быть тогда? Ученые разных стран усиленно работают над этим вопросом.

В Шотландии и Японии предполагают, что заменитель антибиотиков можно получить из морских водорослей. Во Франции обнаружили, что в некоторых случаях такой же эффект дают эфирные масла. И тем не менее, полностью заменить антибиотики пока не удастся. Но применять их человеку допустимо раз-два в десять лет — когда речь идет о действительно серьезной, угрожающей жизни инфекции».

По отношению к тяжелым больным применение современных средств вполне оправданно, но при обычных болезнях, а также для хроников природа остается самым современным целителем.

С каждым днем должно расти понимание того, что от лечения химическими лекарственными средствами пора переходить к эффективным и нетоксичным природным средствам, польза от которых для человека проверена тысячелетиями.

Наших читателей ждет интересное путешествие в Книгу Природы, которая откроет несколько страничек древнейшей истории ценных натуральных лекарственных средств — растительных ароматических веществ: эфирных масел, смол, экстрактов.

После знакомства с основными эфирными маслами вы совместно с вашим лечащим врачом можете с их помощью противостоять различным заболеваниям легких, ЛОР-органов, печени, почек, кожи и др.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами. Поэтому метод лечения эфирными маслами должен занять свое надлежащее место, предназначенное ему природой в жизни человека и временно отнятое у него химическими «миражами».



## КРАТКО О ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

На протяжении многих веков человек стремился познать секрет аромата, извлечь его из пахнущих растений и поставить себе на службу. Он догадывался, что растения, обладая какой-то непонятной силой, борются со своими и чужими болезнями.

Уже 5000 лет назад шумеры сделали первый шаг в разгадке тайны ароматических веществ. Затем в Древнем Египте начинают бальзамировать ароматами тела фараонов, а в Китае и Индии лечить воспалительные и психические заболевания. В странах Ближнего Востока стали получать душистую розовую воду, которая превратилась в предмет мены и купли-продажи.

Так как же человек научился получать эфирные масла?

Самым древним и надежным способом их производства является перегонка с водяным паром. Способность эфирных масел отгоняться с парами воды была положена в основу простого аппарата для этих целей. До сих пор во всем мире в подобных аппаратах отгоняют самогон, чачу, ракию, бренди, виски и др. Существовало огромное количество конструкций подобных устройств, но принцип их действия оставался одним и тем же: необходимо было с водяным паром отогнать летучие вещества. Для этого в аппарат загружали измельченное сырье, заливали водой и нагревали до кипения. Эфирное масло и водяной пар поступали в холодильник, где конденсировались. Эта жидкость, названная дистиллятом, в специальном сосуде (флорентине) разделялась на воду и эфирное масло за счет разности их удельных весов. На этой стадии получали душистую воду — дистиллят, в котором растворены частицы масла.

Позже, когда появились источники получения водяного пара, сырье не стали заливать водой, а подавать водяной пар непосредственно в аппарат. В 1950 — 1952 гг. были разработаны конструкции так называемых непрерывных аппаратов большой производительности, в которых также использовался способ отгонки эфирного масла с водяным паром.

Вторым наиболее древним способом получения эфирных

масел является мацерация и анфлераж (дефлорация). Легко представить себе охотника или пастуха, которые в горах проводят целый день среди цветов и пахнущих растений. За спиной у них рюкзак, заполненный пчелиным воском или животным жиром. Последние, нагреваемые солнечными лучами, размягчаются. В эту массу и вдавливаются сорванные цветки. В итоге жир впитывает эфирное масло. Когда добытчик спускается с гор в долину, он сдает эту душистую массу, получает деньги и чистый жир для использования на следующий день. С помощью специального оборудования, по технологии, хранящейся в глубокой тайне, чародеи ароматов выделяли эфирное масло отгонкой с водяным паром или же с этиловым спиртом. Кстати, эти способы сохранились в парфюмерии до наших дней, позволяя получать ценные эфирные масла для самых дорогих и изысканных духов.

Из кожуры плодов — бергамота, грейпфрута, апельсина, лимона — эфирные масла получают методом прессования. При этом смесь жидкости и эфирного масла, отпрессованные из кожуры, разделяют на центрифуге. В некоторых странах из подобной жидкости эфирное масло получают путем отгонки с водяным паром.

Относительно новый способ получения масел — экстракция летучими растворителями: бензином и петролейным эфиром. В специальных аппаратах сырье заливают растворителем, настаивают несколько часов, затем сливают. Растворитель, в котором растворились душистые вещества, называется мисцеллой. Ее загружают в аппарат с паровой рубашкой и нагревают. Растворитель испаряется, а оставшаяся масса, называемая конкретом, сливается для последующей доработки. Затем конкрет, содержащий душистые вещества, смолы и красители, растворяют в спирте и при температуре — 18 — 20°C разделяют на твердую часть (воск) и спиртовую мисцеллу. Жидкость нагревают, спирт испаряется, а то, что остается после этого в аппарате, называется абсолют. Именно таким образом получают абсолют розы, жасмина и шалфея.

Вы сами можете попробовать получить эфирное масло или душистую воду в домашних условиях. Для этого надо воспользоваться рекомендациями, приведенными в приложении № 1.

*Развитие свойства жизнеспособности должно быть почерпнуто из всех царств природы.*

Н. и Е. Рерих

## ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирными маслами называют химические продукты растительного происхождения, являющиеся смесями летучих душистых веществ. Эфирные масла могут накапливаться в специальных структурах либо на поверхности органов (железистые волоски различных типов, эфиромасличные железки, железистые пятна), либо внутри растений (секреторные клетки, вместилища, секреторные ходы и каналы). У мяты и эвкалипта они преимущественно локализованы в листьях, у тмина, кориандра, фенхеля — в семенах, у цитрусовых — в кожуре плодов, у корицы — в коре, у камфорного дерева, кедра — в древесине, а также в некоторых растительных смолах, бальзамах, выделяемых при ранении растительной ткани (терпентин сосны).

Растения или его части, содержащие эфирные масла и используемые для извлечения его, называют эфиромасличным сырьем. В зависимости от содержания в различных частях растений эфирных масел последние могут быть отнесены к четырем основным группам:

эфироносы, накапливающие эфирные масла в плодах, — зерновое эфиромасличное сырье — кориандр, анис, ажгон, тмин, фенхель, укроп;

эфироносы, накапливающие эфирные масла в цветах, — цветочное сырье — роза эфиромасличная, азалия, жасмин крупноцветный, тубероза, лилия, нарцисс, гиацинт, сирень, белая акация, фиалка душистая и др.;

эфироносы, содержащие эфирные масла в основном в соцветии и вегетативной массе растений, — цветочно-травянистое эфиромасличное сырье — герань розовая, базилик эвгенольный, лаванда настоящая, мята, шалфей мускатный, котовник закавказский, пачули, эвкалипт и др.;

эфироносы, содержащие эфирные масла преимущественно в корневищах и клубнях, — корневое сырье — айрный корень, ветиверия, ирис.

У некоторых растений эфирные масла накапливаются в цветочных почках, например, у тополя, березы, гвоздики; в коре — коричное дерево; в смоле и смолистом соке — смола хвойных, бензойная смола, перуанский и толуанские бальзамы.

Эфирные масла отличаются от жирных (подсолнечного, оливкового и т. д.) тем, что полностью улетучиваются при нормальной температуре и не оставляют пятен на бумаге.

Эфирные масла — прозрачные, бесцветные или слегка окрашенные жидкости, имеющие характерный запах и жгучий вкус. Они легче воды и при попытке растворения образуют тонкую жирную пленку. Хорошо растворимы в органических средах (эфир, спирт, смолы) и натуральных продуктах (мед, молоко, сливки). Способны ароматизировать воду, окисляются и осмоляются под воздействием света и кислорода. Их плотность меньше единицы, температура кипения — 160 — 240°C. При охлаждении масел часть их застывает в кристаллическую массу — стеароптен, а оставшуюся жидкую часть называют элеоптен.

Количество различных органических и неорганических веществ, входящих в состав эфирных масел, варьирует от 120 до 500. Именно по данной причине только полтора десятка эфирных масел фигурирует в Фармакопеях различных стран. Это связано с тем, что натуральные многосоставные вещества не могут соответствовать, в отличие от искусственных, жестким параметрам оценки их процентного состава, принятым в официальной фармакологии. Так, в один год, в связи с дождливым малосолнечным летом, растение продуцировало больше линалоола, но меньше цитронелола, а в более сухой солнечный год — наоборот. Свойства эфирного масла, полезные для организма, не изменились, потому, что остальные 300 — 500 компонентов соответствуют первоначальной пропорции, но для Фармакопеи отсутствие возможности принять оценочный стандарт к эфирным маслам является решающим.

При выборе поставщиков масел всегда следует подбирать таких, которые дают гарантию соответствия стандартам:

- стандарты ISO — международной организации стандартов;
- нормативы EOA — американской ассоциации эфирных масел;
- нормативы Фармакопеи и ГОСТ, ОСТ, ТУ России;
- рекомендации по ограничению и запрещению применения некоторых масел.

Для оценки качества масла определяют следующие пока-



затели: плотность, коэффициент преломления, угол вращения плоскости поляризации, растворимость в этиловом спирте, температура застывания, кислотное число, эфирное число после ацетилирования, металльное и карбонильное числа, содержание основного компонента масла. Понятно, что подобные исследования доступны только лабораториям при крупных предприятиях — производителях масел. И, естественно, только они могут гарантировать качество различных медицинских и парфюмерных изделий, содержащих эфирные масла.

В настоящее время эфиромасличное сырье выращивается в специализированных хозяйствах — заводах Северного Кавказа (кориандр, лаванда, мята, роза, анис, базилик, шалфей и др.), Украины (кориандр, лаванда, мята, роза, тмин, фенхель, шалфей и др.), Молдавии (лаванда, мята, роза, шалфей), Грузии (базилик, герань, жасмин крупноцветный, роза, эвкалипт), Армении и Таджикистана (герань), Киргизии (мята, шалфей), Белоруссии и Литвы (мята), Азербайджана (роза). С промышленной целью выпускают около 40 наименований эфирных масел, по производству некоторых из них страны СНГ занимают ведущее место: здесь сосредоточено более 90% мировой выработки кориандрового масла, 75 — 80% масла шалфея мускатного, а также 60% розового масла.

Растения, содержащие эфирные масла, распространены во всех климатических зонах земного шара. Только в СНГ насчитывается 77 семейств (около 1050) растений, содержащих эфирные масла. Наибольшее количество этих видов растений относится к трем семействам: губоцветных, зонтичных и сложноцветных.

История использования эфирных масел в лечебных целях уходит в глубокую древность. Археологи обнаружили флаконы с благовониями в древнеегипетских гробницах, а бальзам, мирра и ладан упоминались еще в Ветхом Завете. В древнем Вавилоне эфирные масла применялись для дезинфекции помещений храмов. В Египте для врачевания и бальзамирования использовались эфирные масла и другие благовония, «из-за обладания которыми египетским фараоны предпринимали не раз кровавые войны» (А. И. Куприн).

«В древности явление ароматов соединялось с целительным знанием. Жрецы указывали, как пользоваться и в каких случаях применять ароматы. Так можно без всякого колдовства уследить целую лечебную систему, основанную на вдыхании и питании нервной системы через втирание. Нераз-



ривно с ароматом стоит понятие наших эмоций...», — пишут Н. и Е. Рерих.

Ценные сведения о лечебных свойствах эфирных масел мы получили от знаменитых ученых древности — Гиппократ, Галена, Плутарха, Анакреона. Много внимания уделял этой проблеме и гениальный Авиценна.

Остановимся на некоторых важнейших свойствах эфирных масел, которые позволили им занять столь значительное место среди профилактических и лечебных средств, применяемых человеком.

В отличие от очищенных и синтетических препаратов эфирные масла содержат большое количество органических и неорганических веществ с широким спектром действия. Развитие живых организмов в естественной атмосфере привело к определенной зависимости от их летучих биологически активных веществ растительного происхождения. Растительные ароматические вещества содержатся в воздухе в небольших количествах, однако являются обязательной составляющей оптимальной воздушной среды и необходимы для нормального функционирования живых организмов. В нормальных условиях за сутки в организм человека вместе с воздухом поступает 3 — 4 мг ароматических веществ. Их химический состав сложен и представляет собой смесь органических соединений — углеводов, в особенности ряда терпенов и их кислородных производных, спиртов, фенолов, альдегидов и кислот, сложных эфиров, лактонов, а также некоторых гетероциклических соединений. Эфирные масла — это не просто приятно пахнущие вещества, а биологически активные соединения с широким спектром действия в отношении организма человека. Участвуя в биохимических процессах, происходящих в организме, почти все применяемые в качестве лекарственных высшие растения содержат витамины, причем не исключено, что в них имеются еще неизвестные вещества, так как химический состав многих лекарственных растений расшифрован еще далеко не полностью.

В организме трудно найти структуры, органы или функции, на которые не оказывали бы активного влияния биологически активные вещества природного происхождения. Видимо, в природе нет и болезни, против которой не нашлось бы в растительном мире целебных для человека веществ. Дело в том, что между человеком и окружающей средой, прежде всего растительным миром, в результате длительного эволюционного развития установились не только тес-

нейшие необходимые взаимосвязи, но и определенное, наиболее оптимальное, гармоническое равновесие. Жизнь человека теснейшим образом связана с окружающей средой и растительным миром. Парацельс объясняет эту связь следующим образом:

«Когда кто-либо кушает кусок хлеба, разве вместе с ним не кушает он также небо, землю и все звезды, потому, что в воспроизведении хлеба участвовали небо плодотворным дождем своим, земля — полем, а солнце — освещающими и согревающими своими лучами, так что целое присутствует в отдельности». Еще более 2,5 тысячи лет назад великий Гиппократ говорил: «Медицина есть искусство подражать природе». Вот почему в самых критических ситуациях человек с такой надеждой, ждет помощи от самой природы.

Прежде всего следует указать на антисептическую (противоинфекционную) способность эфирных масел, обусловленную их антимикробным, антигрибковым и антивирусным действиями. Это связано с наличием в маслах особых биологически активных веществ, относящихся к фитонцидам, явление которых в растительном мире открыто в 1928 — 1930 гг. зоологом Б. П. Токиным. Именно он в начале «пенициллиновой эпохи» приглашал медиков к тому, чтобы вместе с биологами предвидеть последствия самого большого эксперимента, который медицина начала проводить над людьми и бактериями за всю историю человечества: в организм миллионов людей стали вводить новые антисептики. Произошел и происходит стихийный отбор наиболее устойчивых форм микроорганизмов, тем самым создается и база для эволюции инфекционных заболеваний. Биологи давно предвидели, что природа может по-разному «мстить». Было предсказано не только появление новых устойчивых форм микроорганизмов, но и доказано, что введение в кишечный тракт мощных, избирательно действующих антибиотиков будет нарушать эволюционно сложившиеся биогенезы кишечного тракта, «равновесие» в антагонизме микробов, на почве чего могут возникнуть новые болезни. И это предположение, к сожалению, подтвердилось: грибковые поражения стали одной из актуальных проблем современной медицины.

Существенно, что фитонциды (антибиотики) низших растений, которые вырабатывались в сопряженной эволюции микроорганизмов, в их конкурентной борьбе, в том числе с патогенными для человека и животных формами, действуют преимущественно на патогенную микрофлору. Фитонциды же высших растений (включая эфирносы) непосредственно

вливают не только на микроорганизмы, то и на иммунологические аппараты человеческого организма (фагоцитоз, воспаление, антигенную реактивность). Если до настоящего времени антибиотики, столь эффективные в борьбе с инфекциями человека, получали главным образом из низших грибов, актиномицетов и бактерий, то теперь появилась возможность использовать для этой цели богатейший по разнообразию видов растительный мир, который в этом направлении почти неизведан, несмотря на то, что в народной медицине всех стран с давних времен высшие растения часто использовались именно как противoinфекционные средства. Препараты антибиотиков из низших растений получены в чистом виде, они доступны для введения в организм практически всеми путями, легко осуществима их дозировка, чего нельзя сказать о фитонцидных препаратах. Именно поэтому на антибиотики из высших растений стали смотреть скептически, не видя смысла в их широком использовании в медицине. Однако оценка антибиотических средств только по признаку их антимикробной активности является совершенно недостаточной и должна включать характеристику их влияния на реактивность организма в каждой из форм воспалительного процесса. Еще в 1946 году Б. П. Токин писал: «...совсем недавно наши биологические предки жили в лесах, имели непосредственное общение с растительным и животным миром. Много ли поколений прошло после ледниковой эпохи? Едва ли 500 поколений. Следовательно, не могли нацело исчезнуть те экологические взаимоотношения, которые сложились за долгий период эволюции между нашими предками и окружающими их растениями и животными. Современная медицина, используя лекарственные средства растительного происхождения, отчасти имитирует экологические отношения наших предков с растениями».

В последние десятилетия по мере накопления сведений об общебиологической активности растительных веществ, включая эфирные масла, все больший интерес к фитонцидам проявляет медицинская наука. Исследования по использованию фитонцидов растений в качестве лечебно-профилактических средств довольно быстро выделились в самостоятельное направление теоретической и практической медицины. Наиболее обширная информация накоплена об антимикробном действии фитонцидов. Ряд растительных веществ и препаратов из них используется в качестве антибиологических средств или осваивается медицинской промышленностью. В растениях обнаружены вещества, способные стимулировать и угне-



тать иммунологическую реактивность живых организмов. Особое место занимают летучие вещества, выделяемые растениями-эфироносцами. Они убивают бактерии, грибки, простейшие или вирусы, то есть обладают бактериоцидным, фунгицидным, протистоцидным или вирулицидным действиями. Нелетучие фитонциды, как правило, задерживают рост и развитие микробов, не убивая их, то есть обладают бактериостатическим, фунгистатическим или вирусингибирующим эффектом.

Известно, что еще древнеегипетские врачи широко использовали антисептические свойства эфирных масел для мумификации трупов, а также для окуривания помещений, изготовления лечебных бальзамов и средств для ухода за кожей. Например, греческие воины, идя в поход, брали с собой мазь, приготовленную из мирры, которая использовалась ими для обработки ран.

Уже в древности эфирные масла применялись для борьбы с эпидемиями инфекционных заболеваний. Так, в XVIII веке жители английского местечка Буклэсбери спаслись от эпидемии чумы благодаря тому, что здесь размещалось производство лавандового масла. Также было замечено, что средневековые парфюмеры Франции редко болели и умирали во времена эпидемий холеры и других инфекционных заболеваний. В средневековых рукописях имеются сведения о том, что в знатных домах было принято иметь шарики или букеты с ароматическими маслами, ограждавшими от заразных болезней.

Современные исследования подтвердили высокую антисептическую активность эфирных масел. Так, в приводимой ниже таблице указана для некоторых эфирных масел минимальная доза (в куб. см.), которая полностью угнетает рост микробов в 1 литре мясного бульона, обработанного водой из канализации. Для сравнения укажем, что угнетающая доза фенола составляет 5,6 куб. см.

Растение-эфиронос	Угнетающая доза, куб.см.	Растение-эфиронос	Угнетающая доза, куб.см.
Чабрец	0,7	Розмарин	4,3
Роза	1,8	Лаванда	5,0
Эвкалипт	2,2	Можжевельник	6,0
Анис	2,5	Укроп, кориандр	6,4
Мята	4,2	Лимон	7,0
Шалфей	4,3	Сосна, пихта	8,0

Существенно, что доза, прекращающая рост микробактерий туберкулеза, для фенола равна 8:10000, тогда как для эфирного масла мяты она не превышает 4:10000, чабреца — 1:10000, гвоздики — 0,5:10000.

Водный 5% раствор чабрецового эфирного масла полностью убивает тифозные бактерии и бациллу Шига (возбудитель дизентерии) в течение 2 минут, колибактерии — за 2 — 8 минут, стрептококк и дифтерийную палочку — за 4 минуты, стафилококк — за 6 минут, палочку Коха (возбудитель туберкулеза) — за 60 минут. Подобные данные можно привести и по другим эфирным маслам. Так, смесь эфирных масел сосны, чабреца, мяты, лаванды, розмарина при распылении в помещении убивает все стафилококки и плесень, а из 200 микробных колоний, определенных первоначально, остается только 4. В пригородном лесу в кубическом метре воздуха насчитывается только 5 микробов, тогда как в городской квартире — 20000, в салоне автомобиля 9 млн., такое же количество — в школьных классах, магазинах, еще больше — в общественном транспорте, больницах. При испарении эфирных масел с помощью специальных устройств почти полностью уничтожают в помещениях патогенную микрофлору и обеспечивают лечебно-профилактический эффект. Здесь наиболее эффективны эфирные масла лимона, лаванды, кориандра, сосны, пихты, эвкалипта и др.

Агрессивность эфирных масел по отношению к микробам сочетается с их практически полной безвредностью для организма человека. Тогда, как мы уже указывали, при длительном применении антибиотиков снижается иммунологическая реактивность, возникает лекарственная аллергия и кандидозы и, наконец, формируется резистентность к лекарственным препаратам самих микроорганизмов.

Эфирные масла и природные антибиотики, содержащиеся, например, в зверобое (иманин), бессмертнике (аренанин), шалфее лекарственном (сальвин), чистотеле и других, действуют только против микробов, но не против высших организмов. Существенно, что антисептическая способность эфирных масел не уменьшается со временем, а у микроорганизмов к ним практически не развивается устойчивость. Это связано с тем, что антибиологическое действие эфирных масел на микробы обусловлено разрушением цитоплазматической (периферической) мембраны и уменьшением активности аэробного дыхания, что приводит к уменьшению выделения энергии, необходимой для синтеза различных органических соединений. Таким образом, модифицируя экологическую



обстановку, эфирные масла не дают возможности микроорганизмам создать собственные механизмы защиты и адаптироваться к агрессивному агенту. Существенно, что при этом не происходит изменений генетического аппарата микроорганизмов, то есть эфирные масла не обладают мутагенными свойствами. Очевидно, широкое использование эфирных масел в клинической практике не будет способствовать селекции видоизмененных (устойчивых) форм бактерий, что позволяет рекомендовать эти масла в качестве бактерицидных препаратов.

Сотрудниками Крымского НИИ им. И. М. Сеченова (В. В. Николаевский, А. Е. Еременко и др.) установлено, что эфирные масла усиливают проникновение антибиотиков через клеточные мембраны организма человека и тем самым дают возможность снизить дозы препаратов при тяжелых заболеваниях. Доказано, что наибольшее противомикробное действие проявляют сочетания базилика, лимона, лаванды и других эфирных масел с антибиотиками. Действие последних при этом повышается в 4—10 раз. С другой стороны, эфирные масла могут служить прекрасными транспортными средствами и для других лекарственных веществ, помогая им проникать в различные органы и ткани человека, обеспечивая достаточный, а главное, точно направленный терапевтический эффект. Эфирные масла легко проникают через кожные покровы и быстро включаются в системный кровоток. Так, скипидар, эфирные масла сосны, пихты, ели проходят через кожу за 20 минут, эвкалиптовое — за 20 — 40 мин., мяты, лаванды, герани, кориандра — за 60—100 минут. Благодаря большой проникающей способности эфирных масел при местном применении достигается их лечебное воздействие на внутренние органы. Например, в эксперименте эфирное масло розы уже через час в большом количестве скапливается в печени животных, а через 8 часов этот эффект становится наиболее выраженным. На основе масла розы был создан лечебный препарат розанол, который с успехом применяется при заболеваниях печени. Очевидно, изучив особенности распределения и других эфирных масел, можно будет рекомендовать их для употребления с учетом того или иного метода введения для получения максимального эффекта.

Кроме бактерицидных свойств многие эфирные масла обладают антивирусным действием. Поэтому их целесообразно использовать для лечения опоясывающего лишая. Как показали наши наблюдения (С. С. Солдатченко, А. В. Пίδαев) в большинстве случаев достигаются хорошие результаты, осо-

бенно в сочетании с полиэнзимным препаратом «Полиоол».

Особую ценность представляют эфирные масла для санации воздуха в местах скопления людей в периоды вспышек вирусного гриппа и острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Известно, что люди, живущие в лесных районах, по сравнению с горожанами в 2 — 4 раза реже болеют ОРВИ, гриппом и ангинами. Это можно объяснить постоянным очищением воздуха в лесу эфирными маслами, содержащими большое количество фитонцидов.

Опыт Крымского НИИ им. И. М. Сеченова, санаториев «Сосновая роща» (Ялта) и «Саксагань» (Кривой Рог), пансионата «Мисхор» показывает, что при использовании ароматерапии эфирными маслами на 50 — 80% уменьшается заболеваемость ОРВИ у взрослых, значительно сокращается длительность течения инфекции, снижается частота осложнений. У детей, благодаря проведению курсов ароматерапии весной и осенью, заболеваемость ОРВИ снижается в 1,5 — 2,8 раза.

Предложенные сотрудниками НИИ им. И. М. Сеченова ароматерапевтические композиции прошли испытания на орбитальном космическом комплексе «Салют-7», показав значительное снижение частоты простудных заболеваний у членов экипажа. После приземления французский космонавт Жан-Луи Кретьен сказал, что без ароматов крымских растений он не смог бы эффективно работать на орбите. Прекрасно предупреждает возникновение ОРВИ разработанный недавно в институте препарат «Полиоол», предназначенный для распыления в помещениях и индивидуальных ингаляций. Это один из немногих современных препаратов, официально утвержденных Министерством здравоохранения Украины.

Многообразное целебное действие эфирных масел подтверждается рядом хрестоматийных примеров. Например, в 20-е годы нашего столетия в лаборатории французского химика-парфюмера Мориса Гаттефоса произошел взрыв. Огнем Морису обожгло руки. Он быстро опустил их в банку с чистым лавандовым маслом и был поражен эффектом: боль быстро прошла, ожоги зажили, даже не оставив шрамов. После этого случая Морис Гаттефос занялся применением эфирных масел при заболеваниях кожи и первый предложил термин «ароматерапия», издав в 1928 году монографию по этой теме.

Известно, что при лечении ожогов, инфицированных и гангренозных ран, наибольшую опасность представляет интоксикация, возникающая из-за всасывания поверхностью ран и ожогов продуктов распада тканей и микробных токси-

нов. Именно здесь проявляются исключительные преимущества эфирных масел перед другими препаратами, благодаря их способности соединяться с продуктами распада тканевых альбуминов, что приводит к образованию нетоксических веществ, легко выводимых из организма. Впоследствии местная нейтрализация эфирными маслами микробных токсинов ускоряет процесс регенерации тканей и заживления ран. Подобные свойства наиболее выражены у лаванды, розмарина, шалфея, кориандра, чабреца.

Гангренозные язвы еще в годы первой мировой войны эффективно излечивались эфирными маслами. В госпиталях широко практиковались аппликации с эфирными маслами, для влажных повязок использовалась 1-процентная масляно-водная эмульсия, для обширных ран применялись жирные повязки. При этом отмечались быстрое заживление ран, отсутствие токсических явлений и рубцов. Хороший эффект эфирных масел установлен и при других заболеваниях кожи — различных дермитах, сухих и мокнущих экземах, угрях. Имеются данные об успешном применении розового масла при лечении радиодермитов и поздних радионекрозов.

Многие эфирные масла обладают желчегонными, мочегонными и спазмолитическими свойствами, что обуславливает их широкое применение для лечения заболеваний мочеполовой системы, печени и желчевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта. При исследовании свойств розового эфирного масла обнаружено, что оно подавляет кишечную моторику. Это выражается в снижении кишечного тонуса и исчезновении ритмической кишечной деятельности. Основная активность приписывается гераниолу, входящему в состав масла, применение которого отдельно по характеру и величине эффекта совпадало с действием масла. В качестве средств для лечения раздражений кишечника и других кишечных заболеваний рекомендуются мятное масло и водный раствор розового масла. Применение одного из распространенных компонентов эфирных масел — цитраля предотвращало образование перитональных спаек у животных, которым давали витамин А, способствующий возникновению таких спаек. Ряд исследований свойств эфирных масел касается их желчегонного действия. Так, при введении морским свинкам розового эфирного масла установлен его желчегонный эффект, который связан с активизацией секреции как жидкой части, так и компонентов желчи — холевой кислоты и фосфолипидов. Особенно заметно действие эфирного масла проявлялось на фоне функционального истощения печени и



было связано со стимуляцией синтеза желчных кислот и фосфолипидов. Это позволяет рекомендовать эфирные масла в качестве возможных средств при лечении холециститов и других заболеваний печени и желчного пузыря. Появились данные о лизисе под действием эфирных масел почечных и печеночных камней. Подкожное введение эфирных масел фенхеля, петрушки, сельдерея или добавление их в пищевой рацион усиливало регенерацию печени у крыс после удаления двух ее третей. В целом эфирные масла благоприятно влияют на функциональное состояние печени животных, о чем свидетельствуют увеличение содержания в ней гликогена и никотинамидных коферментов.

Клинические наблюдения показали, что розмариновое и розовое масла способствуют усилению выработки и отделения желчи. Такими же свойствами обладают эфирные масла лаванды, мяты, шалфея, чабреца. Розовое, лимонное, пихтовое, можжевельное, аирное эфирные масла препятствуют образованию желчных и почечных камней. Тонус кишечника, места соматизации многих функциональных нарушений, нормализуется при приеме розового, розмаринового и аирного масел. Эфирные масла аниса, лимона, можжевельника подавляют процессы брожения. Систематическое употребление эфирных масел внутрь является гарантией равновесия и надежной работы кишечника. Французские ученые считают, что один день голодания и прием в течение 1 — 2 суток эфирных масел обеспечивают полную ликвидацию патогенных бактерий в кишечнике при сохранении полезной микрофлоры.

Некоторые масла (лимонное, тминное, бергамотное, гераниевое, чесночное) используются как глистогонные (антигельминтные).

Продолжает изучаться противораковое действие эфирных масел. Многочисленные эксперименты позволяют говорить о возможности применения чеснока, кровохлебки, чистотела, омелы, барвинка тропического, сабельника болотного и календулы в качестве дополнительных средств при лечении онкологических заболеваний. Учитывая значение свободных радикалов в возникновении злокачественных опухолей, допустимо предположение, что эфирные масла (фенхельное, базиликовое), обладающие антирадикалообразующим действием, могут быть использованы при разработке противоопухолевых препаратов. Экспериментальные данные о прямом воздействии эфирного масла можжевельника на опухолевые клетки получены М. Е. Тимошечкиной. Перевитая опухолевая ткань, помещенная в можжевельное масло, погибает.

ла, а при инъекции масла в опухолевую ткань наблюдался ее некроз, и вокруг опухоли развивалась плотная фиброзная капсула. Отмечено положительное действие масел при лечении рака кожи.

На жизнедеятельность организма человека значительное влияние оказывает окружающая среда. К сожалению, в последние годы усиливается роль экологически неблагоприятных антропогенных веществ (ксенобиотиков): продуктов и отходов химической промышленности, пестицидов, гербицидов, синтетических материалов и др. С другой стороны, человек подвергается воздействию разного рода ионизирующих, радиоактивных излучений, что особенно существенно в регионах, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС. При этом поражаются иммунокомпетентные клетки и развивается так называемый вторичный иммунодефицит вторичная иммунологическая недостаточность. В этих случаях могут возникать заболевания различных органов и систем организма, принимающие хроническое течение. Особо сложными с точки зрения подбора рациональной терапии являются болезни, в основе которых лежит инфекционный фактор. Здесь особо ценными могут оказаться препараты-иммуномодуляторы. К ним, как убедительно показали исследования сотрудников Крымского НИИ им. Сеченова, можно отнести эфирные масла лаванды, эвкалипта, монарды и другие. Установлено, что при ингаляционном введении эфирные масла также обладают радиозащитным эффектом, выводят из организма канцерогенные вещества. С другой стороны, оптимизируется температура и влажность воздуха, инактивируются газообразные загрязнители атмосферы, усиливается пылепоглощение.

Многие ученые считают, что быстрота старения организма связана прежде всего с интенсивностью окисления липидов клетки, когда накапливаются так называемые свободные радикалы. Процесс этот можно замедлить с помощью все тех же эфирных масел, которые являются природными антиоксидантами, укрепляя мембраны клеток. Это свойство используется и в лечении атеросклероза. При скармливании кроликам обогащенного холестерина рациона, содержащего эфирные масла, установлено уменьшение отложения липидов в печени, сердце и на аорте. Наиболее сильным действием здесь обладает эфирное масло чеснока. Так, исследования подтвердили, что старинное царское снадобье из чеснока, восстановленное в виде современных «Царских таблеток» («Алисата»), — это спасение для больного сердца. Его применение



может достоверно снизить уровень холестерина на 8 — 10%.

Экспериментально доказано разностороннее влияние терпеноидов на сердечно-сосудистую систему. Во многих случаях терпеноиды и эфирные масла вызывают снижение артериального давления (АД). Гипотензивный эффект может быть выражен в различной степени, составляя от 10 — 20% до 90% первоначального давления. Он сопровождается, как правило, увеличением амплитуды сердечных сокращений, замедлением их темпа, расширением коронарных сосудов и увеличением объемной скорости: кровотока.

Способность возбуждать центральную нервную систему, стимулировать дыхание и кровообращение, повышать артериальное давление, расширять коронарные сосуды, улучшать кровоснабжение сердца и снижать давление в малом круге кровообращения характерны для широко распространенного в медицинской практике препарата из эфирного масла кориандра камфорного — камфоры. При воздействии оптимальных доз эфирных масел наблюдаются усиление функциональной способности сердца, снижение частоты пульса, интенсификация окислительных процессов в мышце сердца, улучшение процессов проводимости в миокарде, активизация тканевого дыхания сердечной мышцы.

Таким образом, можно вполне определенно говорить о стимулирующем воздействии эфирных масел на сердечно-сосудистую систему. Оно особенно выражено при физических нагрузках, позволяя повысить работоспособность организма и сократить процесс восстановления. В опытах, проведенных на собаках, скипидарные инъекции приводили к повышению содержания кальция в крови, резко выраженному увеличению продолжительности кругооборота крови через голову и уменьшению — через легкие. Такое же действие на кругооборот крови оказывали анисовое, мятное, валериановое эфирные масла, ментол и камфара. Отмечено также их положительное действие при нарушениях сердца.

Наблюдения, сделанные Л. З. Гейхманом в климатической палате, где имитировался воздух хвойного или лиственного леса, показали, что летучие вещества хвои оказывают выраженное тонизирующее действие, а дуба — успокаивающее. Вдыхание летучих веществ хвои вызывало повышение АД и ухудшение сна. Вдыхание, летучих веществ дуба сопровождалось отчетливым снижением АД у гипертоников, улучшением сна, повышением насыщения артериальной крови кислородом, положительными сдвигами на ЭКГ. Интересно, что летучие фитонциды хвойного леса летом вызывали сужение

сосудов изолированного уха кролика и повышение АД у кошек, тогда как в зимние месяцы эти реакции отсутствовали. Подобное действие обусловлено наличием в воздухе хвойного леса фитонцидов типа пинена, концентрация которого летом возрастает до 1200 мкг/м на кубический метр воздуха.

Эфирные масла оказывают непосредственное и разнообразное воздействие на центральную нервную систему. Выявлено 4 типа реакции — постоянное улучшение концентрации внимания и работоспособности; достижение максимума этих показателей через некоторый период с последующим снижением до уровня, превышающего исходный; максимальное улучшение показателей сразу после воздействия эфирного масла с последующим снижением; снижение показателей концентраций внимания и работоспособности под воздействием эфирных масел. Отмечено, что для розового и лавандового масел характерен второй тип воздействия. В ряде случаев степень реакции связана с субъективным отношением к данному аромату, однако во многих случаях стимулирующий эффект проявляется независимо от неблагоприятного субъективного восприятия запаха. Они усиливают образование условных рефлексов, оказывают транквилизирующее и седативное действие. Такие свойства проявляют эфирные масла шалфея, мандарина, апельсина. Выявлено возбуждающее действие масел на центральную нервную систему. Это характерно для эфирных масел тимьяна, хризантемы, руты, герани, мяты. Многие эфирные масла оказывают обезболивающее действие, а при определенных условиях наркотизируют организм.

Эфирные масла арники, лавра, ладанника, полыни, ромашки, сосны, укропа, фенхеля обладают противосудорожной и спазмолитической активностью. Они эффективно подавляют спонтанную двигательную активность, являясь антагонистами ацетилхолина и гистамина. Разносторонне воздействуют на центральную нервную систему масла мускатного шалфея и лаванды. Так, эфирное масло мускатного шалфея оказывает неспецифическое ингибирующее действие на центральную нервную систему, в результате которого наблюдаются депрессивные явления (антиконвульсивное действие, влияние на произвольную двигательную активность, усиление действия наркотических веществ). Аналогичные свойства обнаружены и у лавандового эфирного масла. О перспективности использования эфирных масел в этой области свидетельствует также широкое применение эфиромасличных растений при лечении нервных заболеваний в традиционной медицине различных народов. Естественно, что в наш тяже-

лый век постоянных стрессов эфирные масла можно использовать в качестве фитовегеторегуляторов (лавандовое, лимонное, розовое) для лечения неврозов вегетативно-сосудистой дистонии, бессонницы.

Специальные исследования больных с начальными проявлениями недостаточности кровоснабжения головного мозга, дисциркуляторной энцефалопатией атеросклеротического генеза, вегетативно-сосудистой дистонией, затяжными неврозами с вазомоторными головными болями, проведенные в Крымском республиканском НИИ им. И. М. Сеченова, позволили разработать дифференцированные показания к назначению эфирных масел. Так, для повышения эффективности лечебных комплексов указанных больных ароматерапию целесообразно сочетать с применением методов специальной психотерапии. Психотерапевтическая программа включает модификацию эмоционально-волевой тренировки с элементами социотренинга и акцентом на лицевую мускулатуру, комплекс психофизических упражнений с медитативной направленностью и элементами восточной гимнастики. При ароматерапии имеет значение не только положительное влияние эфирного масла, но и благоприятное психологическое воздействие всей обстановки кабинета психотерапии на больных. Эффективность проведения сеансов повышается при использовании индивидуальных сеансов релаксации с биологической обратной связью (аппарат «БАРС-1»), особенно на фоне демонстрации цветных слайдов, изображающих различные цвета в разные сезоны года, а также медитативного музыкального сопровождения. Курс лечения составляет 15 сеансов, каждый продолжительностью по 1,5 часа. Психотерапевтические сеансы проводят после распыления в кабинете психотерапии эфирных масел растительного происхождения (масла лимона, розмарина, лаванды, мяты, пихтового масла) либо композиции: лаванды — 65%, мяты — 25%, пихты — 10%. Применение масла мяты более эффективно при наличии ипохондрических явлений, выраженных вегетативно-сосудистых нарушениях. Включение в лечебный комплекс пихтового масла показано при сочетанных нарушениях кровенаполнения и тонуса мозговых сосудов в бассейнах вертебрально-базиллярных и внутренних сонных артерий. Назначение масла лимона и розмарина показано при резкой астенизации, депрессивных и ипохондрических нарушениях, снижении кровенаполнения в магистральных артериях головы, венозном застое и склонности к артериальной гипотонии.

Аромапрофилактика расширяет адаптационные возмож-



ности человека, является одним из путей укрепления здоровья и повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. В адаптивных реакциях для человека особенно важен психологический фактор. При эмоциональном стрессе возникает перенапряжение различных функциональных систем, что является одной из основных причин сосудистых катастроф. В таких случаях целесообразно использовать эфирные масла.

Весьма перспективным является использование эфирных масел в санаторно-курортной практике для сокращения адаптационного периода у больных, приезжающих на лечение из различных климатических зон и временных поясов, а также при вахтовом методе работы. При экстремальных условиях труда эфирные масла используются для повышения работоспособности, памяти, внимания, точности выполнения задания. Так, эфирные масла лаванды и лимона можно применять для оптимизации рефлекторной активности центральной нервной системы, возрастания выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, что в конечном итоге приводит к сокращению времени выполнения заданий. При этом также увеличивается объем кратковременной памяти, активизируется состояние человека в критической стрессовой ситуации.

Масла полыни лимонной, лимона, розмарина одновременно с повышением точности работы увеличивают скорость выполнения различных операций. Поэтому эфирные масла могут оказаться полезными в профессиональной деятельности водителей автотранспорта, летчиков, программистов и других. Существенно, что композиции эфирных масел влияют на умственную работоспособность в большей степени, чем отдельные масла.

Особый интерес представляет использование эфирных масел для лечения заболеваний бронхолегочной системы. Как показали исследования сотрудников Крымского НИИ им. И. М. Сеченова и ряда санаторных учреждений Крыма, шалфейное, сосновое, монардовое, пихтовое, лавандовое, эвкалиптовое и другие эфирные масла чрезвычайно эффективны в комплексном лечении хронических бронхитов, затяжных и хронических пневмоний, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астмы в фазе нестойкой ремиссии. Подобный эффект прежде всего связан с противовоспалительными, антисептическими и бронхолитическими свойствами масел. Используются групповые ингаляционные процедуры продолжительностью 25 — 30 минут, количеством 12 — 16 на курс с

промежутком между курсами 1,5 — 3 месяца. Применяются концентрации летучих фракций эфирных масел 1,0 — 1,5 мг на кубометр, то есть близкие к природным, характерным для воздуха возле соответствующих растений. Для проведения процедур в воздух специально предназначенных для этого помещений подаются летучие фракции эфирных масел с помощью специальных дозирующих устройств. Продолжительность работы прибора, место его размещения и оценка пригодности помещения для проведения полноценного курса лечения определяет специалист. Помещение должно быть достаточно надежно изолировано от окружающей среды, в нем не должно быть материалов, способных сорбировать летучие ароматические вещества.

Неспецифические воспалительные заболевания легких сопровождаются как правило снижением эффективности функционирования иммунной системы, то есть развитием вторичного иммунодефицита, являющегося с одной стороны в определенной степени результатом хронического воспалительного процесса в бронхолегочной системе, а с другой стороны, представляющим собой фактор прогрессирования заболевания. Это требует применения иммунокорректирующих средств для повышения эффективности лечения и вторичной профилактики данного заболевания, то есть уменьшения числа обострений и удлинения продолжительности периодов ремиссии. Несмотря на имеющийся достаточно широкий круг иммуномодуляторов, применение в этом качестве летучих эфирных масел представляется оправданным в силу присущего им мягкого пролонгированного иммуномодулирующего эффекта и практически полного отсутствия побочных реакций в диапазоне используемых низких (природных) концентраций. Кроме того, ценным представляется способность ряда эфирных масел оказывать положительный эффект при разбалансировке взаимодействия отдельных звеньев иммунной системы.

Для групповых ингаляционных процедур рекомендуется использовать композиции эфирных масел лаванды, мяты перечной, полыни лимонной, эвкалипта, базилика эвгенольного, менарды дудчатой в соотношениях — 1:2:2:4:2:1. На курс рекомендуется 14 — 16 ежедневных процедур продолжительностью каждой 25 — 30 минут. Естественно, что ингаляции эфирных масел следует сочетать с другими видами лечения — медикаментозной терапией, преформированными физическими факторами, климатолечением, лечебной физкультурой, гипоксически-гиперкапническими трениров-



ками. Ароматерапия приводит к улучшению клинического состояния больных: уменьшению выраженности кашля, одышки, облегчению дыхания и отхождения мокроты, положительной динамикой функциональных показателей внешнего дыхания: увеличиваются жизненная емкость легких и дыхательный объем, а также максимальная вентиляция легких. Снижается показатель неравномерности вентиляции, улучшаются параметры кривой капнограммы. Лечение приводит также к нормализации ряда показателей местного иммунитета. В последние годы применяется и принципиально новая лечебная методика: ультрафонофорез эфирного масла лаванды на область проекции вилочковой железы (тимуса). Этот метод также оказывает противовоспалительный и бронхолитический эффект, способствуя у больных хроническим бронхитом и бронхиальной астмой нормализации показателей внешнего дыхания, восстановлению нарушенных функций иммунной системы.

Наблюдения сотрудников Никитского ботанического сада показали, что пребывание в зоне произрастания алеппской сосны снимает тяжелые приступы бронхиальной астмы. И. Ф. Остапчук изучила влияние воздуха Приморского парка г. Ялты на больных хроническим бронхитом и установила, что наиболее выраженный климатический эффект наблюдался в зоне кедров, затем в зоне крымской сосны и кипарисов. Оценка интегрального действия летучих фитонцидов различных растений, сделанная по десятибалльной системе и учитывающая количество положительных и отрицательных реакций, приведена ниже:

Вид	Оценка (баллы)
Сосны алеппская и итальянская _____	9
Сосна крымская _____	8
Кедры гималайский и атласский _____	8
Дубы душистый и каменный _____	7
Ясень остроплодный _____	7
Каштан конский _____	7
Акация ленкоранская _____	7

Высокая эффективность применения летучих фракций эфирных масел в качестве фитоадаптогенов позволяет рекомендовать их использование в комплексе лечебно-профилактических мероприятий в педиатрической практике. Методика ароматерапии может быть внедрена в практику работы детских поликлиник, стационаров, санаторно-курортных и дош-

кольных учреждений с целью стимуляции неспецифической защиты, иммунологической реактивности, снятия эмоционального стресса, в качестве первичной и вторичной профилактики хронических и рецидивирующих заболеваний органов дыхания у детей.

Процедуры рекомендуется проводить в спортивных или музыкальных залах во время соответствующих занятий, а в случае необходимости — в спальнях помещений во время дневного сна (за 30 — 35 минут до его окончания). Рекомендуется использовать эфирные масла лаванды и мяты перечной или их смесь в соотношении 5:1. Продолжительность процедур 20 — 25 минут. Концентрация летучих веществ в воздухе 0,5 мг/куб. м. Проводится курс из 12 — 14 ежедневных процедур (исключая выходные дни). Повторный курс рекомендуется проводить через 1,5 — 2 месяца, а в районах средней полосы и южнее — 3 курса в год — с октября по апрель. В летнее время проведение аромапрофилактики нецелесообразно. В северных регионах и в местах с повышенным промышленным загрязнением атмосферы данный метод может использоваться круглогодично.

Для детей школьного возраста рекомендуется использовать композиции эфирных масел лаванды, мяты перечной, полыни лимонной, эвкалипта в соотношениях 5:1:1:2; лаванды, мяты, эвкалипта в соотношениях 5:1:2; лаванды, мяты, полыни лимонной — 5:1:1. Продолжительность процедур 25 — 30 минут, курс 14 — 16 процедур с промежутком в 2 — 2,5 месяца.

Для профилактики вирусных, респираторных заболеваний на промышленных предприятиях и в учреждениях могут быть использованы специально предназначенные помещения, например, кабинеты психологической разгрузки, комнаты отдыха, небольшие конференц-залы, кабинеты техники безопасности, служебные помещения во время обеденного перерыва и др. Целесообразно применение эфирных масел лаванды, мяты, полыни лимонной, эвкалипта, шалфея, базилика эвгенольного в соотношениях 5:1:1:2:2:0,5 либо композиции без эфирных масел шалфея или эвкалипта в тех же соотношениях. Рекомендуемая концентрация летучих веществ в воздухе 1,0 — 1,5 мг/куб. м., продолжительность процедуры 25 — 30 минут, курс 12 — 14 процедур с повторением спустя 2 — 2,5 месяца в осенне-зимние периоды года.

Виды масел, рекомендуемых для использования в детской практике: лаванда, полынь лимонная, мята, шалфей, эвкалипт. Данная методика хорошо зарекомендовала себя и для

профилактики острых респираторных заболеваний, в частности, гриппа, так как основана на искусственной компенсации недостатка фитонцидов в воздухе. Последний может возникать в силу целого ряда причин — сезонных колебаний содержания летучих растительных ароматических веществ в воздухе, их связывания с разного рода промышленными загрязнениями, либо это может быть постоянный дефицит, свойственный, например, большинству северных регионов. Независимо от причин, длительное недостаточное поступление летучих фитонцидов в организм человека сопровождается заметным ослаблением функциональной активности неспецифических факторов защиты иммунной системы, определяющей в значительной степени противовирусную защиту. Это состояние наряду с другими сезонными неблагоприятными факторами — значительными температурными колебаниями, частыми переохлаждениями, недостатком инсоляции, авитаминозом — способствуют повышению восприимчивости к вирусной инфекции и, соответственно, к возрастанию уровня заболеваемости. В этих условиях компенсация недостатка летучих ароматических веществ для организма человека позволяет существенно повысить функциональную активность иммунитета, что приводит к заметному снижению частоты и продолжительности вирусных респираторных инфекций. Важным преимуществом ароматерапии является возможность массового применения, поскольку процедуры проводятся путем добавления летучих фракций эфирных масел в воздух помещений на непродолжительное время. Используются очень невысокие концентрации, составляющие около 1 мг на кубический метр воздуха, что практически соответствует содержанию летучих веществ в лесах в летний период. Предлагаемая методика позволяет снизить вирусную респираторную заболеваемость в холодные периоды года на 10 — 15%, что связано также с оптимизацией воздуха в помещениях. Так, при распылении эфирных масел в воздушной среде нейтрализуются тяжелые положительные ионы, увеличивается бактерицидная активность воздуха, достигается природное равновесие тяжелых и легких ионов, оптимальное содержание озона.

При длительном пребывании людей в плохо вентилируемых помещениях увеличивается насыщенность воздуха микроорганизмами. Далеко не во всех случаях возможно использовать такое сильно действующее стерилизующее средство как ультрафиолетовое облучение. Проблему очистки воздуха помещений детских дошкольных и школьных учреждений, боль-



ничных палат, комнат отдыха можно решить с помощью растительных ароматических веществ. Антимикробное действие эфирных масел распространяется практически на все группы микроорганизмов: грамположительные и грамотрицательные кокки, вибрионы, многие виды грибов, простейших, вирусов. Для летучих фракций эфирных масел антимикробная активность нарастает в следующей последовательности входящих в них компонентов: углеводороды, окиси, фенолы, альдегиды, кетоны, спирты, сложные эфиры. Летучие фракции эфирного масла лаванды в концентрациях 1,0 — 1,5 мг/куб. м при получасовой экспозиции снижают общее количество микроорганизмов в воздухе в два-три раза в течение двух часов. Эффект сохраняется в течение суток. Наиболее выражено действие в отношении гемолитического и золотистого стафилококка. Эфирное масло мяты в концентрации 0,2 мг/куб. м уменьшает общее количество микроорганизмов в воздухе не менее чем в два раза, при увеличении концентрации до 1,5 мг/куб. м бактерицидный эффект резко возрастает. Эфирное масло эвкалипта обладает наибольшим saniрующим эффектом при действующей концентрации 0,7 мг/куб. м. Однако эффект выражен в меньшей степени по сравнению с эфирными маслами мяты и лаванды. Для получения бактерицидного эффекта необходимо проводить процедуры не менее одного раза в сутки. Бактерицидный эффект распространяется на более широкий круг микроорганизмов при использовании композиций следующего состава: мята, лаванда, шалфей в соотношениях 1:2:1; мята, лаванда, эвкалипт — 1:2:2. В помещении, где проводятся процедуры, производят распыление масла в количестве 0,5 мг/куб. м, рассчитанном с учетом объема помещения. Длительность распыления 20 минут. После этого аппарат выключают.

Все вышеизложенное убеждает нас в том, что природа дала в руки человека эффективное и мощное средство для борьбы с недугами, устранения воздействия на него отрицательных факторов научно-технического прогресса. Диапазон применения эфирных масел в медицине поистине безграничен. Это видно даже из краткого перечня лекарственных препаратов, получаемых на основе эфирных масел.

Сальвин — антибиотик, выделенный из шалфея лекарственного и представляющий смесь органических кислот. Вызывает чрезвычайно быстрое отмирание бактерий в полости рта и зева. Уже через 5 минут после кратковременного полоскания или ванночки из полости рта исчезают гемолитический стрептококк и стафилококк и резко уменьшается коли-



чество другой микрофлоры.

Аллилчеп — спиртовой экстракт из лука репчатого.

Новоиманин — содержит фитонцидные вещества травы зверобоя продырявленного.

Сангвиритрин — содержит бисульфаты алкалоидов сангвинарина и хелетрина, содержащихся в растениях маклея сердцевидная и маклея мелкоплодная, семейства маковых.

Хлорофиллипт смесь хлорофилловых веществ из листьев эвкалипта шариковидного. Обладает антимикробной активностью. Применяют местно в виде 1% спиртового раствора с 0,25% раствором новокаина в разведении 1:5 для лечения ожогов, трофических язв. Спиртовой раствор (1%) или масляный раствор (2%) используют для лечения эрозий слизистых оболочек, внутрь по 5 мл 1% спиртового раствора, разведенного в 30 мл воды, за 40 минут до еды и в клизмах назначают при стафилококковом бактерионосительстве. Внутривенно 2 мл 0,25% спиртового раствора, разведенного в 38 мл стерильного изотонического раствора натрия хлорида — вводят медленно по 4 раза в сутки в течение 4 — 5 дней при септических состояниях, пневмониях, перитонитах. Формы выпуска: ампулы, флаконы.

Долехсамед, эпаузин, ангоцин — комбинированные препараты на основе эфирного масла лаванды. Сферы применения — гноящиеся раны, при этом также способствуют эпителизации и грануляции.

Ливиан — аэрозоль, в состав которого входит эфирное масло лаванды. Применяется для лечения ожоговых ран. Обработку производят не менее 1 раза в день. При гранулирующих ранах с гнойным отделяемым после нанесения препарата накладывают асептическую повязку, орошенную аэрозолем. Повязку меняют ежедневно или через день.

Саларт — эликсир с набором эфирных масел (роза, полынь лимонная, мята, шалфей) и растительных экстрактов. Болеутоляющее, бактерицидное, дезодорирующее и противовоспалительное средство, применяемое при стоматитах, фарингитах, ларингитах и ангинах.

Рилиф — эмульсия, содержащая натуральные растительные жиры и эфирные масла (лавандовое, кориандровое, мятное, розовое и др.). Универсальное средство при термических, солнечных и химических ожогах, ссадинах, потертостях, раздражениях. Обладая бактерицидным и антиоксидантным действием, заживляет раны и утоляет боль.

В предлагаемой брошюре вы ознакомитесь с лечебными свойствами и рекомендациями по практическому приме-

нию наиболее распространенных и доступных эфирных масел.

Мы постараемся убедить вас в том, что природа, создав человека, создала все то, что способно помочь ему жить и чувствовать себя здоровым и счастливым.

А если человек заболел, то почти все, чем он страдает, может быть излечено при помощи даров природы, неотъемлемой частью которых и являются эфирные масла.

---

*Духи — это пища, пробуждающая дух, а дух — это верблюд, на котором человек едет и которому удается увлечь.*

**Коран**

## **ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКЕ**

Во все времена развитие медицины, в частности фитотерапии, было неразрывно связано с развитием косметики и парфюмерии. Наши предки, заботясь о здоровье, не забывали о своей внешности, здоровом облике, в широком ассортименте применяли косметические средства в виде душистых вод, мазей, настоев, натуральных соков растений, отваров и т. д.

Начало практики применения ароматических веществ в косметике относится к VI веку до н. э. Сначала это были шумеры, затем египтяне; ассирийцы, вавилоняне.

Первым письменным документом, содержащим рецепты по косметике, являются папирусы Эберса и Херста. Первым автором справочника по косметике была царица Клеопатра. В справочнике указаны рецепты приготовления пудры, белил, румян, губной помады.

Вопросами косметики занимались Гиппократ, описавший 236 растений и некоторые рецепты по лечению косметических дефектов, затем Диокл, предложивший лечебный массаж и солидные рецепты средств по уходу за волосами, кожей лица, глазами, носом, губами, руками и ароматизации тела и даже для ароматизации воздуха в помещениях.

Большое значение придавали косметике Плиний, основоположник фитотерапии Диоскорид. Знаменитый древнеримский врач Клавдий Гален составил рецепт крема под названием «Кольдкрем».

Звездным периодом развития косметики стали 30-е годы н. э. в Риме. О косметических тайнах римлянок писали Овидий и Гораций. Именно они нам поведали о том, какие духи и ароматические помады использовали красавицы Рима после бани, при утреннем и вечернем туалетах.

В Киевской Руси в XII веке внучка Владимира Мономаха Евпраксинья написала книгу советов по уходу за телом, где в

частности рекомендовалось применение русской парной, массаж березовыми и дубовыми вениками в сочетании с благовонными настоями.

Русские женщины широко использовали для косметических целей хлебный квас, рассол от соленых огурцов, свежее молоко, яичный желток и различные растительные соки. Затем стали применять румяна, белила, розовую и мятную воды.

Благовонные мази, в состав которых входили растительные ароматические вещества, обладали не только прекрасным ароматом, но и целебным, лечебным свойством.

В древние времена специалисты по косметике хорошо знали и о возможности психоэмоционального воздействия ароматов на человека через его органы обоняния, что с успехом использовалось в различных религиозных обрядах, колдовстве, магии.

Таким образом, уже давно человек применял различные способы воздействия природы ароматических веществ на организм путем приема их внутрь, через кожу и посредством органов обоняния. И в настоящее время эти способы в основном сохранились. Прежде всего это массаж с лечебными мазями и кремами.

Однако для того, чтобы в кожу проник один миллиграмм лечебного экстракта при массаже, необходимо пациента массажировать продолжительное время.

Не умаляя достоинств этого способа и его лечебного воздействия на организм человека, следует отметить и некоторые недостатки, которые заключаются в том, что при длительном массаже кожа теряет эластичность и становится дряблой.

Второй способ — внутреннее применение ароматических растительных веществ в виде настоев, настоек, бальзамов, отваров, экстрактов натуральных соков. Иногда применяется также ароматерапевтические инъекции.

Третий способ — терапия с помощью ингаляций, детально описанная авторами в настоящей брошюре.

Четвертый способ — это длительное воздействие ароматических растительных веществ через кожу человека на весь его организм.

Известно, что масса кожи составляет 20% всей массы тела человека. В ней совершаются сложнейшие процессы, которые дополняют, а иногда и дублируют работу внутренних органов. Всей своей площадью 2,5 кв. метра здоровая кожа участвует в дыхании, регуляции тепла, обмена и синтеза веществ, очищении организма человека от шлаков и избыточного наличия воды.



Кожа помогает работать сердцу, легким, печени, почкам. Кожа при заболевании этих органов не становится сторонним наблюдателем, в первую очередь именно она указывает человеку на неполадки в организме и участвует в их устранении.

Для этих целей при проведении лечебного массажа используются кремы, содержащие эфирные масла, растительные экстракты и натуральные соки.

Эти вещества, особенно эфирные масла, обладают исключительной проникающей способностью. Если, например, у морской свинки выбрить на голове небольшой участок кожи и натереть это место лавандовым эфирным маслом, то уже через полчаса при вскрытии ее почки будут благоухать лавандой.

В последние годы во всем мире наблюдается спад в использовании синтетических веществ для косметики и постепенный возврат к натуральному сырью.

В фитокосметике все большее значение приобретают эфирные масла, экстракты, отличающиеся сильным физиологическим воздействием на организм человека. Ароматерапия и фитокосметика превратились в крайне популярный вид лечения. Многие англичане при различных недомоганиях и неврозах обращаются именно к косметическим препаратам с эфирными маслами.

В кремы, мыло, мази, шампуни многие фирмы добавляют небольшой процент эфирных масел. Компания «Бутс чемтс» стала известна благодаря своим кремам, мылу, мазям, созданным на основе ароматерапии с добавлением эфирных масел иланг-иланга, сандалового дерева, жасмина, розмарина, розы, можжевельника.

Нечто подобное осуществляет и фирма «Боди шоп», производящая натуральную косметику. Недавно эта компания предложила крем, действующий как хорошее снотворное, причем в него входят также натуральные вещества, способствующие ослаблению напряжения и болей в мускулах.

Моющие средства и кремы с добавлением эфирных масел и экстрактов производит фирма «Шварцкопф», Харьковская парфюмерно-косметическая фабрика «Эффект», Московская фабрика «Свобода» и другие.

Израильская фирма «Доктор Дора» разработала ряд косметических кремов, мазей, в которых использует лечебные экстракты из растений, эфирные масла и соленую воду Мертвого моря. Как утверждает фирма, имеются фитокосметические средства для лечения заболеваний неврологического характера, неврозов, варикозного расширения вен и импотенции у мужчин.

Парфюмерия с незапамятных времен применялась человеком в самых разнообразных видах. Это были натуральные душистые воды, эссенции, экстракты, душистые бальзамы.

Ароматы использовались с определенной целью: для ароматизации одежды, тела, белья и для психоэмоционального воздействия на организм человека. Как сказано в письмах Е. И. Рерих: «Запахи способны управлять настроением и работоспособностью». Известно, что во Франции в XVIII веке жил знаменитый парфюмер Жан-Батист Гренуй, который обладал феноменальной способностью создавать сложные ароматы, потрясающим образом воздействующие на психику человека.

Влияние запахов на психологическое и физическое состояние человека хорошо было известно нашим предкам, и во все времена они стремились использовать этот бесценный дар природы как в благородных, так, порой, и не совсем в благородных целях.

В середине века торговля ароматами находилась в руках арабов. Торговали главным образом корицей, сандалом, бензойной смолой, камфорой, геранью, ладанником, мускусом и, немного позже, ладаном, миррой, ароматическим тростником, маккским бальзамом.

В Древней Греции широко применялись духи, которые приготавливали из смол, специй, бальзамов, эссенций.

После того, как была освоена технология получения эфирных масел из ароматических растений, они оказались незаменимым компонентом во всех старинных рецептурах приготовления парфюмерных изделий.

В странах древнего мира особенно ценились натуральные душистые воды, в частности, розовая, фиалковая, мятная. О применении эфирных масел в парфюмерии известно, например, из книги: 1306 г. Генриха Мондвилья «Книга по косметике», где упоминается розовая, фиалковая вода и некоторые эфиромасличные растения — основное сырье для парфюмерных изделий.

В хозяйственных записях русских царей сказано, что ароматы приготавливались в царской аптеке и сберегались в серебряных и золотых ароматницах. Рецепты ароматов держались в тайне, но известно, что в их состав входили розовая вода, серая амбра, настои трав. Однако бурное развитие парфюмерии началось после сделанного в XVI веке открытия Маруцио Фанджипани, который впервые растворил ароматические вещества в винном спирте.

Все существующие ароматы в парфюмерии могут быть по-

лучены путем смешения в необходимых пропорциях ароматических запахов. Как мы видим, в природе четко выдерживается принцип семеричности: семь цветов спектра, семь простых звуков, семь компонентов запаха — это основа для построения гармонии окружающего мира, в котором находится человек.

Если говорить о характере запахов, то следует выделить две основные категории — цветочную и фантазийную.

Большинство женщин пользуется духами фантазийного направления, которые можно разделить на пять групп.

Наиболее модная — альдегидная группа обязана рождением дому Шанель. Именно здесь 5 мая 1921 г. из всех предложенных духов был выбран флакон под номером 5, что явилось началом группы духов с этим направлением запаха и появлением «Шанель № 5».

Представителем второй шипровой группы с зелеными, горьковатыми, древесными настоями являются очень популярные духи фирмы «Коти» («Мисс Диор» и другие).

Две группы с пряными и восточными ароматами вам также знакомы — это духи «Фиджи», «Одиум», «Мажи Нуар», «Магия», «Аврора», «Шахризада», «Эрос».

Самая обширная группа духов со свежим, изящным ароматом цветочного букета — американские духи «Чао», французские «Белая лилия», «Париж», «Диориссимо», российские «Фрези Грант», «Белая акация», «Цветы зла» и т. д.

Духи живут во времени, у них есть своя молодость, своя зрелость и своя старость. И только если они во всех трех возрастах источают одинаково приятный аромат, их можно считать удачными.

По мнению французских парфюмеров духи должны иметь запах совершенный и гармоничный и в то же время восхитительно новый. Он должен быть свежим, но не назойливым и не слащавым, обладать глубинной, великолепной, притягательной, роскошной темно-коричневой глубиной и при этом в нем не должно быть ни перегруженности, ни высокопарности, ни тени вульгарности.

Мужские одеколоны также делятся на четыре основные группы. Мы отметим две — наиболее популярные и модные с запахом табака и шипровую группы.

Одеколоны с запахом табака гармонируют мужчинам, одежда которых включает кожаные изделия. Это одеколоны «Мужской клуб», «Дерби», «Барсалино», «Командор», «Экипаж», «Кентавр», «Автородео», а одеколоны шипровой группы вам также знакомы, например, «Аромис», «Драккар», «Ретро».

Для вашего настроения, возраста, стиля жизни, одежды, цвета кожи, цвета волос, партнера, а также обстановки, времени года и суток необходимо выбрать свой уникальный аромат, который позволит вам жить в гармонии с окружающим миром, нравиться себе и другим. Согласитесь, что неправильно выбранный аромат и способ пользования парфюмерией, могут испортить настроение вам и окружающим, в то время, как вы об этом можете и не догадываться.

Поэтому выбор индивидуального аромата дело тонкое, и относиться к нему необходимо серьезно.

Аромат каждой женщины или мужчины должен быть связан с их личностью, создавать друг другу воспоминания в их отсутствии и один только неповторимый, любимый запах может воспроизвести все светлые, незабываемые моменты обоюдного общения, так как определенные запахи запечатлеваются в нашей памяти и являются как бы кодом, который может вызвать целую картину воспоминаний из человеческой жизни.



Претворение энергетики в аромат  
есть очень определенный факт.

Н. и Е. Рерих

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕКА

За последние годы издано большое количество литературы, в которой доказывается взаимосвязь между растительным миром и энергетикой человека, между Вселенной и земными существами. В этих суждениях много спорного и недоказанного, но, в связи с тем, что авторы оригинально и интересно освещают роль и место эфирных масел в жизни человека, мы решили вас с ними ознакомить.

Растительный мир, окружающий человека, имеет свою личную жизнь. Растения не безмолвны, не лишены духовности и чувственности. Многие авторы утверждают, что растения — одушевленные существа, они, как и люди, испытывают гамму чувств в процессе жизнедеятельности.

Вначале Аристотель выдвинул постулат о том, что растения имеют душу, но лишены ощущений. Затем в XVIII столетии Карл фон Линней заявил, что растения имеют душу и чувственность, но лишены способности передвижения. И, наконец, Рауль Франсе выдвинул постулат о том, что растения обладают всеми атрибутами живых существ, но движутся медленнее, чем люди и животные.

У них есть друзья, враги, они имеют, помимо физического, астральное тело и обладают довольно мощной экстрасенсорной способностью. Поэтому могут насыщать нас энергией, выравнивать биополе, нейтрализовать болезни.

Японцы считают, что растения способны исцелять нас, они даже ввели новый метод лечения — созерцание природы.

А в книге «Грани Йоги» сказано, что «перемена места жительства и пребывание на лоне природы могут явить чудеса».

Каждое растение, как и каждый человек, имеет свой знак Зодиака, свою планету.

Эфиромасличные растения и их масла находятся под следующими знаками зодиака:

Козерог (22.12 — 20.01): мята, герань, жасмин, шалфей, эвкалипт, кориандр, гвоздика, пихта.

Водолей (21.01 — 20.02): бергамот, грейпфрут, лаванда,

эвкалипт, лимон, шалфей, апельсин, розмарин, кориандр, иланг-иланг, жасмин.

Рыбы (21.02 — 20.03): бергамот, грейпфрут, лаванда, эвкалипт, лимон, шалфей, нероли, апельсин, розмарин, кориандр, иланг-иланг, жасмин, иссоп, можжевельник.

Овен (21.03 — 20.04): мята, сосна, пихта, лимон, лавр, роза, шалфей, розмарин, сандал, кипарис, кориандр.

Телец (20.04 — 20.05): мята, лимон, шалфей, лавр, розмарин, кипарис, туя, жасмин, фенхель.

Близнецы (21.05 — 21.06.): эвкалипт, фенхель, герань, лаванда, мандарин, апельсин, роза, розмарин, сандал, иланг-иланг, базилик, кориандр.

Рак (22.06 — 22.07): бергамот, грейпфрут, сосна, лаванда, лимон, шалфей, апельсин, сандал, розмарин, иланг-иланг, жасмин.

Лев (23.07 — 23.08): кориандр, фенхель, лимон, апельсин, лавр, мандарин, шалфей, роза, ладан, сандал, розмарин, туя, кипарис.

Дева (24.08 — 23.09): эвкалипт, герань, мандарин, шалфей, апельсин, роза, ладан, чабрец, иланг-иланг, базилик.

Весы (24.09 — 23.10): эвкалипт, герань, лаванда, роза, шалфей, ладан, розмарин, иланг-иланг, кориандр, чабрец, мята.

Скорпион (24.10 — 22.11): базилик, сосна, лимон, пихта, лавр, мандарин, шалфей, гвоздика, апельсин, розмарин, сандал, иланг-иланг, кориандр.

Стрелец (23.11 — 21.12): кориандр, грейпфрут, лимон, лавр, шалфей, гвоздика, ладан, роза, розмарин, туя, кипарис, базилик.

Этот список эфиромасличных растений и эфирных масел не является полным, так как в нем отсутствуют эфирные масла аниса, айра и ряд других.

Мы провели небольшой опрос среди работников эфиромасличных предприятий, которые длительное время работают с эфирными маслами, и убедились в правильности рекомендаций по выбору эфирных масел в зависимости от знака Зодиака. Так, Тельцы плохо переносят запах лаванды и герани, а у некоторых Тельцов эти масла вызывают стойкую аллергическую реакцию.

То же самое обнаружилось и у Стрельцов. Поэтому прежде, чем пользоваться тем или иным эфирным маслом, необходимо всесторонне изучить вопрос: подходит оно вам или нет.

Зеленые существа и человек — жители Земли, потребляют массу сырья продуктов Земли, энергию Космоса и в то же время в процессе своей жизнедеятельности производят большое количество отработанных материалов и шлаков.

А в связи с тем, что в Природе все взаимосвязано, нам следует задуматься и о том, какую функцию выполняем на Земле мы и растительные существа в системе «человек — природа — техника».

Если отбросить разрушительную деятельность человека в области химических процессов, добычи полезных ископаемых, атомной энергетики, химизации сельского хозяйства и т. д., а остановиться только на вопросе физиологической, энергетической и духовной взаимосвязи с зелеными существами, то оказывается, что эти существа нас защищают, очищают и подпитывают энергией.

Для человека и растительного мира средой сосуществования является воздух, через который они и взаимодействуют друг с другом. Человек не может существовать без растений только потому, что они являются источником кислорода в атмосфере, поставщиком пищи, корма для животных. Среди растений человек отдыхает, набирается сил, становится здоровее, работоспособнее, устойчивее против болезней, легче переносит стрессовые состояния.

Если фитотерапия использует в основном физическую сущность растений, то ароматерапия — физическую, духовную и энергетическую. В детстве, пребывая в мире сказок, мы узнали о лесных духах, которых в древности называли дриадами, гамадрилами, сильванами, фавнами, а в средние века — феями. Считают, что именно лесные духи и являются астральным телом растений. Что касается эфирных масел, то утверждает, что астральное и духовное тела растений непосредственно связаны с его фитонцидами и ароматическими веществами.

В процессе жизнедеятельности человека накапливается большое количество вредных веществ, частичную нейтрализацию которых берут на себя живые существа.

Особо следует остановиться на том утверждении, что «материя соответствующих сфер, проходя через физические астральное и ментальное тела и отравленная или очищенная их эманациями, идет на улучшение или ухудшение тела планеты и окружающих ее невидимых сфер. Каждым выдохом человек очищает или заражает окружающую его среду и часто на далекие расстояния». («Грани Агни Йоги»).

Рассматривая эти мысли в применении к нашему времени, можно утверждать, что наиболее опасными для человека являются места, где продолжительное время скапливается большое количество людей (залы ожидания на вокзалах, аэропорты, кинотеатры, самолеты дальнего следования, школы, детские сады, подводные лодки и т. д.).

Но особое место занимают больничные палаты. Рерих пишет: «Убийственный воздух больниц, где было много страданий».

В этом случае эффективным является применение эфирных масел, естественного концентрата фитонцидов, души ароматических растений, для очищения воздуха в среде обитания человека.

Уже в конце XIX века рекомендовалось проводить ароматизацию воздуха эфирными маслами мяты, эвкалипта, сосны, пихты, лаванды — наиболее мощными очистителями — в палатах для тяжелобольных, во время эпидемий гриппа и других заразных болезней.

Эфирные масла очищают энергетическое поле человека, более того, являясь астральным телом ароматических растений, они проникают в пограничную зону человека между его астральным и ментальным телами и играют роль защитного экрана от вредного воздействия окружающего мира, в том числе и патогенного мира, с которым человек ведет длительную войну.

Мы рассмотрели взаимосвязь между человеком и растительным миром земли, а теперь коснемся системы Человек — Вселенная в части места и роли эфирных масел в этой системе.

Многочисленные суждения на эту тему говорят о том, что Человек и Вселенная являют собой единую энергетическую взаимосвязанную систему, в основе которой лежит принцип семеричности.

Человеческий организм состоит из семи тел — проводников разной степени плотности, каждому из которых соответствует свой план бытия — от плотного физического до Божественного.

В литературе на эту тему подробно описано семеричное строение человека и его основных энергетических центров, поэтому мы не будем останавливаться на этом вопросе, лишь уточним, что астральное и ментальное тела обеспечивают энергетическое функционирование физического тела, а остальные высшие тела связаны с духовной сферой сознанием человека. Утверждается, что все предметы видимого мира, окружающие нас, есть дух в кристаллизованной форме, а все пространство вокруг нас есть вибрации.

Кстати, не являясь сторонником теорий по биоэнергетике человека, основоположник советской физиотерапии профессор А. Е. Щербак также считал, что не только земная атмосфера, но и вся Вселенная представляет собой в сущности единое электронно-магнитное пространство, в котором электромагнитные колебания оказывают первичное и основное действие на жизнедеятельность биологических объектов. И в



зависимости от того, каковы колебания того или иного объекта в среде обитания человека, как эти колебания совпадают с его собственным колебанием, зависит увеличение или снижение электрического заряда атомов клетки человека, и в итоге способность его организма противостоять различным болезням.

Человек является сложнейшим приемником, он принимает эти волны-вибрации через зрение, слух, обоняние, осязание, они преобразуются его нервной системой, мозгом и поступают в сознание в виде зрительных образов, звуков, запахов и ощущений.

Семь основных цветов радуги, семь музыкальных нот, широкий спектр различных запахов — все это вибрации различных частот от низких до высочайших. Гармоничное сочетание вибраций цвета, запаха, звука благотворно влияет на человеческий организм и наоборот — дисгармония угнетает.

Выше указывалось, что эфирные масла тесно взаимодействуют с астральным и ментальным телом человека, способствуют его защите.

Помимо этого, как утверждает эти теории, эфирные масла участвуют в общении человека с Вселенной. Так, во время сна человек соприкасается с тонким миром, наше астральное тело покидает физическую оболочку, увлекая за собой сознание, и устремляется в надземную сферу, являющуюся аурой Земли, для энергетической подпитки психической энергией.

Низкие слои надземного мира имеют грубые низкие вибрации, тяжелую энергетику и населены развоплощенными после смерти физического тела существами.

Человека, имеющего созвучные этим слоям вибрации, мысли во сне преследуют кошмары и он наутро чувствует себя разбитым и не отдохнувшим, пребывает в мрачном, тяжелом настроении.

Возвышенные, светлые мысли любви, добра, вечерняя молитва у верующих возносят астральное тело человека в высокие зоны надземного мира, и спящий человек получает сильную энергетическую подпитку психической энергией высших вибраций, дающую крепкий сон и, как следствие, духовное и физическое здоровье.

Человек постоянно воспринимает, усваивает жизненную энергию, которая по определенным энергетическим каналам проникает в организм и накапливается в энергетических центрах.

Душевные процессы находятся во взаимодействии с этой энергией. Негативные эмоции — страх, зависть, гнев и т. д. задерживают поступление энергии в энергетические центры

человека, а положительные мысли, чувства, наоборот, усиливают ее приток.

Физические недуги также блокируют поток энергии, и тогда мы чувствуем недомогание или же реализуем дефицит поступления энергии в виде гнева, негативных эмоций.

Эти энергетические блокады можно снять, работая над собой, совершенствуя свое физическое и духовное здоровье.

Эфирные масла оказывают особое воздействие на энергетическом уровне, дают возможность найти путь к познанию своей души и открывают свободный доступ энергии к энергетическим центрам человека, причем эфирные масла обладают селективным воздействием на энергетическую ауру: они централизованно посылают энергию в ту часть организма человека, которая требует защиты и восстановления. Ведь растение, из которого получали эфирное масло, питалось соками и энергетикой почвы, воздуха, воды, солнца. Гармония окружающего мира отпечатывается на матрице растения в определенном соотношении в зависимости от того, как эта энергетика принимала участие в жизнедеятельности растения и образовании эфирного масла.

Когда мы вдыхаем аромат эфирного масла, негативной блокаде в наших энергетических каналах оказывает сопротивление сильная положительная энергия, которая нас защищает и одновременно разрушает эту блокаду.

По данным литературных источников эфирные масла по их экстрасенсорным свойствам классифицируются на 10 видов:

1. Эфирные масла, защищающие от вампиров, зависти, ненависти. К ним относятся жасмин, шалфей, гвоздика, роза, розмарин, можжевельник, лимон, ладан, иссоп.

2. Эфирные масла, питающие, оживляющие, насыщающие истонченную ауру при переутомлении, тяжести на душе, комплексе неполноценности: базилик, кориандр, герань, грейпфрут, сосна, лаванда, лавр, мята, нероли, роза, чабрец, ладан, иссоп, лимон.

3. Эфирные масла, заживляющие энергетическую оболочку после стрессовых ситуаций, горя, скорби: бергамот, кориандр, герань, грейпфрут, лаванда, шалфей, нероли, апельсин, роза, лимон.

4. Эфирные масла, помогающие открыть доступ энергии к энергетическим центрам при истощении энергетического слоя вследствие тяжелых заболеваний, травм, операций: мандарин, мята, сосна, гвоздика, роза, лимон.

5. Эфирные масла, создающие щит, барьер наружному слою ауры. Они применяются при необходимости преодоления труд-

ностей, для достижения успехов в работе. К ним относятся эфирные масла розы, лимона, лаванды, герани, апельсина, сосны.

6. Эфирные масла для обогащения своего духа и энергетики, которые помогают достичь гармонии человека и окружающего мира: нероли, роза, ладан, лимон, сандал, мирт.

7. Эфирные масла, дающие тепло, свет и пульсацию энергетическому слою в эротических комнатах и помогающие облегчить взаимопонимание между партнерами: бергамот, жасмин, мандарин, роза, сандал, иланг-иланг, нероли.

8. Семейные эфирные масла, которые помогают установить взаимопонимание между супругами и родственниками, создают энергетику уюта, тепла, комфорта в доме. Помогают решать проблему между родителями и детьми: жасмин, мандарин, роза, сандал, ладан, лимон, апельсин, кипарис.

9. Эфирные масла, помогающие анализировать свои поступки и исправлять совершенные действия, которые причинили окружающим зло, обиду. Помогают побороть раздражительность, вспыльчивость, злость: жасмин, мандарин, шалфей, розмарин, сандал, ладан.

10. Эфирные масла, повышающие коммуникабельность, интеллигентность, обаяние: жасмин, мандарин, шалфей, нероли, апельсин, роза, можжевельник, лимон, кипарис.

Внутреннее равновесие, душевное спокойствие, доброжелательность и умеренная реакция на воздействие окружающей среды являются основным методом самозащиты и достигаются длительным, упорным стремлением к самосовершенствованию. И в этом случае на помощь человеку приходят наши друзья — ароматические запахи растений и цветов.

Масла розы, лаванды, мяты, шалфея, полыни, пихты и других растений имеют высочайшую частоту энергетических вибраций. Достаточно нанести тонкий слой ароматического масла на зоны шеи, лба, за ушами так, как это делают пользуясь духами, или же испарить в закрытом помещении небольшое количество эфирных масел, как сразу вокруг человека образуется невидимое защитное облако, аромат частотных вибраций которого изолирует его энергетическое поле от сущностей низкого порядка, но привлекает к человеку высокодуховные сущности высшего Мира, охраняющие нас и незримо помогающие нам во всех благих делах и намерениях в период бодрствования.

Еще в Древнем Риме, Египте и других странах эфирные масла широко использовались для дезинфекции помещений во время эпидемий, также считалось, что при окурировании они отгоняют злых духов.

Советник Экартегаузен, живущий в конце XVIII века, ре-



комендовал, сжигая высушенные катышки, в состав которых входят цикута, белена, шафран, алоэ, опиум, мандрагора, мак, петрушка, вызывать сновидения. Русские знахари умели вызывать видения с помощью дурмана, ивы, кактуса, лавра. Природа помогает человеку сгущать астральный свет. Для этих целей считают, необходима кока, маслина, полынь, драконник, мандрагора, а защититься от вампиров помогает осина.

В православной церкви широко применялись и применяются эфирные масла для изготовления ладана. Сжигая вещества, входящие в состав ладана, очевидно, достигают нескольких целей: производится дезинфекция воздуха в помещении, где пребывает много верующих, улучшается состояние их энергетических центров, и эти центры защищаются от вредных воздействий низких слоев надземного мира, усиливается контакт духовных центров человека с высокодуховными существами Высшего мира.

Во время сна, когда большинство людей не способно контролировать свое сознание, ароматические запахи играют еще большую защитную роль. Астральное тело спящего человека с помощью эфирных масел увлекается в высокие надземные слои, и сновидения становятся глубокими, яркими, насыщенными приятными образами, красками.

Особенно полезны подобные процедуры маленьким детям, тем более ослабленным или больным. Ребенок не в состоянии, как взрослый, контролировать свои эмоции и мысли в течение дня, и использование ароматических масел перед сном усиливает защитные функции его организма. Хорошо также использовать небольшие самодельные подушечки, наполненные лепестками розы, мяты, лаванды, чабреца, душицы, которые кладутся в изголовье ребенка.

Некоторые работники эфиромасличных совхозов широко применяют подушечки из сухих лепестков розы для снятия головной боли и снижения давления.

Лечебная практика традиционного и точечного массажа показала, что воздействие ароматических масел при втирании их в зоны биологически активных точек значительно повышает эффективность массажа, быстро приводя соответствующие массируемым точкам органы в состоянии нормального энергетического равновесия, устраняя энергетическую причину заболевания.

Многолетняя практика использования растительных ароматических веществ в семьях крымчан, живущих в дружбе с Природой, доказала их высокие лечебно-защитные биоэнергетические свойства.



Это утверждение в общем не расходится с мнением А. Е. Щербака, который считал, что самое существенное действие различных физических агентов, в том числе и эфирных масел (при соответствующих дозах), состоит в активировании тканей, в увеличении запаса энергии, а следовательно, в усилении защитных средств организма для борьбы с болезнями, так как электричество внутренней среды организма является важным биологическим фактором, влияющим на процессы развития, питания, роста и обмена веществ, которые в конечном итоге обеспечивают его жизнеспособность.

Думали ли вы когда-либо о том, что ароматический аспект Вселенной сообщает каждому человеку особый, свойственный именно ему запах, который столь же индивидуален у различных людей, сколь их лица.

Грани Агни-Йоги, т. 7.

Высочайшим принципом лекарства является любовь.

Парацельс

## ЭФИРНЫЕ МАСЛА В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

В соответствии с научными воззрениями жизнь на земле возникла в водах мирового океана. Первые растительные и животные организмы были одноклеточными. Позже возникли, как переход к многоклеточным живым организмам, образования колоний, таких как губки, кораллы.

Для каждого организма окружающей средой являлась вода, через которую и происходила передача информации. Этот прямой контакт от клетки к клетке сохранился до сих пор в нервной системе человека.

Когда жизнь из мирового океана вышла на твердую землю, живые существа были наделены Природой новой системой передачи информации в газообразной среде — через обоняние. Оно в первый период жизнедеятельности живых существ на земле было, пожалуй, более важным, чем зрение.

Местоположения нашего обоняния — два района величинной около 3 — 4 кв. см слизистой оболочки носа по обеим сторонам в области верхней носовой раковины. Они имеют гибкие нервные клетки, покрытые тонкой слизистой пленкой, на которых расположены реснитчатые волоски. На поверхности этих ресничек имеются крохотные места, обладающие замечательным свойством: каждая ресничка принимает молекулы только определенного запаха. Как только молекула запаха попадает в предназначенное ей место (рецептор), нервная клетка мгновенно отправляет сигнал в направлении головного мозга.

Головной мозг обрабатывает информацию и дает команду

нашему организму тем или иным образом отреагировать на нее.

Читатель, естественно, поставит вопрос: причем здесь обоняние и интимная жизнь мужчины и женщины?

Говорят, что мужчина воспринимает и любит женщину глазами, а женщина мужчину ушами. Все это правильно, но мы должны внести в это утверждение некоторое уточнение. Оказывается, последние исследования в этой области показали, что мужчины и женщины «чуют» друг друга по запаху. У каждого из нас свое понятие о том, что эротично. А выяснить, что же действительно возбуждает вас и вашего партнера, бывает не так-то просто, поскольку во время занятий любовью задействованы не пять, а можно сказать десять чувств. И особую роль здесь играют запахи.

Если основные обонятельные клетки позволяют человеку наслаждаться всей гаммой прекрасных ароматов, созданных Природой, а также ароматами, созданными парфюмером, который соединил общее целое: природные и искусственные запахи, то восприятие половых запахов осуществляется особым органом. Этот сексуальный механизм находится ближе к кончику носа, на перегородке и называется вомеронозальным органом (или, как его часто называют, вомер).

Эти два небольших кармашка имеют собственные железы, нервы и свое «представительство» в мозгу. Вомер как раз специализируется на половом обонянии.

Половые запахи есть у каждого, но улавливаются они не всеми одинаково, причем они не действуют напрямую, не воспринимаются нами как запах цветов, духов.

О том, что человек имеет этот специальный сексуальный механизм, связанный с обонянием, знали еще 300 лет назад. Его открыл голландский патологоанатом Рюйш. О значимости этого органа для человека говорит такой факт: часто у людей, которые прибегали к пластическим операциям, затрагивающим перегородку носа, пропадала потенция. В зависимости от того, как развит вомер у человека и как он способен воспринимать половые запахи, в значительной степени определяются его сексуальные возможности.

В книге «Алхимия любви и похоти» Тереза Креншоу считает, что наши тела постоянно посылают окружающим запахи — сигналы, вызывающие ответную реакцию.

Эти сигналы могут быть настолько сильными, что в конечном итоге начинают влиять на важные биохимические процессы в нашем организме. Мало кто знает, что такое подсознательное общение с запахами, например, приводит к тому, что организм женщин, живущих вместе, начинают подстра-

иваться друг к другу и за короткий срок их менструальные циклы совпадают.

Индивидуальный запах мужчины и женщины зависит от многих причин, но в основном он связан с особенностями гармональной и иммунной систем, биоэнергетическим полем и бактериями, обитающими на нашей коже. Этот запах также уникален, как отпечатки пальцев, и в значительной мере определяет привлекательность того или иного человека. «У каждого вида растений и животных свой запах, у каждой расы, народа и отдельных родов. Свой специфический запах у каждого отдельного человека» (Грани Агни-Йоги, т. 7).

Когда мужчина общается с женщиной, то поступающие сигналы в виде запаха преобразуются его головным мозгом и приводят к изменению биохимических процессов в организме мужчины. При этом у него увеличивается количество тестостерона, изменяется аура и энергетический потенциал, что подталкивает мужчин к сексуальным подвигам. «Каждая мысль сопровождается свойственным ей запахом, вызывая в организме человека соответствующую ароматическую реакцию» (Грани Агни-Йоги, т. 7).

В свою очередь, получив соответствующий ответный сигнал в виде запаха, биотоков, у женщины еще в большей степени увеличивается количество эстрогена, и она становится благосклонной и восприимчивой к ухаживаниям этого мужчины.

Вот здесь как раз начинается то, что мы называем любовью с первого взгляда, прочность которой зависит от биохимических и энергетических особенностей организма каждого индивидуума.

Таким образом, на первой стадии общения мужчины и женщины они как бы «вынюхивают» друг друга, а затем уже происходит «привыкание». Эта чувствительность друг к другу особенно проявляется в период овуляции, когда в организме женщины увеличивается количество эстрогена, который непроизвольно усиливает чувственные ароматы. У женщины проявляется особая аура, привлекающая мужчин. В ходе одного опроса 71 процент мужчин и женщин отнесли запах к сильным возбудителям. Почти треть женщин считает, что сексуальные мужчины пахнут сильнее.

Именно необходимость выбора мужчины «по запаху» заставила природу наградить живые существа способностью «вынюхивать» друг друга. Запахи, управляющие половым поведением, выражены у нас намного меньше, чем у животных, которые в этом вопросе руководствуются в основном только обонянием. Так, лошади и быки, например, раскрывают шире ноздри, принюхиваясь друг к другу, звери делают свой выбор в период



сватовства, когда индивидуальный запах наиболее сильный.

Все знают особенности обоняния собак. Они за несколько сот метров чуют свою подругу, а также получают всю необходимую информацию по запаху мочи. Эта чувствительность к запаху объясняется тем, что если человек несет 10 млн. обонятельных нервных клеток, то у собак их в двадцать раз больше, кроме того у крупных собак обонятельные поверхности, где расположены эти клетки, в 15 раз обширнее, у них также более развит вомерный механизм.

Некоторые животные могут даже имитировать запах противоположного пола. Змея-самец в брачный период может испускать запах самки. С помощью специальной жидкости он наносит этот аромат в определенном месте, куда и устремляется его соперник, а сам в этот период уползает к своей любимой змее-самке. Лягушки-самцы в период любви как бы дают понюхать самке свою заднюю ножку, проводя ею вокруг ее носа. Запах ножки самца так возбуждает самку, что она сразу же откладывает икру. Самцы бабочек приманивают самок запахом на очень большом удалении и для возбуждения их сексуального механизма достаточно всего лишь одной молекулы пахнущего полового вещества.

Примерно то же самое, но гораздо в меньшей степени, происходит и у людей, причем лидерство «вынюхивать» партнера принадлежит женщине, у которой обоняние обострено больше, чем у мужчины. Поэтому именно женщина выбирает мужчину, а не наоборот.

«Они способны уловить слабый запах пота с расстояния одного метра и намного чувствительнее к экзалтолиду — веществу, напоминающему выделяемый мужчинами мускусный запах», — пишет антрополог Хелен Фишер в книге «Анатомия любви».

В этом сложном механизме общения большую роль играет также иммунная система партнеров.

В журнале «Психология сегодня» приводятся такие данные: чем больше иммунная система мужчины отличается от иммунной системы женщины, тем большая вероятность того, что они будут принадлежать друг другу. Генетически совместимы те люди, у которых наибольшее различие в генах иммунной системы.

Исследования в этой области показывает, что запах понравившихся мужчин (с наибольшим различием генов иммунной системы) походил на запах мужчин, которые этим женщинам в прошлом нравились. При этом эти мужчины отличались друг от друга внешностью, интеллектом, физическими качествами и т. д.

Мужчины же, чья иммунная система схожа с иммунной

системой-женщин, не привлекали их, так как они напоминали им братьев, отцов и других родственников и не вызывали у женщин никаких эмоций, тем более стремления принадлежать друг другу.

В предыдущих главах книги мы писали, что в природе все взаимосвязано и она может оказать неоценимую помощь даже в этом сложном вопросе: усилить индивидуальный запах партнеров или же очистить его от различных наслоений, повысить и защитить их энергетические поля.

Если гормоны являются веществами-курьерами внутреннего мира человека, то запахи, в виде сексуально-значимых ароматов, называются феромонами и их немало существует в окружающей природе. К таковым, в частности, относятся некоторые эфирные масла. К сожалению, позабыт многовековой опыт человечества, в вопросе использования ароматов в интимной жизни мужчины и женщины, за исключением некоторых стран Юго-Восточной Азии, Ближнего Востока и Африки.

В Древнем Риме, например, когда эфирные масла еще не научились извлекать из растений, женщина соответствующего сословия перед встречей с мужчиной часами принимала ванны из лепестков роз.

Это увлечение вскоре переросло в культ, плантации розы стали вытеснять другие пищевые культуры, поэтому один из римских цезарей был вынужден принять решение о резком их сокращении.

Благовоние, как чувственное средство, широко использовалось в гаремах, жрицами древнейшей профессии, а также при встречах в интимной обстановке. Почти каждая женщина в те времена знала, какие благовония ей необходимо использовать в зависимости от обстоятельств, в том числе и для усиления обоюдного полового влечения. Так, в повести А. И. Куприна «Суламифь» описан эпизод подготовки 13-летней девочки к встрече с царем Соломоном. Она со знанием дела выбрала в лавке необходимые ароматические вещества, которые позволили бы ей произвести соответствующее воздействие на царя с тем, чтобы Суламифь для него стала желанной.

Вспомните историю мускусного оленя, за запахом которого охотились все парфюмеры мира, для создания «аромата любви». Почему именно мускусный олень? Дело в том, что большинство женщин связывают сексуальность с мускусным запахом. Мускусный запах у людей вырабатывается железами, расположенными вокруг половых органов и подмышками. Поэтому ведущие парфюмеры мира используют вещества с мускусным запахом в качестве основы многих духов и одеколонов.

В лучших вечерних французских духах всегда присутствует экстракт половых желез млекопитающих и другие вещества, которые воспринимаются нашим сексуальным механизмом.

Последние исследования американских ученых в вопросе использования ароматических веществ, в частности эфирных масел, показали, что, например, аромат лаванды и запах пирога из тыквы — настоящий элексир для мужчин, так как увеличивает приток крови к пенису на 40 процентов.

Они также рекомендуют, чтобы все мужчины, независимо от возраста, ежедневно употребляли в пищу не менее 20 тыквенных семечек утром натощак.

Тыквенные семечки являются самым лучшим источником цинка, недостаток которого в организме подростков вызывает угри, себорею, жирную перхоть, а у мужчин — простатит, аденому предстательной железы, импотенцию.

Американские ученые также установили, что мужчины, наиболее часто занимающиеся сексом, лучше всего реагируют на запах лаванды, колы и восточных специй (особенно кардамона), а супруги в возрасте — на запах клубники, ванилина, иланг-иланга, бигардии (эфирное масло апельсиновое горькое). Каждый четвертый человек находит, что возбуждающими являются пряные запахи. А знаете почему в монастырях запрещали есть шоколад? Оказывается, запах шоколада также влияет на количество эстрогена и считается возбуждающим средством.

Не может быть полной гармонии во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, если они ежедневно заняты разрешением проблем: дневные неудачи, ссоры на работе, дискомфорт в общественном транспорте, заботы о том, как обеспечить семью и т. д. Нередко, чтобы расслабиться и снять стресс, они прибегают к седативным средствам, транквилизаторам или алкоголю, которые, как правило, приводят к снижению половой потенции и чувственного восприятия сексуального контакта, чувствительности эрогенных зон.

Проблема воздействия стрессовых ситуаций на взаимоотношения между мужчиной и женщиной имеет еще один аспект.

В 1992 году в Мельбурнском университете были проведены исследования на обезьянах. Ученые установили зависимость между стрессовыми ситуациями у особей женского рода и болезнью мочеполовых органов у особей мужского рода, находящихся с ними в половой связи.

Оказывается, на стенках влагалища живут микроорганизмы — палочки Дадерлайна, которые соприкасаются с тысячами нервных окончаний. При стрессах нервная система самки возбуждается и электрические импульсы достигают сте-



нок влагалища. В крови в это время резко увеличивается количество адреналина. Под влиянием этих импульсов и адреналина палочка Дадерлайна становится ядовитой и является причиной воспалительных процессов у особей мужского рода. Ученые предполагают, что последствия стрессов, ссор, неприятностей на работе и в быту вызывают подобную реакцию и в организме женщины.

Луиза Хей, например, пишет: «Когда у людей возникают очень эмоциональные переживания, связанные со взаимоотношениями с партнером, они, как правило, помещают их в область нахождения половых органов. Женщины, к примеру, могут прятать свои переживания в области матки. И чем чаще они к ним возвращаются, тем больше шансов образования кисты или опухоли».

Из всего сказанного можно сделать следующие выводы:

1. Женщине не стоит ложиться в постель сразу после неприятностей, ссор и т. д.

2. Необходимо привести в порядок нервную систему и психику, устранить последствия стрессовых ситуаций, а затем уже заниматься сексом. Вместо употребления транквилизаторов, допинговых средств, алкоголя ароматерапия рекомендует вдыхание душистых веществ, эротический массаж или ванны с «чувственными смесями», которые, во-первых, нормализуют нервную и психическую системы, а во-вторых, возбуждают импульсы в рецепторах вомеронозального органа, посылающего сигналы в эротоопределяющие зоны мозга, который в свою очередь дает команду на половые органы.

Более того, помимо повышения потенции, эфирные масла, как было сказано выше, изменяют энергетический потенциал, восстанавливают ауру, воздействуют на эндокринную систему и в результате обеспечивают полную природную гармонию партнеров и чувственное восприятие.

Ниже приведем несколько рецептов для приготовления «ароматов любви»:

1. Рецепт любовной смеси, заимствованный у китайцев. Во время приготовления ванны добавьте в воду по две капли эфирных масел аниса, фенхеля, розмарина, жасмина и иланг-иланга. Этот коктейль повысит вашу сексуальную возможность.

2. Рецепт стран Юго-Восточной Азии: в воду для купания добавьте по капле эфирных масел жасмина и аниса, а также по две капли эфирных масел розы и сандалового дерева. После приема 4-х таких ванн ваше сексуальное влечение усилится.

3. Значительное место в сексуальном наборе ароматов занимает эфирное масло иланг-иланга, которое особо ценится жителями острова Мадагаскар. Для сексуальной стимуляции они сжигают



это масло в специальной лампаде, применяют в ванне, а также при растираниях во время проведения эротического массажа.

4. Взять по 200 г сухих плодов инжира, чернослива, изюма, ядра 20 орехов, стакан меда, два лимона. Все мелко порубить или пропустить через мясорубку, затем залить 0,5 л коньяка. Принимать каждый день по 2 столовые ложки этой смеси во второй половине дня, не забывая ароматические ванны и массаж с «чувственными смесями» эфирных масел.

В некоторых странах для интимной обстановки рекомендуются и широко используются так называемые «чувственные ароматические композиции». В их состав входят эфирные масла иланг-иланга, кардамона, апельсина, бергамота, бигардии, розы, герани, мандарина.

В описании терапевтических свойств иланг-илангового и сандалового масел вы найдете необходимые рецепты «чувственных смесей».

Для этих целей можно также пользоваться одним из эфирных масел: бергамота, иланг-иланга, бигардии, сандала. Для ванн — от 5 до 10 капель смеси или одно из указанных масел смешать с молоком, сливками, медом или морской солью. Температура воды должна быть не выше 37 — 40 градусов С.

Для ароматизации воздуха — 2 — 3 капли на 5 кв. м спальни, желательно пользоваться аромакурительницей или ароматизатором «Интим».

Для ароматического массажа — 5 — 7 капель на 10 мл растительного масла. В общем терапевтическом комплексе лечения сексуальных проблем мужчинам рекомендуется утром, днем и вечером за 20 минут до еды принимать на кусочке сахара 20 капель следующей смеси: 20 г настойки валерианы, 20 г настойки цветов боярышника, 15 г розовой воды, 1 г камфары в порошке, 10 капель мятного масла. Пища должна содержать большое количество овощей, фруктов, витаминов. Полезно на обед и ужин есть салат из листьев и корней петрушки или сельдерея, ежедневно размачивать и съедать 10 — 20 штук кураги, 2 — 3 раза в неделю есть уху, особенно из щуки, употреблять в пищу грецкие орехи, фундук, изюм и сыр. Рекомендуется также один раз в неделю съедать котлету из белых почек (семенников) быка. Фитотерапия советует ежедневно принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды средство от импотенции, приготовленное по следующему рецепту: смолоть 4 лимона с коркой, но без семян, добавить 200 г лимонного сока, 200 г растительного масла, по 20 г спиртовых настоек валерианы, цветков боярышника, корней элеутерококка (или женьшеня), мяты перечной. Все тща-

тельно смешать, хранить в темном, прохладном месте.

В Крыму выпускаются специальные сексуальные смеси в спреях. Смесь распыляется в спальне и стимулирует сексуальные возможности. Легкий аромат этих масел помогает партнерам уйти от мыслей, забот и неприятностей минувшего дня, усиливает желание принадлежать друг другу, повышает половую потенцию у мужчин и усиливает, соответственно женское и мужское начало в человеке.

Мы уже писали выше о стремлении многих парфюмеров мира создать «аромат любви». Во Франции, например, в XVIII веке парфюмер Жан-Батист Гренуй выделил ароматические вещества из кожи молодых девочек. Созданные им духи на этой основе могли приводить в любовный экстаз толпы людей.

Одной из попыток создания «аромата любви» стал «аромат без запаха». Его создатели поставили цель устранить влияние посторонних факторов на жизнедеятельность организма, усилить естественный запах кожи, зависящий от половых гормонов и стимулировать их. Секрет кроется в сочетании чистоты и возможности ощущать естественные запахи тела вашего возлюбленного. В своем стремлении использовать модные духи и другие парфюмерные изделия мы пришли к парадоксу. С одной стороны с помощью парфюмерии избавляемся от телесного запаха и от этого получаем удовольствие, а с другой стороны все делаем для того, чтобы уменьшить влияние на нашу сексуальную систему естественных гормонов — запаха, присущего полу. Наполеон, например, предпочитал всем духам на свете естественный запах тела его любимой Жозефины. «Еду, прекращай мыться», — предупреждал он Жозефину, возвращаясь из очередного похода. Мало кто знает, что американский писатель Герберт Уэллс, еще не будучи знаменитым, очень нравился женщинам, хотя не отличался особой внешностью и физическими данными. Когда один из завистников писателя спросил у его поклонницы, в чем секрет успеха Уэллса, то она закрыла глаза и блаженно ответила: «Он же пахнет медом».

В Африке живет племя, которое и по сей день выбирает супругу только руководствуясь обонянием. И, между прочим, по имеющимся сведениям, разводов у них почти не бывает.

Многие знают, что колдуны, шаманы, маги, жрецы с успехом лечат импотенцию. Как мы писали выше, запах может управлять нами помимо нашей воли. Человек появился на свет с врожденной способностью реагировать на запах стероидов, в частности, эстрогена.

На протяжении эволюционного развития человека, а в пос-

леднее время в результате последствий бурного научно-технического прогресса эта врожденная способность человека снизилась и его сексуальный механизм стал давать сбои. Эти специалисты широко используют ладан и другие сложные ароматические смеси, которые при сгорании выделяют ряд пахнущих веществ, сходных по структуре с половыми гормонами. Обладая искусством гипноза и возможностью воздействовать на подсознание пациента, они окуривают его соответствующими ароматами, восстанавливают физиологическую потребность к сексуальному общению.

Таким образом, в подсознании пациента четко фиксируется желание обладать женщиной, и если в его вомерный механизм поступит запах полового гормона, то в подсознании срабатывает желание половой связи.

И заканчивая эту тему приведем интересный исторический факт. Придворные дамы английской королевы Елизаветы I очищенное яблоко клали под мышку. Оно не только впитывает пот, но и как бы фильтрует ненужные запахи, пропуская только половые феромоны тела — те самые молекулы запаха, которые притягивают противоположный пол.

Все, о чем будет сказано ниже, не имеет никакого отношения к вопросу использования эфирных масел в интимной жизни мужчины у женщины, но, по нашему мнению, рецепты «любовных снадобий» могут представлять большой интерес для читателя и быть использованы в повседневной жизни.

1. Древние китайские специалисты по эротическим вопросам для увеличения «мужской силы» применяли смесь, состоящую из 100 г кальмаров, 100 г свинины, 50 г чеснока, 100 г помидоров. Все это кипятили в течение часа в 0,5 л воды. Рекомендуется принимать приготовленное блюдо один раз в день в течение 13 дней.

2. Тристан и Изольда, по преданию, пили любовный напиток, приготовленный из 100 г сока сельдерея, 50 г сока груши или 25 г яблочного сока. Пить его необходимо только тогда, когда на землю опустятся сумерки.

3. Плиний старший писал: «Лук и вялых мужей толкает в объятия Венеры». Ежедневное употребление натошак лука с сырым яйцом способствует гормональному равновесию в организме, омоложению.

4. Генрих IV, король Франции, ежедневно выпивал рюмку коньяка, смешанного с куриным желтком.

5. В сок из ягод красной смородины, земляники, крыжовника добавить коньяк. В банке, закрытой марлей, выдержать



две недели, процедить, разлить в бутылки и хранить. Перед любовным свиданием выпить рюмочку.

6. В западной Украине любовное зелье готовят так: 1 ст. ложку пастернака полевого необходимо залить водой 0,5 л., прокипятить, настоять 2 часа, процедить. Принимать первую неделю по четверти стакана три раза в день за 30 минут до еды. Вторую неделю по 3/4 стакана. Курс лечения — два месяца.

7. Женщинам рекомендуется следующий рецепт: «Геркулес» (1 часть) залить водой (3 части) на 2 — 3 часа. Жидкость отделить, а крупу пропустить через мясорубку и смешать с жидкостью. В полученную массу добавить соль (по вкусу), перемеленную зелень укропа, сельдерея, а летом и осенью — кусочки дыни, абрикосов, персиков.

8. Утром собрать росу с лепестков розы и выпить ее, а лепестки розы запарить, соединить их с отваром шиповника и тоже пить по 1/2 стакана ежедневно перед едой.

9. Рекомендуется ежедневно выпивать 1/2 стакана сока (морковь, свекла, огурцы в одинаковом соотношении). Через 30 минут после еды ежедневно, дважды в день по столовой ложке принимать толченое семя крапивы двудомной, разведенное белым виноградным вином (1 ст. ложка семян на один стакан вина). Через месяц необходимо принимать семя крапивы с мелко нарезанным луком (в равных пропорциях), разведенное сырым яичным желтком (по одной чайной ложке в вечернее время, после еды). Утром и вечером по 1/2 стакана тыквенного сока. В меню ежедневно должны присутствовать укроп, петрушка, сельдерея, орехи, изюм, фрукты, овощи.

Этот рецепт применяют для лечения импотенции, простатита и усиления полового влечения.

При использовании наших рекомендаций, мы предупреждаем мужчин не бросаться в крайности и не превращать великий дар природы — половой акт — в разгул, а жизнь — в сплошной загул. Все должно быть прекрасно и здорово. Не следует забывать о том, что, как считают индусы и японские ученые, здоровый человек в этом мире должен съесть определенное количество пищи, выпить определенное количество вина и иметь определенное количество половых актов. Чем быстрее он это сделает, тем скорее умрет.

Можно за три года израсходовать весь ресурс половых актов и жизнь потеряет свой смысл, радость, духовную и физическую гармонию.

Но, с другой стороны, как говорит народная мудрость, не следует оставлять работу на завтра, а половую жизнь — на старость. Во всем должно быть разумное начало и чувство меры.



## СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. **Ингаляции холодные.** Эфирное масло или смесь эфирных масел испаряют из открытого флакона или же после нанесения их на ткань, фильтровальную бумагу. Вы глубоко и ровно вдыхаете аромат в течение 5 — 10 минут.

2. **Ингаляции горячие.** В миску или чашку с горячей водой (80 — 90°C), добавляют эфирное масло или смесь эфирных масел по назначению (обычно 2 — 4 капли). Необходимо наклониться над сосудом, закрыть глаза, накрыть голову полотенцем, ровно и глубоко вдыхать пар в течение 5 — 7 минут. Вытереть лицо полотенцем и отдыхать 1 — 1,5 часа. Ни в коем случае в течение этого времени не выходить на улицу. Горячие ингаляции необходимо проводить 2 — 3 раза в день.

3. **Ванна.** Температура воды для ванны не должна превышать 35 — 38°C. Рекомендованную дозу эфирного масла или смеси эфирных масел (обычно до 10 капель) смешать с 200 мл молока, взбитых сливок или медом (не более двух ложек). Все это влить в воду. Эфирное масло можно добавить в слабоароматизированный шампунь для создания пены. Если имеется морская соль, то дозу эфирных масел необходимо смешать с 2 — 3 ложками соли и использовать для приготовления ванны.

Длительность ванны 10—20 минут в зависимости от самочувствия. После принятия ванны рекомендуется не менее 1 часа отдыхать в постели.

Старинный метод — взять немного отрубей, насыпать в холщовый мешочек, накапать масло в отруби и повесить на ванну.

4. **Сидячие ванны.** В воду добавить эфирное масло, как указано выше, и погрузиться до пояса.

5. **Ножные ванны.** В таз с горячей водой добавить 8 — 10 капель эфирного масла, горсть морской соли и опустить ноги.

6. **Компрессы.** Горячие компрессы применяют для получения противовоспалительного, противосудорожного и спазмолитического эффекта.

В 0,5 л горячей воды добавить 4 — 6 капель эфирного масла, смочить этой жидкостью фланель или сукно и приложить к проекции больного органа.

Холодные компрессы применяют для быстрого снижения температуры, устранения отеков, опухолей. При высокой температуре взять 6,5 л воды (температура 18 — 20°C), добавить 4 — 6 капель эфирного масла (пихтового, соснового или эвкалиптового) и обмотать тканевой салфеткой икроножные мышцы.

### **7. Массаж.**

В разделе о лечебных свойствах эфирных масел вы подробно ознакомитесь с механизмом их воздействия на организм человека через его кожный покров. Не будем повторять, но напоминаем, что от опыта массажиста зависит степень использования лечебных свойств эфирных масел, поэтому массаж должен производиться грамотно, с учетом особенностей заболевания и состояния здоровья пациента. Однако, за неимением средств, вы с успехом можете воспользоваться услугами своих родственников, знакомых, а во многих случаях обойтись самомассажем. Для массажа необходимо применять ароматическое массажное масло: в 10 мл растительного масла растворить (от 5 до 10 капель) эфирное масло или смесь эфирных масел в соответствии с рекомендациями для лечения того или иного заболевания.

#### **Общий массаж.**

Наложить на ладонь десертную ложку ароматического масла и легко вмассировать его в первую очередь в болезненные участки тела, а затем во все тело так, чтобы массажное масло впиталось. Продолжительность массажа отдельных частей тела 3 — 5 минут, в этот период у вас должно сохраняться приятное ощущение.

При варикозном расширении вен ни в коем случае не надавливать на поврежденную область.

#### **8. Ароматизация воздуха в помещении.**

Наиболее простой способ — на полоску фильтровальной бумаги или ткани нанести эфирное масло или смесь эфирных масел из расчета 2 — 3 капли на 5 кв. м площади помещения.

Эфирное масло или смесь эфирных масел можно поместить в открытый флакон и поставить в комнате на тумбочку, стол или подоконник.

Сейчас широко используется аромакурительница (иначе их еще называют «душистые свечи, ароматические лампы»). В ароматницу необходимо налить воду, добавить эфирное масло или смесь эфирных масел из расчета 2 — 3 капли на 5 кв. метров площади помещения, зажечь свечу и масло будет медленно испаряться.

#### **9. Внутреннее применение.**

Эфирное масло или смесь эфирных масел в соответствии с рекомендуемой дозировкой добавить в сок, мед, чай, кофе,

вино. Необходимо строго соблюдать дозировку. Для внутреннего применения запрещены эфирные масла: абсолю жасмина, абсолю розы, пачули. Прежде, чем принимать эфирные масла внутрь, следует ознакомиться с разделом «Противопоказания к применению эфирных масел» и посоветоваться с лечащим врачом.

#### **10. Ароматические свечи.**

Широко применяются в зарубежной ароматерапии для лечения депрессий, психозов, вегетативно-сосудистой дистонии, нарушений сна и при стрессовых симптомах.

Ароматические свечи содержат парафин, пчелиный воск, эфирные масла, экстракты ладанника, розмарина, базилика.

Их можно использовать в интимной обстановке, а также при проведении сеансов ароматерапии и психотерапии как дополнительное средство в лечении импотенции.

Ароматические свечи с ладанником и сандалом считаются наилучшим ароматом для медитации, самопроникновения, укрепления силы духа и веры, повышения сопротивляемости энергетической оболочки к злу, получения энергии из космоса.

Ароматические свечи очищают воздух, убивают болезнетворные микробы и поэтому могут использоваться в период вспышки вирусных заболеваний как для профилактики, так и лечения.

**11. Биде.** При гинекологических заболеваниях, любом раздражении половых органов или влагалища, а также при геморрое необходимо добавить 4 — 6 капель эфирных масел (в теплую воду) в биде или миску и сесть в нее на 5 минут. Для спринцеваний рекомендуется применять ароматическую (душистую) воду (розовую, розмариновую, лавандовую) готовую, имеющуюся в продаже или же приготовленную в соответствии с приложением № 1.

## **КАК ПОДОБРАТЬ ЭФИРНОЕ МАСЛО**

1. Необходимо определить рекомендуемые эфирные масла в соответствии с перечнем заболеваний и состояний. С учетом диагноза, установленного вашим лечащим врачом, делается заключение о применении того или иного эфирного масла.

2. Проанализируйте свое физическое и душевное состояние и подберите эфирные масла по их экстрасенсорным свойствам.

3. Отобранные эфирные масла проверьте на соответствие

вашему знаку Зодиака. После проделанной работы в вашем распоряжении окажутся 3 — 5 наименований эфирных масел.

4. Определите индивидуальную чувствительность организма к каждому из этих эфирных масел. В стационарных условиях для этой цели используется аппарат Фоля.

В домашних условиях можно сделать пробу на коже и обонятельную пробу.

Проба на коже. Одну каплю эфирного масла необходимо смешать с  $1/3$  —  $1/4$  чайной ложки оливкового или подсолнечного масла и втереть небольшое количество этой смеси за ухом, на локтевом изгибе изнутри, на запястье или же в области грудины. Если через 12 часов не появится признак раздражения, то это эфирное масло можно использовать для ванн, массажей, компрессов.

Обонятельная проба. Указанную выше смесь эфирного и растительного масел снова нанести в области грудины или же за ухом и оставить на 12 часов. Необходимо также нанести на фильтровальную бумагу 1 — 2 капли этой смеси и кратковременно в течение дня подержать бумагу перед носом на расстоянии 10 — 15 см, избегая касания кожи. Желательно эту пробу проводить в течение двух суток. Если при вдыхании запаха эфирного масла вы не испытываете дыхательного спазма, сопровождающегося кашлем, одышкой, то по обонятельному тесту это эфирное масло можно использовать для ингаляции, приема внутрь, ароматизации помещения, в аромалампе.

С помощью теста на обоняние можно также проверить психологическое воздействие запаха. Почему это необходимо? Эмоциональные реакции людей зависят от многих факторов и в известной степени от запахов. Если неблагоприятное психоэмоциональное воздействие на ваш организм происходило в далеком прошлом в присутствии определенного запаха, то можно с уверенностью предположить, что предложенное вам эфирное масло, которое напоминает запах из прошлого, будет вызывать у вас негативные воспоминания, неблагоприятную эмоциональную реакцию и не подходит для использования. Поэтому необходимо всегда исключать те эфирные масла, которые вызывают индивидуальную реакцию, связанную с неприятными воспоминаниями или ассоциациями.

5. Если в результате подбора в вашем распоряжении осталось 2 — 3 наименования эфирных масел, то необходимо выбрать одно из них, которое вам просто понравилось по запаху. Это и есть ваше «любимое» эфирное масло.



6. Внимательно ознакомьтесь с противопоказаниями к применению эфирных масел и исключите эфирные масла, которые могут, исходя из этих рекомендаций, причинить вам вред.

7. Постепенно переходите к использованию только натуральных кремов, лосьонов, туалетных вод, массажных масел, ароматизаторов воздуха и т. д., которые вы можете приготовить в домашних условиях по рецептам, изложенным в настоящей брошюре. Не ленитесь, используйте живительную силу природы. Внимательно прочтите эту брошюру, она поможет вам экспериментировать и искать свое направление в ароматерапии.

8. Ароматерапевтическая смесь должна состоять не более чем из пяти эфирных масел. При большем количестве может возникнуть непредсказуемый синергический эффект.

9. Никогда не применяйте эфирные масла в дозировках, превышающих рекомендованные в брошюре.

10. Ароматические композиции можно хранить одну неделю. Цитрусовые эфирные масла не портятся при надлежащем их хранении в течение года, все остальные — в течение двух лет.

11. Во избежание «привыкания» организма и снижения лечебного воздействия эфирных масел одно масло не рекомендуется принимать дольше 3 — 4 недель.

12. Ароматические каминные лампы можно принимать ежедневно, а иногда даже 2 раза в день, ароматические ванны — 2 — 3 раза в неделю, ароматический массаж — ежедневно, компрессы — по мере необходимости, но не чаще одного раза в день, сауну — один раз в неделю, ингаляции — ежедневно.

---

## ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла для лечения и в бытовых целях нельзя использовать безгранично. В настоящей брошюре указаны дозы эфирных масел для внутреннего и наружного применения, приготовления косметических средств и при проведении сеансов ароматерапии.

В некоторых случаях необходима предварительная консультация с врачом. Это прежде всего касается людей со склонностью к аллергическим заболеваниям, а также беременных женщин.

Иногда отмечается индивидуальная непереносимость какого-либо запаха. В этом случае необходимо отказаться от применения масла, которое вам не подходит.

Не следует постоянно и бесконтрольно пользоваться эфирными маслами, так как это может привести к нежелательным последствиям.

Ароматерапия, как и другие методы лечения, требует грамотности, взвешенного подхода и не предназначена для длительного применения. Все зависит от вашего физического и душевного состояния и потребности организма в этом виде лечения.

Ниже мы познакомим вас с противопоказаниями к применению некоторых эфирных масел.

Не рекомендуется применять регулярно, длительное время эфирные масла аниса, герани. При повышенной свертываемости крови, тромбозах противопоказаны эфирные масла базилика, кипариса.

Противопоказано применение беременным женщинам и эпилептикам эфирных масел: базилика, душицы, можжевельника, розмарина, шалфея, полыни, кориандра, пихты, чабреца, туи, гвоздики.

При болезнях почек не рекомендуются эфирные масла можжевельника, кориандра, сосны, чабреца, пихты, сандала,

Детям, младше 6 лет, нельзя применять мятное масло, так как оно сильно действует на детскую кожу и вызывает бессонницу. Следует с осторожностью применять это масло при аллергическом сенном насморке и прохождении курса гомеопатического лечения.

Нельзя загорать на солнце, если вы применяли препараты с апельсиновым, бергамотным, лимонным эфирными маслами.

После инфаркта и инсульта не рекомендуются эфирные масла базилика, кориандра, сосны, так как они способствуют повышению тромбоиндекса.

При повышенных дозах использования сандалового эфирного масла может появиться ощущение тепла в эпигастрии, ощущение жажды, иногда тошнота.

Нельзя применять внутрь эфирное масло шалфея и лаванды одновременно с любыми препаратами, содержащими йод и железо, а также в сочетании с алкоголем.

При повышенной возбудимости нервной системы не рекомендуются эфирные масла гвоздики, шалфея.

Эфирные масла фенхеля, укропа, кориандра, тмина, аниса в чистом виде могут раздражать кожу, поэтому их применение для массажа рекомендуется только в смеси с другими эфирными маслами или же с растительным маслом.

Эфирные масла, которые нельзя применять самостоятельно, не посоветовавшись с лечащим врачом: лавровое, полыни таврической, можжевельника казацкого, туи.

## **РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА ДЛЯ АРОМАТЕРАПИИ**

Для проведения массажа и ухода за кожей используются растительные масла (масло-основа), в которых полностью растворяются эфирные масла.

Известно, что растительные масла получают двумя способами: прессованием и экстракцией летучими растворителями. В ароматерапии рекомендуется применять растительные масла только полученные прессованием.

Растительные масла обладают терапевтическими свойствами, они содержат много витаминов, биологически активных веществ.

В косметических средствах, которые изготавливаются парфюмерными фабриками, в качестве основы применяются минеральные масла, полученные из нефти. Эти масла имеют тенденцию закупоривать поры, в то время, как растительное масло впитывается в кожу, питает ее и оздоравливает. Поэтому в домашних условиях вы можете приготовить массажное ароматическое масло или средства для ухода за кожей, которые по качеству будут превосходить средства, изготовленные косметической промышленностью. Срок годности растительных масел определяется содержанием в них витамина Е и насыщенных жирных кислот: чем их больше, тем дольше можно хранить масло.

### **Масло сладкого миндаля.**

Получают из косточек сладкого миндаля. Масло богато витаминами, в том числе витамином Е, содержит много насыщенных жирных кислот. Препараты, сделанные с использованием этого масла, можно хранить более одного года. Полезно для всех типов кожи, особенно для сухой, чувствительной, раздражительной и преждевременно состарившейся. Применяется также для устранения зуда, вызванного, например, экземой. Масло сладкого миндаля легко впитывается кожей, оно не слишком густое, тяжелое и липкое, не имеет сильного запаха.

### **Масло из абрикосовых косточек.**

Масло получают из ядер холодным прессованием. По химическому составу оно подобно маслу сладкого миндаля, состоит из моно- и полиненасыщенных кислот, витаминов, минеральных веществ. Годится для всех типов кожи, особенно для сухой. Его можно использовать неразбавленным, как несущее масло, но из-за дороговизны обычно добавляют в другие масла, например, кукурузное, подсолнечное, тем самым улучшая косметические достоинства препарата.

### **Масло авокадо.**

Имеет темно-зеленый цвет, получают из плодов авокадо, которые не идут в продажу. После рафинирования оно имеет бледно-желтый цвет. Богато лецитином, витаминами А, В, Д, Е, содержит насыщенные и ненасыщенные кислоты, долго хранится. Масло авокадо хорошо проникает вглубь тканей, оно бесценно для сухой, обезвоженной, зрелой кожи. Полезно при экземах и для заживления ран. Масло густое, поэтому его добавляют в другие растительные масла в соотношении 1:10.

### **Масло жожоба.**

В действительности жожоба — не масло, а жидкий воск. У него обнаружены свойства, подобные спермацету. Получают холодным отжимом орехов, содержащих жидкий воск. Он включает в себя аминокислоты, протеин и напоминающее коллаген воскообразное вещество. Жожоба — очень устойчивое желтое масло, с трудом окисляется, поэтому не прокисает. Благодаря своему противовоспалительному действию рекомендуется при покраснениях, воспалениях, таких, как дерматиты, артриты и некоторые опухоли. Масло обладает нормализующими свойствами и, следовательно, подходит как для сухой, так и для жирной кожи. Его можно применить при прыщах, экземе, псориазе. Масло жожоба чудесно подходит для лица: оно питает, увлажняет кожу и глубоко проникает в поры. Содержащийся в нем воск защищает, питает корни волос, его рекомендуется применять при ломких волосах. Масло дорогое, поэтому его можно приме-



нять в смеси с другими растительными маслами в соотношении 1:10.

Смесь масла жожоба и эфирных масел превзойдет любой дорогой крем для лица по его результатам воздействия на кожу.

#### **Масло пшеницы обыкновенной.**

Это масло имеет густой оранжево-коричневый цвет. Отличается высоким содержанием витамина Е. Его обычно добавляют в другие растительные масла как антиокислитель для предохранения масел от порчи. Масло пшеницы содержит протеин, витамины Е, В1, В2, В3, В6, цинк, железо, калий, серу, фосфор и линолевую кислоту.

Оно особенно подходит для сухой, потрескавшейся, стареющей кожи. Помогает при зуде, шелушении, отслаивании, поэтому полезно при экземе, псориазе, солнечных ожогах. Благодаря своей способности регенерировать кожу, масло очень хорошо помогает при растяжках на животе после беременности. Оно также укрепляет сухие и ломкие волосы.

В чистом виде масло не используется из-за сильного запаха пшеницы, густоты и тяжести, поэтому его добавляют не более 10% в другие масла для предохранения от порчи и повышения лечебных свойств.

Масло пшеницы противопоказано людям, страдающим аллергией.

#### **Касторовое масло.**

Более вязкое. Для лучшего проникновения в кожу рекомендуется смешивать его с другими маслами. Показано для увлажнения сухой кожи и лечения экземы.

#### **Соевое масло.**

Легко проникает в кожу, известно своими свойствами понижать уровень холестерина в крови.

#### **Кукурузное масло.**

Содержит жирные кислоты, витамины Е, В1, В2, В6. Хорошо хранится. Подходит для изготовления косметических средств по уходу за жирной кожей. Хорошая основа для ароматических массажных масел.

#### **Подсолнечное масло.**

Содержит предельные и непредельные жирные кислоты, витамины, микроэлементы. Нерафинированное масло довольно быстро окисляется, однако рафинированное масло нежелательно применять в качестве основы для изготовления аромакосметических средств. Для ароматерапевтических средств всегда используется подсолнечное масло неочищенное, холодного прессования из необжаренных семян подсолнечника. Оно отличается несильным запахом и золотисто-желтым цветом.

Для сухой и нормальной кожи рекомендуются растительные масла как основа для создания ароматических массажных масел и средств для ухода за кожей и волосами — масло из пшеницы, авокадо, оливковое, соевое и кукурузное, а для жирной кожи — масло из виноградных косточек, абрикосов, подсолнечное. Масло жожоба — универсальное для любой кожи.

## АИРНОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Аирное эфирное масло получают из корневищ аира отгонкой с водяным паром. Растет по берегам рек и озер в европейской части России, Украины, Белоруссии, в Сибири и на Дальнем Востоке. Корневища для получения эфирного масла собирают в сентябре — октябре, они содержат до 4,8% эфирного масла, в состав которого входят камфора, терпены (пинен, камфен и другие), барнеол, азарон. Желтое или темно-коричневое аирное масло по запаху напоминает камфору.

Родиной аира считается Китай и Индия. На Украину завезен во времена татаро-монгольского нашествия. Считалось, что аир очищает застойную воду и она становится пригодной для питья. С этой целью воины высаживали привозимые с собой корневища во встречающиеся по пути водоемы.

Эфирное масло аира обладает антимикробной активностью в отношении ряда микроорганизмов, в частности ассоциации микробов зубодесневых каналов у больных пародонтозом, задерживает рост стафилококков, эшерихий, оказывает фунгистатическое действие. Компонент эфирного масла — азарон влияет успокаивающе на центральную нервную систему, оказывает противосудорожное, противоаритмическое, спазмолитическое, бронхолитическое действия.

Гликозид акарин, входящий в состав эфирного масла, повышает желчеотделение и диурез.

Корневища аира и эфирное масло используют для тонизирования центральной нервной системы при ее угнетении, снимают нервное перенапряжение, полезны при ахилии, улучшают зрение и слух. Еще в древности считалось, что аир играет огромную роль в «любви, соответствующие помыслы движет», его препараты, в том числе эфирное масло, возбуждают половую страсть.

Аирное масло принимают по 2 — 4 капли 2 — 3 раза в день с медом.

Из корневищ можно приготовить настой. Для этого 2 чайные ложки порошка корневищ аира залить 1 стаканом кипятка настаивать в плотно закрытой посуде в течение 2 — 3

часов в теплом месте, процедить, принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настойка на вине: 100 г измельченного корня айра залить 1 л красного десертного вина, настаивать 15 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, хранить в прохладном темном месте. Принимать по 30 г настойки перед едой.

Эфирное масло айра входит в состав препарата «олиметин», используемого для профилактики и лечения мочекаменной и желчнокаменной болезни.

Ароматическую воду из корневищ айра используют для лечения пародонтоза и других воспалительных процессов слизистой оболочки рта, в гинекологической практике для спринцеваний при кольпитах кокковой и трихомонадной этиологии, при гипоменструальном синдроме, вторичной аменорее, недостаточности функций яичников и патологическом климаксе.

Способ получения ароматической (душистой) воды описан в приложении № 1.

Отвар айрного корня (3 столовые ложки айра необходимо залить 500 мл 6% уксуса, кипятить 15 минут) рекомендуется втирать в корни волос при облысении.

## АНИСОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Анис известен издавна. Впервые о нем упоминают древние египтяне и греки. Родиной растения считается Малая Азия, Египет, Греция.

Почти все знаменитые древние врачи отмечали лечебные свойства аниса. Так, Диоскорид считал, что анис уменьшает боли в животе, является хорошим возбуждающим, мочегонным и увеличивающим лактацию средством. Плиний применял анис от укусов скорпионов, араб Ибн-Сеид рекомендовал его для утоления жажды и уменьшения одышки, а итальянцы применяли анис при заболеваниях почек, печени, желудка, а также при сильных болях во время менструации.

В плодах аниса содержится 2,5 — 5% эфирного масла, основным компонентом которого является анетол (80 — 90%).

В настоящее время анис широко культивируют почти во всех странах Европы, Азии, в ряде стран Африки и Америки. Плоды аниса и его препараты кратковременно возбуждают нервную систему, уменьшают спазмы гладкой мускулатуры кишечника, усиливают лактацию.

Анисовое эфирное масло, независимо от пути его введения, выделяется через слизистую оболочку бронхов и оказывает раздражающее действие на бронхи, способствует реф-

лекторному возбуждению дыхания, вызывает усиление секреции бронхиальной слизи, как прямым, так и рефлекторным путем, при этом секрет разжижается и удаляется из дыхательных путей.

Действие антибиотиков усиливается при комбинировании их с анисовым эфирным маслом.

Анисовое эфирное масло входит в рецептуру почти всех ингаляционных смесей, применяемых при бронхолегочных заболеваниях, астме, потере голоса. Установлено, что эфирное масло аниса обладает бактерицидными и антисептическими свойствами, и в смеси с яичным желтком его применяют для лечения ожогов.

Анис, его препараты назначают при наличии поносов, кишечных кровотечений и болезненных менструаций, аэрофагии, пучении, диспепсии нервного происхождения, нервной рвоте, мигрени, связанной с нарушениями пищеварения, головокружениями, сердцебиении, астме, бронхиальных спазмах, как общевозбуждающее, жаропонижающее, отхаркивающее, улучшающее пищеварение и повышающее аппетит средство.

Анис и его препараты применяются также для уничтожения клопов, вшей, тараканов, моли.

У моряков эфирное масло славится как хорошее средство от цинги.

В индийской медицине анис используют как мочегонное средство.

#### **Способ применения аниса и анисового эфирного масла.**

Для лечения указанных выше болезней назначают эфирное масло по 3 — 4 капли на кусочек сахара 2 — 3 раза в день. Применяют также настой из плодов аниса: 1 — 2 чайные ложки на стакан кипятка, настаивают 15 минут, процеживают и пьют в течение дня.

Пьют также отвар: 4 ч. ложки плодов на 200 мл воды, варить 6 — 7 минут, процедить и пить по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Капли нашатырно-анисовые: масло анисовое 3,3 г, раствор аммиака 16,7 г, спирт 90% — 80 г. Назначают детям при бронхитах; до 1 года — 6 — 12 капель 3 раза в день.

Настойка аниса: плоды аниса измельченные — 200 г, спирт 90% — 1 литр. Настойку назначают по 5 — 10 капель 3 раза в день.

Измельченные семена аниса по 3 г или анисовое масло 3 — 5 капель принимают внутрь для усиления полового влечения и устранения задержки месячных.

Семена аниса также очищают матку от жидких белых истечений и усиливают отделение мочи.

Отвар аниса с сахаром дают пить женщинам-роженицам для устранения желтизны лица, для увеличения отделения



молока у кормящих женщин, нейтрализации и устранения из организма опасных ядовитых веществ.

Отвар приготавливают следующим образом: 2 чайные ложки семян аниса заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 минут на водяной бане, затем охлаждают 10 минут, процеживают, добавляют 1 столовую ложку сахара и пьют по 2 столовых ложки 3 — 4 раза в день до еды.

Отвар аниса рекомендуется назначать вместе с корнем солодки при болезнях матки, для снятия спазм гладкой мускулатуры матки при болезненных менструациях.

При сальпингите и воспалении фаллопиевой трубы можно принимать следующий препарат: 100 г плодов аниса измельчают, смешивают с 0,5 кг меда. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день. При бронхиальных заболеваниях рекомендуется бальзам серно-анисовый: сера — 1 г, анисовое эфирное масло — 4 г.

Для улучшения пищеварения, аппетита и как ветрогонное пьют анисовый ликер: семена аниса — 40 г, корица — 1 г, сахар — 500 г, вода — 1 л. Эту смесь настаивают 6 недель, фильтруют и принимают после еды по 1 столовой ложке.

Терапевтическое воздействие эфирных масел усиливается, если ими пользоваться в бане или сауне, так как высокая температура расширяет поры и способствует быстрому проникновению эфирных масел в организм человека.

Ниже приводится рецепт противопростудной смеси для сауны и бани: вода — 50 мл, эфирное масло пихты или эвкалипта — 10 капель, шалфея — 10 капель, мяты — 5, розмарина — 5, фенхеля или аниса — 5 и лаванды — 4 капли.

Все это необходимо поместить в темный флакон, закрыть и перед употреблением тщательно взболтать. Разовая доза — 20 — 30 капель смеси.

С древних времен анис ценится как пряность. Жирное масло используется в мыловарении, в парфюмерии, а его плотная часть служит заменителем масла какао.

Эфирное масло применяется для сдабривания кондитерских изделий, супов, соусов, тушеного мяса, рыбы, солений. В последние годы анисовое масло используют рыбаки-любители для изготовления приманки.

## АПЕЛЬСИНОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Получают из кожуры плодов методом прессования и последующей отгонкой эфирного масла водяным паром. Для получения 1 кг эфирного масла необходимо 50 кг свежей кожуры апельсина.

Эфирное масло сладкого апельсина обладает противодиарейными и дезинфицирующими свойствами. Оно стимулирует пищеварение, функции желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, работу сердца.

Апельсиновое (сладкое) эфирное масло используют для лечения желудочно-кишечных заболеваний, при сердцебиении, неврозах, снижении иммунной защиты организма.

Улучшает зрение, если это связано с гиповитаминозами и переутомлением.

Водный или масляный раствор эфирного масла применяют для лечения стоматита, пародонтоза (устраняет воспаление и кровотечение десен, деструктивные изменения в тканях).

В косметике добавляют в кремы, используемые для ухода за увядающей кожей, а также с целью получения быстрого и красивого загара.

Основные способы применения: ароматизация воздуха, массаж, аппликации на десны, сауна, баня, ванны, обогащение кремов, тоников, масок, шампуней, внутрь (2 — 3 капли с медом) 2 — 3 раза в день.

Психотерапевты применяют апельсиновое масло при нервозности, тревоге, печали, недостатке самообладания.

## БАЗИЛИКОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Растение распространено в Южной Америке, Китае, Ираке и других странах, где произрастает в диком виде.

Культивируется как однолетнее эфиромасличное растение на Кавказе и Средней Азии. Базилик широко используется в кулинарии, пищевой промышленности, для приготовления блюд, приправ. Листья базилика являются ценным источником витамина Р, рутина, провитамина А. «Кто базилик жует, тот долго живет», — гласит кавказская пословица.

Растение содержит эфирное масло, в котором преобладает эвгенол (45 — 70%). Препараты из растения стимулируют пищеварение, оказывают тонизирующее, противовоспалительное, мочегонное, противорвотное, антисептическое и вяжущее действия.

Эфирное масло обладает антибактериальным свойством, оказывает местное обезболивающее действие, расслабляет гладкую мускулатуру желудка и матки.

Масло базилика проявляет высокую активность в отношении микопlasма пневмонии и формы стрептококка 406, по этому показателю не уступает известному противомикоплазменному антибиотику — окситетрациклину. Наибольший противомикробный эффект проявляют сочетания базилика с

эвкалиптом (эффективность повышается в 20 раз).

Эфирное масло базилика применяется при нервном истощении (умственные перегрузки), нервной бессоннице, мигрени, 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, зубной боли.

Приведем несколько народных рецептов по применению базилика: чай из базилика — берут 1 столовую ложку травы и заливают стаканом кипятка, настаивают 15 — 20 минут. Принимают при нервных заболеваниях, рвоте. Свежий сок, выжатый из растения и принимаемый вовнутрь, предохраняет от беременности. Сок базилика с розовым маслом принимают при различных болезнях матки.

Эфирное масло принимают по 2 — 3 капли 3 раза в день в виде медового раствора. На сахарной основе рекомендуется следующий состав как антисептическое средство: эфирное масло базилика — 1 г, сахарная пудра — 50 г. Принимают по 1 столовой ложке па чашку липового чая после еды. Внешнее применение: порошок из сухих листьев базилика при потере обоняния.

Эфирное масло базилика и эвкалипта или лаванды в соотношении 1:1 применяют для ингаляций, ароматерапию для коррективки нарушений иммунной системы.

Сок базилика увеличивает отделение молока у кормящих матерей.

Еще несколько рецептов: взять 3 столовых ложки цветущих верхушек базилика и 3 столовые ложки розмарина, 1 столовую ложку шалфея лекарственного, залить 1,5 л кипятка, настаивать в закрытой посуде 2 часа, процедить и принимать по стакану 3 раза в день при половой слабости из-за умственного переутомления. Для этой цели можно использовать также следующий настой: взять по 5 столовых ложек цветущих верхушек базилика и тысячелистника, залить 1 л марочного вина, настаивать 20 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, пить по 100 г после еды 3 раза в день.

Доктор Э. Бах относит эфирное масло базилика к мягким психотропным препаратам, которое помогает при меланхолии, печали, страхе, депрессии. Оно снимает головную боль, повышает настроение, устраняет чувство тревоги, нервную икоту.

## БАРХАТЦЕВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Однолетнее травянистое растение высотой 30 — 80 см, соцветия крупные, желтые всех оттенков. Родина — Мексика. Произрастает в Европе, Азии, Америке. Для получения эфирного масла перегоняют наземную часть с водяным паром в период цветения, выход масла из 1 тн — 5 кг.

Основные компоненты: оцимен, пинен, сабинен, цимол, цитраль, линалоол, терпинен. В народной медицине водный настой цветков бархатцев применяли как мочегонное, потогонное и противоглистное средство.

Эфирное масло показано при неврозах, цистите, уретрите, задержке мочеиспускания, глистах. Внутрь принимают при «куриной слепоте», мочекаменной болезни.

Запах бархатцев в аромалампах рекомендуется при неврозах, депрессиях, неуверенности и растерянности. Дозировка: наружно для приготовления массажного крема — 10 капель масла на 20 мл основы; ванны — до 10 капель; аромалампа — 2 — 3 капли; внутрь — 1 — 3 капли масла с медом.

## БЕРГАМOTOBое ЭФИРНОЕ МАСЛО

Получают из плодов бергамотового дерева путем прессования. Выход эфирного масла 0,5% от веса сырья. Основные районы выращивания плодов — Африка, Италия.

Масло обладает антисептическим и противомикробным действием, поэтому находит широкое применение для лечения многих инфекций, гриппа, простуды, насморка, кашля, воспаления горла и миндалин.

Используется для лечения воспалений мочевого пузыря и мочеиспускательных каналов, внутренних половых органов, а также при потере аппетита, кишечных коликах и кишечных паразитах.

Для лечения этих заболеваний применяют бергамотовое эфирное масло по 2 — 3 капли с медом.

Ароматическое масло (5 капель бергамотового масла на 10 мл растительного масла) рекомендуется при перевязке ран, порезов, а в дерматологии — для лечения себореи кожи головы, шелушения.

Косметологи приготавливают противогревой крем следующего состава: 50 г растительного масла, эфирные масла в каплях: розовое — 3, апельсиновое — 3, бергамотовое — 3, лимонное — 3.

Бергамотовое масло помогает при неврозах, депрессии. Для этого необходимо 6 капель масла смешать с медом или молоком и использовать для приготовления ванны или же массажировать тело ароматическим маслом (30 капель бергамото-



вого масла на 100 мл растительного масла) 2 раза в день.

Сеансы ароматерапии с использованием бергамотового масла помогают лечить бессонницу, головную боль, навязчивые страхи, неврозы, меланхолию.

Бергамотовое эфирное масло входит в состав чувственных смесей, применяемых в интимной обстановке для обоюдного полового влечения.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО БИГАРДИИ (НЕРОЛИЕВОЕ)

Получают из цветков бигардии (горького померанца) путем перегонки с водяным паром, выход — до 0,1%. Основными центрами по выращиванию бигардии являются Италия, Тунис, остров Гаити.

Масло обладает терпким, вечерним ароматом, очень ценится парфюмерами и широко используется в духах, кремах, лосьонах, дезодорантах.

Целебные свойства цветов померанца горького были известны в древнем Египте, Греции и Риме. Их использовали для оформления помещений, во время проведения торжеств, дезинфекции и освежения воздуха, для ванн и массажа.

Основные лечебные свойства эфирного масла бигардии: противосклеротическое средство, очищает и укрепляет сосуды, улучшает коронарный кровоток, стимулирует работу сердечной мышцы, помогает при неврозах и аритмиях, связанных с заболеванием вегетативной нервной системы, устраняет бессонницу, невротическое состояние. Применяется как в чистом виде, так и в смеси с другими эфирными маслами для приготовления композиций, используемых при лечении сексуальных расстройств и для усиления полового влечения.

Внутреннее применение — по 1 — 2 капли с медом 3 раза в день. Для массажа приготавливают ароматическое масло (5 — 6 капель масла бигардии на 10 мл растительного масла). Рекомендуются также более сложный состав ароматического масла: растительного масла 100 мл, эфирных масел в каплях: лаванды — 1, бигардии — 5, сандала — 5, иланг-иланга — 5.

Масло бигардии и композиции, содержащие это масло, находят широкое применение в ароматерапии, как источник летучих веществ, для лечения бессонницы, нервного напряжения, депрессии и истерии.

В этих целях используется следующая композиция эфирных масел (в каплях): бигардии — 8, лимона — 8, базилика — 4, лаванды — 4, апельсина — 4. Расслабляющая и успокаивающая смесь помогает также в стрессовых ситуациях и для снятия общего напряжения в конце рабочего дня.

В интимной обстановке рекомендуется чувственная смесь,

в состав которой входит 90%-ный этиловый спирт — 10 мл, эфирные масла (в каплях): бигардии — 3, розы — 3, бергамота — 3, апельсина — 1.

Можно также использовать смеси, состоящие из эфирных масел (в каплях): бигардии — 3, розы — 2, бергамота — 2, иланг-иланга — 1, сандала — 3, мяты — 2.

Эти смеси являются сильными сексуальными стимуляторами, так как нормализуют работу желез внутренней секреции, положительно воздействуя на психоэмоциональный центр и, как утверждают некоторые специалисты по ароматерапии, усиливают потенцию и чувственность.

## ВАЛЕРИАНОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Травянистый многолетник, растущий на влажных лугах, лесных полянах, по берегам водоемов, а также в культурном виде в Евразии и Южной Америке.

Источник эфирного масла — корни и корневища в весенний период вегетации. Для получения 1 кг масла методом паровой отгонки требуется 100 — 120 кг сырья.

Основные химические компоненты эфирного масла: пинен, кампфен, терпинеол, эфиры валериановой кислоты и др.

Историческая справка: По одной из версий растение названо в честь римского императора Валериана (III в.н.э).

Еще в древности валериана считалась одним из самых сильных психотропных средств для лечения заболеваний нервной системы. Диоскорид считал валериану способной управлять мыслями, Плиний — средством, возбуждающим мысль, Авиценна — средством, укрепляющим мозг.

Во все времена корень валерианы ценили как лекарство, несущее благодушие, согласие, спокойствие.

Эфирное масло обладает психотропным, успокаивающим, спазмолитическим, глистогонным действием, оно снижает функцию щитовидной железы. Эти свойства масла позволяют применять его при расстройствах сна, бессоннице, неврозе, стрессах, мигрени, неврастении, нейроциркуляторной дистонии с повышенным давлением, нарушениях сердечного ритма, тахикардии, повышенной функции щитовидной железы (гипертиреоз).

Массаж живота по часовой стрелке: (5 капель масла валерианы на 10 мл растительного масла) показан при коликах, желудочных и кишечных спазмах. Дозировка: внутреннее применение — 2 капли на 1 чайную ложку меда; ванны — до 10 капель, аромалампы — до 4 капель. При передозировке, особенно в течение длительного времени, возможны перевозбуждение, угнетение, головная боль, сонливость, тошнота, нарушение сердечного ритма.

## ГВОЗДИЧНОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Получают из нераскрытых высушенных бутонов гвоздичного дерева путем паровой перегонки. Выход эфирного масла — 10 — 15%. Культивируется на Каморских островах, Мадагаскаре, в Индонезии и Танзании.

Масло обладает высокой антибактериальной и противовирусной активностью, сильный антисептик.

При внутреннем употреблении (2 капли эфирного масла в спиртовом растворе или с медом 3 раза в день) помогает лечить астению физическую и умственную, легочные заболевания (туберкулез), диспепсию, брожение в желудке, поносы, предупреждает инфекционные болезни.

Используется при терапии ревматизма, артрита, верхних дыхательных путей, укрепляет иммунную систему, регулирует липидный обмен, нарушение которого приводит к старению организма.

Гвоздичным эфирным маслом смазывают инфицированные раны и язвы. При волчанке втирают 5 — 10% спиртовый раствор этого масла.

В стоматологии для обезболивания и устранения воспалительных процессов при пульпитах, кариесе, пародонтозе применяют аппликации на десны: 3 капли гвоздичного масла, 3 капли апельсинового масла и 15 капель растительного масла.

При зубной боли на небольшой тампон наносят 1 — 2 капли гвоздичного масла и прикладывают к больному зубу.

Гвоздичное масло повышает тонус матки, регулирует менструацию. Оно используется также при проведении сеансов ароматерапии: способствует восстановлению сил после нервного и физического переутомления, увеличивает объем и активность памяти.

При ревматизме, артрите и простудных заболеваниях принимают ванну с гвоздичным маслом (3 — 4 капли на одну ванну), курс лечения 15 ванн.

Косметологи гвоздичное масло используют для обогащения кремов, лосьонов, ополаскивателей.

Оно входит также в состав чувственных смесей, так как способствует увеличению сексуальных возбуждений.

Для отпугивания комаров ароматическое масло (3 — 5 капель гвоздичного масла на 10 мл растительного) наносят на тело.

С гвоздичным маслом необходимо обращаться осторожно, так как при дозе 1 г в день (50 капель) могут возникнуть явления интоксикации, а также расстройства центральной нервной системы. Не рекомендуется лицам с повышенной возбудимостью нервной системы, беременным женщинам.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ГЕРАНИ

Герань относится к семейству гераниевых и обладает цветочно-розовым запахом. Выращивается для получения эфирного масла в Алжире, Марокко, Индии, на острове Реюньон, в Армении, Грузии, Таджикистане.

Эфирное масло получают из целых растений методом паровой перегонки, выход — до 0,5%.

В древности герань считали исключительно целебным средством для сращивания переломов, лечения рака.

В ароматерапии масло герани используется при внутреннем применении (2 — 3 капли масла на 1 чайную ложку меда) как тонизирующее, вяжущее, антисептическое, противодиабетическое, глистогонное средство. Его применяют также при гастритах, воспалении кишечника, нервном перенапряжении, оно регулирует кровообращение, обмен веществ, циркуляцию крови и менструации.

Антисептические свойства гераниевого масла позволяют лечить грипп, насморк, кашель. Эфирное масло герани улучшает микроциркуляцию в сердечной мышце, устраняет явления ишемии, тахикардии и синусовой аритмии.

Ароматическое масло (5 капель масла герани на 10 мл растительного масла) применяют для лечения ожогов, при экземе, угрях, сыпи и трещинах кожи, герпесе (нанести на ватный тампон ароматическое масло и смазывать кожу 2 раза в день). Для лечения отита необходимо вложить в ухо тампон, пропитанный ароматическим маслом. Сеансы ароматерапии помогают при депрессиях, переутомлении, нервном напряжении, состоянии страха и при некоторых формах импотенции. Для этих целей рекомендуется смесь эфирных масел: герани — 3 капли, сандалового — 2 кап., иланг-иланга — 1 кап.

В косметологии гераниевое масло добавляется в крем для ухода за жирной, нечистой и раздраженной кожей.

Используется для борьбы с вшами, комарами, молью, мухами.

Имеются сведения о противораковых свойствах гераниевого масла: оно препятствует делению опухолевых клеток.

Масло стимулирует эстроген, поэтому его не рекомендуется применять одновременно с противозачаточными средствами.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ГРЕЙПФРУТА

Получают из кожуры плодов холодным прессованием. Выход до 10%. Аромат свежий, фруктовый, напоминающий лимон.

Грейпфрутовые деревья произрастают в странах Средиземноморья, Южной и Северной Америке.



Эфирное масло грейпфрута при внутреннем применении (2 — 3 капли с медом или фруктовым соком 3 раза в день) нормализует работу печени и желчного пузыря, стимулирует перенос нервного импульса, очищает кровь, легкое мочегонное, помогает при лечении наркомании (в сочетании с сеансами ароматерапии).

Широко применяется как источник летучих веществ при проведении сеансов ароматерапии для лечения депрессий, меланхолии. Способствует хорошему настроению и оказывает тонизирующее действие. Незаменимое средство против утренних депрессий.

Наружное применение: Используется для приготовления ванн (4 — 6 капель) и ароматического масла (5 — 7 капель эфирного масла на 10 мл растительного масла).

Ванны и массаж с маслом грейпфрута помогают при нервном напряжении, неврозах, мигрени. Используется также в терапии при наркомании.

Как косметическое средство ароматическое масло нормализует секрецию сальных желез, осветляет и отбеливает кожу.

Препараты, содержащие эфирное масло грейпфрута, не рекомендуется использовать непосредственно перед появлением на солнце.

## **ЭФИРНОЕ МАСЛО ДЕВЯСИЛА**

Многолетнее растение высотой до полутора метров с волосистым стеблем. Растет в Европе и Азии. Эфирное масло производят, в основном, во Франции методом дистилляции сухих корней.

Растение с древних времен использовалось как сладость (корневища), приправы и лекарство. В медицине применялось при астме, бронхите, кашле, а также при нарушениях пищеварения и кожных заболеваниях.

Масло используется как бактерицидное средство, а также как фиксатор и отдушка при производстве мыла, дезодорантов и духов.

В домашних условиях не применяется, так как может вызвать сильную аллергическую реакцию.

## **ЭФИРНОЕ МАСЛО ДУШИЦЫ**

Небольшой кустарник с красноватыми ветвями и душистыми, овальными листьями.

Культивируется в Африке, Европе, Азии.

Масло получают перегонкой с водяным паром наземной части растения. Для получения 1 кг эфирного масла необходимо 500 кг сырья.

В состав масла входят карвакро, фимол, борнеол, цинеол, пинен, цимен, терпинеол.

Издравле было популярным в итальянской, мексиканской и испанской кухне, широко использовалось в народной медицине при женских болезнях, как кровеостанавливающее средство, особенно после родов, для усиления лактации. Во Франции прописывают при утомлении и нервных расстройствах, эпилепсии, астме, желтухе, бронхите, туберкулезе легких, а в эпоху Ренессанса — для лечения прокаженных.

Эфирное масло применяют при неврозах, мигрени, расстройствах сна, гриппе, ОРЗ, бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, нейроциркуляторной дистонии, гастрите, запоре. Фенольный коэффициент равен 25 — очень сильный антисептик.

Ароматическое масло (20 капель душицы и 50 мл растительного масла) используют для массажа при ревматическом артрите, ревматизме, неподвижности суставов.

При головной боли, насморке рекомендуется вдыхание аромата душицы.

Внутреннее применение: эфирное масло 3 — 5 капель с медом 2 — 4 раза в день.

Не рекомендуется применять эфирное масло душицы больным эпилепсией или с предрасположенностью к ней, в первые 6 месяцев беременности, гиперацидном состоянии.

## ЕЛОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Получают паровой перегонкой из зеленых веток ели. Выход составляет 0,3 — 0,5% от веса сырья.

Масло содержит борнилацетат, терпены, чем в основном и объясняется его антимикробная активность, особенно в отношении стафилококка.

В старину в северных селах делали срубы из еловых бревен с бодрящим смоленным свежим воздухом. В народе говорили: «Хоть изба еловая, да сердце здоровое». Издавна еловая хвоя применялась как мочегонное и желчегонное средство. Настои еловой коры пили при сердечных заболеваниях, при больных суставах принимали еловые ванны, смолой елей пользовались как кровеостанавливающим и ранозаживляющим средством, при цинге пили еловый сок или настой хвои.

Применялась еловая хвоя также для обеззараживания помещений: окуривали легочных больных зажженными еловыми ветками, а полы в помещениях, где были тяжелобольные, посыпали хвоей.

Эти лечебные свойства хвои объясняются наличием в ней

эфирного масла, которое с успехом применяется для лечения многих болезней.

Так, при рахитах, астме, пневмонии, гриппе, инфекциях мочевыводящих путей рекомендуют принимать внутрь 2 — 3 капли елового эфирного масла с медом или отваром трав. При ревматизме, простуде используют ароматическое масло следующего состава: еловое масло 5 — 7 капель, подсолнечное масло — 10 мл.

Спиртовой раствор елового масла (10 капель масла на 10 мл этилового спирта) рекомендуется применять как средство для сауны, растирания ног при потливости и для ароматизации воздуха в помещении. При простуде и ревматизме в ванну добавляют 10 мл этого раствора.

Использование елового эфирного масла в качестве источника летучих ароматических веществ при проведении сеансов ароматерапии позволяет снизить простудные и вирусные заболевания в холодные периоды года.

Помимо противомикробных свойств еловое эфирное масло является хорошим психостимулятором — к такому выводу пришел французский ученый П. Ровести, изучающий действие запахов на организм человека. Поэтому еловое эфирное масло рекомендуется применять для лечения неврозов и депрессий.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ЖАСМИНА

Получают из цветков жасмина способом экстракции органическими растворителями: петролейным эфиром или бензином.

Обычно экстракционные эфирные масла называются абсолю, так как они, помимо летучей части, содержат значительное количество биологически активных и красящих веществ.

Из 1 тонны сырья получают 1 кг абсолю жасмина. Основные районы выращивания жасмина — страны Средиземноморья, Индия, Западная Азия. В небольшом количестве как декоративная культура встречается на Кавказе и в Крыму.

Абсолю жасмина используют только наружно, так как в нем может содержаться в небольших количествах растворитель.

Из абсолю жасмина приготавливают ароматическое масло (5 капель жасминового масла на 5 мл растительного масла). Массаж тела с использованием ароматического масла снимает болевой синдром в суставах, мышцах, позвоночнике.

В дерматологии его используют для лечения дерматитов, экзем, трещин кожи. В косметике — для ухода за сухой, чувствительной или раздраженной кожей.

Абсолю жасмина рекомендуется использовать для приготовления ванны (обычно 3 — 5 капель), при этом повышается половое влечение, гормональный статус, снимается нервное напряжение, чувство неуверенности в себе. Ванны с маслом жасмина помогают лечить фригидность и половое бессилие. Рекомендуется для ванны также следующий состав: сливки — 3 столовые ложки, эфирное масло (в каплях): жасмина — 4, герани — 1, розы — 1.

Масло жасмина как в чистом виде, так и в смеси с другими эфирными маслами, широко используется для ароматизации воздуха при проведении сеансов ароматерапии.

Этот способ дозированного воздействия летучих ароматических веществ эфирного масла жасмина на организм человека через его обонятельный механизм позволяет лечить эмоциональную неуравновешенность, депрессию, страхи, пессимизм, паранойю, импотенцию и фригидность.

В чувственной смеси можно использовать более сложную композицию эфирных масел жасмина, бергамота, иланг-иланга, розы в одинаковом соотношении.

В настоящее время как средство гигиены широкое распространение получили дезодоранты. Однако их состав, с содержанием большого количества синтетических душистых веществ, не всегда совместим с физиологическими особенностями человека. У многих людей появляются нежелательные психоэмоциональные и аллергические реакции, поэтому давно пора пользоваться дезодорантами, приготовленными собственными силами, в которых исключаются нежелательные химические вещества. Один из рецептов этого дезодоранта приводится ниже: вытяжка из розмарина или лаванды (на 60 мл 70%-ного этилового спирта 3 чайные ложки, настаивают 3-е суток) — 60 мл; 90%-ный этиловый спирт — 30 мл; эфирные масла (в каплях): герани — 5, мандарина — 5, жасмина — 4, розы, — 4, бергамота — 4, иланг-иланга или бигардии — 4.

Некоторые специалисты по ароматерапии (в частности, С. Миргородская) считают, что аромат жасмина раскрепощает стыдливые натуры, усиливает взаимопонимание партнеров, способствует легкому вынашиванию ребенка и позволяет ощутить наслаждение близостью при беременности.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ИЛАНГ-ИЛАНГА

Получают из цветков кананги душистой методом перегонки с водяным паром. Из 1 тн цветков можно выработать 15 — 18 кг эфирного масла.

Цветок кананги местные жители Филиппин называют «цветком всех цветков» и широко используют его для укра-



шений, производства помады, кремов, мазей. Эти средства помогают уберечься от лихорадки во время сезона дождей, сохранить здоровую, красивую кожу. Лечебные свойства эфирного масла иланг-иланга были открыты в конце XIX века, и с тех пор оно занимает прочное место среди основных масел в ароматерапии.

Прежде всего следует указать на широкое использование эфирного масла иланг-иланга в психотерапии для лечения неврозов, депрессий, страхов, импотенции, фригидности.

Оно входит в состав так называемых эротических ароматов, которые оказывают возбуждающее действие на половую функцию.

Эфирное масло иланг-иланга нормализует коронарный кровоток, снижает частоту дыхания и частоту сердечных сокращений, положительно воздействует на сердечную мышцу при аритмиях, ишемической болезни сердца, нормализует артериальное давление. Оно показано при тахикардии, гипертонии, миокардиодистрофии, нейроциркуляторной дистонии, кишечных заболеваниях, гнойных ранах, частых простудных заболеваниях.

Широко используется в косметике для приготовления кремов, шампуней. Эти косметические средства с эфирным маслом иланг-иланга при длительном применении омолаживают и сохраняют кожу, укрепляют волосы, устраняют их ломкость, выпадение.

Способы применения: ингаляции, ароматизация воздуха, компрессы, массаж, средства по уходу за кожей, волосами, баня, сауна, ванна, интимная гигиена, внутреннее применение (1 — 2 капли эфирного масла с медом).

При передозировке может вызвать головную боль или тошноту.

При вегетативно-сосудистой дистонии, болях в сердце, нарушениях сердечного ритма необходимо наложить теплый компресс на область сердца (5 капель масла иланг-иланга на 5 г растительного масла).

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ИМБИРЯ

Тропическое травянистое многолетнее растение с клубневидно расчлененным корневищем. Растет в Японии, Индии, Центральной Америке, Цейлоне, Китае. Эфирное масло получают из корневищ. Для получения 1 кг масла необходимо 50 кг сухих корневищ.

Масло содержит до 70% цингиберена, а также камфен, цинеол, борнеол, цитраль, кукумен, миналоол.

Имбирь — одна из первых специй, завезенных в Европу из Азии.

Диоскорид применял имбирь для лечения желудочных заболеваний, в средние века — для защиты от чумы, как тоник и стимулятор, для лечения глазных болезней. В странах Восточной Азии измельченные корневища использовали при головных болях, бронхиальной астме, как противотрихомонадное средство. Женщины Синегала делают из имбиря пояса, чтобы разбудить у супругов «уснувшие чувства».

В Китае имбирь используют для лечения простуды, ревматизма, ревматоидного артрита.

Во второй главе подробно описан способ приготовления ароматической воды. Возьмите небольшое количество корней имбиря и по этой технологии отгоните ароматическую воду, это незаменимое средство для лечения катаракты.

Эфирное масло имбиря с успехом применяют для лечения различных психоэмоциональных расстройств: страхи, неуверенность в себе, ухудшение памяти, апатия, агрессивность, отсутствие терпимости, для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата: артриты, артрозы, растяжение связок и сухожилий, неподвижность суставов.

В осенне-зимний период года эфирное масло имбиря поможет вам справиться с простудными и вирусными заболеваниями: грипп, ОРЗ, тонзиллит, ангина, ларингит, фарингит, бронхит, пневмония.

Эфирное масло имбиря оздоравливает предстательную железу, способствует сексуальной активности, увеличивает потенцию, лечит гастрит.

Дозировки: горячие ингаляции: 1 — 2 к., длительность процедуры 4 — 5 минут, ванны 3 — 4 к., массаж 4 — 5 к. на 10 мл растительного масла, растирания 7 к. на 5 г растительного масла, внутрь 1 — 2 к. с медом 2 раза в день.

Противопоказания: ранние сроки беременности.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ИССОПА

Получают из наземной части полукустарника отгонкой с водяным паром.

Культивируется в основном в странах Средиземноморья. Иссоп — одно из древнейших растений. Гиппократ применял его при параличах, а Диоскорид — при одышке, астме.

Основные способы применения эфирного масла иссопа: горячие и холодные ингаляции — 2 капли, длительность процедуры 5 — 6 минут; ванны — 3 — 4 капли, длительность 15 — 20 минут; компрессы на место ушиба и гематомы — 4 — 6 капель; массаж — 5 капель на 10 мл растительного

масла; ароматизация воздуха; прием внутрь (1 — 2 капли с медом 2 раза в день).

Эфирное масло иссопа применяется:

В дерматологии — лечение мокнущей экземы, выведение мозолей, бородавок, рекомендуются включать в состав сифилитической мази.

В пульмонологии — нормализует работу легких, устраняет воспалительные процессы при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, применяется как дополнительное средство в лечении туберкулеза. Обладает антиаллергической активностью, может быть рекомендовано при сенной лихорадке, аллергическом рините.

В кардиологии — активизирует работу сердечно-сосудистой системы, помогает при ишемической болезни сердца.

Эфирное масло иссопа устраняет желудочные и кишечные колики, улучшает пищеварение.

Имеются сведения, что это масло при приеме внутрь растворяет камни в почках, а у женщин — нормализует менструальный цикл.

В Болгарии масло иссопа в смеси с жировой основой (вазелин, растительное масло) применяется в качестве лекарственного средства при гнойных заболеваниях кожи, вызванных стафилококком.

В литературе имеются сведения о применении масла иссопа как профилактического противоракового средства.

Ароматерапевт доктор Э. Бах считает, что эфирное масло иссопа при испарении в помещении обеспечивает ясность мысли, повышает концентрацию внимания, проясняет сознание, стимулирует умственную деятельность.

Оно показано при эмоциональных срывах, растерянности, параличе воли.

## КАПУТОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Дерево высотой до 25 м, произрастает в Восточной Африке, Юго-Восточной Азии, Индокитае, Австралии и на Филиппинах. Эфирное масло получают перегонкой с паром свежих почек и листьев растения. Выход 1 кг с 100 — 120 кг сырья.

Основные компоненты эфирного масла: пинен, лимонен, дипентен, терпинеол, цинеол (50 — 70%), альдегиды.

Использовалось в Малайзии и Индонезии при простудах, ревматизме, гриппе, холере. Во Франции впервые упоминается как антисептик в 1876 году.

Эфирное масло благодаря сильным антисептическим свой-

ствам, рекомендовано при ларингите, отите, ревматизме, гриппе, ОРЗ, синусите, бронхите. Им лечат воспалительные процессы мочеполовой системы: уретрит, цистит, вагинит, диарея; кожные болезни: язвы, дерматиты. Используется также при психоэмоциональных расстройствах: стресс, тревожное состояние, неуверенность в себе, раздражительность. Доктор Браун считает, что эфирное масло каепута поднимает настроение, способствует возникновению нового взгляда на жизнь.

При зубной боли необходимо нанести неразбавленное масло на больное место или в кириозную полость. При отите вложить тампонаду, пропитанную смесью эфирного масла с водой 1:3, в ушное отверстие как можно глубже.

Дозировка: мази (1:5 или 1:10), массажное масло (5 капель на 10 мл растительного масла), ингаляции 2 — 3 капли, продолжительность 5 минут.

Противопоказания: не рекомендуется использовать масло каепута при перевозбудимости нервной системы, а также в ранние сроки беременности.

## КАРДАМОНОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Вечнозеленый травянистый высокий кустарник, растет в дикой природе, в садах. Плоды представляют собой коробочки яйцевидной формы.

Эфирное масло получают из плодов перегонкой с водяным паром. Выход 1 кг масла из 20 кг сырья. В масле содержится цинеол, терпинеол, лимонен, эвкалиптол, цингебен, борнеол.

Родина — Индия и Цейлон, где употребляется в качестве специй и в лечебных целях с тысячного года до нашей эры. Был вывезен в Европу арабами и использовался Гиппократом, Dioscoridem как мочегонное средство и для лечения эпилепсии, спазмов, паралича, ревматизма и сердечных заболеваний. Китайская медицина считает, что кардамоном можно лечить все кишечные расстройства.

Экспериментальные и клинические данные: в современной медицине кардамон и эфирное масло используют как антисептик при высокой температуре тела, ларингите, бронхите, трахеите, пневмонии. Эфирное масло повышает секреторно-моторную функцию желудочно-кишечного тракта и применяется при заболеваниях желудка: снижение аппетита, желудочные и кишечные колики, плохая переносимость пищи, рвота.

Эфирное масло снимает депрессию, устраняет меланхо-



лию, вялость, апатию, страхи, головную боль. Его используют также при задержке мочеиспускания и для устранения болезненных состояний перед менструацией.

Международные стандарты не вводят какие-либо ограничения на применение кардамонового масла.

## КИПАРИСОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

В настоящее время трудно представить Крым без кипарисов. Они считаются эмблемой Южного берега, как пальмы на западном берегу Грузии и в Сочи. Кипарис является именно той, единственной необходимой изюминкой, которая придала нашему полуострову очарование. О появлении кипариса в Крыму существуют несколько легенд, мы не будем их пересказывать, но отметим, что у одних народов это дерево грусти, печали, смерти, а у других — символ юности, грации и благородства.

В античные времена кипарисами обсаживали храмы, гроты, пещеры, города. А там, где кипарис был обычным строительным материалом, его широко использовали в кораблестроении и домостроении.

Финикийцы, Александр Македонский на кораблях из кипариса праздновали свои знаменитые победы. Римляне боевые корабли строили из кипариса, прошивали медными гвоздями и поверху обмазывали пчелиным воском.

Древесину кипариса считали вечной, не поддающейся гниению и поэтому знатных римлян и греков хоронили в кипарисовых гробах. В Киеве при закладке Софийского собора между камней фундамента вложены золотые княжеские печати и золотые, серебряные и кипарисовые кресты.

Добываемое из молодых побегов кипариса эфирное масло употребляли для пропитки папирусов, пергамента и полотняных повязок, в которые пеленали мумии, а также использовали в сложных рецептах для бальзамирования. Эфирное масло кипариса губительно действует на целый ряд болезнетворных микроорганизмов. Смолами кипариса лечили, раны и язвы, а легочных больных посылали на остров Крит, славящийся своими кипарисовыми рощами.

Древние считали, что ванны из отвара свежих шишек кипариса способствуют втягиванию внутрь выпавшей матки у женщин. Сок из свежих орешков кипариса, принимаемый вовнутрь, лишает женщину способности рожать. Припарка из сока шишек полезна при опухоли яичек.

Народная и практическая медицина используют препараты кипариса при геморрое, варикозном расширении вен, нарушениях работы яичников (дисменореи, маточные кровоте-

чения), менопаузе, недержании мочи, гриппе, спазмах, раздражительности, потении ног.

### **Способ применения препаратов.**

Для внутреннего употребления используют жидкий экстракт и тинктуру по 15 — 30 капель перед двумя большими приемами пищи (недержание мочи), 30 — 60 капель при остальных показаниях.

Кипарисовую тинктуру дают при геморрое, варикозах, маточных кровотечениях, климактерических расстройствах, кровохарканье по 30 — 60 капель перед двумя большими приемами пищи.

Эфирное масло 2 — 4 капли 2 — 3 раза в день употребляется с медом или в спиртовом растворе при вышеперечисленных недугах.

Настойку из незрелых измельченных шишек кипариса можно приготовить следующим образом: 20 г этого сырья заливают 200 г 96% этилового спирта, настаивают 10 дней. Принимают по 10 — 12 капель на прием утром и вечером перед сном при маточных кровотечениях.

Внешнее применение: водный раствор (5% спиртовой настойки) используют для промывания (клизм). Эфирное масло — 3 — 5 капель в ухо 4 — 5 раз в день при коклюше, конвульсионном кашле.

Эфирное масло (2 — 3%) можно включить в состав свечей, мазей для лечения геморроя.

Вытяжка из шишек кипариса обладает заживляющими свойствами при лечении ран. Ароматическую воду — дистиллят из свежих молодых веточек или зеленых шишек рекомендуется использовать для промываний (клизм) и спринцеваний при женских болезнях (см. приложение № 1).

В связи с тем, что эфирное масло кипариса обладает сильным антимикробным свойством, его рекомендуется использовать для профилактики и лечения бронхолегочных болезней, гриппа, ОРЗ в весенне-зимние периоды.

Сеансы ароматерапии с этим маслом позволяют увеличить способность концентрации внимания, укрепить нервы и успокоиться, регулировать гормональный статус женщин.

Ароматическое масло (5 капель эфирного масла на 10 мл растительного масла) применяется для массажа против целлюлита, геморроя, варикозного расширения вен, при чрезмерной потливости ног.

Для этих целей можно использовать также спиртовой раствор кипарисового масла (5 капель эфирного масла на 10 мл этилового спирта), 1 ст. ложка которого добавляется в ванну, или же с помощью ватного тампона обрабатываются участки кожи.

Доктор Э. Бах считает, что испаряя эфирное масло кипариса в помещении можно лечить рассеянность, нервные сры-

вы, преждевременное семяизвержение. Косметологи рекомендуют добавлять эфирное масло кипариса (до 2%) в моющие средства и использовать их при жирной коже, акне, жирных волосах, перхоти, гипергидрозе.

## КЕДРОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Морозостойкое многолетнее вечнозеленое хвойное дерево, произрастает в Северной Африке. Эфирное масло получают перегонкой с водяным паром древесины или хвои. В эфирном масле содержатся терпенические углеводороды, цедрол, сесквилерпены.

Родина — Марокко. Кедр часто упоминается в Библии. Использовался древними египтянами для бальзамирования. Упоминается Диоскоридом и Галеном в I — II вв. как предотвращающий гниение, разложение. В XVII в. использовался в качестве урологического и легочного антисептика.

Эфирное масло показано при психоэмоциональных расстройствах: рассеянность, раздражительность, невроз, истерия.

Наружное применение: компрессы при заболеваниях кожи (5 капель на 1/4 л теплой воды, этим раствором смочить махровое полотенце): жирная, пористая кожа, перхоть, выпадение волос; предрасположенность к атеросклерозу; варикозное расширение вен, повышенная потливость ладоней и стоп. Этим составом рекомендовано полоскание рта при кровоточивости десен. При геморрое необходимо протирать больное место смесью 2 — 3 капель эфирного масла кедра на 15 мл (1 ст. ложка) растительного масла 2 — 3 раза в день.

Внутреннее применение: 1 капля эфирного масла с медом успокаивает нервы, оказывает отхаркивающее (при ОРЗ и инфекциях дыхательных путей), укрепляющее, противовоспалительное (при инфекции мочевыводящих путей) действие. Прекрасно воздействует на мочевой тракт при вагинальных инфекциях и выделениях, особенно, если это связано с острыми болями и зудом. Эфирное масло кедра снижает уровень онко-риска.

Противопоказания: гипервозбудимость нервной системы, беременность, детям до 12 лет.

## КОРИАНДРОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Кориандровое эфирное масло получают из зрелых семян кориандра, выход до 1,5%. Культивируется на Украине, в России, некоторых странах Европы и Америки.

В Китае применялось как лекарственное сырье еще в IV — V вв. В Египте плоды кориандра использовались при лечении печени и кишечника.

В народной и практической медицине кориандр применя-

ется как ветрогонное, улучшающее работу желудка, возбуждающее, улучшающее память, болеутоляющее при аэрофагии, затрудненном пищеварении; при спазмах желудка, скоплении газов, нервной анорексии, нервном переутомлении, ревматических болях сердца.

При внутреннем употреблении применяют вытяжку из семян и эфирное масло. Вытяжку из семян готовят следующим образом: одну столовую ложку семян заливают стаканом воды, доводят до кипения и настаивают 10 минут, принимают по 1 стакану после каждого приема пищи.

Свежий сок кориандра в дозах 2 — 5 мл на кг веса больного повышает свертываемость крови уже через 1 — 1,5 часа после приема и держится 5 — 6 часов. Как кровоостанавливающее средство кориандр полезен для остановки послеродовых кровотечений, при обильных и длительно протекающих менструациях. При депрессии, угнетенной психике необходимо 100 г плодов кориандра залить 1 л красного вина, настаивать неделю, процедить и принимать по 100 г 2 — 3 раза в день.

Для лечения указанных выше недугов пьют с медом 1 — 3 капли кориандрового эфирного масла после еды 2 — 3 раза в день. Кориандровое масло добавляют в мази и применяют при ревматических болях.

Доктор Э. Бах рекомендует применять кориандровое эфирное масло, как источник летучих веществ при проведении сеансов ароматерапии. Оно действует как легкий психовегеторегулятор, помогает в период выздоровления после тяжелых родов, для снятия усталости, раздражения и нервозности при депрессии.

Эфирное масло содержит эстрогены, поэтому может применяться как эротизирующее средство, улучшающее гормональную деятельность. Ароматическое масло (5 капель кориандрового масла на 10 мл растительного масла) помогает при ревматических болях, невралгии и гриппе. Массаж с ароматическим маслом применяется для снятия усталости и нервного напряжения.

Исследованиями Крымского НИИ им. И. М. Сеченова доказано, что кориандровое эфирное масло, используемое для приготовления препарата «Полиоол», является эффективным средством для лечения бронхолегочных заболеваний. Препарат «Полиоол» препятствует накоплению продуктов окисления липидов, уменьшает активизацию эластолитических ферментов в крови и бронхиальном секрете.

Не следует превышать дозы потребления эфирного масла кориандра, так как оно может действовать угнетающе на работу сердца, почек. Его нельзя наносить на открытые раны.



Зерна кориандра и эфирное масло не рекомендуются беременным женщинам.

## КОРИЧНОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Вечнозеленое дерево высотой до 18 метров, но обычно 6 — 9 метров. Произрастает в Индии, Южной Америке на Цейлоне, Мадагаскаре, Филиппинах, в Китае.

Для получения эфирного масла методом паровой отгонки используют кору молодых отростков длиной 1 — 2 метра. С 1 тонны сырья получают до 10 кг эфирного масла, а с 1 тонны коры — 50 кг эфирного масла. В масле из коры определены коричный альдегид (60 — 70%), эвгенол (до 10%), а также цимол, фурфурол, пинен, линалоол. Масло из листьев в основном содержит эвгенол (до 90%).

Родина корицы — Цейлон. Во все времена и у всех народов она ценилась очень высоко. Впервые упоминается в хрониках китайских императоров 2700 лет до н.э. Древние египтяне использовали корицу против эпидемий и для бальзамирования. А в Европу она попала от арабов, затем стала культивироваться в португальских, голландских колониях.

**Наружное применение:** в смеси с растительным маслом (2 — 3 капли на 10 мл масла) для массажа при ревматизме, для растирания при вшах и чесотке, грибковых поражениях кожи, при змеиных и осиных укусах.

Эфирное масло усиливает потенцию и сексуальность, препятствует возникновению застойных явлений в половых органах.

**Для женщин:** гармонизирует и регулирует менструальный цикл, усиливает сексуальность, восприимчивость эрогенных зон. Хорошее психотропное средство при тревожных состояниях, страхах, депрессии, меланхолии, астении.

Антисептические и противовирусные свойства масла особенно проявляются в период лечения гриппа, ревматизма, ревматоидного артрита ларингита, трахеита, бронхита, пневмонии (фенольный коэффициент 7,8)

Масло корицы стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и рекомендовано при поносе, желудочных и кишечных коликах, снижении аппетита, гипоацидном гастрите.

**Внутреннее применение:** 1 — 2 капли масла на 1 чайную ложку меда или с травяным чаем помогает при гриппе, простуде, поносе, импотенции, задержке менструаций, приступах слабости и миалгии. Стимулирует кровообращение, укрепляет сердце и желудок, действует как глистогонное, спазмолитическое средство.

Как пишет доктор Б. Стикс — аромат корицы наполняет тело

и душу теплом, устраняет чувство одиночества, скованности и страха, усиливает вдохновение, создает домашнюю обстановку.

Противопоказания: беременность, химиотерапевтическое лечение злокачественных опухолей.

При наружном применении обязательно смешивать с маслом-основой.

## **ЭФИРНОЕ МАСЛО КОТОВНИКА ЛИМОННОГО**

Получают из надземной части многолетнего растения с лимонным запахом методом паровой отгонки.

Может возделываться в Южных и Центральных районах Украины.

Выход из 1 тонны сырья — 8 — 10 кг эфирного масла, которое в основном состоит из 30% гераниола, 30% непорола и 20% цитраля и цитранелола.

Эфирное масло обладает сильной активностью в отношении стрептококка, поэтому его рекомендуют использовать для лечения простудных заболеваний, катаров, бронхита, ОРВИ.

Имеются сведения о применении этого масла при истерии, головной боли, нарушениях менструации, в качестве желчегонного и противоглистного средств.

Способы применения:

Массаж, ванны, ингаляции, в аромалампах, компрессы.

Внутрь — по 1 — 3 капли с медом.

## **ЛАВАНДОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО**

Лаванда — древнейшая культура стран Средиземноморья. В Древнем Риме лаванда и ее препараты применялись как средство борьбы с заразными болезнями, патриции натирались лавандовым маслом, полагая, что оно защищает их от мора, эпидемий.

Позднее это растение начало культивироваться в Италии, Франции, Болгарии, а затем в России — в Крыму, на Кубани и в Молдавии.

Лаванда неразрывно связана с историей развития парфюмерии и косметики. Уже первые французские парфюмеры использовали эфирное масло лаванды для составления композиций знаменитых духов и туалетных вод.

Соцветия лаванды содержат до 1,2% эфирного масла, которое имеет специфический острый, приятный аромат. В медицине используют соцветия и эфирное масло лаванды.

Его основные свойства: противоспазмолитическое, болеутоляющее, успокаивающее цереброспинальную возбудимость, антисептическое, мочегонное, потогонное, увеличивающее секрецию желудка и моторность кишечника, проти-

вомигреновое, заживляющее, антисептическое, уничтожает паразитов, насекомых, противоядие при укусах ядовитых насекомых и змей.

Лавандовое масло широко используется для ингаляций при бронхитах, пневмониях и осиплости голоса, так как оно обладает сильными антисептическими и противомикробными свойствами, убивает многие бактерии, особенно стрептококки, золотистый стафилококк, многие вирусы, проявляет высокую активность в отношении микроплазмы пневмоний ЕН и Ц — формы стрептококка 406).

Этим обеспечивается значительное сокращение заболеваемости при эпидемиях гриппа среди работающих в закрытых помещениях, где использовалось лавандовое масло для ароматизации воздуха. Оно действует также на гемофильную, кишечную и синегнойную палочки.

Во всем мире лавандовое эфирное масло является официальным сырьем для препаратов, которыми лечат гнойные раны и гангрены. Оно активно подавляет развитие асептического и инфекционного воспаления, его противовоспалительная активность не уступает любому противовоспалительному препарату. Еще в годы первой мировой войны французские врачи широко использовали лавандовое эфирное масло для лечения ран при тяжелых ранениях. Лавандовое масло — исключительное средство для лечения ожогов.

Если вы обожглись кипятком или горячим предметом, немедленно помажьте обожженное место этим маслом и ожог быстро пройдет. Авторы брошюры — работники эфиромасличных производств, неоднократно были свидетелями чудодействующих свойств лавандового масла при сильных ожогах, вызванных ошпариванием тела водяным паром или же в результате возгорания бензина, петролейного эфира. У травмированных рабочих смазывали по несколько раз обожженные участки лавандовым эфирным маслом и во всех случаях интоксикация, возникающая обычно из-за всасывания поверхностью ожогов продуктов распада тканей и микробных токсинов, не отмечалась, наступало быстрое заживление и клеточная регенерация.

При гангренозных язвах рекомендуются влажные повязки, смоченные водной эмульсией 1% лавандового масла. Для тампонирования атонических ран применяется следующий состав: лавандовое масло 10 г, оливковое масло 100 г.

Во многих странах лавандовое эфирное масло используется как разжижающее средство, оно ограничивает процесс гниения в кишечнике, оказывает болеутоляющее и ветрогонное действие при болях в желудке и кишечнике, его применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперст-



ной кишки, хроническом гастрите. Известно, что язва желудка образуется, когда вследствие ряда причин снижается выделительная функция и ослабляется электролитный барьер слизистой оболочки желудка, происходит отек ткани, самопереваривание слизистой оболочки, образование эрозий. Язва желудка образуется также при недостаточной нейтрализации щелочной секрецией желудочного сока и желчи, в результате чего происходит воспалительно-дистрофические изменения в слизистой. Лавандовое масло обладает сильным антисептическим и ранозаживляющим свойством, при приеме вовнутрь излечивает язву желудка.

Директор Золотоношской парфюмерной фабрики Близнюк В. И. длительное время страдал язвой желудка. Во время отдыха в г. Алуште начались сильные боли и небольшое кровотечение. По рекомендации врача из Чехословакии во время приступа боли он принимал на сахаре по 3 — 5 капель лавандового эфирного масла и боль утихала. В дальнейшем больной 3 раза в день в течение месяца прижимал по 5 капель лавандового масла за 15 минут до еды. В результате лечения 15 лет рецидивов не наблюдалось. По данным Близнюка В. И. таким же способом он вылечил в г. Золотоноше более 100 человек, страдающих язвой желудка. Эфирное масло по 3 — 5 капель рекомендуется пить также с медом.

Лавандовое масло используют для лечения почек, мочевого пузыря и почечных лоханок, а благодаря свойству устранять спазмы мускулатуры дыхательных путей — оно оказывает терапевтический эффект при бронхиальной астме.

Лавандовое масло является одним из лучших средств при различных кожных заболеваниях (угри, экземы), для спринцеваний при воспалительных процессах в гинекологии (используется ароматическая лавандовая вода — дистиллят перегонки лаванды и эфирного масла с паром, способ получения описан в приложении № 1).

Установлено, что лавандовое эфирное масло уменьшает возбудимость центральной нервной системы, способствует нормализации функции вегетативной нервной системы, действует как фитовегеторегулятор.

В этом случае оно применяется при бессоннице, неврозах, общей слабости со склонностью к понижению кровяного давления, повышенной утомляемости, плохом настроении, меланхолии, неврастении, детской дебильности, кожных заболеваниях нервного происхождения.

Терапевтический эффект достигается при помощи ароматерапии, используют также теплые лавандовые ванны (5 — 8 капель масла на ванну). Для этих целей можно принимать лавандовый спирт — 1% раствор лавандового эфирного масла в



75% этиловом спирте, по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Лавандовый спирт использовали для лечебных целей еще в древности. Его давали нюхать при параличе языка. При неподвижности, трясении органов, ушибах, отеках лавандовым спиртом натирали поврежденную часть тела, он устранял боль, разгонял опухоли.

Настойку травы на вине применяют при истощении нервной системы, при обмороках, головокружении, повреждении голосовых связок, при ушибах.

При бессоннице и головной боли народная медицина рекомендует использовать чистое лавандовое масло, необходимо смазать маслом виски и 2 — 3 капли лавандового масла на кусок сахара принять (сосать) перед сном.

При вывихах, головной боли, метеоризме полезны лавандовые ванны (500 г лаванды варить в 4 л воды, а затем влить в ванну с водой, можно добавить 5 — 8 капель лавандового эфирного масла).

В древности окуривали лавандой для устранения дурного запаха, согревали матку и очищали. Для того, чтобы женщина забеременела, ей рекомендовали вводить во влагалище свечи из лаванды.

В качестве фимиама лаванду применяли для изгнания дурных духов.

Ниже приводятся несколько рецептов для приготовления препаратов из лаванды.

Внутреннее употребление — вытяжка: десертная ложка соцветий лаванды на стакан кипятка, настоять 10 минут, пить по стакану между приемами пищи;

— эфирное масло: пить по 2 — 5 капель с медом или в спиртовом растворе 2 — 3 раза в день.

Внешнее употребление — отвар: 2 столовых ложки соцветий лаванды на 1 литр воды, кипятить 10 минут, прибавить еще 1 литр кипяченой воды и использовать для вагинальных инъекций при белях;

— ароматическое масло: 2 столовых ложки соцветий лаванды на 0,5 литра оливкового масла поставить на водяную баню на 2 часа, оставить на ночь настаиваться; процедить и использовать при экземах, ранах всех видов.

При укусах насекомых необходимо натирать место лавандовым спиртом. Лавандовое масло и соцветия предохраняют вещи от моли.

Запах лаванды излюбленный у французов. Эфирное масло лаванды используется для ароматизации белья, верхней одежды. С этим ароматом выпускаются в большом количестве дезодоранты, шампуни, лосьоны, туалетные вазы, одеколоны, кремы.



### **Некоторые рецепты натуральной косметики.**

Лосьон из лаванды: необходимо взять 100 мл глицерина, 200 мл воды, 50 мл спирта этилового 96% и 10 капель лавандового масла. Все тщательно взболтать, протирать кожу лица ватным тампоном, смоченным лосьоном утром и вечером.

Соли для купания: 2 стакана обычной соли (лучше морской), 2 столовые ложки углекислого натра (питьевая сода) и карбоната калия, 5 — 10 капель лавандового масла. Все тщательно смешать, держать в банке с закрытой крышкой, в ванну дабавлять по 1 столовой ложке.

Лосьон для массажа — растворить 1 чайную ложку тетрабората натрия (буры) в 1 стакане розовой воды, затем медленно долить 2 столовые ложки подогретого оливкового масла, 0,5 стак. уксуса, 1 ч. ложку раствора йода спиртового, в эмульсию добавить 10 капель лавандового эфирного масла, тщательно перемешать. Лосьон используется для лечебного массажа.

Лосьон для лечения солнечного дерматита: 1 стакан оливкового масла, 0,5 стак. уксуса, 1 ч. ложка раствора йода спиртового 5%, 10 капель лавандового масла, все тщательно смешать.

Ватным тампоном, смоченным лосьоном, протирать пораженные места.

Для лечения витилиго (прекращение пигментообразования) используют препараты, оказывающие фотосенсибилизирующее действие. Депигментизированные участки кожи необходимо смазывать лавандовым или бергамотовым маслом и подвергать их облучению солнечными лучами или кварцем.

Лавандовое эфирное масло в чистом виде или в композиции с другими эфирными маслами, один из лучших ароматизаторов воздуха в закрытых помещениях. Японцы установили, что, применяя лавандовое масло как ароматизатор воздуха в магазине, увеличивается продажа товаров, так как неповторимый аромат лаванды действует на психическое состояние человека. Ему хочется подольше быть в этом помещении, повышается настроение, и он стремится сделать что-то хорошее, совершает покупку.

С помощью лавандового эфирного масла как ароматизатора воздуха некоторые фирмы добились повышения производительности труда и качества выполняемых операций, значительного сокращения вирусных заболеваний. По данным этих же фирм число ошибок у программистов снижается при вдыхании запаха лавандового масла на 20%.

Эфирные масла рекомендуется использовать при уборке жилища, служебных помещений, детских садов, больничных палат, при этом полностью используются их дезинфицирую-

щие и дезодорирующие свойства.

Ниже приводится смесь для влажной уборки:

1. Уксус (лучше яблочный) — 20 мл. Незначительное количество моющего средства.

Эфирное масло пихты — 15 капель, лаванды — 10 капель.

2. Уксус — 20 мл.

Незначительное количество моющего средства.

Эфирные масла: лаванды — 15 капель, мяты — 10 капель, кориандра — 19 капель.

Все компоненты добавляют в ведро воды, приготовленной для влажной уборки.

Известно, что чистота в доме определяется по белизне белья и его аромату.

Для ароматизации белья и носильных вещей рекомендуется ароматическая смесь, приготовленная по следующему рецепту:

1. 90% этиловый спирт — 10 мл.

Эфирные масла: лаванды — 4 капли, полыни лимонной — 4 капли.

2. 90% этиловый спирт — 10 мл. Эфирные масла: розы — 4 капли, лаванды — 4 капли.

Советы: при стирке белья перед окончательным полосканием необходимо добавить смесь эфирных масел по рецепту: 5 капель эфирного масла полыни лимонной, 4 — лаванды и 2 — розы.

Для ароматизации белья в шкафу необходимо в угол поставить открытый флакон с одним из вышеуказанных составов так, чтобы он не опрокинулся. Эфирные масла придадут вашему белью и носильным вещам свежесть и приятный аромат.

Кошачий туалет необходимо мыть дезинфицирующей и ароматизирующей смесью, приготовленной по следующему рецепту: вода — 50 мл, моющее средство 20 мл, 2 столовые ложки уксуса и 5 капель эфирного масла лаванды.

Этим же составом необходимо протирать или мыть участки пола, если ваши питомцы не отличаются чистоплотностью и гадят в помещении. Эта ежедневная процедура позволит вам добиться желаемого результата и отучить животных исполнять свои потребности в неподходящем месте.

Если в вашей квартире или служебном помещении чувствуется приятный аромат лаванды, вам нечего бояться гриппа, вирусных заболеваний, вам легко дышится, воздух становится как бы прозрачным и легким. Закрыв глаза и слушая приятную музыку, вы перенесетесь в страну гор, ласкового, теплого моря. Этот воздух и эти ощущения вам хорошо знакомы — это Крым или Средиземноморье.



## ЛАВРОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Лавр благородный напоминает нам о романтических и суровых временах Римской империи, когда победителю устраивали пышные торжества и венчали лавровым венком.

Родиной лавра является Средиземноморье, распространено это растение также в Германии, юго-западной части Краснодарского края и в небольших количествах на Южном берегу Крыма.

Листья лавра содержат эфирное масло 0,5 — 0,6%, целебные свойства которого обусловлены имеющимися в нем эвгенолом, цинеолом и рядом терпеновых соединений. Этим объясняется его антимикробные и противовоспалительные свойства, что позволяет использовать лавровое эфирное масло в ароматерапии.

Целебные свойства лавра благородного были хорошо известны еще в древности, поэтому остановимся на некоторых рекомендациях по применению этого растения и эфирного масла древними целителями. Они утверждают, что отвар листьев лавра, принимаемый внутрь, останавливает месячные. Если женщине, которая не рожала, выпить 20 г его измельченного корня (без коры), то она скоро родит.

Ванны из отвара листьев с добавлением 4 — 5 капель эфирного масла принимали при болезнях мочевого пузыря и матки. Измельченная кора его корня в количестве 1,5 г, принимаемая на прием за один раз, убивает плод у беременной женщины и изгоняет его.

Привязывая кусочек древесины лавра к детской люльке, можно избавить ребенка от крика и он будет спать спокойно. Листья лавра при ношении на себе препятствуют адским видениям.

Рекомендуются рецепты для получения ароматического масла. Для этого 30 г измельченных листьев заливают 200 г подсолнечного масла и настаивают 1 неделю. Если принимать это масло по 1 столовой ложке 2 — 3 раза в день после еды, то оно вызывает месячные.

Готовят также отвар из листьев лавра, он полезен при нарушениях обмена веществ в до- и послеродовом периоде, при отложении солей, остеохондрозе, воспалительных заболеваниях.

Еще один рецепт: 1 стакан измельченного лаврового листа настаивают в 0,5 л водки в течение 2-х недель в темном теплом месте, периодически встряхивая содержимое, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при раке горла.

В народной медицине лавровый лист употребляется как

наружное средство против чесотки, при ревматических болях, спазмах, опухолях и как средство, стимулирующее нервную систему.

Рекомендуется для этих целей мазь следующего состава: шесть частей порошка лаврового листа, одна часть измельченных можжевельных листьев и двенадцать частей несоленого сливочного масла. Все это тщательно истолочь. На каждые 100 г мази необходимо добавить 10 — 15 капель пихтового или лавандового масла.

Сухие листья лавра широко применяются в кулинарии и кондитерской промышленности.

## ЛАДАН

Красивое невысокое дерево растет в районе Красного моря и на северо-востоке Африки. Из надрезов на коре выделяется смолистое вещество, которое на воздухе густеет и застывает в виде янтарной смолы. Эфирное масло получают из смолы методом перегонки с водяным паром.

История использования ладанного дерева уходит в глубокую древность. Известно, что это дерево было одним из даров волхвов Иисусу. Диоскорид рекомендовал ладанное дерево для лечения кожных заболеваний, кровотечений, пневмоний. В XI веке им лечили солдат при грудных абсцессах. Как благовоние применяют в Индии, Китае, а также во время христианских богослужений. Древние египтяне использовали ладан для приготовления омолаживающих масок для лица. В медицинских целях ладанное дерево использовали для лечения сифилиса, ревматизма, инфекций мочевыводящих путей, кожных заболеваний, нервных расстройств, нарушений пищеварения.

Эфирное масло ладана применяется как противовоспалительное средство при лечении заболеваний носоглотки и органов дыхания, насморка, воспаления пазух носа, зева и миндалин, а также при спастических воспалительных процессах в легких и бронхах. Оптимизирует естественный лимфодренаж организма, препятствует увеличению лимфатических узлов.

В домашних условиях применяют при порезах, ранах, воспалениях, инфекциях.

Ладан — аромат для медитации, древнейшая субстанция окулирования. Дозировка: аромалампа — 4—6 капель на 15 м<sup>2</sup> площади помещения;

горячие ингаляции — 1 капля, длительность процедуры 5—7 минут;

ванны — 3-6 капель;

массаж — 5 капель на 15 мл растительного масла.

## ЛИМЕТТОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Произрастает в Индии, Южной Европе, Южной Америке. Эфирное масло получают из кожуры методом прессования. Химический состав: цитраль (4 — 9 %), лиметин, бисаболен и др.

Эфирное масло является спазмолитиком, устраняет желудочные и кишечные колики. Аромат лиметта успокаивает, вселяет бодрость, снижает артериальное давление у гипертоников.

Эфирное масло используется в ароматерапии для омолаживания клеток тканей организма, а также как усиливающее половое влечение.

Ароматическое масло (5 — 7 капель на 10 г растительного масла) применяется для ухода за жирной, нечистой кожей, при бородавках, для повышения упругости бедер, живота, груди.

Эфирное масло принимают внутрь (2 — 3 капли на стакан сока) при потере аппетита, ревматизме, болях в области печени и желчного пузыря, а также как очищающее кровь и жаропонижающее средство и для удаления шлаков из организма.

Дозировка в аромалампах 4 — 6 капель, для ванны 6 — 8 капель.

## ЛИМОННОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Лимон растет на юге Европы и в США. Эфирное масло получают из кожуры плодов путем холодного прессования. Для получения 1 кг эфирного масла требуется около 3000 лимонов (используется кожура, а мякоть — для приготовления лимонной кислоты).

Древняя медицина рекомендовала лимон при рвоте, лихорадке и поносе. Отваром лимона промывали желудок, кожуру использовали при змеином укусе. Лимоном лечили желтуху (в качестве профилактики от холеры и желтухи до сих пор в странах Малой Азии и Ближнего Востока во многих блюдах обильно используется лимон). Он помогает при сердцебиении, а запах лимонного масла успокаивает и веселит сердце, полезен тому, кто выпил яд. Сок лимона в больших количествах рекомендовали при вирусном остром гепатите, токсических поражениях печени и гипоацидных гастритах, при лихорадочных состояниях и заражении крови (сепсисе).

Свежий сок и отвар из кожуры использовали для лечения сахарного диабета и гипертонической болезни.

Считали, что эфирное масло лимона делает воздух свежим, чистым, ароматным и устраняет зло. Сок лимона устраняет опьянение от вина.

Если смешать две части измельченных семян лимона с двумя частями белого перца и дать принять женщине, то она тотчас же выкинет плод.

Косметологи соком лимона очищали лицо и устраняли прыщи. И в наше время лимон, лимонное эфирное масло и другие продукты из этого ценного плода широко применяются народной и практической медициной как бактерицидное, антисептическое, освежающее, жаропонижающее, кардиологическое, противоревматическое, противоподагрическое, антиаритмическое, противоцинготное, антианемическое, противосклеротическое, кровоочистительное, глистогонное и гипотензивное средства.

Лимон активизирует лейкоциты в системе защиты организма, поэтому в период вирусных вспышек гриппа необходимо ежедневно употреблять лимонный сок или лимоны, а также ароматизировать лимонным эфирным маслом воздух в закрытых помещениях. Лимон помогает при укусах насекомых, отпугивает моль, муравьев.

### **Основные болезни, при которых используют лимон и продукты его переработки**

**Внутреннее применение.** Рекомендуются при различных инфекциях (грипп, пневмония, бронхит), астении, диспепсии, аэрофагии, цинге, ревматизме, подагре, камнях мочевых и желчных путей, атеросклерозе, ожирении, гипертензии, варикозах, флебитах, гемофилии, кровотечении, недостаточности печени, поджелудочной железы, дизентерии, поносах.

**Внешнее применение.** При насморках, синуситах, ангинах, отитах, стоматитах, блефаритах, фурункулах, лишаях, бородавках, герпесе, обморожении, гнойных ранах, заболеваниях кожи, себорее лица.

Для внутреннего применения используют следующие лечебные средства из лимона.

**Лимонад:** кусочек лимона или лимонный сок из одного плода на полстакана воды.

**Лимонный сок.** Курс лечения начинают с пол-лимона и доводят до 10 — 12 лимонов в день с последующим уменьшением до 1 — 2 лимонов. Затем 1 — 2 лимона продолжают принимать 4 — 5 недель. Для уничтожения глистов необходимо размельчить кожуру, мякоть и зерна одного лимона, настаивать 2 часа в воде с медом, процедить, отжать и выпить перед сном. При острицах измельченные семена лимона необходимо принимать утром натощак.

При увеличении печени берут 3 разрезанных лимона, заливают кипятком и утром пьют натощак.

Против полноты необходимо вечером залить чашкой кипятка 2 ч. ложки ромашки с нарезанными кружочками лимона, настаивать до утра, выпить утром натощак.

Спиртовая настойка (1:10) лимонной корки возбуждает



аппетит, обладает успокаивающим действием при расстройствах центральной нервной системы, хорошее средство при рвотах и обмороках.

Лимонную корку необходимо жевать для улучшения работы сердца.

Женские болезни (аменорея, опущение матки) рекомендуется лечить следующим препаратом: измельчают скорлупу из 5 сырых яиц и затем смешивают ее с 9 мелко нарезанными лимонами с кожурой, настаивают 4 дня, добавляют 0,5 л водки. Принимают по 50 мл 3 раза в день.

При насморках рекомендуется закапывать в нос несколько капель лимонного сока 2 — 3 раза в день, а при носовых кровотечениях в ноздри закладывают ватный тампон, пропитанный лимонным соком.

При стоматитах, афтах необходимо полоскать рот смесью лимона, меда и воды.

При ангинах можно пить лимонный сок и полоскать горло лимонным соком, смешанным с водой.

Глаза новорожденного при блефаритах промывают 1 — 2 каплями лимонного сока.

Для лечения мигрени необходимо прикладывать компрессы с лимонным соком на лоб или кусочек лимона на виски.

На свежие инфицированные раны накладывают повязки или тампоны, смоченные чистым лимонным соком, при обморожениях — натирают обмороженные места лимонным соком, а при отитах — закапывают лимонный сок в уши.

Бородавки можно вывести, если 2 раза в день прикладывать на них тампоны, смоченные крепким уксусом, в котором 8 дней настаивалась кожура 2-х лимонов.

При жирной коже необходимо утром и вечером протирать лицо лимонным соком и дать просохнуть 20 минут. Затем можно накладывать крем или пудру.

Для поддержания мягкости рук используют смесь лимонного сока, глицерина и одеколона в равных частях.

Вы сохраните зубы ослепительной белизны, если будете ежедневно чистить их лимонным соком.

Для предупреждения морщин применяют лосьон с лимонным соком. Для приготовления простокваши необходимо выжать 1 лимон в 0,5 л молока, непрерывно помешивая ложкой. Этот продукт богат витаминами.

Приготовление лимонада: в бутылку 5 л положить нарезанный лимон вместе с кожурой, взбалтывать 3 раза в день. Через 8 дней процедить и разлить по бутылкам. Бутылки закрыть пробками и уложить горизонтально. Полученный лимонад — прекрасное питье во время жары.

Что касается чистого эфирного масла, то его рекомендуется пить по 2 — 3 капли с медом. В связи с тем, что оно является сильным антисептиком и бактерицидом (пары масла нейтрализуют менингококк за 15 мин., пневмококк — 1 — 3 часа, стафилококк золотистый — за 2 часа, стрептококк — за 3 часа, тифозную бактерию и стафилококк само масло нейтрализует за 5 мин., дифтерийную бациллу — за 20 минут), эфирное масло целесообразно использовать в ингаляционных составах, в средствах для ароматерапии и массажных кремах, в косметических средствах, ароматических маслах.

По данным японских фирм число ошибок у программистов, работающих в помещениях, где в воздухе содержится лимонное масло в дозах 0,5 мг/куб. м., сокращается на 40%.

## **ЭФИРНОЕ МАСЛО И ЭКСТРАКТ ИЗ ЛАДАННИКА КРЫМСКОГО**

Малоизвестное читателям семейство ладанниковых включает 200 видов растений, один из них ладанник Крымский. Это невысокий, сильно разветвленный вечнозеленый кустарник. Название дано по растению ладаннику ладаноносному, выделяющему ароматную смолу ладан.

Ладанник Крымский произрастает в диком виде на Южном берегу Крыма, в культуру введен Никитским ботаническим садом в Алуштинском эфиромасличном совхозе-заводе. Это единственное хозяйство в СНГ, которое получает экстракт ладанника.

В последние годы, к сожалению, на продукты переработки ладанника не обращают внимания не только медики, но даже парфюмеры и косметологи. А зря. Известно, что это растение относится к списку реликтовых, пережило на своем веку много природных эволюций, катастроф и продолжает до сих пор удивлять своей живучестью и цепкостью в борьбе за существование. Но в последние годы, нам кажется, бурное строительство на Южном берегу и полное безразличие к целебным свойствам ладанника Крымского может привести к исчезновению этой культуры в Крыму, за исключением Никитского ботанического сада.

Еще в древние времена экстракт ладанника использовался в ритуальных обрядах, при бальзамировании, для лечения ряда болезней.

Из древних преданий и лечебников мы узнаем, что ладан создан солнцем из тела Левкотои (любовницы Солнца), погребенной заживо. Это солнечный фимиам, действующий на анимический центр.

Отвар ладанника на вине, прикладываемый в виде компресса на опухоль молочной железы, рассасывает ее. Если сделать окуривание ладанником низа живота беременной женщины, можно изгнать мертвый плод из утробы и успокоить боль.

Пластырь из экстракта ладанника с розовым маслом и глиной помогает при опухоли молочной железы.

Эфирное масло, экстракт ладанника применяют наружно при уплотнении матки, анальных опухолях.

Древние считали, что при окуривании помещений смолой, в состав которой входит экстракт ладанника, изгоняются злые духи, очищается аура человека и энергетическое поле вокруг него. Эти благовония препятствуют передаче отрицательной энергии со стороны вампиров.

Применяют наружно в виде крема, массажного ароматического масла (на 19 г масла добавляют 5 капель резиноида), а также для приготовления ванны (5 — 8 капель).

Массаж и ванны с ладанником помогают при бессоннице, нервном истощении, страхе, опухании лимфоузлов, нарушениях кровообращения. Они оптимизируют процессы дыхания и насыщения тканей кислородом у астматиков; снимают страх перед следующим приступом.

В древности ладанник считали средством для устранения холодности во взаимоотношениях между мужчиной и женщиной, он также способствует медитации.

Вот что пишет С. Миргородская в книге «Ароматерапия»: «Ладан — одна из древнейших и ценнейших субстанций окуривания. Восстанавливает энергетическую «справедливость», возвращая энергию ее владельцу. Если кто-то пожелал вам зла или сглазил и вы ощущаете энергетический дискомфорт, то после принятия ладана грязная энергия, которую вам навязали, вернется туда, откуда она появилась, каждый получит то, что он заслужил. Ладан — аромат для медитации, самопроникновения, ощущения мира и нирваны, укрепляет веру в силы, повышает сопротивляемость энергетической оболочки злу, облегчает получение энергии из космоса и бескорыстной передачи ее дорогим вам людям... позволяет излечиться от вампиризма. Осветляет, выравнивает, усиливает ауру».

## ЛУК РЕПЧАТЫЙ (*Allium cepa* L.)

Многолетнее растение из семейства луковых (*Alliaceae*). Луковица до 15 см в диаметре, пленчатая. Наружные слои чешуи сухие, желтые, реже фиолетовые или белые; внутренние — мясистые, белые или фиолетовые, расположены на укороченном стебле, называемом донцом. Цветочная стрелка до 1,5 м высотой, полая, оканчивается многоцветковым зонтиковым соцветием. В диком виде не встречается. Культивируется во многих странах. Луковицы содержат 8 — 14% сахаров (фруктоза, сахароза, мальтоза), белки (1,5 — 2%), флавоноид, ферменты, сапонины, минеральные соли калия, фосфора и железа. В луковицах и листьях имеется эфирное масло, придающее им специфический запах и острый вкус.

*Историческая справка.* В медицине известен со времен Гипократа. Лечебные свойства лука признавали все народы. Римляне считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, поэтому он входил в военный рацион. Авиценна в начале XI века писал: «Съедобный лук особенно помогает от вреда плохой воды, если бросить в нее очистки лука, это одно из средств, уничтожающих ее запах... Луковый сок полезен при загрязненных ранах, смазывать глаза выжатым соком лука полезно от бельма... Луковый сок помогает от ангины. Съедобный лук вследствие своей горечи укрепляет слабый желудок и возбуждает аппетит». В старинных русских лечебниках-травниках приводили такие рекомендации: «Во время морового поветрия или иных прилипчивых болезней нужно развешивать в комнатах связки луковиц, отчего не проникает в них зараза, да и воздух в покоях очистится... Во время скотского падежа на<sup>з</sup>ывают на нитку побольше луковиц и чесночных головок<sup>к</sup> и привязывают на шею коровам, лошадям и другим домашним животным, чтобы не заразились».

*Экспериментальные и клинические данные.* Лук стимулирует выделение пищеварительных соков, оказывает мочегонное, отхаркивающее, слабительное, противцинготное и успокаивающее действие. Способен улучшать выработку спермы. Обладает бактерицидной и антигельминтной активностью.

*Применение.* Из лука репчатого получены препараты «Аллилчеп» и «Аллилглицер». «Аллилчеп» оказывает противомикробное действие, возбуждает моторику кишечника, используется при атеросклерозе и гипертонической болезни. «Ал-



лилглицер» рекомендуется для лечения трихомонадного кольпита. Для ингаляций используют фитонциды измельченной луковицы. Соком лука рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, для укрепления корней волос. Широко используется в косметике.

## МАНДАРИНОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Получают в Италии, Испании, Бразилии из кожуры апельсина путем холодного прессования и перегонки с водяным паром.

В народной медицине кожура мандарина издревна использовалась для улучшения аппетита и пищеварения, снятия воспалительных процессов в бронхах и верхних дыхательных путях, смягчения кашля.

Мандариновую настойку готовят следующим образом: 2 ст. ложки свежей кожуры настаивают в течение недели в 0,25 л воды или спирта.

Эфирное масло обладает антисептическими, успокаивающими и тонизирующими свойствами. Его применяют при нарушении сна, для снятия раздражения, состояния страха, уменьшения сердцебиения, понижения кровяного давления. Дает хороший эффект при общей слабости, усталости, тошноте, запорах и заболеваниях печени.

Масло мягкого воздействия, поэтому его можно применять для маленьких детей, а также на протяжении всего срока беременности.

Наружное применение: в смеси с растительным маслом (7 капель на 10 мл масла) для предупреждения растяжек кожи во время беременности, ухода за увядшей и морщинистой кожей.

Внутреннее применение: 2 — 3 капли на 1 чайную ложку меда или с травяным чаем. Принимают при неврозах, болях в животе и кишечнике. Оно стимулирует работу желудка, желчного пузыря, повышает сопротивляемость и защитные функции организма.

В аромакурительнице, при испарении эфирного масла в помещении помогает при переутомлении, бессоннице, восстанавливает силы после продолжительной болезни.

Широко используется в кремах для ухода за чувствительной кожей (для этого необходимо в 30 г крема добавить 5 капель мандаринового масла).

Для сеансов ароматерапии рекомендуется композиция эфирных масел (в каплях): герани — 5, мандарина — 5, жасмина — 4, розы — 4, бергамота — 4, иланг-иланга или нероли — 4.

## МЕЛИССОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Многолетнее растение, произрастающее в Европе, Северной Америке и Азии. Масло получают методом паровой отгонки из свежей, цветущей надземной части растения, выход 0,1%. Масло содержит гераниол (12%), линалоол (14%), цитронеллол (4%), цитраль (1%).

Еще Авиценна описывал его способность «бодрить и укреплять сердце, прекращать перебои, помогать при закупорке мозга, устранять дурной запах изо рта». Хальдегарре Бингенская считала, что «мелисса обладает силой 15 трав, она радует и укрепляет сердце». Одо из Мена пишет о мелиссе так: «И при укусах различных немедля трава помогает». Ее применяли монахи для получения кармелитовой воды еще в 1611 году, а во Франции мелисса использовалась как желудочное и спазмолитическое средство.

Прежде всего эфирное масло мелиссы отличное успокаивающее средство при расстройствах сна, бессоннице, стрессах, страхе, депрессии, меланхолии, астении, снижении памяти, головной боли. Оно обладает противовирусной активностью и может применяться для лечения герпеса, гриппа и опоясывающего лишая.

Эфирное масло оказывает положительный эффект при астении, анемии, слабостях, головокружении, обмороках.

Ингаляции с маслом мелиссы применяются при астме и кашле. 2 — 3 капли масла с медом улучшают коронарный кровоток и сердечную деятельность, снижают артериальное давление, устраняют сердцебиение, оказывают положительное действие в комплексной терапии флебитов, варикозного расширения вен. Эфирное масло способствует увеличению продолжительности жизни, так как нормализует естественные биоритмы организма и замедляет процессы старения. В гинекологии масло применяют как кровоостанавливающее средство при длительных обильных маточных кровотечениях.

В косметике в виде ароматического масла и лосьона эфирное масло мелиссы используется для ухода за жирной, угреватой кожей и жирными волосами, оно устраняет перхоть и восстанавливает естественный первозданный цвет губ.

Дозировка: аромалампы — 3 — 5 капель, ванны — до 5 капель, массаж — 3 — 5 на 10 мл растительного масла, обогащение кремов — до 4 капель на 5 г основы.

Передозировка может вызвать снижение артериального давления, сонливость, вялость, замедление частоты дыхания и пульса.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО МИНДАЛЯ ГОРЬКОГО

Миндальное дерево происходит из Западной Азии и Северной Африки, а в настоящее время широко культивируется в районе Средиземноморья и Калифорнии.

Существуют два основных типа миндаля — горький и сладкий. Сладкий миндаль не дает эфирное масло. Жирное масло получают как из горького, так и из сладкого миндаля методом прессования. Оно широко используется в медицине и косметологии. Его применяют как слабительное средство и как лекарство при бронхите, кашле, изжоге, болезнях почек и мочевого пузыря, желчных протоков.

Эфирное масло горького миндаля получают из плодов методом дистилляции с паром. Орехи сначала прессуют, получая жирное масло, а затем замачивают в теплой воде на 12 - 24 часа и отгоняют эфирное масло. Для того, чтобы отделить цианистоводородную кислоту масло подвергают ректификации. В товарном масле содержится бензальдегид (до 95 %) и синильная кислота (5 %). В домашних условиях эфирное масло не рекомендуется использовать в лечебных целях. Его применяют в качестве ароматизатора для косметики и парфюмерии.

Смесь лавандового и миндального эфирных масел используется как дезодорант во время менструации в соотношении 5:1.

## МИРТОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Эфирное масло получают методом паровой отгонки из листьев дерева или кустарника, произрастающего в странах Средиземноморья, Западной Азии. Выход из 1 т сырья — 10 кг масла. Химический состав эфирного масла: камфен, цинеол, гераниол, линалоол, миртенол, -пинен.

Мирт упоминается в средиземноморских легендах, Библии, травниках. Венки из мирта надевали еврейским невестам на счастье. Древние египтяне крошили листья и добавляли их в вино для лечения лихорадки и кишечных инфекций. Они использовали миртовую воду как уникальное косметическое средство, очищающее и укрепляющее кожу. Диоскорид пользовался препаратами из мирта для лечения заболеваний желудка, легочных инфекций и при кровохарканье, в XIX веке их стали применять для лечения мочеполовых расстройств и геморроя. Во Франции настой мирта женщины использовали для сохранения молодости и красоты.

Эфирное масло мирта применяют для лечения бронхолегочных заболеваний, особенно бронхита и пневмонии, как

сильное бактерицидное средство в комплексной терапии туберкулеза, урогенальных инфекций. Аромат мирта нормализует деятельность центральной и вегетативной нервной системы.

При варикозном расширении вен применяются компрессы на пораженную область (5 — 7 капель и 5 мл растительного масла); рефлексомассаж смесью эфирного масла мирта с растительным маслом в пропорции 1:1.

При инфекциях мочевого пузыря и уретры практикуются сидячие ванны, в которые добавляют до 5 капель масла мирта.

При геморрое делают аппликации смесью эфирного масла мирта с растительным маслом в соотношении 1:5.

## МОЖЖЕВЕЛОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Можжевельник в качестве лекарственного растения впервые использовали древние греки, римляне, египтяне.

Бактерицидные, антисептические и противовоспалительные свойства можжевельника объясняются наличием в хвое большого количества эфирного масла (до 5%) и его составом.

Поэтому в Средней Азии, например, пропитанные повязки можжевеловым эфирным маслом накладывали на свежие и гноящиеся раны, им стерилизовали кетгут-нити, которыми зашивали раны.

Хвоей можжевельника окуривали жилье для изгнания дурного запаха, запаривали посуду для хранения молока, бочки и кадки для засола капусты, огурцов, грибов.

В Скандинавии можжевельником окуривали склады с пушниной, в старых русских кибритницах — одежду больных и помещения, в Казахстане — кошары, на Тибете — больных, на Дальнем Востоке — чумы и рожениц, в Крыму — вещи от моли, в сундуки с шерстяной или меховой одеждой клали куски можжевеловой древесины, во Франции — свиные окорока коптили только в можжевеловом дыму, в Кастилии — баранину жарили на огне из смеси испанского дрока и можжевельника.

По бактерицидным свойствам эфирное масло можжевельника не имеет себе равных. Один гектар можжевелового леса в сутки способен оздоровить воздух большого города. Поэтому не удивительно, что у североамериканских индейцев применяется оригинальный способ излечения больных туберкулезом легких. Этих больных индейцы надолго поселяли в зарослях можжевельника и не позволяли им выходить оттуда



до полного выздоровления, периодически доставляя им пищу и воду.

Можжевеловое эфирное масло народная медицина рекомендует для лечения венерических заболеваний (гонореи): по 2 — 5 капель на прием 3 раза в день. Есть другой рецепт: 20 г сухих измельченных побегов туи необходимо залить 1 л кипятка, настаивать в теплом месте в плотно закрытой посуде 5 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день. Перед приемом в стакан добавить 1 — 3 капли можжевелового эфирного масла. Этот настой следует принимать при хронической гонорее в дополнение к антибиотикам.

Народная медицина рекомендует для этих целей еще один рецепт: берут 20 г ягод можжевельника обыкновенного (но не казацкого) и вываривают в 400 мл воды по объему 200 мл. Это количество выпивают в течение дня до еды. Можно в отвар добавить 1 — 2 капли можжевелового эфирного масла.

При чесотке рекомендуется приготовить мазь: 50 — 60 капель можжевелового эфирного масла необходимо смешать с 30 г свиного сала.

При импотенции для возбуждения половой деятельности рекомендуется принимать отвар из коры молодых веток можжевельника обыкновенного: 1 столовую ложку заливают двумя стаканами кипяченой воды, настаивают 10 — 12 часов, кипятят 15 мин. в плотно закрытой посуде, охлаждают, процеживают и потом пьют по полстакана 3 раза в день до еды.

Присыпки из порошка можжевеловых ягод помогают при раковых язвах.

Мелкоизмельченная древесина можжевельника применяется для отдушки белья, дезинфекции воздуха в помещении, для сохранения вещей от моли.

Для санации воздуха в помещении применяют два простых способа. Первый — 10 — 20 г мелкоизмельченной древесины можжевельника заливают 150 — 200 г воды и кипятят 10 — 15 минут. При этом эфирное масло испаряется вместе с водой и в виде пара ароматизирует воздух в помещении, одновременно дезинфицируя его. Таким же способом проводят ингаляцию, сеансы ароматерапии.

Второй способ заключается в том, что это же количество измельченной древесины высыпают на сковородку, греют 20 — 30 минут. Пары эфирного масла вместе с дымом обеззараживают воздух в помещении, при этом, как считают специалисты «белой магии», дым можжевельника защищает человека от злых, посылающих болезнь духов, очищает ауру и способствует ее оздоровлению.

В Крыму измельченная древесина казацкого можжевельника продается в тканевых мешочках, для лечебных целей она может использоваться круглый год.

В то же время плоды можжевельника казацкого ядовиты и их использование запрещается.

## МЯТНОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Мята — одно из древнейших лекарственных средств. Ее использовали в древнегреческий период, впервые она упоминается древними эллинами, затем появляется у древних римлян и у других европейских народов.

О лечебных свойствах растения писали Гиппократ, Парацельс, Авиценна. Мята перечная введена в культуру в XVIII веке англичанами. На Украину завезена в 1893 году. В настоящее время как промышленная культура возделывается на Украине, в Молдавии, Белоруссии, Краснодарском крае.

Эфирное масло получают из подвяленных растений мяты перечной перегонкой с водяным паром. Выход составляет до 0,5% из 1 тонны сырья, из сухих листьев — до 3%.

Основное действующее вещество мятного масла — ментол, содержание которого в зависимости от сорта мяты колеблется от 50 до 70%. Помимо мяты перечной в лечебной практике используется мята блошиная, мята водяная, мята длиннолистная, мята колосковая, мята полевая.

Основные свойства мятного масла: стимулирующее для нервной системы, общее тонизирующее, улучшает работу желудка, спазмолитическое, антисептик общий (особенно для кишечника), глистогонное, слабое обезболивающее, отхаркивающее, месячнотонизирующее, легкое возбуждающее (половое влечение), задерживает секрецию молока, уничтожает паразитов, отпугивает moskitов, анальгетик. В больших дозах нарушает сон.

При нанесении мятного масла на слизистые оболочки или втирании в кожу, оно раздражает нервные окончания, вызывая ощущение холода и покалывания. При возбуждении холодовых рецепторов суживаются поверхностные сосуды и рефлекторно расширяются внутренние. Этим объясняется уменьшение боли под влиянием ментола при стенокардии.

Мятное масло обладает вазоактивными свойствами: регулирует артериовенозный тонус, предотвращает повышение тонуса внутричерепных вен при приеме нитроглицерина, способствует оттоку крови по наружным венам. При приеме мятного масла внутрь раздражаются рецепторы слизистой обо-

лочки желудка и кишечника, ментол усиливает перистальтику, оказывает антисептическое действие.

При этом ограничиваются процессы гниения и брожения, усиливается секреция пищеварительных желез. Пары мятного масла обладают противомикробными свойствами, особенно это относится к золотистому стафилококку и ряду спорообразующих бактерий.

Мятное масло оказывает противовоспалительное и капилляроукрепляющее действие.

При проведении опытов на белых крысах мятное масло способствовало предупреждению развития язвенного процесса в 50% случаев.

Мятное масло обладает желчегонным свойством, которое связывают с наличием в его составе полифенолов. Под воздействием мятного масла усиливается внешнесекреторная функция печени, изменяется состав желчи, увеличивается выделение с желчью холатов, холестерина, билирубина, при этом повышается антитоксичная функция печени, нормализуется обмен. Мятное масло действует спазмолитически.

Из мяты перечной, мятного эфирного масла и ментола изготавливается большое число комплексных лечебных средств и фитопрепаратов.

Настойка мяты перечной состоит из спиртовой настойки листьев мяты перечной и равного количества мятного эфирного масла. Применяют внутрь по 10 — 15 капель на прием как противорвотное, ветрогонное и болеутоляющее средство, при невралгии, при спазмах желудка и кишечника, несварении желудка, отрыжке, поносе.

Можно добавлять к зубным элексирам. Прием настоя мяты или мятного масла внутрь усиливает половое влечение.

Масло мяты перечной используют в микстурах по 1 — 3 капли при метеоризме, заболеваниях печени и желчного пузыря. Его можно включать в композиционные смеси, применяемые для ароматизации воздуха в закрытых помещениях. Эфирное масло мяты убивает стафилококки за 3,5 часа.

Мятный отвар и эфирное масло рекомендуется для купания детей, болеющих золотухой и рахитом.

Воду мяты перечной применяют для полоскания полости рта, добавляют к микстурам, которые используются для лечения болезней кожи, слизистых оболочек, геморрагии, гингивита, стоматита, ларингита, фарингита.

Установлено, что антимикробными действиями, в отношении микробов кишечной группы, отличаются эфирные масла мяты перечной, тмина обыкновенного, шалфея лекарствен-

ного, которые влияют на возбудителей эпидермофитии, руброфитии, трихофитии и микросмарли. Так для лечения дрожжевых эрозий рук и руброфитии ногтей необходимо пользоваться мятным и тминным эфирными маслами.

Дрожжевые эрозии при лечении мазью, содержащей эти эфирные масла, быстро исчезают, ногти, пораженные руброфитией, начинают расти из ногтевого ложа без поражений.

Мятное эфирное масло входит в состав корвалола, корвалдина.

Ментол, выделяемый из мятного масла, входит в состав капель Зеленина, препаратов: пектусин, эвкатол, меновазин, аэрозольных смесей камфомен и ингакамф, используется в виде капель для носа, входит в состав ментоловых, мигреновых карандашей. Бальзам «Золотая звезда» содержит эфирные масла: мятное, гвоздичное, эвкалиптовое, корицы. Применяют при распространенных заболеваниях: насморке, простуде, гриппе, для ингаляций. При головной боли и головокружениях втирают бальзам в височную, затылочную и лобную области.

Мятное эфирное масло входит в состав ингаляционных смесей ингалятора Махольда.

Оно применяется в пищевой промышленности при изготовлении ликеров, водок, кондитерских изделий, в парфюмерии при изготовлении зубных паст, порошков, эликсиров, туалетных вод.

Мятное эфирное масло и листья мяты с их своеобразным охлаждающим приятным вкусом и сильным тонким ароматом употребляют также в кулинарии для ароматизации соусов, напитков.

Мяту, мятное эфирное масло нельзя применять бесконтрольно. Большие дозы эфирного масла в ингаляционных смесях способны спровоцировать бронхоспазм, расстройства дыхания. Могут также вызвать появление боли в области сердца.

### **Препараты из мяты перечной и их применение**

Вытяжка: десертная ложка листьев на чашку кипятка, принимать 3 чашки в день с учетом индивидуальной восприимчивости. Настойку мяты принимают по 15 — 20 капель на прием.

Эфирное масло по 2 — 5 капель пьют с медом 2 — 3 раза в день.

Приведем рецептуру желудочной микстуры: мятный спирт — 15 г, анисовый спирт — 15 г, сироп коричный —



30 г, липовая вода — 120 г. Принимать по столовой ложке 3 раза в день. Мятный и анисовый спирт — 1% раствор этих масел в 75% этиловом спирте. Сироп коричный можно заменить сиропом шиповника.

Липовая вода — 1 ст. ложка цветков липы залить 1 ст. кипятка и настаивать 10 — 15 минут.

Листья мяты в виде настоя употребляют при обильных менструациях. Настой приготавливают следующим способом: 20 г листьев настаивают в 0,5 л кипятка в плотно закрытой посуде в течение 2 часов. Принимают по полстакана 3 — 4 раза в день до еды.

При страхе во сне, кошмарных сновидениях, неврозе пьют настой, приготовленный по старинному рецепту: по 2 столовых ложки листьев мяты перечной и подмаренника настоящего залить 0,5 л кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 2 часа, процедить, пить по 100 г каждый час в течение 6 дней.

Для снятия общеизвестных симптомов самочувствия человека после алкогольного опьянения (головная боль, резкое снижение работоспособности, тошнота, головокружение и т. д.) рекомендуется состав, включающий 2 капли мятного масла, 1 г янтарной кислоты и 10 г сахара на 100 г воды. Все это выпивают за один раз в течение 30 минут, самочувствие значительно улучшается.

Это средство можно использовать при снижении работоспособности, при физических, эмоциональных и психических перегрузках. Достигается быстрое восстановление энергетического потенциала с успокаивающим действием. Средство рекомендуется применять также водителям автомобилей дальнего следования, спортсменам, подводникам и т. д.

Доктор Э. Бах отмечает положительное психическое и эмоциональное воздействие мятного масла: оно возбуждает работу мозга, способствует концентрации памяти.

Биоэнергетики считают, что мятное масло усиливает дыхание, обновляет энергетический слой, устраняет напряжение, расслабляет, помогает справляться с болезнями.

Масло применяется также в качестве средства для отпугивания комаров: необходимо каплю мятного масла нанести на подушку.

Молодые листья мяты — излюбленная пряность в арабской, испанской, французской и итальянской кухнях. Они улучшают вкус мясных блюд и являются неотъемлемой частью овощных салатов.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО МУСКАТНОГО ОРЕХА

Эфирное масло получают методом паровой отгонки очищенных орехов. Химический состав: камфен, гераниол, эвгенол, терпинол, пинен, дипентен.

Эфирное масло применяется при носовых, раневых, маточных и других кровотечениях. Устраняет отечность и воспалительные процессы при артритах, миозитах, невритах, остеохондрозе, невралгиях. (Массаж ароматическим маслом: 5 капель на 10 мл основы). Прием эфирного масла внутрь (1 капля на стакан травяного чая) помогает при кишечных инфекциях, поносе, метеоризме, климактерических нарушениях, улучшает деятельность желудка, возбуждает аппетит, устраняет истерию.

В косметике масло используют для ухода за увядающей, морщинистой кожей.

Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, беременность, эпилепсия, психические заболевания.

## ПАЛЬМАРОЗОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Пахучая трава высотой 1,5 — 2 м, которая растет в диком виде и с древних времен культивируется в Индии.

Для получения эфирного масла траву скашивают, подсушивают и затем ведут отгонку эфирного масла с водяным паром. Выход составляет до 0,5%.

Основные компоненты эфирного масла: гераниол (до 80%), нерол (2%), линалоол (2,4%) и др.

Эфирное масло широко применяется в парфюмерии, косметике и медицине.

В ароматерапии масло пальмарозы рекомендуют для снятия нервных напряжений, депрессий, меланхолии.

Косметика: нормализует работу сальных и потовых желез, устраняет тяжелый запах нездорового секрета кожи, придает коже свежесть, молодой, здоровый вид. Позволяет восстанавливать и регенерировать клетки кожи лежащих больных и стариков. Является идеальным средством для интимной косметики.

Дозировка: аромалампы до 6 капель; ванны 5 — 6 капель; массажное масло — до 7 капель на 10 г растительного масла.

## ПАЧУЛИЕВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Получают из листьев пачули способом паровой отгонки в Индонезии, на Малийских островах.

В смеси с растительным маслом (5—7 капель на 10 мл масла) применяется при экземе, угревой сыпи, укусах насеко-

мых, плохо заживающих ранах и ссадинах, кожной аллергии и трещинах на коже, геморрое, грибковых поражениях стоп. Предотвращает задержку жидкости в организме, в связи с этим является эффективным средством для лечения целлюлита, а также в качестве мочегонного средства при заболеваниях мочеполовой системы. Обладает успокаивающими и стимулирующими свойствами, укрепляет иммунную систему.

При жирных волосах и перхоти добавьте в шампунь, которым вы пользуетесь, 6 капель масла пачули.

Идеальное средство (в смеси с растительным маслом) для интимного массажа.

При приеме внутрь (2 — 3 капли с травяным чаем) масло пачули оказывает антидепрессивное, антисептическое, успокаивающее, укрепляющее, жаропонижающее действия, стимулирует обновление клеток и помогает при заболевании кожи.

Масло пачули с успехом используют при проведении сеансов ароматерапии для лечения депрессий. Это самое древнее эротическое средство, которое и сейчас используется в интимной обстановке. Аромат пачули — послание любви и гармонии. Психотерапевты считают, что оно способствует облегчению страдания, помогает при состоянии неуверенности, депрессиях.

Особую силу имеет смесь масел пачули и сладкого апельсина.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ПЕТИТГРЕЙНА

Получают из кожуры цитрусовых методом паровой отгонки. Древние считали петитгрейн «элексиром молодости».

Геронтологами доказано, что это эфирное масло обладает мощными антиоксидантными и регенерирующими свойствами и поэтому может использоваться в комплексе профилактических мер для предупреждения преждевременного старения организма человека.

Показано при лечении атеросклероза, кардиосклероза, помогает больным после перенесенного инсульта.

Косметологи используют масло петитгрейна для приготовления специальных кремов по уходу за стареющей кожей, а также с целью предотвращения образования растяжек на коже во время беременности или резкого изменения объемов фигуры (при проведении системы мер по сбрасыванию веса тела).

Способы применения: ванны, ароматизация помещений, внутрь, аромалампа, массаж, уход за кожей лица.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ПИЖМЫ

Многолетнее придорожное растение высотой до одного метра с гладким стеблем и перистыми листьями. Происходит из Центральной Европы. Масло производят в США, Франции, Германии, Венгрии, Польше.

С давних времен известно как целебное средство. Используется как противоглистное средство, для облегчения диспепсии и сжимающих болей. Водная настойка применялась для отбеливания кожи лица, а размятые листья помогали от чесотки, синяков, растяжений и ревматизма.

Эфирное масло получают методом дистилляции с паром из надземных частей растения. Масло представляет собой желтую или оранжевую жидкость с теплым, пряным травянистым ароматом.

Масло используется для ароматизации алкогольных напитков и служит компонентом духов с травянистым направлением запаха.

Из-за высокого содержания туйона (до 80%) эфирное масло пижмы даже в небольших количествах является токсичным и не рекомендуется для использования в домашних условиях.

## ПИХТОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Излечивающие, целебные свойства пихты послужили причиной того, что в древние времена это дерево стало священным. В Афинах и Фракии обвитые плющом пихтовые ветки были знаком богини Гекаты, с помощью которых люди пытались избавиться от колдовства, недугов. Шумеры и жители Сибири толкли ветки пихты, запаривали и прикладывали компрессы к больным местам, принимали лечебные и общеукрепляющие ванны.

И в наше время продукты переработки пихты сибирской широко используются в медицине. Пихтовый бальзам, добываемый при подсочке деревьев, заживляет раны, гнойники, порезы. Сегодня фармацевты, добавляя к пихтовой смоле полученные из лишайников антибиотики, намного расширили среду ее применения.

Однако главная заслуга пихты в том, что из ее древесной зелени получают эфирное масло (выход до 12 кг из 1 тн сырья), которое используется для производства медицинской камфоры.

В народной медицине и лечебной практике пихтовое эфирное масло используется при радикулите, плексите, других заболеваниях периферической нервной системы. Для этого необходимо втереть в область поясницы и другие больные



места 5 — 10 капель пихтового эфирного масла. Перед растиркой рекомендуется принять горячую ванну или прогревание. Курс лечения 10 — 15 процедур.

Пихтовое эфирное масло снимает зубную боль, если им смочить ватку, приложить к больному зубу и держать 10 — 20 минут с одной стороны, а затем переложить на другую. Через 1,5 — 2 часа процедуру можно повторить.

При пародонтозе и др. заболеваниях ротовой полости следует делать аппликации с пихтовым маслом в количестве 15 — 20 штук. Для этого кусочек ваты или бинта смачивают пихтовым маслом и прикладывают к деснам на 15 — 20 минут. Необходимо следить, чтобы не получилось ожога. Пародонтоз с успехом лечат хвойной водой, которую можно получить по технологии, описанной в приложении № 1. Необходимо взять стакан хвойной воды и небольшими порциями полоскать рот утром и вечером. Курс лечения — 20 — 30 дней.

Для лечения мокрой экземы и других накожных заболеваний применяют мази с использованием пихтового масла. В основу их заложены жиры: детский крем, барсучье сало, гусиный жир, свиной несоленый внутренний жир. Одну из этих основ в количестве 60—70% смешивают с 30 — 40% пихтового масла. Состав подогревают и тщательно перемешивают до получения однородной массы. Полученной мазью смазывают больные участки кожи 2 — 3 раза в день, прикладывают компрессную бумагу и завязывают бинтом. Курс лечения 12 — 24 дня.

Если 95% жировой основы смешать с 5 процентами пихтового эфирного масла, подогреть, перемешать, то получится отличный крем для лечебного массажа.

Для детей желательно приготовить мазь следующего состава: детский крем или медицинский вазелин — 40%, серная мазь — 30% и пихтовое масло 30%. Этой мазью лечат диатез, пролежни и опрелости.

Как и сосновое, пихтовое масло обладает высокой антимикробной активностью в отношении пневмококков, стрептококков, дрожжевой микрофлоры, с успехом применяется при ангинах, воспалении легких, бронхите, кашле, гриппе, ОРЗ и других простудных заболеваниях. При ангине 1 — 2 капли чистого масла необходимо пипеткой капнуть на воспаленную гланду, или же смазать маслом гланду с помощью тампона. Эту процедуру необходимо делать 2 — 3 раза в день, через 4 — 5 часов в течение 2 — 3 дней.

При хронической форме ангины помимо смазывания гланд, 1 — 2 капли пихтового масла закапывают в нос (если

оно не вызывает аллергических реакций). При этом из носа выделяются сильные мокроты, человек чихает, но через 15 — 20 минут все это проходит и состояние больного сразу же улучшается.

Если вы заболели воспалением легких или бронхитом, необходимо обтирать тело маслом и делать ингаляции. В домашних условиях обычно это делают следующим образом: наливают в эмалированную миску или чайник кипяток, добавляют 3 — 4 капли пихтового масла, накрываются с головой одеялом или платком и паромасляной смесью дышат 10 — 15 минут. После этого больного растирают и укрывают теплым одеялом.

При гриппе необходимо втирать пихтовое масло в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп по рефлекторным зонам 4 — 5 раз в сутки (через 5 — 6 часов). После этой процедуры больному необходимо выпить противовоспалительный, потогонный сбор трав и укрыться теплым одеялом.

Как и при ангине рекомендуется закапать в нос 1 каплю масла. Улучшение наступит уже через сутки.

Хронический насморк можно вылечить следующим образом: 3 — 4 раза в день пихтовым маслом необходимо смазывать и массажировать область гайморовых пазух, при этом желательно закапывать пихтовое масло в нос по 1 капле.

При сильном кашле наносят перед сном 2 — 3 капли пихтового масла на кончик языка.

Есть сведения о лечении колитов, энтероколитов пихтовой водой. Для этих целей хвойную воду принимают по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки хвойную воду пить нельзя.

Некоторые авторы рекомендуют пихтовое масло для лечения стенокардии: 2 — 3 капли пихтового масла втирают в область коронарных сосудов (ниже соска) 3 — 4 раза в день. Особенно это полезно делать накануне магнитных бурь и резких перепадов атмосферного давления, которые обычно вызывают ухудшение состояния здоровья.

Народная медицина рекомендует самый простой и эффективный способ очистки почек с применением пихтового эфирного масла.

Вначале зимы и поздней осенью необходимо применять сбор желчегонных трав, состоящий из душицы, шалфея лекарственного, мелисы, спорыша, зверобоя, измельченных плодов шиповника, 30 г смеси этих трав заливают 500 мл кипятка, настаивают 2 — 3 часа и принимают в теплом виде по 100 — 150 миллилитров до еды с одной столовой ложкой меда.

После недели такой предварительной подготовки организма переходят на следующий состав: в указанный выше настой добавляют пихтовое масло из расчета 5 капель на 150 мл настоя. Смесь тщательно перемешивают и выпивают за 30 минут до еды в течение 5 дней — 3 раза в день. Через 3 — 4 дня результаты очистки начинают проявляться в виде незначительно помутневшей мочи. Позже могут появляться мелкие камешки, песок.

С интервалом в две недели лечение рекомендуется повторить.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ПОЛЫНИ

В народной и практической медицине применяются несколько видов полыни: полынь горькая, полынь лекарственная, полынь метельчатая, чернобыльник и другие.

В Крыму эфирное масло получают из полыни таврической, произрастающей в диком виде, и полыни лимонной, которая введена в культуру Никитским ботаническим садом (Мошанов В. И.) на землях Судакского эфиромасличного совхоза-завода «Долина роз» и в ряде других хозяйств Крыма.

По составу и воздействию на организм человека эти масла значительно отличаются, и поэтому следует с осторожностью относиться к маслу из полыни, отличать по запаху масло полыни таврической и полыни лимонной.

Полынь таврическая содержит 0,5 — 1% эфирного масла, составными частями которого являются туйон, кадинен, пинен и ряд других терпенов.

Полынь лимонная содержит 0,4 — 0,8% эфирного масла, где преобладают альдегиды и терпены.

Если эфирное масло полыни лимонной можно в небольших дозах (1 — 2 капли на стакан воды или 5 г на 100 мл спирта) применять для ингаляции и полосканий, а также в дозах до 1 мг/куб. м для сеансов ароматерапии и ароматизации воздуха в закрытых помещениях, то эфирное масло полыни таврической рекомендуется использовать только для ароматизации воздуха в помещении в дозах не более 0,1 — 0,5 мг/куб. м (природная концентрация), изготовления одеколонов, лосьонов, туалетных вод и вина типа «Вермут».

Культура эта уходит в глубокую древность. Название полыни происходит от древнегреческого «Артемиз» — «здоровье» или от греческого «Артемизия» — Артемида — богиня деторождения и охоты.

Аромат масла полыни таврической сочетает в себе горь-

кую свежесть и пьянящий аромат крымских степей, а полыни лимонной — аромат полыни и лимона.

Царица Клеопатра масло полыни применяла в сочетании с другими эфирными маслами для получения туалетной воды.

Духи с содержанием полыни таврической напоминают женщине о мужчине, и есть сведения о возбуждающем воздействии этого масла на оба пола.

Напитки с эфирным маслом полыни лимонной повышают аппетит, улучшают работу желудка, оно входит в состав напитков «Тоник» и «Старт».

Для того, чтобы получить водку с запахом лимона, необходимо нержавеющей проволоку 0,5 мм погрузить на 1 — 2 см в пробирку с эфирным маслом полыни лимонной, а затем проволоку, смоченную этим маслом, погрузить в бутылку с водкой, закрыть, встряхнуть несколько раз. Этого эфирного масла достаточно для получения водки с запахом лимона.

Таким же образом можно приготовить лимонную водку, имея в наличии лимонное эфирное масло.

Пары масла полыни дезинфицируют воздух в помещении благодаря наличию в нем альдегидов и карбонильных соединений.

На Руси полынью окуривали избы во время эпидемий чумы и холеры, многие стелили траву полыни на пол для отпугивания насекомых и ароматизации, обеззараживания воздуха в помещении.

Древняя медицина считает, что отвар из травы полыни, принимаемый внутрь, вызывает месячные.

Сок полыни, смешанный с медом и вводимый женщинами во влагалище, способствует наступлению беременности, а принимаемый внутрь — помогает при инсульте и желтухе, устраняет тяжесть в голове и не дает человеку быстро опьянеть, повышает остроту слуха и убивает глистов.

«Это прекрасное и удивительное средство для аппетита, если пить ее отвар и выжатый сок десять дней», — писал Авиценна. Полынь таврическая снимает раздражительность, нервное и мускульное напряжение, улучшает сон. Он считал полынь сильным противоядием. Запах эфирного масла полыни помогает переносить морскую качку.

Исключительно эффективным по целебным свойствам считают сироп из полыни. Для приготовления сиропа необходимо 100 г травы замочить в воде на сутки, затем варить, процедить и добавить 400 г сахара. Варить до загустения. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Сироп помогает при болезнях печени и желтухе, уплотнении селезенки, а также



при коликах и всякой болезни мочевых путей, выводит камни с мочой.

Для лечения этих болезней можно пить также настой травы (1 ст. ложка травы на 1 стакан) по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар корней полыни горькой пьют при раке желудка, прямой кишки и матки.

Масло полыни используется при герминтозах, как противохордачное и противоглистное средство, для нормализации менструального цикла (дистиллят или ароматную воду можно приготовить на установке, описанной в приложении № 1. На 1 л воды необходимо 1 — 2 мл масла полыни).

Особый интерес представляют подушечки из ароматических трав, в состав которых входит полынь, для лечения неврозов, нарушений сна. А экстрасенсы считают, что полынь вместе с другими эфиромасличными растениями защищает человека во время сна от отрицательного воздействия низкой энергии, злых духов.

Приведем два рецепта трав для успокаивающих подушек: полынь — 1 часть, шишки хмеля — 2, трава чабреца — 1.

Второй рецепт: мята перечная — 1 часть, полынь таврическая — 1, шишка хмеля — 2.

Нежный, тонкий аромат, струящийся из подушки, ощущение тепла, навеют на вас приятную дрему, успокоят, вы позабудете о своих невзгодах, тяготах современной сложной жизни, будете спать спокойно и видеть счастливые сны.

При головной боли, мигрени рекомендуется пользоваться освежающей водой, которую в домашних условиях приготавливают по рецепту: вода — 50 мл, эфирное масло лимонное или полыни лимонной + 3 капли, лаванды — 3, мяты — 3.

Воду и эфирные масла необходимо поместить в темный флакон, закрыть крышкой, тщательно взболтать. При головной боли несколько капель освежающей воды наносят на ватку или бинт и протирают виски, лоб, затылок. Флакон хранят в темном месте, перед каждым использованием необходимо содержимое встряхнуть.

Имеются сведения о лечении полынью таврической алкоголизма. Сигареты, изготовленные из полыни, применяются в Китае при иглорефлексотерапии, благодаря чему резко повышается эффективность лечения.

В отапливаемых помещениях в холодное время года воздух становится слишком сухим, это отрицательно сказывается на здоровье человека. Рекомендуется приготавливать смесь для

увлажнения и ароматизации воздуха в помещении по следующему рецепту: вода — 50 мл, эфирное масло лаванды — 15 капель, полыни лимонной — 4 капли.

Указанной смесью необходимо наполнить емкость и поставить ее на батарею центрального отопления.

Для любителей кошек и собак приведем несколько советов по использованию эфирных масел. Если в помещении сильно чувствуется запах животного, рекомендуется использовать эфирные масла полыни лимонной, герани или розы. Для этого рекомендуется взять 50 мл воды и 15 капель полыни лимонной, розового или гераниевого масла. Все тщательно смешать и пользоваться любым пульверизатором для распыления смеси воды и эфирных масел.

## РОЗОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Очевидно, ни одно растение не имеет такой древней, богатой и сказочной истории, как роза. Путешествовать она начала из Китая, где произрастала во влажных и гористых субтропиках, затем Кашмир и Лузистан, Индия, бассейны Брампутры и Ганга, Восточная Африка, Ближний Восток и Малая Азия. Из Ирана и Малой Азии розы проникли в Древнюю Грецию, а оттуда в Египет и Рим.

В XIII веке граф Шампони Тибо IV привез махровую розу в свой замок вблизи Парижа.

В средних веках роза быстро стала распространяться по другим странам Европы. Каждый народ отдавал должное красоте и прелести розы. Вергилий писал, что роза является красивым и ароматным цветком, который используется аристократами для создания интимности и блеска при проведении различных семейных и общественных торжеств.

Роза возводилась в культ, и ежегодно организовывались праздники в ее честь, известные под названием «Розалия».

В древних сказаниях Индии говорится, что из бутонов розы родилась богиня красоты и любви Лакшми, а другие мифы утверждают, что в розовый куст превратился прекрасный юноша Адонис.

В Риме она являлась символом храбрости. Розовыми гирляндами украшали здания, арки, колонны дворцов, осыпали лепестками праздничные столы, из лепестков устраивали искусственный дождь, в фонтаны подавали ароматную освежающую розовую воду.

Римские красавицы часами лежали в ванне из лепестков розы и розовой воды, которая придавала их телу особую упругость, нежность, свежесть, неповторимый аромат.

Впервые об использовании розы для получения розовой

воды и эфирного масла повествует нам историк Ибн Холдун в своей «Хронике», написанной в Кордове в 916 г. Он сообщает, что в VIII и IX веках розовая вода, полученная посредством дистилляции, была важным торговым товаром на пространстве между Китаем и Византией. Наибольшее количество розовой воды в то время производила Персия. Халиф Мамун, правнук основателя Багдада, получал ежегодно от персидской провинции Фарзистан по 30 тысяч сосудов розовой воды, поэтому долина в окрестностях города Шираз называлась Гюлистан (Розовая долина).

До XVII века господствовало индийское розовое масло, а начиная с начала XVIII в. — персидское, египетское, тунисское и болгарское.

Производство розового масла в России впервые было организовано в Крыму. Если Вы путешествуете из Симферополя в Ялту, то за селом Никита, возле санатория «Сосняк», расположено небольшое село Наташино. В этом селе в начале XX века располагался небольшой цех по переработке эфиромасличного сырья, и здесь впервые получили промышленные партии эфирных масел, в частности, розового. В настоящее время Крым является основным производителем розового эфирного масла на Украине. В окрестностях Судака (эфирсовхоз «Долина роз») и по автотрассе Бахчисарай — Ялта (в районе села Голубинка расположен совхоз-завод «Ароматный») имеются крымские цветущие долины роз.

В значительных количествах розовое масло получают также в Молдавии.

Применение розы и продуктов ее переработки очень широко, особенно в народной и научной медицине. Древнейшими препаратами из розы были розовая вода и мази, обладающие целебными свойствами. Еще в Салернском Кодексе Здоровья, написанном в XIV веке философом и врачом Арнольдом, указывается на целебные свойства розы: «Она полезна обилием целительных качеств, если ее приложить, то «священный огонь» (рожистое воспаление) утихает». Кодекс Здоровья рекомендует ее для лечения недугов желудка, полости рта, зубов, головы и простуды.

Масло розы применяли внутрь при болезнях желудка, печени, при запорах. Оно входило в состав многих мазей и косметических средств. Смесь розового масла с уксусом использовалась для лечения инфицированных ран.

В настоящее время роза в свежем и сушеном виде, розовое эфирное масло, розовая вода широко используются народной и научной медициной. Чай из розы и розовую воду применяют при скарлатине, воспалении почек, кишечника, печени, почечнокаменной болезни, заболеваниях мочевого пу-

зыря, поносах, болях в животе, туберкулезе, бронхите, заболеваниях верхних дыхательных путей, при желтухе, гриппе, ангине.

Розовая вода выпускается эфиромасличными заводами. Для лечения этих болезней применяют по 1/4 стакана розовой воды за 15 — 20 минут до еды 3 раза в день. Способ получения розовой воды в домашних условиях описан в приложении № 1.

При ангине 1 — 2 капли розового масла необходимо pipеткой капнуть на воспаленную glandу или же смазать маслом glandу с помощью тампона (2 — 3 раза в день через 4 — 5 часов в течение 2 — 3 дней).

На некоторых эфиромасличных совхозах-заводах Крыма используют розовое масло для лечения осложнений после перенесенной болезни Боткина. 1 — 2 капли розового масла необходимо нанести на кусочек сахара и принимать 3 раза в день за 15 минут до еды в течение одного месяца. Розовое масло при приеме вовнутрь оказывает противовоспалительное действие у больных хроническим холицистоангиохоли- том. Есть сведения о лечении язвы желудка таким же способом.

Розовое эфирное масло угнетает гемофильную, кишечную, синегнойную палочки. Оно входит в составы ингаляционных смесей, мазей, для проведения физиопроцедур (1% эфирное розовое масло, остальное вазелин).

Французские медики используют лепестки розы и розовую воду в качестве противоглистного средства, при расстройстве кишечника, геморрое.

В Болгарии успешно используется розовое эфирное масло и другие продукты переработки розы в стоматологии. Розовое масло, внесенное в полость кариозных зубов, снимает боль на 3 — 4 часа.

Розовую воду, конкрет и масло используют для приготовления пасты при лечении пульпитов, для заполнения каналов, попавшие в нее микроорганизмы погибают в течение 5 минут. Таким образом полости кариозных зубов освобождаются от бактериальной инфекции.

Препараты из розы обладают рядом преимуществ, они активны в отношении бактерий, вирусов, хорошо переносятся тканями органов, не вызывают аллергических реакций.

Розовую воду применяют для лечения пародонтоза. Для этой цели необходимо смочить марлевый или ватный тампоны розовой водой и приложить к деснам. Можно также держать во рту теплую розовую воду. Кровотечения десен и боли прекращаются после 4 — 5 сеансов. Воспалительные процессы постепенно исчезают, расшатанные зубы укрепляются,



восстанавливается нормальный тургор и цвет десен, исчезает неприятный запах изо рта.

Розовая вода является исключительно эффективным средством для лечения заболеваний глаз: розовую воду необходимо налить в глазную стеклянную ванночку, которая продается в аптеке, затем ванночку с розовой водой плотно прикладывают к глазу, голову запрокидывают назад. В этом положении глаз открывают и закрывают 10 раз, а в конце открытый глаз поворачивают вправо и влево. Процедуру необходимо выполнять утром и вечером.

Сок базилика, вводимый с розовым маслом во влагалище, хорошо помогает при различных болезнях матки (2 — 3 капли на полстакана сока базилика).

Сок календулы, смешанный с розовым маслом и введенный во влагалище, помогает при задержке месячных (2 — 3 капли на полстакана сока календулы).

Потребление лепестков розы вовнутрь укрепляет сердце, легкие, желудок, печень, почки, кишечник, а также матку и толстую кишку, устраняет кровохарканье.

Если свежие лепестки розы залить водой в пропорции 1:2 и растереть, до кашицеобразного состояния, или же отварить сухие лепестки розы (1 ст. ложка на стакан воды), то полученная лечебная жидкость помогает при сердцебиении, при сердечной слабости, закрепляет желудок при поносах. Нет необходимости применять химические слабительные средства, для этих целей достаточно съесть 3 — 4 г свежих лепестков розы. При головных болях ко лбу прикладывают свежие лепестки розы.

В трактате «О свойствах трав» Одо из Мена приводит рецепт получения лечебного растительного ароматизированного масла. Для этих целей лепестки свежей розы помещают в банку, заливают подсолнечным или другим растительным маслом и выдерживают на солнце до тех пор, пока лепестки не станут белыми. После этого их отжимают и выбрасывают, а в банку кладут новую порцию лепестков и заливают настоящим на лепестках розы маслом. Так проделывают до семи раз, меняя лепестки розы.

Полученное лечебное масло применяют для смазывания глубоких ран, оно способствует наращиванию новой ткани и быстрому заживлению.

Полоскание рта этим маслом успокаивает зубную боль. Ушная боль утихает, если масло через марлевую турундочку закапывать в ухо. Принятое вовнутрь масло устраняет бессоницу, рассасывает отеки мозга, оказывает слабительное действие, успокаивает воспаление желудка и помогает при язвах кишечника, также укрепляет организм. Прием по 1 чайной

ложке ароматизированного масла 3 раза в день за 15 — 20 минут до еды.

Этим маслом пользуются как косметическим средством для ухода за кожей лица.

Розовая вода и лепестки розы широко используются в косметике. Если утром и вечером протирать розовой водой лицо, шею, кожа становится упругой, эластичной, исчезают морщины.

Розовая вода — идеальное средство для любой кожи, особенно для увядающей.

Ниже приводятся более сложные рецепты лечебных косметических средств с использованием розового эфирного масла, розовой воды и сухих лепестков розы.

И если вы в своем расписании дневных дел и забот сможете выделять 30 минут для приготовления косметических средств с использованием эфиромасличной розы и продуктов ее переработки, то получите подтверждение удивительных свойств природных ароматических и биологически активных веществ и надолго сохраните молодость, здоровый и красивый цвет кожи, хорошее настроение.

По древнему рецепту несложно приготовить «девичье молоко», состоящее из 10 частей бензойного настоя (настоя бензойной смолы или красного ладана в 70 град. этиловом спирте в соотношении 1:4) и 90 частей розовой воды. Им смазывают и отбеливают кожу, выводят веснушки.

Для ухода за сухой кожей косметологи рекомендуют лосьон, приготовленный по следующему рецепту: 1 ст. ложку лепестков розы и измельченного шиповника необходимо залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Лицо утром и вечером протирать ватным тампоном, смоченным этим лосьоном.

Крем для сухой кожи можно приготовить в домашних условиях: 15 г пчелиного воска, 60 г миндального масла положить в эмалированную кастрюлю, поставить на водяную баню и растопить. После этого снять кастрюлю с огня и взбить массу до пенообразного состояния, добавляя по каплям розовую воду до получения кремообразной массы. Желательно также добавить 1 — 2 капли розового эфирного масла.

Маска для любой кожи: яблоки натереть на терке, кашицу смешать со сливками и желтком, добавить лепестки розы эфиромасличной в соотношении 1:1:1:0,5. Полученную массу взбивают миксером до пастообразного состояния. Маску накладывают на чисто вымытое лицо и через 15 — 20 минут смывают теплой водой.

## Лосьоны для жирной кожи

1. 4 стакана сухих лепестков эфиромасличной розы, залить 0,5 л уксуса, сосуд плотно закрыть и настоять 3 недели. Затем настоем процедить, полученную жидкость разбавить пополам водой. Протирать кожу смоченным тампоном утром и вечером. Лосьон хорошо очищает и тонизирует кожу.

2. 100 г глицерина, вода — 200 мл, спирт этиловый 96 град.— 50 мл, лепестки розы сухие — 10 г. Смесь настоять 1 неделю, процедить, отжать, добавить 5 капель розового эфирного масла. Лицо протирать утром и вечером.

### Маски из лепестков розы и лекарственных трав для жирной кожи

Цветы липы, ромашки, сухие лепестки розы, траву мяты, петрушки, укропа, шишки хмеля смешать в равных количествах (например по одной ложке). Необходимо взять 1 стакан питьевой воды и 1 столовую ложку смеси сырья, кипятить 5 мин., процедить. Приготовленным отваром смачивают марлевую салфетку и накладывают на кожу на 15 — 20 минут.

Для ухода за увядающей кожей можно рекомендовать лосьон, изготовленный по следующему рецепту: необходимо взять 50 г свежих лепестков розы, добавить 200 г кипяченой воды, смесь с помощью миксера взбить до кашцеобразного состояния, добавить 25 мл экстракта элеутерококка и 2 — 3 капли розового эфирного масла. Эту массу залить в полиэтиленовый пакет и поместить в морозильную камеру холодильника. Ежедневно утром и вечером рекомендуется протирать кожу лица, шеи, рук замороженным лосьоном. По окончании процедуры замороженный лосьон положить в полиэтиленовый пакет и держать в морозильной камере.

### Рецепт приготовления очищающего крема

Очищающие кремы применяются для удаления загрязнений кожи и снятия макияжа. Наносить на лицо легким движением пальцев снизу вверх и оставить на 20 — 30 сек., затем удалить салфеткой или ватой.

Для приготовления очищающего крема необходимо: 1,5 столовые ложки пчелиного воска, 1 ст. ложку эмульгированного воска, 4 столовые ложки вазелинового или оливкового масла, 6 ст. ложек розовой воды, полчайной ложки тетрабората натрия (буры) и 2 — 3 капли розового эфирного масла.

Сначала размягчают воск и масло на водяной бане. Отдельно в подогретой розовой воде растворяют тетраборат натрия и вливают этот раствор в масло. Массу размешивают до образования белого крема, добавляют розовое эфирное масло и снова перемешивают. Полученным кремом можно пользоваться после его охлаждения и загустения.

### **Смеси с розовым эфирным маслом, розовой водой для купания**

Голливудские «звезды» часто пользуются следующим рецептом для купания: необходимо смешать яйцо, полстакана шампуня, 1 чайную ложку желатина, 2 — 3 капли розового масла, взбить миксером и поставить смесь под струю воды. При этом образуется обильная пена, а после купания кожа становится гладкой, блестящей, нежной.

### **Специальный рецепт для невесты**

Ванны принимают в течение 10 дней перед свадьбой. Смешивают и тщательно растирают следующие вещества: по 1 столовой ложке высушенных, измельченных и просеянных апельсиновых и лимонных корок (в виде муки), 2 столовых ложки измельченных зерен (в виде муки) миндального ореха, щепотку соли, 4 столовых ложки муки из проросшей пшеницы, 1 столовую ложку размолотого чабреца, щепотку измельченного душистого перца. Все это тщательно перемешать, добавить миндального масла (можно оливкового), чтобы смесь стала пастообразной, и 5 — 6 капель розового эфирного масла. На тело невесты наносится смесь тонким слоем, затем через 15 — 20 минут (не удаляя нанесенную мазь) принимается ванна из лечебных трав (тысячелистник, розмарин, мята, лепестки розы, ромашка в равных пропорциях). Эти вещества очищают, успокаивают, смягчают, стимулируют кожу, делают ее тонкой и блестящей.

### **Смеси для ванн при неврозе, бессоннице и переутомлении**

5 г мумие растворить в 0,5 л кипяченой воды. Налить воду с температурой 38 град. в ванну (до половины) и вылить в нее приготовленный водный раствор мумие, затем добавить 3 — 4 капли розового или лавандового, пихтового эфирного масла. Принимать в течение 15 — 30 минут после рабочего дня. Оставить до утра. Утром добавить в ванну горячей воды, доведя температуру до 38°C, и ванну принять повторно. На курс лечения необходимо 20 ванн, принимать через сутки.



## **Тонизирующие средства с использованием розового эфирного масла, розовой воды и лепестков розы**

Тонизирующими процедурами удаляют с кожи жир, очищают и подготавливают ее к наложению макияжа.

Тонизирующие лосьоны — кожу необходимо протирать вдоль массажных линий ватным тампоном, смоченным тонизирующим лосьоном. При вялой коже протирать тампоном нельзя, а быстрым движением его прикладывают к лицу. Нельзя тампон прикладывать к тем участкам лица, где выступают кровеносные, сосуды.

1. Розовая вода. Эту воду можно купить в магазинах, но зимой лучше приготовить в домашних условиях на установке, описанной нами в приложении № 1, или же взять 1 г розового масла, 1 литр кипяченой воды и тщательно смешать (лучше в бутылке).

2. 50 г свежих лепестков эфиромасличной розы поместить в банку, залить 1 литром холодной кипяченой воды, всыпать 200 г сахара. Через 2 часа взболтать, процедить и хранить в холодильнике.

3. Взять 50 г веток лесного ореха, залить 200 мл кипяченой воды, настоять 6 часов процедить. В полстакана полученного настоя добавить стакан розовой воды. Затем этим средством протирать кожу утром и вечером. При жирной коже рекомендуется смешать стакан настоя и стакан розовой воды.

4. Уксусный лосьон — одно из самых надежных тонизирующих средств. Столовую ложку уксуса развести кипяченой холодной водой в соотношении 1:8. Затем взять полстакана разведенного с водой уксуса (а лучше сухого вина), полчайной ложки гвоздики, 1 столовую ложку сухой лаванды (лучше цветки), 1 столовую ложку сухих лепестков розы, 1 столовую ложку розмарина и полстакана розовой воды. Эту смесь настоять 7 дней, процедить. Полученный лосьон хранить в холодильнике. Кожу лица протирать ватным тампоном, смоченным лосьоном, утром и вечером.

5. Рецепты приготовления тонизирующих вяжущих лосьонов. Они применяются в основном для тонизирования кожи и удаления грязи из забитых пор при уходе за очень жирной кожей. 2 столовые ложки розмарина, четверть стакана апельсина с кожурой, полстакана лимона с кожурой, столовую ложку мяты, четверть стакана спирта (лучше настойку из кожуры грецкого ореха, настойку приготовить в соотношении: 1 часть спирта и 4 части кожуры, настоять 7 дней), полстакана розовой воды, 3 — 4 капли розового масла. Настаи-

вать 2 — 3 суток, процедить. Лосьон хранить в холодильнике, лицо протирать утром и вечером.

6. Камфорный лосьон. Полстакана розовой воды, полстакана измельченного лесного ореха, полстакана дистиллированной воды, 2 столовых ложки камфорного спирта. Можно добавить щепотку квасцов. Применять мужчинам после бритья, а также женщинам при расширенных порах, пятнах, раздражении кожи.

### Рецепты составов для массажа

Ароматизированное, биологически активное масло для массажа. Для приготовления используются эфиромасличные растения, содержащие эфирные масла, биологически активные вещества, фитонциды, микроэлементы: розмарин, лаванда, 100 г любого из этих растений или цветков (можно, смесь: лепестки роз, чабрец, календула, шалфей, жасмин, сирень) тщательно измельчают пестиком в ступе. Бутылку, емкостью 250 мл необходимо заполнить на  $\frac{3}{2}$  измельченными семенами подсолнуха, затем добавить 1 столовую ложку уксуса и 2 столовых ложки измельченной травы. Закрывают и помещают на хорошо освещенном месте, встряхивают не менее 2-х раз в день, через 2 недели смесь необходимо процедить и добавить в жидкость 2 — 3 капли розового эфирного масла. Полученное ароматизированное, биологически активное масло добавляют в кремы, используют для массажей.

Массажный крем: 4 столовых ложки ланолина, 4 столовых ложки подсолнечного масла необходимо смешать и медленно долить 3 ложки подогретой розовой воды, затем добавить столовую ложку камфорного масла, 2 — 3 капли розового эфирного масла и 2 столовые ложки вазелина. Всю смесь тщательно смешать. Применяется для лечебного массажа.

### Лосьон из розовой воды и лимонного сока

Для приготовления этого лосьона необходимо смешать 3 столовые ложки розовой воды, 1 столовую ложку глицерина и 2 столовые ложки лимонного сока. При сухой коже наносят этот лосьон после ванн.

Как следует из этого перечня рецептов, лечебные косметические средства с успехом приготавливаются в домашних условиях, при этом применяется только натуральное сырье, биологически активные растительные вещества. Натуральная косметика, в которой отсутствует синтетика, широко используемая в разрекламированной фирменной косметике, позволяет получить хорошие результаты при уходе за кожей,

при этом полностью исключается возможность аллергических реакций.

Сухие лепестки розы используются, для ароматизации вина, чая. Если вы желаете получить прекрасный аромат чая с лечебными свойствами — при заварке низкосортных сортов чая необходимо добавить в чайник несколько сухих лепестков розы.

Эфирное масло с успехом применяют в высшей парфюмерии для изготовления одеколонов, духов, туалетных вод и лосьонов.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО РОЗОВОГО ДЕРЕВА

Эфирное масло получают из древесины розового дерева перегонкой с водяным паром.

Химический состав масла: линалоол (до 85 %), терпинеол, цинеол.

Масло розового дерева чудесный антидепрессант, балансирует нервную систему, устраняет раздражительность, чувство бессилия.

Превосходно снимает усталость, вялость и истощение.

Стимулирует иммунную систему, оказывает антибактериальное действие при болезнях горла.

Известное средство повышения полового чувства, помогает при фригидности, импотенции и других сексуальных проблемах.

В дерматологии применяют при дерматитах, дерматозах, нейродермитах, сухой экземе, аллергических реакциях.

Косметика: повышает упругость, эластичность, защитные функции, омолаживает, увлажняет, питает сухую чувствительную кожу, способствует рассасыванию тонких рубцов, предотвращает преждевременное старение и появление морщин.

Дозировка: аромалампа — 5 — 7 капель; ванны — до 8 капель, массаж — 7 капель на 10 г растительного масла.

Не рекомендуется принимать масло внутрь.

## РОМАШКОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Однолетник с сильным ветвистым стеблем высотой до 40 см. Эфирное масло получают перегонкой с водяным паром, для 1 кг эфирного масла необходимо 200 кг сырья.

Ромашка произрастает в Европе, Индии, Южной Америке.

Химический состав эфирного масла: хамазулен (4 — 17%), бисаболол, вердузален, кадинен, фарензен.

В Древнем Египте ромашка была в особом почете. Из-за ее всесторонних лечебных свойств Гиппократ сравнивал ромашку с Солнцем и использовал цветки для лечения малярии.

К XVII в. ромашку стали разводить в монастырях и домашних садах. В Новый Свет ее принесли паломники. Ромашковое масло употреблялось в Древнем Египте и вплоть до второй мировой войны для дезинфекции и в качестве антисептика в госпиталях.

Эфирное масло ромашки губительно действует на целый ряд болезнетворных микроорганизмов, что позволяет применять его при ангине, бронхите, ларингите, конъюнктивите (ромашковая вода), пневмонии и язвах.

Масло восстанавливает естественный иммунитет, устраняет аллергические реакции (бронхоспазмы, кожная аллергия).

Оно стимулирует аппетит и секреторно-моторную функцию желудочно-кишечного тракта, помогает при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, спастическом колите.

Масло бесценно при решении женских проблем (цистит, кольпит, вульвит), особенно связанными с нервными напряжениями, предменструальным синдромом, климактерическим периодом.

Массаж (5 капель эфирного масла на 10 мл растительного масла) рекомендуется при растяжениях, аллергии, заболеваниях кожи (дерматокрапивница, экзема).

1 — 2 капли эфирного масла ромашки на 1 чайную ложку меда применяют внутрь как спазмолитическое, антисептическое и болеутоляющее средство. Масло помогает при неврозах, нарушении сна, депрессии, раздражительности, мигрени (ароматизация воздуха, ванны).

При панариции: компрессы на область ногтевого ложа — многослойную марлевую салфетку пропитать смесью 5 капель масла ромашки и 3 капель масла мяты.

В косметике и дерматологии масло используют в кремах, лосьонах для ухода за сухой, чувствительной кожей, масло осветляет, отбеливает, питает, разглаживает кожу и придает естественный цвет.

Препараты с маслом ромашки показаны при герпетической, угревой, гнойничковой сыпи.

Предостережение: эфирное масло ромашки нельзя применять одновременно с гомеопатическими препаратами.



## РОЗМАРИНОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Розмарин — это красивое вечнозеленое растение с голубыми цветами (цветет в сентябре — ноябре), произрастает в Крыму, на Кавказе, Закарпатье, в странах Средиземноморья.

В Крыму практически плантации розмарина ликвидированы, но розмарин в большом количестве культивируется как декоративная культура в санаториях, домах отдыха, парках, вдоль дорог.

С лечебной целью используют одногодичные стебли с листьями, для получения эфирного масла — верхнюю зеленую часть куста. Содержание эфирного масла в сырье 1,4 — 2%.

Розмарин широко использовался в лечебных целях еще в древности. Так, в XIV веке лекари рекомендовали распылять эфирное масло розмарина в помещениях, где находились тяжелобольные и во время эпидемий. Они считали, что аромат розмарина привлекает добрых духов.

Студенты Греции и Древнего Рима носили венки из розмарина для обострения памяти.

В лондонской фармакопее 1683 года можно найти описание свойства «Воды королевы Венгрии», основной составляющей частью которой являлись препараты розмарина: «Эта вода, а точнее настойка, к удивлению, годится против всех простудных и вызванных влажностью заболеваний, заболеваний головы, апоплексии, головокружений, летаргии, паралича, нервных заболеваний, ревматизма, спазм, аллергии, конвульсий, утраты памяти, слабоумия, нарушения зрения, коагуляции крови, болей головы, вызванных вялостью, плохим настроением. Успокаивает зубную боль, боли и слабость желудка, лечит воспаление легких, потерю аппетита и отравления, болезни печени, селезенки, кишечника, матки».

Беременным женщинам препараты розмарина противопоказаны, так как они действуют abortивно.

Установлено тонизирующее действие препаратов растения после тяжелых болезней, особенно у пожилых людей с нарушением мозгового кровообращения. С этой целью применяют настой розмарина: 1 чайную ложку листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 30 минут в закрытой посуде, процеживают. Принимают по 1 — 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

В смеси с лавандой рекомендуется для нормализации артериального давления и после инсульта.

При воспалительных процессах женских половых органов необходимо запаривать смесь листьев розмарина 25 г, листьев шалфея лекарственного 50 г, листьев мяты перечной 30 г в 2-х стаканах кипятка и использовать для спринцеваний. С этой целью можно также применять ароматическую розмариновую воду, получение которой описано подробно в приложении № 1.

При мужской импотенции народная медицина рекомендует следующее средство: по 30 г листьев шалфея лекарственного, розмарина и чабреца, по 20 г почек березы, плодов боярышника, заливают 1,5 литра натурального красного вина, добавляют 100 г пчелиного меда. Затем все это ставят на кипящую водяную баню и варят в закрытой посуде 30 минут. Охлаждают, процеживают, хранят в темном прохладном месте. Принимают по 100 г после еды.

Розмарин и его эфирное масло широко используются для изготовления косметических средств. Приведем рецепты лосьонов для ухода за увядающей кожей.

1. 3 части цветов ромашки, 2 части мяты перечной, 1 часть розмарина, 2 части салициловой кислоты. Смесь помещают в сосуд, заливают 1 л белого вина, настаивают 2 недели, затем процеживают, добавляют 5 — 7 капель розмаринового масла. Лосьоном протирают лицо каждый вечер в течение 15 дней.

2. 30 г цветков ромашки, 20 г мяты, 10 г розмарина, 20 г календулы заливают 1 л белого вина, настаивают 15 дней, процеживают, добавляют 2 — 3 капли розмаринового масла. Лосьоном необходимо протирать лицо каждый вечер, после чего смазать жирным кремом.

3. Приготавливают также ароматическую воду розмарина. Ватным тампоном, смоченным этой водой, протирают кожу лица утром и вечером.

Прекрасным косметическим средством считается смесь розмариновой и лавандовой ароматической (душистой) воды, под торговым названием «Лосьон Розмарин». Благодаря содержанию лавандового и розмаринового масел, природных биологически активных веществ, флавоноидов, розмарицина, стероидных и тритерпеновых гликозидов, длительное применение этого лосьона регулирует липидный обмен кожи лица, шеи, делает ее упругой, предотвращает образование морщин, даже разглаживает их. Для того, чтобы лицо было всегда молодым и красивым, достаточно ватным тампоном, смоченным лосьоном «Розмарин», протирать кожу 2 — 3 раза в день. При этом не требуется применять никаких питатель-

ных кремов и пудры. Лосьон «Розмарин» обладает также тонизирующим, противовоспалительным и бактерицидным действием.

Следует отметить сильное влияние розмаринового эфирного масла на психику человека. Психотерапевты отмечают, что ароматизация воздуха розмариновым маслом или смесью эфирных масел, основой которых является розмарин, усиливает память, помогает людям, частично потерявшим чувство обоняния, с плохо развитой концентрацией внимания.

Масло розмарина ценится биоэнергетиками. Они считают, что вдыхание запаха этого масла повышает ментальные способности человека, дает ясность мышления, успокаивает и поддерживает при сильном волнении и стрессах.

С. Миргородская в брошюре «Ароматерапия» пишет, что «розмарин — обновляет, оживляет энергетический слой, усиливает иммунитет ауры, согревает, побуждает к действию и активному образу жизни, возвращает угасший интерес к жизни, усиливает психологизм и интуицию, развивает сердечную чакру».

## САНДАЛОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Получают из древесины сандалового дерева путем перегонки с водяным паром. Выход до 6%. Дерево произрастает в восточной Индии, Австралии, странах Индокитайского полуострова.

История использования древесины и эфирного масла уходит в глубокую древность. Вначале пудра из древесины служила для курения фимиама, совершения религиозных обрядов и похоронных ритуалов, приготовления косметических изделий, а затем, когда научились получать эфирное масло, для медицинских целей.

Сандаловое эфирное масло — сильный антисептик мочевой и дыхательной систем, укрепляющее, спазмолитическое, мочегонное средство, стимулирует работу почек и мочевого пузыря, увеличивает половое влечение.

Его применяют при бронхите, цистите, уретрите, бленноррагии, колибациллезе, поносах, вагините. Ароматом сандалового масла лечат бессонницу, депрессию. До сих пор сандаловое масло — основной ароматический компонент в курительных свечках, широко используемых индусами при переходе в состояние медитации, спокойствия, полного расслабления, а также для лечения сексуальных напряжений.

Оно помогает при наружных кожных инфекциях, экземе,

кожном раздражении, сильнодействующее средство против чесотки.

Сандаловое эфирное масло применяют для лечения гонореи. Внутреннее употребление — по 3 — 5 капель в день с медом (до 1 г в день).

Для ингаляции применяют смесь эфирных масел сандала, эвкалипта, мяты в соотношении 1:1:1, или лаванды, эвкалипта, сандала в соотношении 2:3:1. Обычная доза на одну ингаляцию — 3 — 4 капли.

Для наружного применения необходимо приготовить ароматическое масло, состоящее из 8 — 10 капель сандалового масла и 10 мл масел шиповника, абрикосового или зверобоя.

Полученным маслом смазывают участки кожи 3 раза в день. Ароматическое масло применяют также как косметическое средство для ухода за кожей лица. Оно питает и оживляет кожу, устраняет дряблость и мелкие морщины, особенно вокруг глаз.

Для этих целей применяют также более сложную композицию на базе сандалового эфирного масла: растительное масло 100 мл, эфирные масла (в каплях): сандала — 20, иланг-иланга — 5, пачули или бигардии — 5.

Прекрасным средством для ухода за увядающей кожей является крем, приготовленный по следующему рецепту: подсолнечное масло — 70 мл, ланолин — 15 мл, миндальное масло или масло шиповника — 10 мл, эфирные масла (в каплях): иланг-иланга — 5, розы — 1, жасмина — 1, бигардии — 1, лимона — 1, сандала — 1, бергамота — 1. Помимо лечебного эффекта, крем обладает эротическим эффектом и может использоваться в интимной обстановке.

Сандаловое эфирное масло используют при проведении ароматерапевтических сеансов как средство для лечения депрессий, бессонницы, нервного напряжения, состояния страха, сексуальных проблем. Для этих целей применяют также более сложные композиции эфирных масел (в каплях): сандала — 2, иланг-иланга — 2, жасмина — 1, бергамота — 1, розы — 1 или 90% этиловый спирт 10 мл, эфирных масел в каплях: розы — 2, бигардии — 2, сандала — 2, иланг-иланга — 2, жасмина — 1.

Мужчинам и женщинам для усиления сексуального влечения рекомендуется принимать «ванну любви». В пенообразующий шампунь добавляют композицию эфирных масел (в каплях): сандала — 4, иланг-иланга — 3, лимона — 4, нероли — 4, бигардии — 4.

Сандаловое эфирное масло, по мнению некоторых специ-



алистов, в частности, Е. И. Рериха (Агни Йога), очищает и восстанавливает ауру человека, помогает общению с Тонким миром и устраняет негативные влияния низкой энергии, обогащает сенсорные качества личности, помогает избежать импульсивных поступков и восстановить общее равновесие энергетических факторов организма в системе Космос — Земля — Человек.

## СОСНОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Сосна — одно из древнейших лекарственных растений. Еще 5000 лет тому назад в Шумерском государстве было записано 15 различных рецептов, в которых упоминалась и сосновая смола.

Высушенную хвою сосны и пихты шумеры использовали для компрессов и припарок.

Славяне порошком из высушенного сока сосны засыпали раны, сосновой смолой и дегтем сводили экзему и лишай. Русские, греки и римляне скипидаром лечили простудные заболевания и прострелы. Противоцинготные свойства сосны испокон веков были известны народам севера, путешественникам и морякам.

В лечебной практике широко используются продукты, полученные из сосны: скипидар, сосновое масло, сосновый деготь, канифоль, хвойная паста. Из 1 тн сосновой зелени получают отгонкой с паром 3 — 4 кг соснового эфирного масла.

Скипидар и сосновое эфирное масло из-за легкой растворимости в липидах глубоко проникают в кожу, раздражают ее и рефлекторно вызывают некоторые изменения в организме.

При вдыхании паров соснового эфирного масла усиливается секреция бронхов, что способствует разжижению и выделению мокроты. Поэтому эфирное масло используется при катаре горла и бронхите, при ревматизме. Спиртовым раствором эфирного масла, известным под названием «Лесная вода», обрызгивают жилые, лечебные и школьные помещения.

Сосновое масло может применяться в служебных и жилых помещениях, больничных палатках, детских садах, школах, в саунах для ароматизации воздуха.

При этом погибают практически все бактерии и вирусы, вызывающие заболевания.

Хвоя выделяет легколетучие фитонциды, которые имеют

сильное бактерицидное действие. Поэтому санатории для больных туберкулезом легких располагаются в сосновых лесах.

Сосновое масло входит в состав препаратов «Риватинекс», «Пинабин» и др. для лечения мочекаменной болезни, а также в различные ингаляционные смеси при бронхиальных заболеваниях.

Ингаляции, например, хлорофиллиптом, настойкой мирта, сосны способствуют санации трахеобронхиального дерева, повышению защитных сил организма, снижению интоксикации и обратному развитию воспалительного процесса в легких. Подключение хвойных эфирных масел к комплексу лечебных мероприятий позволяет повысить эффективность терапии у этой тяжелой группы больных.

Водным раствором соснового эфирного масла (2 — 3 капли на стакан воды) пользуются для лечения пародонтоза.

При ароматизации воздуха с содержанием хвойных эфирных масел 0,1 — 0,5 мг/куб. м у больных после инфаркта миокарда уменьшались или исчезали приступы стенокардии, нормализовалось артериальное давление, улучшались общие состояния и сон, отмечалась положительная динамика ЭКГ. Фригидным женщинам хорошо помогают ванны по следующему рецепту: в кастрюлю необходимо положить зеленые иглы сосны, сколько войдет, залить водой, варить 30 минут, затем настаивать 12 часов. Содержимое процедить и в отвар добавить корни валерианы из расчета 5 ст. ложек на 5 л отвара, «потомить» 10 минут, настаивать 30 минут, добавить 5 капель соснового эфирного масла (из расчета на 5 литров отвара). Принимать ванну при температуре 38—40°С. Эта ванна помогает также при белях. Если делать сидячую ванну в тазу, то отвар годен для использования на следующий день.

В послеродовой период, при онкологических заболеваниях женской половой сферы, при рассеянном склерозе, при болезнях почек и сердечно-сосудистой системы полезен следующий отвар: 3 — 5 столовых ложек мелкоизмельченных сосновых зеленых иголок залить 0,5 литра кипятка, варить в плотно закрытом сосуде на слабом огне 10 минут, настаивать в теплом месте 10 — 12 часов, процедить. Необходимо принять весь отвар в теплом виде равномерно в течение дня. Препарат не вызывает аллергических реакций и применять его можно длительное время.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ТМИНА

Тмин культивируется, в основном, в России, Голландии и Германии. Семена тмина широко используются при выпечке хлеба и изготовлении сыра.

Является традиционным средством от диспепсии, кишечных колик, менструальных болей, плохого аппетита, ларингита и бронхита. Способствует лактации, а также является хорошим ветрогонным средством для младенцев.

Эфирное масло получают из семян методом дистилляции с паром (выход 2—8%), представляет собой желтоватую жидкость с резким пряным ароматом. После повторной дистилляции с паром масло становится бледно-желтым и приобретает аромат с оттенком, напоминающим аромат ржаного хлеба — теплый и сладковатый.

В домашних условиях применяется для лечения бронхита, ларингита, диспепсии, колик, спазм кишечника, простуд. Используется также как слабительное и ветрогонное средство.

Дозировка: аромалампа — 2—4 капли на 15 м<sup>2</sup> помещения; ванны — 4-6 капель;

массаж — до 8 капель на 15 мл растительного масла;

апликация на десны — смесь из 7 капель растительного масла и 3 капель тмина нанести на десны при помощи тампона; внутреннее употребление — 1 капля с медом 1-3 раза в день, запивая кефиром, соком.

Эфирное масло тмина противопоказано при беременности и гиперфункции щитовидной железы.

## ТЫСЯЧЕЛИСТНИКОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Многолетнее травянистое растение. Распространено по всей средней полосе Северного полушария. Эфирное масло получают из соцветий или всей надземной части растения методом перегонки паром, выход 0,1 — 0,4%. Наиболее ценным компонентом считается хамазол (6 — 25%).

Кроме того в масле содержится цинеол, борнилацетат, камфора, линалилацетат и др.

В народной медицине тысячелистник применяли при болях, малярии, бессоннице, мочекаменной болезни, заболеваниях печени, при недержании мочи, как ранозаживляющее и кровоостанавливающее при обильных менструациях.

Основные свойства, определяющие внутреннее использование тысячелистника: противовоспалительное, ветрогонное, спазмолитическое, ранозаживляющее, кровоочищающее, а также наружное — антисептическое, тонизирующее.

Показания для внутреннего и наружного употребления

эфирного масла, настоя и настойки тысячелистника: потеря аппетита, гастриты, воспаление желудка и желчного пузыря, метеоризм, инфекции, слабость мочевого пузыря и почек, геморрой, головная боль, невриты, дисменорея, аменорея, вагиниты, проблемы менопаузы, ревматизм, раны, ожоги, язвы, варикозные вены, экзема, целлюлит, солнечные ожоги.

Повышает свертываемость крови.

При испарении эфирного масла тысячелистника оно оказывает положительное воздействие на психоэмоциональную систему организма.

Доктор Э.Бах рекомендует это масло при депрессии и в период менопаузы. Доктор Браун рекомендует эфирное масло тысячелистника при раздражении кожи и внутренних органов, при нерегулярной и скудной менструации и даже при выпадении матки.

Оно помогает при состояниях гнева, стеснения и раздражительности, оказывает успокаивающее воздействие на ум. Является антиподом алкоголя и никотина.

Дерматология: экземы, фурункулы, псориаз, инфильтраты.

Дозировка: аромалампа — до 3 капель; ванны — до 4 капель; массаж — 4 капли на 10 г растительного масла; внутреннее употребление — до 2 капель с одной чайной ложкой меда.

## ЭФИРНОЕ МАСЛО ИЗ ТУИ

Получают из древесины, зелени туи, выход 0,2 — 0,3 процента. Культивируется во многих странах мира как декоративное растение. Гомеопаты используют зеленые ветки туи при хроническом воспалении волосяных мешочков, для лечения ревматизма, опухолевых заболеваний и инфекции мочеполовой системы.

В народной медицине препараты из туи применяют при циститах, простатитах, аденоме простаты, застое в тазовых органах, недержании мочи, ревматизме, кровохарканьи, кишечных и маточных кровотечениях, бронхиальной астме.

Обычно используют настой, который готовят по следующему рецепту: 20 г сухих измельченных побегов туи необходимо залить 1 л кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в темном месте 5 мин., процедить, принимать по 1 стакану 3 раза в день. Или же 10 г сухих измельченных побегов на 1/2 л воды, кипятить 2 мин., настоять 10 мин., выпить в течение суток.



**Настойка:** 1 часть сухих побегов туи и 5 частей 70% этилового спирта настоять две недели, принимать по 30 капель в день.

Настой туи используется также для профилактики лечения гонореи и сифилиса как вспомогательное средство.

Еще в венерических больницах Санкт-Петербурга применялись мыло и лосьон Пфейффера, которые были изготовлены из туи (масла и экстракта).

Препараты из туи способствуют постепенному рассасыванию новообразований на коже, слизистых оболочках, железах и внутренних органах с железистым строением.

Они используются при бородавках, кондиломатозных расширениях и других папилломатозных новообразованиях кожи.

Эфирное масло или чистая настойка применяется в виде аппликаций 2 раза в день посредством ватного тампона.

Для массажа приготавливают ароматическое масло (5 капель эфирного масла на 10 мл растительного масла).

Ванны с маслом туи, массаж ароматическим маслом восстанавливают сексуальное здоровье, помогают при фригидности и половом бессилии.

Эфирное масло туи для внутреннего применения используется редко — только как противоглистное (1 — 2 капли на чайную ложку меда 2 — 3 раза в день до еды), так как оно содержит сильнодействующее вещество — кетон-туин.

При превышении указанной дозы могут возникнуть судороги. Противопоказано беременным женщинам и эпилептикам.

## **УКРОПНОЕ И ФЕНХЕЛЕВОЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА**

Для получения укропного эфирного масла используются спелые высушенные плоды укропа, эти же плоды являются лекарственным сырьем, которое включается в многочисленные сборы. Плоды содержат 4 — 6% эфирного масла, основными компонентами его являются терпены карвон, лимонен и др.

Фенхелевое эфирное масло получают также из плодов, выход составляет 4 — 6%. Основные компоненты — анетол (50 — 60%) и терпены — пинен, камфен и др.

В последние годы укропное и фенхелевое масло получают перегонкой с водяным паром из целых растений, плоды которых имеют молочно-восковую спелость.

Настой плодов фенхеля и укропа используют как отхаркивающее средство. Из плодов укропа получают сумму веществ, которые под названием анегина применяют как спаз-

молитическое средство при спазмах гладкой мускулатуры кишечника и коронарных сосудов.

Эффективность препаратов укропа при гипертонической болезни, нарушениях сердечной деятельности на фоне атеросклероза обусловлена действием эфирного масла, способностью его флавоноидов понижать проницаемость сосудистой стенки, а также противоаритмическими свойствами калия и улучшением метаболических процессов в организме под влиянием аскорбиновой кислоты.

Укроп снимает спазмы желудочно-кишечного тракта, уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, снижает газообразование.

Плоды укропа и эфирное масло применяются для улучшения аппетита, пищеварения, как мочегонное, ветрогонное, месячогонное, тонизирующее, противоспазмолитическое, послабляющее, молокогонное, глистогонное средство.

Препараты укропа и фенхеля рекомендуются при олигурии, воспалении мочевых путей, подагре, метеоризме, потере аппетита, атонии пищеварительного тракта, аэрофагии, недостаточности месячных, легочных заболеваниях, при гриппе, болях в желудке, нервной рвоте, недостатке молока у кормящих.

Успокаивают боли припарки из трав укропа или фенхеля к геморроидальным узлам. Отвар из семян рекомендуется как средство от головной боли и для укрепления кровеносных сосудов.

Сок из семян фенхеля закапывают в глаза для обострения зрения и придания глазам блеска. Древние считали, что отвар из корня фенхеля изгоняет плод из утробы, делает обильными мочу и месячные, дробит камень, открывает закупорку печени.

Авиценна говорил, что если человек, начиная с первого весеннего дня, когда солнце вступает в созвездие Овна и вплоть до того дня, когда оно вступит в созвездие Рака, то есть до первого летнего дня, будет съедать ежедневно по 4,5 г семян фенхеля с равным количеством сахара, то в течение года он не будет знать болезни и будет всегда здоровым.

*Некоторые рецепты и способы применения лечебных средств из укропа и фенхеля:*

**Отвар из корня:** корень 25 г на литр воды кипятить 2 мин., настоять 10 минут. Пить 3 чашки в день.

**Настой:** 1 столовую ложку измельченных семян укропа на-

стоять 10 минут в 2-х стаканах кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

1 чайную ложку измельченных плодов фенхеля настаивают. Пьют по 1 столовой ложке 3 — 4 раза в день за 20 минут до еды.

**Настойка:** 50 г семян укропа варят в плотно закрытой посуде на слабом огне в 0,5 л вина «Кагор» или «Портвейн» в течение 15 — 20 минут, процеживают, отжимают. Пьют по 50 г перед сном. Эту настойку особенно рекомендуется принимать в до- и послеродовой периоды при бессонницах и плохом самочувствии.

**Сок** из травы фенхеля отличается высокой кроветворной способностью и полезен при малокровии в менструальных нарушениях. Его можно смешивать с морковным или же свекольным соками.

**Настойка из плодов фенхеля:** берут 100 г плодов фенхеля и листьев сельдерея, заливают 1 л сухого белого вина, настаивают 1 месяц, ежедневно встряхивая, процеживают. Пьют по 150 г после еды при гипосексуальности, недостаточности половой функции.

**Порошок** из семян укропа и фенхеля принимают по 1 — 4 г в день. Для профилактики гриппа следует жевать семена укропа.

**Эфирное масло** по 1 — 5 капель необходимо пить 2 — 3 раза в день с медом. Диетическое питье при мочевых камнях: кипятят несколько секунд горсть кукурузных рылец в 1 л воды, добавляют 2 ст. ложки семян укропа, настаивают один час. Необходимо пить по полстакана три раза в день.

**Настой** семян, листьев укропа или же укропную воду (2 — 3 капли укропного эфирного масла на стакан воды) применяют как косметическое средство при гнойничковых болезнях кожи лица.

Воспаление десен может привести к потере вполне здоровых зубов. Использование эфирных масел поможет вам избавиться от этого заболевания. Ниже приводится один из рецептов смеси для полосканий.

Эфирное масло фенхеля — 4 капли, лаванды — 2, шалфея — 2, сосны или пихты — 2, мяты — 2.

Для профилактики воспаления десен возьмите 50 мл воды и добавьте в нее 1 — 2 капли указанной выше смеси. Полоскать рот необходимо 3 раза в день.

В общем укроп — растение универсал. Это чудесная зелень для салатов, соусов к мясным блюдам, для засолки овощей, как сырье для ликеро-водочной промышленности, конди-

терского, хлебопекарного, мыловаренного и парфюмерного производств.

Зимой, когда нет свежего укропа, используют 20%-ный спиртовой раствор укропного эфирного масла для приготовления борщей и супов.

## **ЦИТРОНЕЛЛОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО**

Эфирное масло вырабатывается в Шри-Ланке и в Индонезии, на острове Ява из травы, которая растет отдельными пучками и достигает высоты 1 — 1,5 метра. Выход масла составляет 0,5 — 1,0 %.

Масло содержит гераниол, геранилацетат, цитронеллол, борнеол и др.

В диком виде это растение растет только на острове Цейлон, а как сельскохозяйственная культура — в Индонезии, Малайзии и Китае.

Эфирное масло цитронеллы стимулирует аппетит, полезно при общем выздоровлении.

Эффективно устраняет негибкость мышц и суставов в комплексе со специальной гимнастикой.

Известно благодаря полезному воздействию на кожу. Полезно для сухой кожи, против прыщей, так как масло регулирует образование кожного сала. Стимулирует регенерацию клеток, поэтому особенно полезно включить масло цитронеллы для стареющей, увядающей кожи.

Наружное применение: до 10 капель масла растворить в стакане воды, взболтать и смочить полученным раствором махровую ткань. Компресс на лоб и руки оказывает тонизирующее действие.

Внутреннее применение: 2 капли масла растворить в стакане чая с травами. Ежедневный прием масла 2 — 3 раза в день способствует очищению крови, оказывает антибактериальное действие.

Аромат цитронеллы (аромалампа 3 — 5 капель) очищает воздух от табачного дыма и запаха рыбы, уменьшает процент ошибок при вводе информации в компьютер, стимулирует при отсутствии тонуса, депрессии.

Мировые стандарты не вводят никаких ограничений по применению масла цитронеллы в парфюмерии и косметике, медицине.



## ЭФИРНОЕ МАСЛО ЧАБРЕЦА

Чабрец, чабер садовый, тимьян ползучий — общеизвестные растения, широко используемые в медицинской практике. Сырье — надземная часть растения — содержит 2 — 3% эфирного масла, дубильные и горькие вещества, флаваноиды, смолы, яблочную и оманоловую кислоты, минеральные соли.

Лечебное средство чабреца в значительной степени обусловлено наличием в эфирном масле карвакрола (30 — 40%), тимола и терпеновых углеводов. Карвакрол обладает сильным антисептическим действием: всем известный антисептик фенол в 30 раз слабее карвакрола и тимола по бактерицидным показателям.

До открытия антибиотиков и других синтетических антисептиков карвакрол считался наиболее сильным противомикробным препаратом.

Эфирное масло и другие лекарственные формы из чабреца показаны при астении, анемии, гипотонии, хлорозе, атонии кишечника, бронхолегочных заболеваниях, туберкулезе, астме, инфекциях кишечного и мочевого тракта, брожении, скоплении газов в кишечнике, гриппе и различных простудных заболеваниях, отсутствии месячных. Мощный стимулятор иммунитета и образования лейкоцитов при инфекционных заболеваниях.

Для внутреннего потребления используется вытяжка, приготовленная следующим образом: 1 ложку сухого чабреца залить одним стаканом кипятка, кипятить 2 — 3 секунды, настаивать 10 минут, можно подсластить. Принимать по четверти стакана 3 — 4 раза в день до еды. Эфирное масло принимать по 2 — 3 капли 3 раза в день в спиртовом растворе или с медом. В случае ангины жуют чабрец.

В виде мазей траву чабреца и эфирное масло широко используют в дерматологии и косметологии. Для приготовления мази необходимо взять 3 г эфирного масла и 5 г основы (нейтральный крем), все смешать. Применяется для лечения гнойных поражений кожи, дерматитов, экзем.

Ароматическое масло (10 капель масла чабреца на 10 мл растительного масла) применяется при педикулезе, его также наносят на область внедрения чесоточного зудня.

Косметологи для мытья головы рекомендуют пользоваться шампунями с добавлением чабрецового масла (5 капель эфирного масла на 20 мл шампуня) при выпадении волос и облысении.

Отвар в оливковом масле (2 столовых ложки на 200 г мас-

ла) применяют в виде компрессов на раны от укусов комаров и змей.

При ревматических болях рекомендуется изрубить чабрец, нагреть его в сосуде, завернуть в марлю и наложить горячим.

Для ароматических ванн необходимо 500 г чабреца варить в 4 л воды, вылить в ванну с водой. Это эффективное средство для лечения артритов, подагры, ревматизма. Концентрированный отвар (1 горсть на литр воды, кипятить до упаривания наполовину) используют как тонизирующее средство для волос, уменьшающее их выпадение.

Ароматическая вода из чабреца (приложение № 1) применяется как антисептик для мочеполовой системы (цистит, уретрит, вагинит), препятствует воспалительным процессам матки и придатков, устраняет болезненность и задержку менструаций.

Народная медицина рекомендует употреблять настой травы с медом для очищения печени и желудка, он помогает при колитах, а также вызывает половое влечение и помогает при половой слабости. Если смазать больного соком чабреца вместе с коровьим маслом и вином, это помогает при воспалении седалищного нерва. Отвар из травы (1 ст. ложка на 1 стакан воды) хорошо останавливает кровотечение из свежих ран, очищает кожу от мелкой сыпи, растворяет и выводит камни из мочевого пузыря, а также изгоняет мертвый плод из утробы.

Чабрецом, сваренным с уксусом и розовым маслом, смазывают голову при сильных головных болях и умопомрачении.

Отвар чабреца прекращает рвоту, а примочки из травы помогают при укусах пчел и других насекомых.

Отвар чабреца принимают вовнутрь при раке желудка, неприятном запахе изо рта. Готовят препарат ежедневно и принимают длительное время без перерыва.

Он полезен также как общеукрепляющее средство, при расстройствах центральной нервной системы, как отхаркивающее, при бессоннице, для нормализации микрофлоры кишечника.

Во всех случаях отвар кипятят 2 — 3 секунды (1 ст. ложка травы на стакан воды), настаивают 10 — 15 минут, принимают по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.

Если 10 г измельченной травы смешать с водой и медом и принимать 3 раза в день, то этот препарат вызовет половое влечение и поможет при половой слабости.

## ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО (*Melaleuca alternifolia*)

Чайное дерево как род представляет собой деревья и кустарники, объединенные общим названием мелалеука. Относится к семейству миртовых (*Myrtaceae*). Различают дикорастущее и культурное чайное дерево. Растение достигает больших размеров, долговечно и хорошо переносит колебания климата.

В состав эфирного масла входят монотерпены (40 — 50%), дитерпены (до 40%) и цинеол (3 — 15%). Содержание последнего не должно быть слишком высоким, иначе оно может вызывать раздражение кожи. Увеличение содержания дитерпенов свыше 30% повышает эффективность действия эфирного масла. Эфирное масло получают перегонкой с водяным паром.

*Историческая справка.* В качестве лечебного средства чайное дерево было известно в Австралии очень давно. В XVIII веке английский ученый Йозеф Бенкс, сопровождавший великого мореплавателя Кука, испытал на себе и товарищах по долгим путешествиям благотворное воздействие листьев чайного дерева. Начиная с 30-х годов нашего столетия чайное дерево, выйдя за пределы Австралии, стало активно применяться и в других странах.

*Экспериментальные и клинические данные.* Эфирное масло благодаря высокому содержанию терпенов обладает сильным бактерицидным и противовоспалительным действием, антивирусной активностью. В этом масле обнаружен уникальный ингредиент — виридофлорен. Он не содержится даже в таких широко известных своими бактерицидными свойствами растениях, как розмарин и эвкалипт.

Антисептический эффект масла чайного дерева в 8 раз сильнее, чем у карболовой кислоты, и в 12 раз — чем у фенола.

Ученые Вильямс, Хоум и Асп доказали эффективность лечения маслом чайного дерева ряда заболеваний, вызванных вирусами и грибами.

В 1925 году Пенфолдом и Грантом установлены бактерицидные и антисептические свойства масла.

Исследования Сиднейского университета позволили установить, что 0,1% масла чайного дерева убивает бактерию Легионарис, а Шерш предложил использовать это масло в качестве бактерицидного средства для полости рта, при лечении острых и хронических периодонтов, перекоронаритов и постэкстракционных воспалений лунок, особенно после слож-

ных травматических удалений зубов и корней. Масло чайного дерева подавляет рост таких бактерий, как стафилококки, стрептококки, пневмококки, гонококки, кишечная палочка.

**Применение:** При бронхиальной астме для предупреждения приступов удушья в аромалампе можно использовать следующую смесь: по 1 капле эфирных масел мелиссы, чайного дерева и розы. При повышенном потоотделении помогает растирание на коже нескольких капель смеси эфирных масел чайного дерева, шалфея, розмарина в соотношении 5:2:1

### **Лечение хронических аденоидитов, гайморитов.**

Лечение тонзилита. На 1/2 чайной ложки цветочной пыльцы либо на рафинад 2 — 5 капель масла чайного дерева: под язык, сосать.

#### **1. Очищение слизистой носоглотки.**

##### **1.1. Тампоны в нос.**

Рабочий раствор: на 0,5 стакана воды 1 ст.л. морской соли + 1 ч.л. пищевой соды + 20 капель йода (хранить в бутылке с темным стеклом);

— на спичку накрутить вату, обмокнуть в раствор соли и ввести тампоны максимально глубоко в носовые ходы. Держать 15 — 20 минут (до ослизнения тампонов);

— вынуть тампоны и высморкать нос (каждую ноздрю в отдельности).

2. Закапать в нос раствор масла чайного дерева (1:20 с облепиховым маслом) по 5 капель в каждую ноздрю с втягиванием раствора в пазухи. Эту процедуру повторять дважды в день. На ночь смазывать спинку носа, проекции гайморовых и лобных пазух чистым 100% маслом чайного дерева, а также подчелюстную область (подчелюстные лимфоузлы).

Доказана эффективность применения масла в форме турунд в каждый носовой ход на 10 — 15 минут в сочетании с лазеротерапией инфракрасным лазером со сканером — на нос и придаточные пазухи.

**Лечение хронических аднекситов, вульвовагинитов, молочницы, трихомонадных вагинитов, вызванных протозойной и бактериальной инфекцией.** Применяют тампоны (масло чайного дерева — 1 часть и 20 частей облепихового масла), которые необходимо держать 10 часов, а также спринцевание теплым водным раствором: 1 мл масла чайного дерева на 1 л воды, тщательно взболтать.

При трещинах сосков используется раствор масла чайного дерева в подсолнечном или облепиховом масле в соотношении 1:10.

При лечении хронических рецидивирующих афтозных сто-



матитов, пародонтитов, гингвинитов проводится полоскание полости рта раствором масла чайного дерева в разведении 5 капель масла на 100 мл воды, затем смазывание 100% маслом чайного дерева элементов поражения.

Хороший эффект получен при применении бальзама «Здоровье» комбината «Крымская роза» (в флакон с бальзамом емкостью 100 мл необходимо добавить 20 капель эфирного масла чайного дерева) многокомпонентное натуральное средство благотворно влияет на весь организм, успокаивает нервную систему, улучшает сон и настроение. Бальзам «Здоровье» рекомендуется применять при воспалении слизистой оболочки рта и десен. Он обладает противовоспалительными, кровоостанавливающими и ранозаживляющими свойствами. Бальзам «Здоровье» незаменимое средство при артритах, артрозах, радикулите, остеохондрозах, радикулите и других заболеваниях периферической нервной системы. Бальзам «Здоровье» как массажное масло — отличное средство профилактики старения кожи. Он смягчает, восстанавливает чувствительность увядающей кожи, улучшает кровообращение и питание клеток, укрепляет мышцы, расслабляет и снимает усталость.

Масло чайного дерева используется при многих кожных заболеваниях. С его помощью успешно лечатся фурункулезы, угревая сыпь, чесотка, грибковые заболевания ног, инфекция ногтевого ложа, герпес. Оно приносит облегчение при нейродермите, аллергиях.

Наиболее распространенными средствами для лечения угревой сыпи (акне) в настоящее время считаются антибиотики, гормональные средства, в то же время установлено, что 5%-ная мазь с маслом чайного дерева может рассматриваться как серьезная альтернатива медикаментозному лечению, особенно, если учесть тот факт, что эта мазь не вызывает побочных нежелательных воздействий.

Один из способов испытывать природное вяжущее воздействие масла — растворить его небольшое количество (10 — 12 капель) примерно в 100 мл теплой воды и осторожно протереть предварительно очищенную кожу лица с помощью ватного тампона. Это средство рекомендуется использовать при жирной, пористой коже, склонной к высыпанию.

В том случае, если угревая сыпь уже появилась, справиться с ней поможет рекомендуемый состав:

Лосьон для лица: 15 капель эфирного масла чайного дерева, 60 мл «Розовой» воды, 25 мл настоя шалфея.

*Приготовление:* смешать воду и настой в соответствующей

емкости. Добавить эфирное масло и еще раз тщательно перемешать. Перелить во флакон. В прохладном, защищенном от света месте лосьон может храниться два месяца. Перед употреблением жидкость нужно взболтать, затем, слегка смочив ею ватный тампон, осторожно протереть лицо.

Масло чайного дерева можно использовать как в чистом виде, так и в комбинации с другими эфирными маслами.

Смесь эфирных масел: 15 капель эфирного масла чайного дерева, 5 капель эфирного масла лаванды.

*Приготовление:* смешать эфирные масла в темном флаконе соответствующего размера. Нанести несколько капель смеси на ватный тампон и аккуратно обработать им угри.

Рекомендуем также перед каждым употреблением вашего обычного крема для ухода за кожей лица добавлять в него 2 капли эфирного масла чайного дерева.

**Нейродермит и аллергия:** Эти заболевания нельзя излечить при помощи масла чайного дерева, но можно значительно облегчить состояние, уменьшить или приостановить воспаление и зуд. При внешних проявлениях аллергии ежедневно и неоднократно обрабатывайте пораженные участки кожи смесью из 5 капель эфирного масла чайного дерева и 30 мл соевого масла.

В случае нейродермита несколько раз в день обрабатывайте пораженные участки кожи смесью из 10 капель эфирного масла чайного дерева и 20 капель масла жожоба или чистым маслом чайного дерева.

При герпесе пользуйтесь смесью из 5 капель масла чайного дерева и 5 мл соевого масла.

Хорошо помогает масло чайного дерева и при укусах насекомых — не только комаров и мошек, но и ос, пчел. Место укуса следует сразу обработать концентрированным маслом, а затем повторять процедуру каждый час, пока опухоль не спадет. Более эффективное действие оказывает смесь эфирных масел чайного дерева и лаванды (15 капель эфирного масла чайного дерева и 5 капель лавандового).

Масло чайного дерева можно использовать и для защиты от комаров. С этой целью можно воспользоваться ароматизационной лампой, а также специально подготовленным средством: 20 высушенных бутонов гвоздики (пряность), кожуру одного лимона и одного апельсина выложить на блюдо и сбрызнуть эфирным маслом чайного дерева.

Хорошо защищает это масло и от клещей — отпугивая их и помогая избавиться от уже имеющихся. Для этого нужно смешать 10 капель масла чайного дерева и 50 мл воды, затем

нанести эту смесь на волосы, растереть ею тело. После возвращения из леса при необходимости следует обработать этим раствором одежду.

**Простудные заболевания:** Эфирное масло чайного дерева помогает практически при всех простудных заболеваниях. Самостоятельно или в смеси с другими маслами оно воздействует на слизистую и ускоряет выздоровление.

При бронхите, гриппе, ангине, отите, кашле следует делать ингаляции и использовать аромалампу.

При интоксикации, высокой температуре пить потогонные чаи добавляя 3 — 5 капель масла чайного дерева.

**Ингаляция:** Заварить в чашке чай, добавить 3 — 5 капель масла чайного дерева, чашку закрыть ладонями, после полного выдоха — глубоко вдохнуть ртом испарения из чашки (5 раз), затем 7 — 10 вдохов носом. Чай можно выпить — он благотворно повлияет на ЖКТ, убьет гнилостную микрофлору.

**Лечение отита:** Масло одного грецкого ореха (выдавить чесночницей) + 1 капля масла чайного дерева. Капать в уши по 2 — 3 капли.

При стрессах и болях в сердце вместо валидола, карвалола используется 1 — 2 капли масла чайного дерева под язык. В холодный период года 2 — 3 капли в горячий напиток: летом 2 — 3 капли в сок, минеральную воду. Биоэнергетики считают, что масло чайного дерева устраняет энергетические пробои, восстанавливает толщину, форму, симметрию ауры. Наиболее сильно воздействует на «колпак» (участок ауры над головой), защищает от воздействия агрессивной энергетики окружающего мира.

#### **Лекарство для души:**

Эфирное масло чайного дерева является прекрасным вспомогательным средством при лечении эмоциональных расстройств — как острых, так и хронических. Особенно благоприятно это масло действует на людей с неустойчивой психикой, тревожных, болезненно реагирующих на любую мелкую неприятность.

Таким людям рекомендуется иметь при себе небольшой флакончик с эфирным маслом чайного дерева. В экстремальных ситуациях достаточно вдохнуть его аромат, чтобы привести нервы в порядок.

Сохранить спокойствие и присутствие духа помогут несколько капель эфирного масла, нанесенные на шейный или носовой платок, галстук и т.п.

Масло чайного дерева придает уверенности в себе, делает общение более свободным. Действие этого масла усиливается

в сочетании с другими эфирными маслами, например, лавандовым.

Стимулирующие свойства эфирного масла чайного дерева помогают снять усталость, повысить работоспособность, устранить общую слабость и значительно сократить период выздоровления.

## **ЧЕСНОК** (*Allium sativum* L.)

Чеснок (лук-чеснок, часник, устой и др.) — многолетнее луковичное растение из семейства луковых (*Alliaceae*) высотой до 1,5 м. Яйцевидная сложная луковица покрыта несколькими сухими белыми или фиолетовыми пленками, состоит из мелких (до 4 см) луковиц — зубков, также одетых сухими пленками. Листья плоские, линейные, заостренные, до 1 м длины. Цветки бледно-лиловые, до 3 мм длины, собраны в соцветие малоцветковый зонтик, окруженные однолистным опадающим чехлом. Родина — Южная Азия. Культивируется во многих странах. Размножается вегетативно путем пересадки зубков. Используют луковицы, содержащие фитонциды, кристаллическое вещество аллиин (0,3%), которое под действием фермента аллиназы образует аллицин, обладающий сильным бактерицидным действием. Также содержатся жирное масло (0,06%), эфирное масло, инулин, фитостерин, витамин С (до 30 мг%).

*Историческая справка.* Во многих государствах древнего мира чеснок считался как одной из главных приправ к пище, так и лекарством. Так, шумеры около 2300 г. до н.э. начали использовать чеснок. Египтяне, персы, греки и римляне одинаково широко использовали чеснок в еде и напитках. В «Книге премудростей» царя Соломона среди наиболее полезных растений упоминается чеснок. Древнегреческий врач Диоскорид одним из первых использовал чеснок для лечения ожогов. В китайской и тибетской медицине его считали хорошим средством, снижающим усталость при тяжелых физических нагрузках, рахите, профилактическим средством от рака. В России чеснок применяли для предохранения от заболевания холерой, чумой, брюшным тифом.

*Экспериментальные и клинические данные.* Чеснок — широко применяемое лечебное средство против большого числа заболеваний в народной медицине всех народов. Сок чеснока и обыкновенная водная вытяжка характеризуются сильным противомикробным действием против золотистого стафило-



кокка и альфа-гемолитических стрептококков, а также многих кишечных патогенных микроорганизмов (дизентерийных, тифозных, патогенных коли бактерий, энтерококков). Рекомендуются при гипертонической болезни, бессоннице, подагре, ангине, метеоризме, отеках, для предупреждения и лечения гриппа. С успехом применяется наружно для лечения псориаза, укрепления волос, при ожогах. Опыты показали, что чеснок снижает уровень холестерина, способствует обратному развитию атеросклеротических бляшек.

*Применение.* Выпускается в таблетках «Алликор» и «Али-сат» (препараты, содержащие чеснок порошкообразный), которые являются высокоэффективным средством для профилактики и лечения гипертонии, тромбозов, атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Самым обыкновенным способом применения чеснока является прием его за ужином по 2 — 3 головки (очищенные дольки), лучше с простоквашей.

В домашних условиях можно приготовить настойку: 250 г луковичек чеснока очистить от шелухи, измельчить и залить литром водки, выдержать в течение 14 дней при температуре 30°C. Слянку хорошо закупорить, пробку залить воском и держать в тепле. Содержимое слянки процедить через марлевую салфетку. При эпидемиях гриппа и кишечных инфекционных заболеваний принимать по 10 — 15 капель. Смешанная с медом настойка применяется для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей.

Припарки для болезненных опухолей: сначала приготовить отвар или настой, затем намочить в нем кусок ткани, слегка отжать и приложить к больному месту еще горячим.

Эмульсия при растяжении мышц и разрывах связок: прокипятить на медленном огне зубчики чеснока и эвкалиптовые листья в каком-нибудь животном жире. Когда лекарство остынет и затвердеет, втереть его в кожу, чтобы ликвидировать напряженность и воспаление.

Для нейтрализации запаха чеснока следует жевать 2 — 3 кофейных зерна, несколько зерен аниса или тмина, кардамон, можно также съесть яблоко или лист петрушки.

## ШАЛФЕЙНОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Шалфейное эфирное масло получают из соцветий шалфея мускатного. Растение и эфирное масло были известны еще в древности. «Против власти смерти растет в садах шалфей...» Такие стихи слагали древние греки, веря в чудодейственную силу растения.

Растения используются как антисептическое, противовоспалительное, спазмолитическое, кровоостанавливающее, отхаркивающее, вяжущее, ранозаживляющее средство.

Несложно приготовить средство для лечения трещин между пальцами ног, для этого берут 1 стакан отстоя подсолнечного масла и добавляют 15 — 20 капель шалфейного масла. Этим средством трещины необходимо смазывать на ночь или накладывать тампон, смоченный ароматическим маслом.

Настои и отвар шалфея применяются при простуде, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких. Отвар из корней содержит кумарин и обладает противоопухолевым действием, может использоваться как профилактическое средство от рака.

Настои шалфея применяют как мочегонное средство при отеках, заболеваниях мочевого пузыря, почек, а также при гастритах с пониженной кислотностью, язвенной болезни, спазмах кишечника, колите, метеоризме, заболеваниях печени, желчного пузыря.

Настой растения укрепляет нервную систему улучшает обмен веществ, нормализует половую функцию. Порошок семян шалфея, выпиваемый с вином, усиливает половую потенцию.

В Болгарии настой шалфея (1 ст. ложка сырья на 2 стакана кипятка, настоять, процедить, принимать по полстакана 3 раза в день до еды) используют при зобе, а из свежих листьев готовят кашицу для аппликаций при лечении ран, фурункулов.

Особо ценным является эфирное масло шалфея. Водный (2 — 3 капли на стакан воды) или спиртовой (5 капель на 10 мл спирта) растворы шалфейного масла используют для полоскания при воспалении верхних дыхательных путей, слизистой полости рта, потере голоса, стоматите, папилломатозе гортани.

Шалфейное масло — хорошее средство при бронхиальной астме, кашле, ангине. Его широко применяют в виде ингаляций, для ароматизации служебных и жилых помещений. В быту его используют для лечения воспалительных процессов в среднем ухе. Для этой цели необходимо в ухо вставить турундочку и нанести снаружи на марлю 2 — 3 капли шалфейного масла.

Шалфейное эфирное масло входит в состав композиций для ароматерапии (например, эфирное масло мяты, полыни лимонной, шалфея, лаванды в соотношении 2:4:1:2), кото-

рые используются при лечении хронических бронхитов и пневмонии, болезни сердца.

Внутрь эфирное масло шалфея мускатного (2 — 3 капли с медом) применяют при желудочно-кишечных спазмах, слабom пищеварении, метеоризме, коклюше, бронхите, астме, аменорее и дисменорее, кишечных инфекциях. Внутреннее применение и ванны с шалфейным маслом (3 — 5 капель на ванну) используют для лечения фригидности, импотенции, истерии, нервозности, страха, паранойи, депрессии, дискомфорта у людей пожилого возраста. Для женщин эти методы лечения применяют при необходимости прекращения лактации, для уменьшения болезненности менструаций, а по некоторым сведениям они способствуют зачатию ребенка при бесплодии.

Противопростудный бальзам: подсолнечное масло — 20 мл, масло какао — 15 мл, пчелиный воск — 4 г, эфирное масло шалфея — 20 капель, эфирное масло пихты сибирской — 10 капель. Три первых компонента бальзама необходимо поместить в эмалированную кастрюлю, поставить на водяную баню. После того, как вся смесь расплавится, ее снимают с водяной бани и добавляют масло шалфея и пихты. Затем смесь необходимо разлить по баночкам. После остывания бальзамом растирают горло, грудь и спину.

Мускатный шалфей используется также для получения отваров. Для принятия одной ванны необходимо 100 г сухого измельченного шалфея залить 1 л воды и кипятить в течение 60 — 80 минут, затем смесь отстоять в той же посуде в течение 24 часов, после чего профильтровать через два слоя марли. Жидкость со специфическим запахом мускатного шалфея содержит эфирное масло, муравьиную и уксусную кислоту, смолистые вещества, соли сольветта, микроэлементы. Эти вещества легко растворяются в жирах, при наружном применении проникают через эпидермис и вызывают раздражение периферических рецепторов нервной системы. В сочетании с температурой ванны и другими бальнеофакторами дают положительный лечебный эффект.

На эфиромасляных заводах экстракт получают из конденсата, образующегося при переработке шалфея мускатного.

Для приготовления ванны на 100 л водопроводной или морской воды добавляют 200 г экстракта. Содержимое ванны размешивают на протяжении одной минуты. Продолжительность принятия процедуры 7 — 15 мин., температура воды — 36 — 38°C, курс лечения 12 — 16 ванн.

Шалфейный экстракт применяют для компрессов. Обычно сшивают прокладку из 8 — 10 слоев гигроскопической ткани, ее пропитывают экстрактом или отваром, подогретым до 40 — 45°C и накладывают на пораженные участки и суставы. Каждые 15 минут компресс меняют. Длительность процедуры 30 — 40 минут, курс лечения 15 — 20 сеансов.

Шалфейным экстрактом или отваром лечат заболевания нервной системы, остаточные явления полиомиелита, радикулита, спондилезы, остеомиелиты, полиартриты, артриты, артрозы, закрытые переломы, длительно незаживающие раны, заболевания сосудов, заболевания женской половой сферы (хронические воспаления), бесплодие, гипо- и олигурию, болезни кожи (невродермиты, псориаз в стадии ремиссии, гнойные экземы). Для усиления действия экстракта или отвара необходимо в ванну добавить 4 — 5 капель эфирного масла шалфея мускатного.

Масло шалфея мускатного при испарении в закрытом помещении оказывает релаксирующее и стабилизирующее действие на психику, устраняет астенодепрессивное состояние, уравнивает эмоции, усиливает жажду деятельности и развивает тонкие душевные мотивации.

Это масло противопоказано во время беременности, кормлении ребенка грудью, при эпилепсии, гипертонии, повышенной эмоциональной возбудимости, а также в сочетании с алкоголем и препаратами, содержащими железо.

Масло сильного действия, поэтому нельзя превышать рекомендованные дозы применения.

## ЭВКАЛИПТОВОЕ ЭФИРНОЕ МАСЛО

Родина эвкалипта Австралия, был завезен в Закавказье для осушения болот Колхидской низменности — очага размножения малярийного комара.

С лечебной целью используют листья эвкалипта шарикового или голубого и пепельного. Из 1 тн листьев и молодых веток эвкалипта получают 20 кг эфирного масла, в котором содержится до 10% цинеола, 80% эвкалиптола и др.

Чистый цинеол употребляется в медицине под названием «Эвкалиптол». Это мощный антисептик, сильнее, чем карболовая кислота. Препараты эвкалипта активны в отношении грамположительных и грамотрицательных микроорганизмов.

Эфирное масло губительно действует на возбудителей дизентерии, стрептококки, брюшнотифозную палочку, подав-



ляет рост эшерихий, трихомонад, туберкулезных микробактерий, отпугивает комаров и москитов.

Настой и отвары листьев эвкалипта применяют при абсцессах, флегмонах, гнойных маститах, хронических язвах, в дерматологии — при различных гнойничковых заболеваниях, в гинекологии — для спринцеваний. Назначают также при ожогах и обморожении. Спиртовую настойку (15 — 30 капель) применяют для полоскания при гингвитах, стоматитах, ангинах.

В старину препараты эвкалипта использовались при малярии, скарлатине, дифтерии и как противоглистное средство.

Эфирное масло эвкалипта, являясь сильным антисептическим и противовоспалительным средством, входит в состав многих препаратов («Эвкатол», «Пектусин», «Ингалипт», «Эфкамон», «Хлорофиллипт»), в сбор ингаляционных смесей эфирных масел.

Эфирное масло принимают внутрь (2 — 3 капли с медом) при гриппе, бронхите, пневмонии, туберкулезе, ангине, заболеваниях мочеполовых путей (воспаление мочевого пузыря, мочеточников, простаты, вагины). Оно является сильным средством для снижения сахара в крови, укрепляет иммунную систему.

Если оросить жидким препаратом из листьев эвкалипта полость рта и зев людей, у которых в этих местах имеется вирус, то уже через один час практически полностью подавляется приживаемость вируса к слизистой оболочке верхних дыхательных путей.

Масло эвкалипта с успехом может применяться как в чистом виде, так и в смеси с лавандовым, мятным и другими эфирными маслами для ароматерапии, ингаляций, лечебных ванн.

Распыление 2% спиртовой эмульсии эфирного масла убивает 70% стафилококков в закрытых помещениях.

По данным санатория-профилактория шахты «Саксагань», Кривой Рог, хорошие показатели получены при профилактическом оздоровлении детей в детских садах. Комнату для проведения ароматерапии предварительно кварцуют, затем ароматизируют эфирными маслами: лаванда, мята, эвкалипт в соотношений 2:1:1. Концентрация летучих веществ в воздухе 1 кв. м/1 куб. м помещения, продолжительность процедуры — 30 минут, курс лечения — 30 дней. Обычно эти сеансы необходимо проводить в весенне-осенний период, перед или во время эпидемий вирусных заболеваний не только для

детей в детских садах, школах, но и для взрослого населения в учреждениях, больницах, на предприятиях.

Масло эвкалипта используют для лечения фурункулеза, флегмон, эрозийно-язвенных поражений слизистых оболочек (при эрозии и язвах шейки матки), в качестве отвлекающего и болеутоляющего средства для растираний при миозитах, радикулитах, плекситах.

Для растираний или массажа изготавливают мазь. Основу — линалол или вазелин, свиной жир — необходимо разогреть на водяной бане и добавить до 5% эвкалиптового масла.

Для лечения гинекологических заболеваний (острые и хронические воспаления и деструктивные изменения матки и придатков) применяют эвкалиптовую воду, которая в домашних условиях получается по технологии, описанной в приложении № 1. Для этих целей применяют также средство, приготовленное по следующему рецепту: 1 чайную ложку соды растворить в 0,5 л кипяченой воды, добавить 3 — 5 капель эвкалиптового масла, тщательно смешать, использовать для спринцеваний.

Эвкалиптовое эфирное масло может применяться для лечения ожогов и инфицированных ран глаз. Это масло подавляет рост и локализует наиболее часто выделяемые из конъюнктивального мешка белый и золотистый стафилококки, устойчивые к антибиотикам микробного происхождения.

Эвкалиптовое эфирное масло предупреждает распространение вглубь возникшей в области раны инфекции, сохраняет зрительные функции. Применяется 3%-ная мазь или эмульсия эфирного масла на обессмоленном нафталине.

Отвар для спринцеваний: 30 г эвкалипта залить 1 л кипятка, настоять на кипящей бане 30 минут, остудить, процедить.

Для примочек и промывания ран, язв при рожистом воспалении, абсцессах, флегмонах, гнойных маститах, при эрозии и язвах шейки матки необходимо 1 чайную ложку настойки эвкалипта развести в 1 стакане кипяченой, чуть теплой воды.

Ароматическое масло (10 капель эвкалиптового масла на 10 мл растительного масла) применяют при мигрени (нанести на виски и массажировать), ожогах (2 раза в день обрабатывать пораженные места), герпесе (3 раза в день наносить масло ватным тампоном).

Для ванн рекомендуется в воду добавлять 4 — 7 капель

эфирного масла. Можно приготовить средство для сауны: 15 капель эфирного масла растворить в 20 мл этилового спирта.

В книге «Ароматерапия» В. Бруд и И. Конопацков приводят многочисленные факты лечения сложных заболеваний композициями эфирных масел, в состав которых входит эвкалиптовое масло. Так, при сильной простуде использовалась смесь эвкалиптового, гераниевого, сандалового и розового масел в соотношении 4:2:1:1. Ингаляции 3 раза в день (1 — 2 капли, длительность процедуры 4 — 7 минут) и ежедневные ванны позволяли получать хорошие результаты без применения антибиотиков уже на третий день.

Народная медицина применяет наружно масло эвкалипта как антисептическое средство для лечения рака молочной железы и рака прямой кишки. Настой, отвар из листьев эвкалипта — хорошее профилактическое средство.

Исследования, выполненные в институте им. И. М. Сеченова (Ялта) показали, что эвкалиптовое масло стимулирует В и Т — системы иммунитета и может использоваться для ароматерапии в качестве естественных антиканцерогенов для снижения повышенного онкологического риска, профилактики профессионального риска заболеваний в некоторых отраслях промышленности (резинотехнической, химической, металлургической).

Интерес представляют сведения по биоэнергетике эвкалиптового эфирного масла. Еще в книге «Агни Йоги» Н. Рерих писал: «Для снятия аур полезны и другие механические приемы. Нужно и самую атмосферу помещения очистить маслом эвкалипта... Среди очистителей полезен эвкалипт, содержащий много огня.

Кедровая и другие смолы, как, например, эвкалипт, являются продуктом психической энергии деревьев, из этого все их целебные и незаменимые свойства — укрепляющие, очистительные, заживляющие и т. д.

Очищенную смолу, или ее масло, можно принимать и внутрь, доза — от пяти капель и больше.

Хвойные деревья, как электрическая машина, накапливают жизнеспособность, конденсированный запас энергии, или натуровалориса. У друидов чаще смолы назывались чащей жизни.

Некоторые лесные породы могут усиливать или затруднять действие психической энергии. Дуб и хвоя хороши, но осина, ольха и малые вязы редко помогают энергии».

Современные экстрасенсы считают, что эвкалиптовое мас-

ло — масло спаситель, оно помогает быстро восстанавливать силы после стресса, болезни, проклятия, увеличивает количество энергии, особенно в пожилом возрасте. Доктор. Э. Бах рекомендует эфирное масло эвкалипта при медлительности, эмоциональных перегрузках. Оно повышает точность и быстроту выполнения операций.



# ДОМАШНЯЯ ЕЖЕДНЕВНАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

## ЕЖЕДНЕВНАЯ И СКОРАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

В наш бурный период построения новой экономики с присущими ему издержками, деловой человек из-за дефицита времени не сможет в полном объеме ознакомиться с рекомендациями по применению эфирных масел, изложенными в этой брошюре.

Мы постараемся сократить наши советы до минимума, втиснув их в систему человек — дом — работа и дать рекомендации по применению эфирных масел в течение суточной жизнедеятельности человека, а также для лечения наиболее распространенных заболеваний.

Что для этого необходимо:

1. Минимальный набор эфирных масел: аниса, апельсина (или лимона), базилика, бергамота, гвоздики, герани, лаванды, мяты, мандарина, пихты (или сосны), розы, розмарина, сандала, иланг-иланга, эвкалипта, шалфея.

Если вы внимательно изучите состав композиций эфирных масел, указанный ниже, то для своих потребностей сможете значительно сократить перечень эфирных масел.

2. Вата, бинт, чашка для ингаляций и выпаривания, 100 г растительного масла (лучше оливкового), полоски фильтровальной бумаги, тюбик вазелина, этиловый спирт — 100 мл, аромакурительница (если позволяют финансовые возможности).

**Утро.**

1. Рекомендуется принять утреннюю ванну с добавлением смеси эфирных масел: 5 капель розмарина или сосны, 3 капли лимона и 2 капли мяты. Оптимальная длительность ванны 10 — 15 минут.

2. После бритья мужчинам и для ухода за кожей лица женщинам рекомендуем люсьон «Розмарин».

3. Если утром у вас имеется 10 — 15 минут времени — сделайте массаж живота, ног, рук, стоп. Для массажа можно применять ароматическое масло: 5 — 7 капель смеси эфирных

масел розмарина (пихты или сосны), лимона и герани в соотношении 2:2:1 или мандарина, лаванды, лимона в соотношении 1:1:1 на 10 мл растительного масла.

### **На работу в автомобиле.**

1. Поместите в салон автомобиля ароматическую подушечку с лавандой и можжевельником, предварительно добавив шприцом 0,1 мл смеси эфирных масел розмарина, мяты и лимона в соотношении 1:2:1 или лаванды, розы, мяты, лимона в соотношении 2:1:1:2.

### **Офис, рабочие кабинеты.**

Вы должны беспокоиться о своем здоровье. Необходимо обеспечить надлежащую уборку рабочего помещения. Для мытья полов и мебели рекомендуется добавить в воду 2 — 3 капли лавандового или лимонного масла, этим будет достигнута дезинфекция воздуха.

**Во второй половине дня**, когда необходимо стимулировать работу организма, особенно головного мозга, для ароматизации воздуха пользуйтесь следующей смесью эфирных масел (2 — 3 капли на 5 кв. м помещения): лимона, сосны, гвоздики, мандарина в соотношении 4:2:1:1, или гвоздики, бергамота, сосны, лимона в соотношении 1:2:2:1, или лимона, мяты, кориандра, розмарина в соотношении 2:2:1:1. Если на работе у вас появилась тяжесть и боль в голове — растирайте виски и глубоко вдыхайте аромат герани и лимона или розы и лимона, взятых в равных пропорциях.

### **После работы.**

Рабочий день прошел нормально, без стрессов, нервных срывов, раздражительности. Перед сном для снятия общего напряжения в конце рабочего дня необходимо принять ванну с добавлением 5 — 7 капель смеси лаванды, лимона, розы в соотношении 2:1:3 или розы, апельсина, пихты, сандала, лимона в соотношении 2:2:1:1:1. Вечером для усиления чувственности в интимных отношениях необходимо принять ванну с добавлением «чувственных» смесей эфирных масел:

5 капель иланг-иланга, 3 капли жасмина, 2 капли сандала или 5 капель иланг-иланга, 3 капли бигардии (нероли), 2 капли розы. Если вам по каким-либо причинам не хочется принимать ванну, сделайте расслабляющий массаж с ароматическим маслом (необходимо смешать 100 мл растительного масла и 4 капли сандала, 2 капли герани, 4 капли апельсина, 4 капли лимона, 6 капель лаванды).

**Вечером**, для интима, можно ароматизировать воздух в спальне смесью эфирных масел (2 — 3 капли на 5 кв. м): иланг-иланга, розы, сандала, бигардии, бергамота в соот-

ношении 2:1:2:2:3. При бессоннице — смесью эфирных масел бергамота, сандала, бигардии, лаванды в соотношении 2:3:1:1.

Для ароматизации воздуха в спальне используйте аромакурительницу, которая сейчас появилась в продаже.

Ребенок должен быть активным и жизнерадостным, но к вечеру, когда необходимо укладывать спать, обычно он находится под впечатлением прошедшего дня, эмоционально возбужден и долго не может уснуть.

В таком случае рекомендуется у изголовья ребенка положить 2 — 3 успокоительные ароматические подушечки или же за 30 минут до сна на фильтровальную бумагу нанести 3 — 4 капли смеси эфирных масел розы, сандала, лаванды в соотношении 2:1:1 и положить недалеко от кровати.

Можно также зажечь аромакурительницу и испарить 3 — 4 капли указанной выше смеси эфирных масел. Для поднятия ребенку настроения применяют следующую ароматическую смесь эфирных масел: апельсина, лимона, розы в равных дозах. Эту же смесь можно применять для детских праздников.

#### **Ароматизация воздуха в квартире.**

В прихожей и гостиной можно нанести на полоску фильтровальной бумаги 4 — 5 капель смеси эфирных масел сосны, бергамота, лимона в соотношении 1:2:2, или апельсина, пихты (сосны), лаванды, мяты в соотношении 3:2:1:1, или лаванды, бергамота, розы, мандарина в соотношении 2:1:1:1. Лучше, конечно, в гостиной пользоваться аромакурительницей.

Ароматизация воздуха в квартире, во-первых, поможет вам избавиться от вирусных заболеваний, а во-вторых, ощутить уют, спокойствие и тепло домашнего очага.

На кухне вы всегда должны иметь под рукой эфирные масла лаванды и эвкалипта. При ожоге необходимо марлевым или ватным тампоном нанести на обожженный участок кожи неразбавленное эфирное масло лаванды или эвкалипта. Чем быстрее вы это сделаете, тем больше вероятность того, что обожженная кожа не возьмется волдырями. При ссадинах или порезах нанести лавандовое масло непосредственно на рану. Для ароматизаций воздуха на кухне используйте смеси эфирных масел: лимона, мяты и сосны в соотношении 2:1:1, или герани, лаванды, лимона в соотношении 5:2:1, или лаванды, пихты, герани, апельсина в соотношении 3:2:2:1.

Эти смеси нейтрализуют кухонные запахи, очищают и освежают воздух на кухне.

## **Уход за бельем, уборка квартиры.**

Эфирные масла рекомендуется использовать при уборке жилища, при этом в полной мере проявляется их дезинфицирующие и дезодорирующие свойства.

Для ароматизации белья и носильных вещей можно применять следующую ароматическую смесь: этиловый спирт 90° — 10 мл, эфирные масла розы — 4 капли, лаванды — 4 капли, или этиловый спирт 90 градусов — 10 мл., эфирные масла лаванды — 4 капли, полыни лимонной или лимона — 4 капли.

Одну из указанных смесей необходимо поместить в открытый флакон, поставить в угол шкафа так, чтобы он не опрокинулся. Можно также смочить полоску фильтровальной бумаги ароматической смесью и положить ее в шкаф.

Эфирные масла придадут вашему телу и носильным вещам свежесть и приятный аромат. При стирке белья перед окончательным полосканием необходимо добавить в воду 6 — 8 капель смеси эфирных масел: полыни лимонной (или лимона), лаванды, розы в соотношении 2:1:1.

Для туалета рекомендуется применять смесь эфирных масел: сосны, мяты, лимона, гвоздики в соотношении 2:1:2:1.

Если у вас проблемы с комарами, мухами, молью — мы рекомендуем пользоваться смесью эфирных масел гвоздики, герани, мяты, эвкалипта, лаванды, лимона в соотношении 2:2:1:1:1:1.

## **СКОРАЯ АРОМАТЕРАПИЯ**

В этой главе вы ознакомитесь с рекомендациями по лечению эфирными маслами наиболее часто встречающихся патологических состояний, которые не являются опасными для жизни, но в то же время доставляют человеку много неприятностей. Для лечения этих заболеваний применяются химические препараты, в то время как в большинстве случаев для этих целей можно использовать эфирные масла. В разделах по отдельным видам эфирных масел приводятся рекомендации по лечению и профилактике хронических заболеваний методами ароматерапии.

### **КРОВОТЕЧЕНИЯ:**

#### **1. Терапевтические.**

Для дезинфекции раневой поверхности используйте одно из следующих эфирных масел: эвкалипт, сосна, шалфей, ла-



ванда, лимон. 4 — 6 капель масла необходимо нанести, на стерильный тампон, смоченный в холодной кипяченой воде, и обработать рану.

Для остановки кровотечения необходимо нанести на холодную марлевую салфетку 4 — 5 капель эфирного масла герани или кипариса, наложить на рану, туго забинтовать, положить сверху пузырь со льдом. Через 30 минут снять компресс. Внутрь принять 1 — 2 капли эфирного масла кипариса или герани с 1 ч. ложкой меда.

Для обезболивания нанесите на область вокруг раны 1 — 2 капли эфирного масла лаванды или кипариса.

## **2. Носовые.**

Для остановки кровотечения на тампон нанесите 1 — 2 капли эфирного масла герани или кипариса и введите тампон в нос.

## **3. Маточные (обильные менструации).**

Рекомендуется 5 раз в день внутрь принять с одной чайной ложкой меда или варенья одну каплю одного из следующих эфирных масел: лимона, герани, розы, бергамота или 3 раза в день 1 каплю шалфейного масла.

Для предупреждения обильных менструаций рекомендуется за 2 — 3 дня до их начала принимать внутрь с 1 ч. ложкой меда 1 каплю кипарисового и 2 капли розового масел, а также негорячие ванны, в которые добавлять 4 — 5 капель кипарисового или 5 — 6 капель розового масел.

Заваривать и пить 7 — 8 раз в день по 50 мл чай из зверобоя, ромашки, крапивы, Melissa (по 2 ст. ложки одной из указанных трав на 1 л кипятка).

## **4. Кровоподтек (синяк), порезы, ожоги.**

Нанесите на поврежденный участок тела 1 — 2 капли лавандового масла. При кровоподтеках после нанесения на кожу лавандового масла необходимо наложить компресс.

# **БОЛЕВОЙ СИНДРОМ**

## **1. Головная боль.**

Нанесите на область висков, затылочные бугры, середину мочки ушей одну каплю одного из следующих эфирных масел: лимона, базилика, лаванды, мяты, гвоздики.

Внутрь необходимо принять с 2 ч. ложками меда или варенья 2 капли эфирного масла лимона.

## **2. Мигрени.**

Нанести на лобно-височную область, макушку, затылочные бугры, область сонных артерии, мочки ушей, под-

коленную впадину и локтевой сгиб 1 — 2 капли одного из следующих эфирных масел: розы, лимона, базилика, лаванды.

Внутрь можно принять с 1 ч. ложкой меда или варенья 2 — 3 капли лимонного эфирного масла, а вечером — ванну с лимонным или мятным маслами.

### **3. Зубная боль.**

На больной зуб наложить ватный тампон с гвоздичным или базиликовым эфирным маслами.

Для полосканий можно использовать зубной элексир, отвар шалфея или сосновое (пихтовое) эфирное масло (3 капли на 50 мл теплой воды).

### **4. Боль в ухе.**

Намочить марлевую турунду в теплой воде, нанести 2 — 3 капли эфирного масла шалфея или герани, вложить в ушной проход, сделать теплый компресс на область уха.

Для лучшего проникновения эфирного масла в область воспаления можно взять 2 — 3 капли кипяченого растительного масла и 2 — 3 капли масла шалфея или герани, этой смесью смочить марлевую турунду.

Внутрь рекомендуется принимать 3 раза в день с 1 ч. ложкой меда или варенья 2 капли эвкалиптового или гераниевого масла.

**5. Боль при артритах, остеохондрозах, воспалении нерва, перенапряжении мышц.**

Для массажа или растирания болезненных участков тела смешать 10 мл растительного масла и 15 капель пихтового (соснового) или шалфейного эфирных масел. Вечером принимать ванны (3 — 4 капли) с маслами сосны, пихты, эвкалипта или лаванды, в ванну можно добавить морскую соль или экстракт шалфея, отвары лечебных трав (розмарина, чабреца, лаванды, шалфея).

**6. Болевой синдром при язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, гастрите.**

Внутрь принять 5 раз в день с 1 ч. ложкой меда 2 капли одного из следующих эфирных масел: грейпфрута, лаванды, лимона. Рекомендуется также пить чай ромашковый, мятный (2 ст. ложки травы на 300 мл кипятка) и вечером принимать теплые ванны с эфирными маслами грейпфрута, лаванды или лимона (3 — 4 капли на ванну).

### **7. Кишечная колика.**

Внутрь принять 3 раза в день с 1 ч. ложкой меда 2 — 3 капли одного из следующих эфирных масел: фенхеля, лавра, шалфея.

### **8. Печеночная колика.**

Внутри принять 3 раза в день с 1 ч. ложкой меда 2 — 3 капли одного из эфирных масел: грейпфрута, лимона, лаванды, кипариса.

Вечером принять теплую ванну, в которую добавить 3 — 4 капли одного из указанных выше эфирных масел.

Каждый час принимать по 50 мл чая со зверобоем (4 ст. л. на 500 мл кипятка).

## **ОСТРЫЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ**

### **1. Обморок.**

Больного необходимо положить на спину, расстегнуть ворот-одежды, нижним конечностям придать возвышенное положение. Натереть виски, мочки ушей, ладони, область сердца одним из эфирных масел: гвоздики, мяты, лимона. Рекомендуется также нанести на ватку 1 — 2 капли одного из этих масел и проводить перед носом.

Когда больной придет в сознание, дать ему с 1 ч. ложкой меда или варенья 2 капли одного из эфирных масел: мяты, розы, лимона.

### **2. Тошнота, рвота.**

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда 2 раза в день 2 капли одного из эфирных масел: мяты, гвоздики, грейпфрута, лимона. Этим же маслом натереть виски.

После устранения рвоты пить чай с мятой или шиповником.

### **3. Головокружение.**

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день 2 капли одного из эфирных масел: мяты, гвоздики, розы, лаванды, розмарина. Этим же маслом натереть виски, центр лобной области, макушку, область сонных артерий, затылок. Пить чай с шиповником, мятой или розой.

**4. Низкое артериальное давление (гипотония).** Внутри принять с 1 ч. ложкой меда, варенья 3 раза в день 2 капли одного из эфирных масел: сосны, мандарина, шалфея.

Принять прохладную ванну с маслом сосны, шалфея, розмарина и пить чай с шиповником, крапивой, розой, мелиссой (4 ст. л. на 1 л кипятка).

### **5. Высокое, артериальное давление (гипертония).**

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда, варенья 2 раза в день по 2 капли одного из эфирных масел: петигрени, иланг-иланга, лимона, герани.

Принять теплые ванны с маслами (4 — 5 капель): иланг-иланга, нероли (бигардии).

## АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ И ОТРАВЛЕНИЯ

### 1. Аллергические реакции.

Внутри принять с 1 ч. ложкой варенья 2 капли одного из эфирных масел: розы, кипариса, иссопа.

В случае появления крапивницы, аллергической сыпи на коже на участки поражения нанести масло жасмина, иссопа.

### 2. Отравление никотином.

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда масло фенхеля 4 капли.

### 3. Отравление алкоголем.

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда масло фенхеля или мяты 4 капли.

### 4. Отравление солями тяжелых металлов.

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день эфирное масло тысячелистника 3 капли. Сделать клизму и промыть желудок. Пить чай с малиной, зверобоем, мелиссой или крапивой (4 ст. л. на 1 л воды). В чай добавить лимон.

## ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

### 1. Вирусные заболевания.

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда 3 капли одного из эфирных масел: бергамота, лаванды, лимона, сосны, эвкалипта, мяты. Принимать теплые ванны с эфирными маслами: сосны, пихты, лимона, лаванды, бергамота.

Пить каждые 30 минут по 100 мл чая с ромашкой, зверобоем, крапивой, шиповником.

### 2. Герпес.

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день 3 капли эфирного масла эвкалипта или лимона, нанести эти масла на область высыпания.

### 3. Высокая температура тела.

Внутри принять с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день 3 капли бергамота или эвкалипта. Ставить холодные компрессы на икроножные мышцы (на 100 г водки 6 — 8 капель вышеперечисленных эфирных масел).

Пить чай с шиповником, крапивой, малиной, земляникой, ежевикой (до 3 — 3,5 литра в день).

## ТРАВМЫ

### 1. Ожоги (термические, химические).

Немедленно на место поражения кожного покрова нанести чистое эфирное масло лаванды, розмарина или шалфея. При хронической стадии — наносить на пораженную повер-



хность кожи одно из указанных выше эфирных масел.

### **2. Ожоги солнечные.**

Нанести на место ожога ароматическое масло (на 50 мл растительного масла 30 капель лаванды, эвкалипта или розмарина).

### **3. Ушибы, гематомы.**

Первые 2 часа прикладывать на место ушиба холодные компрессы с эфирным маслом лимона или шалфея. По истечении 2 часов с теми же маслами делать теплые компрессы.

## **СУДОРОГИ МЫШЦ**

Внутрь принимать с 1 ч. ложкой меда или варенья 9 капель одного из нижеперечисленных масел: лавра, мяты, лаванды, розмарина, гвоздики. Растереть мышцу чистым маслом мяты или розмарина. На икроножные мышцы ставить холодный компресс с эфирными маслами сосны, лимона или бергамота.

## **СЕРДЦЕБИЕНИЯ**

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день; 2 — 3 капли одного из эфирных масел: гвоздики, лаванды, апельсина, розмарина, мяты.

На область сердца сделать теплый компресс с одним из вышеперечисленных масел.

## **ОТЕКИ**

Принять внутрь с 1 ч. ложкой меда 2 раза в день 2 капли одного из эфирных масел: лимона, кипариса, розмарина, лаванды.

С этими же маслами принимать ванну (6 — 7 капель). Область отека растереть одним из эфирных масел лимона, грейпфрута, апельсина, мяты, эвкалипта. Если отек на лице — растереть ароматическим эфирным маслом (на 30 мл растительного масла 3 — 4 капли лимонного или апельсинового эфирных масел). Рекомендуются также на область отека холодные примочки с эфирными маслами лимона, апельсина, герани или грейпфрута (не более 2 капель одного из масел).

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ЭФИРНОГО МАСЛА И АРОМАТИЧЕСКОЙ (ДУШИСТОЙ) ВОДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

При описании лечебных свойств эфирных масел указывалось, что для лечения некоторых заболеваний применяются ароматические (душистые) воды. Что собой представляет натуральная ароматическая вода? Путем перегонки с водяным паром эфиромасличных растений отгоняется эфирное масло, которое отделяют в специальных аппаратах (флорентинах). Однако некоторая часть эфирных масел растворяется в воде и не отстаивается. Причем для каждого эфирного масла существует свой предел растворимости. Например, розовое масло почти полностью растворяется в воде. Эту воду, в которой содержится эфирное масло в растворенном виде, и называют натуральной ароматической или душистой водой.

В домашних условиях ее можно получить, имея стеклянную колбу с широким горлом (30 — 40 мм) емкостью 2 — 3 л (из термостойкого стекла), стеклянный холодильник, две резиновые пробки (для колбы и холодильника), 2 — 3 метра резиновой трубы внутренним диаметром 8 — 10 мм, асбестовый лист 200 × 200 мм, стеклянную трубку с внутренним диаметром 8 — 10 мм, штатив.

Технологический процесс отгонки эфирного масла и получения ароматической воды заключается в следующем: измельченным эфиромасличным сырьем на 1/3 часть заполняют колбу и добавляют водопроводную воду до заполнения колбы на 1/2. Если имеются эфирные масла, то вместо сырья можно использовать готовое масло. Для этого на 1 л воды необходимо влить в колбу 50 — 60 капель масла. После этого колбу закрывают резиновой пробкой и устанавливают на электроплитку с закрытым нагревательным элементом, предварительно положив асбестовый лист. На штатив укрепляют холодильник и изогнутой стеклянной трубкой соединяют с колбой. Стеклянную трубку можно изогнуть над спиртовой горелкой или же используя сухой спирт. Нижний стеклянный штуцер холодильника подсоединяют шлангом к водопроводному крану, а от верхнего штуцера шланг помещают в раковину. После холодильника устанавливают сосуд емкостью

500 — 1000 мл. Когда в колбе вода закипит вместе с сырьем, начинается отгонка эфирного масла. Пары эфирного масла и воды конденсируются в холодильнике и дистиллят стекает в банку.

Следует следить за интенсивностью кипения смеси в колбе. В случае бурного кипения возможен переброс. Интенсивность кипения регулируют температурой нагревательного элемента либо колбу немного поднимают над электроплиткой с помощью штатива. Для того, чтобы полностью отогнать эфирное масло, необходимо выпарить примерно половину воды в колбе.

Незначительное количество эфирного масла отделится от дистиллята в виде тонкой пленки, остальное же останется в нем растворенным. Это и есть ароматическая или душистая вода. Для длительного хранения в эту воду добавляют 8 — 15% этилового 96-процентного спирта.

Если отсутствует возможность собрать вышеописанную систему, то можно применить следующий способ получения ароматической воды: налить в бутылку дистиллированную воду и добавить на каждые 100 г воды 5 — 6 капель эфирного масла. Затем бутылку плотно закрыть пробкой и смесь хорошо взболтать до получения однородной массы. Перед каждым применением ароматической воды ее необходимо несколько раз взбалтывать, так как во время хранения эфирное масло может всплыть в виде тонкой пленки.

Душистую воду приготавливают также на пароварке. Для этого необходимо налить в пароварку немного воды, на решетку положить эфиромасличные растения, закрыть крышкой и поставить ее на плиту. Когда вода закипит, плиту можно выключить. Воду надо охладить и перелить в чистую, закрывающуюся, емкость. Душистая вода может храниться в холодильнике 10 дней.

Для того, чтобы получить душистую воду с ароматом розы, на решетку пароварки помещают 1 стакан лепестков розы, с запахом лаванды — 19 веточек лаванды с цветками, с запахом лимона, апельсина, мандарина — кожуру от одного плода, со сложным тонизирующим запахом — 1 веточку розмарина, 1 веточку лаванды, 1 веточку полыни, 2 столовые ложки чабреца.

Таким же образом можно приготовить «лесную воду». Для этого на решетку пароварки или в колбу помещают сосновые иголки (2 — 3 стакана).

## НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ

В настоящее время для ингаляций применяются несколько конструкций ингаляторов, принцип действия которых заключается в использовании водяного пара и лечебных лекарственных смесей, включающих в основном настои лекарственных трав, эфирные масла, глицерин, натрий гидрокарбонат (пищевая сода).

Применяются также ингаляторы индивидуального пользования типа Махольда, где используются растворы эфирных масел в этиловом спирте.

Ингалятор Махольда представляет собой стеклянный сосуд, формой напоминающий курительную трубку, но имеющий более загнутую кверху нижнюю часть. Эта нижняя часть представляет собой резервуар, в который обычно помещают один грамм (пробирка) эфирного масла или смеси. Для заправки ингалятора, достаточно к его открытой нижней части прикоснуться мениском (краем) пробирки. Чтобы не выливать после одного употребления оставшееся масло, оба открытых конца ингалятора можно закрыть пробочками от пробирок с маслами — их диаметры совпадают.

К ингалятору прилагается насадка, позволяющая производить лечение через нос.

Обращаем внимание на то, что прибор сделан из стекла. Поэтому обращаться с ним следует аккуратно. При бережном отношении он прослужит вам годы.

Благодаря аппарату лекарство, распыленное на мельчайшие частички, попадает в каждую ветвь бронхиального дерева. Получается великолепный лечебный эффект.

Ингалятор применяют при всех видах заболеваний носа, гортани, легких, бронхов и при астматических состояниях. Снимает головную боль, стабилизирует работу сердечно-сосудистой и нервной систем, активизирует защитные функции организма, снижает воздействие стресса.

Аэрозольтерапия является одним из эффективных методов лечения и профилактики заболеваний органов дыхания. При кипении смеси лечебных настоев эфирных масел образуется пар, насыщенный лечебными природными компонентами.

Эта смесь — одно из лучших природных средств, способствующих оздоровлению верхних дыхательных путей и бронхолегочной системы. Российским институтом профилак-



тической медицины широко используются для ингаляции аэрофитоны. Это семейство препаратов, содержащих эфирные масла различных растений. Аэрофитоны обладают противовоспалительным, противомикробным и противовирусным эффектом.

Институт рекомендует следующие аэрофитоны для аэрофитотерапии: аэрофитон-0,4 — оказывает тонизирующее влияние на организм, облегчает отделение мокроты, успокаивает, имеет антиаллергический анальгизирующий эффект.

Аэрофитон-12 — обладает выраженным бронхоспазмолитическим, гипотензивным, успокаивающим качеством, воздействует на патогенные грибы.

Для индивидуальных ингаляторов типа Махольда применяются следующие смеси эфирных масел и этилового спирта.

1. Сосновое масло — 38 г, мятное масло — 2 г, спирт этиловый 90%-ный — 60 г.

2. Розмариновое масло — 12 г, мятное — 8 г, спирт этиловый 70%-ный — 80 г.

3. Розмариновое масло — 2 г, сосновое — 30 г, анисовое — 2 г, мятное — 6 г, спирт этиловый 90%-ный — 60 г.

4. Эвкалиптовое — 12 г, мятное — 8 г, спирт этиловый — 70%-ный — 80 г.

5. Эвкалиптовое — 12 г, анисовое — 8 г, спирт этиловый 70%-ный — 80 г.

Для проведения индивидуальных ингаляций применяются тепловлажные и ультразвуковые ингаляторы.

Тепловлажные ингаляции вызывают гиперемия слизистой оболочки за счет расширения сосудов и улучшения кровообращения, разжижают вязкую слизь и улучшают функцию мерцательного эпителия, ускоряют эвакуацию слизи, успокаивают кашель, ведут к свободному отделению мокроты.

Ультразвуковые ингаляции позволяют вводить в организм аэрозоли растворов лекарственных веществ в более глубокие отделы бронхиального дерева.

Для проведения индивидуальных тепловлажных ингаляций можно применять следующие смеси:

1. Вода кипяченая (подогретая до 100°C) — 500 мл. Поваренная соль — 1 чайная ложка (ч. л.).

2. Пищевая сода — 1 ч. л. на 500 мл кипяченой воды.

3. Масло эвкалиптовое по 5 — 10 капель на 500 мл кипяченой воды.

4. Масло пихтовое по 5 — 10 капель на 500 мл кипяченой воды — 100°C.

5. Мятное масло по 5 — 10 капель на 500 мл кипяченой воды — 100°C.

6. Анисовое масло по 5 — 10 капель на 500 мл кипяченой воды — 100°C.

7. Мятное масло — 0,71 г, настойка эвкалипта — 35,7 г, глицерин — 35,7 г, спирт этиловый 96° — до 100 мл.

Применяется по 10 — 20 капель на 500 мл кипяченой воды при 100°C.

8. Вьетнамский бальзам «Звездочка». Взять количество бальзама, равное по объему спичечной головке, размешать в 500 мл кипяченой воды 100°C и ингалировать 15 минут.

9. Эфирное масло эвкалипта — 10 мл, розмарина — 5 мл, аниса — 5 мл, шалфея — 5 мл, пихты — 5 мл.

Можно использовать для тепловлажных ингаляций смеси лекарственных растений, из которых водяным паром извлекаются содержащиеся в них эфирные масла. Масса отдельных растений, приведенных ниже сборов указана в граммах: 2 ст. ложки сбора необходимо залить 500 мл кипятка при 100°C и настаивать 20 — 30 минут.

10. Корень солодки голый — 20,0, лист шалфея лекарственного — 20,0, лист эвкалипта прутовидного — 20,0, цветы календулы аптечной — 20,0, трава череды — 10,0, цветы ромашки — 10,0.

11. Лист мяты перечной — 15,0, трава шалфея лекарственного — 15,0, листья малины — 15,0.

12. Листья мать-и-мачехи — 20,0, листья мяты перечной — 20,0, трава череды — 10,0.

13. Листья эвкалипта — 6,0, цветы календулы — 10,0, трава зверобоя — 15,0.

14. Трава лаванды — 15,0, цветы ромашки аптечной — 15,0.

15. Почки сосны — 20,0, цветы ромашки аптечной — 20,0.

16. Цветы календулы — 20,0, листья подорожника большого — 20,0, трава череды — 20,0, листья мяты перечной — 10,0, листья фиалки трехцветной — 10,0, трава душицы обыкновенной — 10,0.

17. Цветы календулы — 10,0, листья мяты перечной — 10,0.

18. Трава розмарина — 10,0, цветы ромашки аптечной — 20,0.

Хорошие результаты для больных с хроническим бронхитом и бронхиальной астмой дает использование ультрафонофореза лавандового масла на проекцию тимуса.

Лечение проводится по мобильной методике института им. И. М. Сеченова (г. Ялта) в непрерывном режиме интенсивностью 0,05 Вт/кв. см, продолжительностью 10 минут 6 раз в неделю. Рекомендуются на курс 10 процедур.

В санаторно-курортном лечении для проведения сеансов ароматерапии необходимо распылять или испарять эфирные масла аниса, лаванды, шалфея, пихты, розы и др. и поддер-

живать концентрацию паров эфирных масел в воздухе в пределах 0,5 — 1,5 мг/куб. м. Такой уровень является физиологически привычным для человека и исключает возможность возникновения аллергических реакций.

Курс лечения составляет 13 — 15 сеансов, продолжительность каждого сеанса — 45 — 60 минут. Для распыления можно использовать аппараты «Аром-1» и «ПАРМ-01».

Для повышения эффективности лечения рекомендуется проводить сеансы ароматерапии по психотерапевтической программе, которая должна включать способ групповой релаксации с биологической обратной связью, ориентированной на лидера, социально-психологический и медитативный тренинги, разрешить актуальные внутренние межличностные проблемы пациента на уровне подсознания.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СЕАНСОВ АРОМАТЕРАПИИ**

### **Профилактика вирусных респираторных заболеваний в детских дошкольных учреждениях**

Ингаляции летучих фракций эфирных масел показаны для всех возрастов, начиная с самого младшего. Предлагаемая методика может применяться и в специально выделенных группах часто болеющих детей.

Процедуры рекомендуется проводить в спортивных или музыкальных залах во время соответствующих занятий, а в случае необходимости — в спальнях помещений во время дневного сна, при этом начинать процедуру необходимо за 30 — 35 минут до окончания сна. Схемы проведения профилактики следует составлять таким образом, чтобы не нарушать обычный ритм работы детского сада.

В качестве источника летучих РАВ рекомендуется использовать эфирные масла лаванды настоящей и мяты перечной или их смесь в соотношении 5:1. Продолжительность процедур 20 — 25 минут. Концентрация летучих веществ в воздухе 0,5 мг на куб. м. Курс состоит из 12 — 14 ежедневных процедур, исключая выходные дни. Повторный курс рекомендуется проводить через 1,5 — 2 месяца, а в районах средней полосы и южнее — 3 курса в год (с октября по апрель). В летнее время проведение аромапрофилактики нецелесообразно. В северных регионах и в местах с повышенным промышленным загрязнением атмосферы данный метод может использоваться круглогодично. Применение ароматерапии в детских дошкольных учреждениях позволяет снизить вирусную респираторную заболеваемость в холодные периоды года на 30 — 40%.

### **Профилактика вирусных респираторных заболеваний в школах**

Групповые ингаляции летучих фракций эфирных масел можно проводить в классных комнатах во время занятий. Проведение процедур в спортивных залах вряд ли целесообразно из-за большого объема, тем более, что в них одновременно занимается, как правило, один класс: расход эфирных масел будет неоправданно велик.

Рекомендуется использовать композиции эфирных масел



лаванды настоящей, мяты перечной, полыни лимонной, эвкалипта в соотношениях 5:1:1:2; лаванды, мяты, эвкалипта — 5:1:2; лаванды, мяты, полыни лимонной — 5:1:1; продолжительность процедур 25 — 30 минут, курс — 14 — 16 процедур с промежутком в 2 — 2,5 месяца.

### **Профилактика вирусных респираторных заболеваний на промышленных предприятиях и в учреждениях**

Рекомендуется использовать специально предназначенные помещения, например, кабинеты психологической разгрузки, комнаты отдыха, либо в определенное время дня — небольшие конференц-залы, кабинеты техники безопасности, служебные помещения (во время обеденного перерыва) и др.

Целесообразна композиция эфирных масел лаванды, мяты, полыни лимонной, эвкалипта, шалфея, базилика эвгепольного или аниса в соотношениях 5:1:1:2:2:0,5 либо композиции без эфирных масел шалфея или эвкалипта в тех же соотношениях. Рекомендуется концентрация летучих веществ в воздухе 1,0 — 1,5 мг/куб. м, продолжительность процедуры 25 — 30 минут, курс — 12 — 14 процедур с промежутком 1 — 2,5 месяца в осенне-зимние периоды года.

### **Применение эфирных масел для санации воздуха**

При длительном пребывании людей в плохо вентилируемых помещениях увеличивается насыщенность воздуха микроорганизмами. Кроме того, благоприятные для микробов условия окружающей среды (влажность, температура воздуха) способствуют их размножению и заражению друг от друга людей, находящихся в тесном контакте.

Далеко не всегда в этих случаях можно использовать такое сильное стерилизующее средство как ультрафиолетовое облучение. Проблему очистки воздуха помещений детских дошкольных и школьных учреждений, больничных палат, комнат отдыха можно решить с помощью растительных ароматических веществ.

Эфирное масло эвкалипта наибольшим saniрующим действием обладает при минимальной концентрации 0,7 мг/куб. м. Однако эффект выражен в меньшей степени по сравнению с эфирными маслами мяты и лаванды. Бактерицидный эффект распространяется на широкий круг микроорганизмов при использовании композиций следующего состава: мята, лаванда, шалфей в соотношениях 1:2:1; мята, лаванда, эвкалипт — 1:2:2. Процедуры (санацию воздуха помещений) необходимо проводить не реже одного раза в сутки, минимальная концентрация эфирных масел в воздухе 0,5 — 0,7 мг/куб. м.

## **Аромапрофилактика доклинической (иммунно-метаболической) стадии онкориска**

Для аромапрофилактики используется эфирное масло гвоздики или базилика в концентрации 0,7 мг/куб. м. Длительность воздействия 30 мин., курс — 14 — 16 процедур.

При сопутствующем вторичном иммунодефиците рекомендуется композиция из эфирных масел гвоздики и шалфея в соотношении 2:1. Аромапрофилактику доклинической стадии онкориска рекомендуется проводить во все сезоны года, включая летний.

После курса аромапрофилактики целесообразно повторное определение КБА в сыворотке крови пациентов для контроля эффективности. Курсы аромапрофилактики (спустя 2 — 2,5 месяца) следует повторять при отсутствии у пациентов динамики исчезновения КБА из крови или при небольшой выраженности этой динамики.

Примечание: методические подходы для оценки доклинической стадии онкориска разработаны сотрудниками НИИ онкологии им. Петрова (Санкт-Петербург) кандидатами биологических наук А. Т. Белохвостиковой, Л. С. Потапенковой. Ими же изготовлены специфические иммуносыворотки. Профилактика утомляемости при операторской деятельности.

Многие производственные процессы требуют длительной концентрации внимания, точной и быстрой реакции. Этим обусловлена необходимость мероприятий, направленных на поддержание адекватного психофизического состояния в течение всего рабочего дня.

Одним из перспективных направлений эффективного повышения работоспособности и улучшения психоэмоционального состояния у работников умственного труда, операторов, руководителей предприятий и др. является использование летучих растительных веществ. Широкий выбор и спектр биологической активности эфирных масел позволяет использовать их с учетом специфики производства, физиологического состояния и особенностей производственной деятельности.

Оценка психофизиологических характеристик аппаратными методами (ПКФ-01) позволила выяснить, что ингаляции летучих фракций некоторых эфирных масел способствуют улучшению процессов переключения и устойчивости внимания, точной двигательной активности, возрастанию скорости выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, сокращению числа ошибок при запоминании задания, снижению латентного времени реакции, а также увеличению объема кратковременной памяти.

Рекомендуется применение эфирного масла полыни лимонной, жасмина, лимона в концентрации 0,5 мг/куб. м. Длительность процедуры 20 минут, курс — 10 ежедневных процедур, повторение курса через один месяц. Аромапрофилактику рекомендуется проводить спустя 3 — 4 часа после начала рабочего дня, по возможности непосредственно на рабочем месте. Лицам, находящимся в состоянии эмоционального стресса (сдача экзаменов, выполнение ответственного задания, жесткий лимит времени и др.), рекомендуются летучие фракции эфирного масла лаванды в течение 15 — 25 минут. Процедура может быть повторена спустя 1,5 — 2 часа.

**Методика разработана Крымским НИИ им. И. М. Сеченова. Согласована с Минздравом Украины. Утверждена Республиканским экспертным советом по курортологии и физиотерапии.**

## НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ПРИ МАССАЖЕ

Учитывая разнообразный химический состав компонентов, входящих в состав эфирных масел, имеется возможность дифференцированного использования их при массаже в зависимости от клинических показаний и ожидаемых лечебных эффектов. При контактном (через кожу) введении масла проявляют непосредственное кожнорефлекторное, антисептическое, анальгезирующее и противоотечное действие. При сопутствующем дистантном (через систему обоняния) воздействии достигаются тонизирующий, иммуномодулирующий и спазмолитический эффекты.

Кожнорефлекторное действие эфирных масел изучено наиболее подробно и имеет широкое применение при острых и хронических периферических болевых синдромах. Указанным действием обладают эфирные масла сосны и пихты, плоды стручкового перца, сосны обыкновенной и пихты, наружных частей базилика. Эти масла в различных соотношениях входят в состав распространенных мазей «Эфкамон», «Апизатрон», «Випросал», «Капсицин», «Золотая звезда».

Противоотечное действие при лимфостазе, местных отеках оказывают эфирные масла мяты перечной, камфорного дерева, конского каштана, входящие в состав мазей «Капсодерма», «Венорутон», «Геморид», «Элакур», «Репиралгель».

Анальгезирующим (местноанестезирующим), противозудным действием обладают эфирные масла сосны и пихты, чабреца, полыни обыкновенной, лаванды, розы, лавра, шалфея, мяты перечной. «Охлаждающий» эффект мяты и ментола применяется при локальных болевых синдромах, сопровождающихся выраженным вегетативным компонентом в виде жжения. Причем обыкновенный массаж и тепловые процедуры лишь усиливают в данном случае болевые ощущения.

Антисептическое (дезинфицирующее, бактерицидное, противовирусное) действие в наибольшей степени отмечается при использовании эфирных масел монарды, эвкалипта, сосны и пихты, мирта, базилика, а также лимона, мяты, шалфея, чабреца, аира и лаванды.

Общим успокаивающим действием, сопровождающимся умеренной миорелаксацией, обладают эфирные масла лаванды, полыни обыкновенной, чабреца, розмарина, мяты, шалфея, тимьяна, душицы. Они входят в состав мазей «Рихофит», «Весина», «Реймонгель», используемых в спортивной медицине.



К общим тонизирующим средствам, повышающим настроение, усиливающим концентрацию внимания, улучшающим работоспособность, относят эфирные масла базилика камфорного, зверобоя продырявленного, розы крымской, розмарина, полыни лимонной и таврической.

### **Общие принципы проведения процедур**

1. Целесообразно сочетать локальное чрезкожное использование концентрированных эфирных масел или их разведений с общим воздействием внешней воздушной среды, содержащей ароматические вещества в природной концентрации. Подобные сочетания достигаются при использовании специальных аппаратов для проведения ароматерапии «Полиол», «Фитос», «Аэрофит».

2. Аппликации масел с последующим их втиранием следует осуществлять с учетом большей проницаемости определенных кожных зон лица, шеи, передней поверхности туловища, внутренних участков конечностей, точек акупунктуры. Для нанесения эфирных масел на кожу можно применять вспомогательные средства — круглые пластинки с держателем, лопаточки из стекла или других нейтральных материалов с последующим втиранием подушечками пальцев.

3. Дозирование эфирных масел на процедуру зависит от применяемого вида массажа. При классическом, сегментарном, баночном и других методах воздействия на относительно обширные участки их расход на одну процедуру составляет 2 — 3 мл, при точечных методиках — 1 — 2 капли.

4. При жирной и нормальной коже массаж проводят концентрированным маслом. Сухую кожу лучше массировать с применением эмульсий типа «вода в масле» (с концентрацией масла в воде не ниже 0,1 г/л). Указанный прием обеспечивает поддержание кожей ее эластичности и здоровья.

5. Эфирные масла можно применять отдельно, а также в виде композиций. При составлении последних следуют принципам синергизма и их взаимного потенцирования. Достаточно изученными являются композиции преимущественно седативного (полынь плюс лаванда плюс мята), тонизирующего (полынь лимонная плюс розмарин), обезболивающего (мята плюс пихта плюс эвкалипт), антисептического (монarda плюс кориандр плюс базилик) действия.

Составы массажных мазей, кремов, лосьонов, композиций подробно описаны в настоящей брошюре и могут приготавливаться в зависимости от наличия тех или иных компонентов.

**ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УПОТРЕБЛЯЕМЫХ  
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ  
(по Ж. Вальнэ «Ароматерапия»)**

Адениты (острые и хронические): пихта, розмарин, сосна, шалфей.  
Ангины: лимон, роза, герань, шалфей, эвкалипт, базилик, лаванда.

Анемия: лимон, чабрец.

Антисептики: аир, пихта, эвкалипт, можжевельник, сосна, туя, гвоздика, базилик, розмарин, лаванда, кориандр, полынь, герань.

Атеросклероз: лимон, можжевельник, шалфей.

Астении: пихта, лимон, эвкалипт, можжевельник, герань, лаванда, гвоздика, чабрец, мята, сосна, розмарин, шалфей.

Астения нервная: базилик.

Астма: анис, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей, эвкалипт, лимон, кипарис, пихта, чабрец.

Атония желудка: лаванда, шалфей, мята, укроп, фенхель.

Аэрофагия (метеоризм): анис, лимон, кориандр, укроп, мята, грейпфрут, полынь лимонная, фенхель.

Бели: можжевельник, лаванда, розмарин, шалфей, пихта, эвкалипт, гвоздика, жасмин.

Бессилие половое: аир, можжевельник, мята, розмарин.

Бесплодие: можжевельник, герань, шалфей, анис, иланг-иланг, сандаловое дерево, бигардия.

Беспокойство, страхи: базилик, лаванда, герань, жасмин, сосна.

Бессонница: базилик, лаванда, роза, розмарин, сандаловое дерево, хмель.

Бородавки: лимон, туя.

Брожение гнилостное: аир, лимон, эвкалипт, пихта, лаванда, мята, чабрец, анис, можжевельник, сосна, розмарин, шалфей, кориандр, роза.

Веки (воспаление): лимон, роза.

Вены (расширенные): лимон, кипарис, можжевельник, пихта.

Возбудимость сердечно-сосудистая: аир, анис, роза.

Возбуждающие средства: для коры надпочечников: пихта, герань, сосна, шалфей, базилик, розмарин, сандаловое дерево, чабрец;

— для нервной системы: аир, базилик, розмарин, шалфей, лимон, можжевельник, мята.

Волосы (ломкость): лимон.

Волосы (уход): роза, розмарин, аир, бергамот, грейпфрут, лаванда, лимон, можжевельник, шалфей.

Гангрена легких: эвкалипт.

Гастралгии: аир, укроп, герань, мята, сосна, розмарин, роза.

Гастрит: лимон, лаванда, шалфей.

Геморроидальные шишки: роза, кориандр, укроп.  
Гепатиты: лимон, мята, розмарин, шалфей, роза.  
Герпес слизистых оболочек: лимон, лаванда, бергамот, роза.  
Гингивит: лимон, шалфей, аир, апельсин.  
Гипертензия: розмарин, шалфей, апельсин, иланг-иланг, лаванда, лимон, полынь лимонная.  
Глоссит: лимон, герань, шалфей.  
Глухота: укроп.  
Головокружение: базилик, лаванда, мята, розмарин, шалфей.  
Головная боль: лимон, лаванда, мята, роза, анис, гвоздика, бигардия, шалфей.  
Грипп: пихта, роза, лимон, кипарис, эвкалипт, укроп, лаванда, апельсин, гвоздика, мята, сосна, розмарин, шалфей, чабрец.  
Грудная жаба (ложная): анис.  
Грудь (закупорка, припухание): укроп, герань.  
Дебильность детская: лаванда, сосна, пихта, розмарин, эвкалипт, гвоздика, можжевельник, полынь, шалфей.  
Дезинфекция питьевой воды: аир, лимон, герань, грейпфрут, жасмин, роза, сосна.  
Депрессия нервная: пихта, лаванда, базилик, бергамот.  
Дерматозы: можжевельник, герань, шалфей, роза.  
Десна (уход, укрепление): аир, роза, лимон, укроп, шалфей, сосна.  
Диабет простой: эвкалипт, можжевельник, герань, лимон, лавр, розмарин.  
Диареи: лимон, можжевельник, герань, лаванда, мята, розмарин, шалфей.  
Дизентерия: лимон, эвкалипт, лавр, сандаловое дерево, чабрец.  
Диспепсии: анис, базилик, лимон, роза, кориандр, укроп, можжевельник, сандаловое дерево, лаванда, мята, розмарин, шалфей.  
Диспепсии атонические: укроп, лаванда, мята, розмарин, шалфей, роза.  
Диспепсии нервные: анис, кориандр.  
Дистонии нейровегетативные: розмарин, лаванда, полынь лимонная.  
Дыхательные пути: аир, эвкалипт, укроп, анис, лаванда, мята, сосна, пихта, шалфей.  
Диуретики: аир, кипарис, можжевельник, розмарин, шалфей, сосна.  
Желтуха: лимон, герань, розмарин, роза.  
Желудочные спазмы: базилик, лаванда, мята.  
Желчекаменная болезнь: лимон, сосна, розмарин, роза, аир, мята, туя, фенхель.  
Заживляющие: лаванда, розмарин, шалфей, роза.  
Заразные болезни (профилактика и лечение): эвкалипт, можжевельник, гвоздика, лавр, лимон, мята, чабрец, лаванда, аир, розмарин, сандаловое дерево.  
Засорение желудка: мята, розмарин,  
Запор: розмарин, роза, сосна, бигардия, укроп, эвкалипт.

Зрение (слабость): аир, розмарин, укроп, фенхель, чабрец, роза.

Зубы (уход): аир, роза, лимон.

Изжога: мята, лимон, аир.

Инфекции мочевых путей: лимон, эвкалипт, укроп, можжевельник, герань, лаванда, сосна, шалфей, туя.

Инфекции мочеполовой системы: можжевельник, лаванда, сосна, туя.

Инфекционные болезни (профилактика и лечение): пихта, лимон, гвоздика, розмарин, эвкалипт, лаванда, сосна, сандаловое дерево.

Катаракта: имбирь, роза (ароматическая вода), фенхель (сок).

Кашель: анис, роза, эвкалипт, пихта, мята, розмарин, сосна, фенхель, чабрец, шалфей.

Камни в желчном и мочевом пузырях: аир, роза, сосна, розмарин, лимон.

Кишечник (инфекции, энтериты, колиты): базилик, роза, мята, герань, бергамот, иланг-иланг, розмарин, лаванда, сосна, сандаловое дерево.

Климакс: кипарис, шалфей, мята, розмарин, фенхель.

Коклюш: базилик, кипарис, лаванда, розмарин, сосна, ель, фенхель, чабрец.

Колика кишечная: анис, мята, роза, базилик.

Комары (отпугивание): эвкалипт, герань, мята, гвоздика.

Конъюнктивит: роза, лимон.

Кормление грудью (недостаток молока): анис, укроп, жасмин, базилик.

Корь: эвкалипт.

Кровообращение (расстройства): кипарис, лимон, лаванда, ладанник, сосна, розмарин, чабрец.

Кровохарканье: лимон, сосна, роза, кипарис, можжевельник, герань, апельсин.

Ларингит хронический: роза, шалфей.

Лимфатизм: лаванда, розмарин, шалфей, аир, ладанник.

Лихорадочные состояния: лимон, эвкалипт, полынь, апельсин, базилик, роза, шалфей, чабрец.

Лицо (уход за кожей): лимон, роза, розмарин, лаванда, бигардия, укроп, шалфей, эвкалипт.

Лишай: лимон, герань, ель, можжевельник, аир, лавр, полынь лимонная.

Малярия: эвкалипт.

Маточные кровотечения: кипарис, можжевельник, герань, лимон, сосна, туя.

Месячные (болезненные): анис, кипарис, можжевельник, мята, бергамот, кориандр, роза, фенхель, розмарин, шалфей, лавр благородный.

Месячные (затрудненные): можжевельник, полынь.

Месячные (недостаточные): базилик, роза, укроп, лаванда, мята, шалфей.

Месячные (отсутствие): кипарис, мята, шалфей, роза.

Метеоризм: анис, базилик, лимон, кориандр, укроп, лаванда, мята, гвоздика, бигардия, розмарин, шалфей, сосна.



Мигрени: базилик, лимон, эвкалипт, лаванда, мята, розмарин, сосна, анис, гвоздика, роза, чабрец.

Моль (отпугивание): лимон, лаванда.

Морщины: лимон, роза, розмарин, лаванда.

Мочевые пути: эвкалипт, укроп, можжевельник, герань, роза, лавр благородный, туя.

Муравьи (отпугивание): лимон.

Насморк хронический: кориандр, пихта, эвкалипт, лаванда, сосна, гвоздика, герань, лавр, мята, розмарин, шалфей.

Невралгия зубная: мята, шалфей, роза.

Мочекаменная болезнь: роза, лимон, укроп, можжевельник, сосна, герань.

Невралгия: лаванда, шалфей, бергамот, роза.

Недержание мочи: кипарис.

Недостаточность дыхательная: анис.

Нервная система (восстановители): лаванда, роза, кипарис, розмарин, базилик.

Нервность: лаванда, роза, лавр благородный.

Нервный припадок: лаванда.

Ногти (ломкость): лимон.

Облысение: шалфей, розмарин, бергамот, аир, грейпфрут, лимон, лаванда, чабрец, бигардия.

Ожирение: лимон, апельсин, укроп.

Ожоги, 2-й и 1-й степени: лаванда, роза, эвкалипт, герань, розмарин, шалфей, анис, полынь.

Олигурия: анис, укроп, можжевельник, лаванда, шалфей, сосна.

Отиты: лимон, базилик.

Обморожения: лимон, герань, пихта, эвкалипт.

Паразиты кишечные: лимон, эвкалипт, укроп, лаванда, мята, сосна, роза, полынь;

— аскариды: эвкалипт;

Солитер: сосна.

Папиллома: туя.

Параличи: базилик, мята, шалфей, лаванда, розмарин.

Параличи (последствия): можжевельник, лаванда, розмарин.

Педикулез: лимон, эвкалипт, герань, лаванда, розмарин, сосна.

Переутомление умственное: базилик, розмарин, роза, гвоздика, шалфей.

Пиелит: сосна, лаванда.

Пневмония: лимон, эвкалипт, роза, лаванда, сосна, пихта.

Повышенная кислотность крови: лимон, герань.

Пониженная свертываемость крови: лимон, кориандр.

Повышенное артериальное давление: лимон, лаванда, роза, апельсин, иланг-иланг, бергамот.

Подагра: базилик, лимон, укроп, можжевельник, сосна,

Полипы: туя, кипарис, можжевельник, мята, чабрец, пихта, розмарин, аир, апельсин, гвоздика, фенхель.

Потеря аппетита: лимон, кориандр, укроп, можжевельник, шалфей, аир, роза.

Потеря памяти: базилик, розмарин.

Потливость (чрезмерная), туберкулез (после болезни): шалфей, анис, лавр, кипарис, пихта, сосна.

Потогонные: кипарис, можжевельник, пихта, лаванда, чабрец, розмарин.

Простатит: сосна, туя, сандаловое дерево.

Почки (воспаление): роза, эвкалипт.

Раздражительность: роза, кипарис, лаванда, бергамот, бигардия.

Рак матки: можжевельник, герань.

Рак (предупреждение и лечение): кипарис, герань, лаванда, розмарин, гвоздика, туя, шалфей, эвкалипт, лавр благородный.

Расстройство пищеварения: лаванда, мята, розмарин, роза.

Рахит: сосна, пихта, шалфей, аир.

Рвота: мята, лимон, анис, мандарин, укроп, фенхель, чабрец.

Ревматизм хронический: лимон, можжевельник, эвкалипт, пихта, сосна, базилик, мята, шалфей, кипарис, лаванда, розмарин, лавр благородный.

Сердцебиение: анис, мята, розмарин, роза, апельсин, иланг-иланг, лаванда, бигардия, чабрец.

Сердце (неврозы): розмарин, анис, лаванда, мята, роза, лимон, бергамот, мандарин.

Сексуальные стимуляторы: анис, гвоздика, иланг-иланг, сандаловое дерево, бергамот, бигардия, жасмин.

Скарлатина: эвкалипт, роза.

Скрофулез: лаванда, шалфей.

Спазмы: кориандр, кипарис, лаванда, сосна, базилик, бергамот, лавр благородный.

Спазмы пищеварительного тракта: анис, кориандр, роза, лавр благородный.

Сперматорея: лаванда, кипарис, кориандр, эвкалипт, аир, базилик, чабрец.

Стоматиты: роза, лимон, герань, шалфей, сосна, пихта.

Тиф брюшной: лимон, лаванда.

Тиф сыпной: эвкалипт, лаванда.

Трахеит: пихта, сосна, роза, анис.

Трещины на коже: лаванда, роза, лимон.

Туберкулез легких: лимон, роза, эвкалипт, можжевельник, лаванда, сосна, пихта, шалфей, гвоздика, чабрец.

Угри: можжевельник, лаванда.

Укусы: лаванда, шалфей.

Укусы змей: базилик, лимон, лаванда, чабрец.

Укусы насекомых: лимон, лаванда, шалфей, базилик, анис, чабрец.

Уретрит: сосна, туя, сандаловое дерево.

Успокаивающее: лаванда, кипарис, шалфей, анис, базилик, бергамот, мандарин, апельсин, бигардия.

Фистулы (анальные): лаванда.

Холецистит: сосна, розмарин, роза, пихта.

Холера: эвкалипт, мята, шалфей.

Холестерин (избыток): розмарин.

Фурункулез: апельсин, лимон, эвкалипт.

Фригидность: анис, жасмин, иланг-иланг.

Цирроз: можжевельник, розмарин.

Циститы: эвкалипт, можжевельник, лаванда, сосна, туя, укроп, апельсин, бергамот, ладанник, сандаловое дерево.

Целлюлит: апельсин, грейпфрут.

Чесотка: лимон, лаванда, мята, розмарин, сосна, лавр благородный, гвоздика.

Экзема: шалфей, базилик, бергамот, жасмин, лавр, ладанник, лимон, роза, сандаловое дерево, сосна, эвкалипт.

Эмфизема легких: кипарис, сосна, чабрец.

Эпилепсия: базилик, розмарин, сосна, лаванда, полынь.

Язвы желудка: лимон, роза, лаванда, лавр, шалфей.

Язвы: лаванда, роза, эвкалипт.

Язвы застойные: можжевельник, лаванда, розмарин, шалфей.

Язвы инфицированные: лимон, эвкалипт, лаванда, розмарин.

Яичники (тягость): кипарис, шалфей.

## АРОМАТОГРАММА

При выборе врачом того или иного эфирного масла для лечения инфекционных заболеваний желательно выполнить антибиограмму на эфирных маслах по тем же методикам, как она выполняется для антибиотиков, то есть определить, какое эфирное масло и в какой дозе наилучшим образом может справиться с инфекционными агентами, ответственными за выявленное у пациента заболевание.

Эти ароматограммы позволяют уточнить режим антиинфекционного лечения, внося корректировку в зависимости от внутренней среды, в которой развивались микробы.

Так, микробы, обнаруженные в организме диабетика, оказываются особенно чувствительными к эфирным маслам, снижающим содержание сахара в крови.

У больного артритом или подагрой наиболее активными оказались эфирные масла, уменьшающие количество мочевой кислоты в крови.

В этом случае ароматограмма имеет существенное значение для обнаружения скрытых патологических состояний.

Ароматограмма позволяет также установить сопротивляемость микробов по отношению к эфирным маслам и выяснить антибиотическое воздействие через изменение внутренней среды организма.

До воздействия эфирных масел на внутреннюю среду организма больного человека, микробы развивались не встречая никакого противодействия к их выживанию и размножению. После ввода эфирных масел в эту среду, эфирные масла убивают болезнетворные микробы, противодействуют их выживанию, не давая возможности создать защиту или адаптироваться к агрессивному агенту (эфирным маслам), препятствуют возрождению микробов и не позволяют образоваться резистентным формам.

В связи с этим при лечении хронических инфекционных заболеваний, эфирные масла представляют собой не только средство, усиливающее действие антибиотиков, но и как средство, предназначенное для изменения среды обитания патогенных микроорганизмов и поэтому для таких больных представляется целесообразным чередование курсов ароматической фитотерапии с химиотерапевтическим лечением.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Ароматерапия. Изд-во Косметик Карл Хадек, 1997 г.
2. Артамьшев А. А. Природные целебные средства. Кыргызстан, Бишкек, 1991 г.
3. Беминг Ульф. Самопомощь при бессонницах, стрессах и неврозах. Минск, 1985 г.
4. Бондаренко А. Е., Бондаренко Б. С. и др. Лекарственные растения юга Украины. Киев, 1992 г.
5. Бруд В., Конопашкая И. Душистая аптека. Тайны ароматерапии. Москва, 1996 г.
6. Валджи К. Ароматерапия. Феникс. Ростов-на-Дону, 1997 г.
7. Валент Дж. Ароматерапия. Мюнхен, 1991 г.
8. Вальнэ Ж. Ароматерапия. Лион, 1987 г.
9. Ваниорек Л., Ваниорек А. Ароматерапия. АО «Интерэксперт», Москва, 1995 г.
10. Воронина Г. А. 217 рецептов народной медицины. Алма-Ата, 1989 г.
11. Гизела Булла. Ароматерапия. Крон-пресс. Москва, 1997 г.
12. Гончарова Т. Секреты красоты. Крон-пресс. Москва, 1997 г.
13. Гейтман Л. З. Аэрофитотерапия. Киев, 1986 г.
14. Гудзь А. Б. Растения заменяют лекарства. Урожай, Николаев, 1992 г.
15. Джером З. Литт. Ваша кожа от макушки до пят. Полина, Москва, 1997 г.
16. Даников Н. И. Народная медицина женщинам, т. 1; Народная медицина мужчинам, т. 2. Колвари, Москва, 1995 г.
17. Дерябин А. М. Продлите молодость свою. Душанбе, 1991 г.
18. Дин Т. Ароматерапия — мифы и надежды. Оксфорд, 1992 г.
19. Довженко В. Р., Довженко Я. В. Растения служат человеку. Таврия, Симферополь, 1991 г.
20. Дудченко Л. Ароматы здоровья. Киев, 1997 г.
21. Згуровская Л. Н. Рассказы о деревьях Крыма. Таврия, Симферополь, 1981 г.
22. Ильина С. Фитотерапия в интимной жизни. Киев, 1996 г.
23. Использование природных биорегуляторов в практической медицине. Ялта, 1995 г.
24. Кэрол Мак-Гилвери, Джимми Рид. Основы ароматерапии. Росмэн, Москва, 1997 г.
25. Кругляк Л. Г. Простатит. Москва, 1995 г.
26. Кольчугенко И. И. Уроки красоты. Реклама, Киев, 1978 г.
27. Котуков Г. Н. Культивируемые и дикорастущие лекарственные растения. Справочник. Киев, 1971 г.
28. Крылов А. А. Фитотерапия в комплексном лечении заболеваний внутренних органов. Киев, 1992 г.
29. Либусь О. К., Иванова Е. П. Исцеляющие масла. ТОО «Педиатрия», Москва, 1997 г.
30. Лавренова Г. В., Лавринов В. И., Онищенко В. Д. От всех болезней. МП «Отечество», Донецк, 1994 г.
31. Мартынова Г. Народное целительство восточных славян. Сталкер, 1997 г.
32. Малахов Г. П. Целительные силы. АО «Комплект», СПб, 1993 г.
33. Мамчук Ф. И. Фитотерапия в урологии. Киев, 1983 г.
34. Мамчур Ф. И. Справочник по фитотерапии. Киев, 1996 г.
35. Миргородская С. Ароматерапия: мир запахов мира. Москва, 1995 г.
36. Мюллер Дж. Книга о парфюмерии, т. 1. Гамбург, 1984 г.
37. Нагорная Н. В. Ароматерапия в педиатрии. Карл Хадек, 1998 г.
38. Николаевский В. В. и др. Биологическая активность эфирных масел. Медицина, Москва, 1987 г.
39. Протопопов Ф. Ф. Изучение антимикробного действия эфирных масел. В сб. Фитонциды, их биологическая роль и значение для медицины и народного хозяйства. Наукова думка. Киев, 1987 г.
40. Природные фиторегуляторы. Ялта, 1995 г.

41. Решетник В. В., Цигура И. В. Травник. Харьков, 1992 г.
42. Редфорд Дж. Полная книга семейной ароматерапии. Минск, 1986 г.
43. Рици Фишель. Небесные запахи. Зальцбург, 1992 г.
44. Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. Харьков, 1993 г.
45. Стикс В., Вайгершторфер Н. В. В царстве запахов. Москва, 1996 г.
46. Токин Б. П., Губители микробов — фитонциды. Москва, 1960 г.
47. Томчук Р. И., Томчук Г. Н. Древесная зелень и ее использование. Москва, 1966 г.
48. Топалов В. Казаньская роза и розопроизводство в Болгарии. Пловдив, 1978 г.
49. Турова А. Д. Лекарственные растения СССР и Вьетнама. Медицина, Москва, 1987 г.
50. Фролов М. Мировой опыт исцеления злокачественных опухолей. Сталкер, 1997 г.
51. Фитонциды. Сборник. Киев, 1981 г.
52. Фенандоли Дж. Ароматерапия. Италия, 1963 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
Кратко о технологии производства эфирных масел .....	5
Лечебные свойства эфирных масел .....	7
Применение эфирных масел в парфюмерии и косметике .....	31
Эфирные масла и энергетика человека .....	37
Эфирные масла в интимной жизни мужчины и женщины .....	46
Способы применения эфирных масел .....	57
Противопоказания к применению эфирных масел .....	62
Растительные масла для ароматерапии .....	63
Аирное масло .....	66
Анисовое масло .....	67
Апельсиновое масло .....	69
Базиликовое масло .....	70
Бархатцевое эфирное масло .....	72
Бергамотовое масло .....	72
Эфирное масло бигардин (неролиное) .....	73
Валериановое эфирное масло .....	74
Гвоздичное эфирное масло .....	75
Эфирное масло герани .....	76
Эфирное масло грейпфрута .....	76
Эфирное масло девясила .....	77
Эфирное масло душицы .....	77
Еловое эфирное масло .....	78
Эфирное масло жасмина .....	79
Эфирное масло иланг-иланга .....	80
Эфирное масло имбиря .....	81
Эфирное масло иссопа .....	82
Каепутовое эфирное масло .....	83
Кардамоновое эфирное масло .....	84
Кипарисовое эфирное масло .....	85
Кедровое эфирное масло .....	87
Кориандровое эфирное масло .....	87
Коричное эфирное масло .....	89
Эфирное масло котовника лимонного .....	90
Лавандовое эфирное масло .....	90
Лавровое эфирное масло .....	96
Ладан .....	97
Лиметтовое эфирное масло .....	98
Лимонное эфирное масло .....	98
Эфирное масло и экстракт из ладанника Крымского .....	101
Лук репчатый .....	103
Мандариновое эфирное масло .....	104
Мелиссовое эфирное масло .....	105
Эфирное масло миндаля горького .....	106
Миртовое эфирное масло .....	106
Можжевеловое эфирное масло .....	107
Мятное эфирное масло .....	109
Эфирное масло мускатного ореха .....	113

Пальмарозовое эфирное масло .....	113
Пачулиевое эфирное масло .....	113
Эфирное масло петитгрейна .....	114
Эфирное масло пижмы .....	115
Пихтовое эфирное масло .....	115
Эфирное масло полыни .....	118
Розовое эфирное масло .....	121
Эфирное масло розового дерева .....	130
Ромашковое эфирное масло .....	130
Розмариновое эфирное масло .....	132
Сандаловое эфирное масло .....	134
Сосновое эфирное масло .....	136
Эфирное масло тмина .....	138
Тысячелистниковое эфирное масло .....	138
Эфирное масло из туи .....	139
Укропное и фенхелевое эфирное масло .....	140
Цитронелловое эфирное масло .....	143
Эфирное масло чабреца .....	144
Чайное дерево .....	146
Чеснок .....	151
Шалфейное эфирное масло .....	152
Эвкалиптовое эфирное масло .....	155
Домашняя ежедневная ароматерапия .....	160
Скорая ароматерапия .....	163
Приложение № 1. Рекомендации по получению эфирного масла и ароматической (душистой) воды в домашних условиях .....	169
Приложение № 2. Некоторые рекомендации по применению эфирных масел для ингаляций .....	171
Приложение № 3. Методика проведения профилактических сеансов ароматерапии .....	175
Приложение № 4. Некоторые рекомендации по применению эфирных масел при массаже .....	179
Перечень заболеваний и употребляемых для лечения эфирных масел ....	181
Ароматограмма .....	187
Литература .....	188



*Науково-популярне видання*

**Солдатченко Сергій Сергійович  
Кашенко Георгій Федосійович  
Підаєв Андрій Володимирович  
Гладун Михайло Іванович  
Дихнова Тетяна Володимирівна**

**ЭФИРНИ ОЛІЇ — АРОМАТ ЗДОРОВ'Я**  
**Старовинний і сучасний досвід профілактики**  
**та лікування захворювань ефірними оліями**  
*(російською мовою)*

*Верстка Колесніченко В. І.  
Коректор Белокопитова Л. Ф.*

Підписано до друку з оригінал-макету 22.04.2003  
Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Друк офсетний. Умовн. друк. арк. 10,08. Тираж 1000 екз.  
Замовлення № 65

Віддруковано з готових діапозитивів.  
**ВИДАВНИЦТВО І ДРУКАРНЯ «ТАВРІДА».**  
95700, м. Сімферополь, вул. Генерала Васильєва, 44