

# Лавренова Г. В. Лечение ароматами

## Введение

Глава I. НЕКОТОРЫЕ ПОДРОБНОСТИ О ФИЗИОЛОГИИ ОБОНЯНИЯ

Глава II. КОЕ-ЧТО ОБ ЭФИРНЫХ МАСЛАХ РАСТЕНИЙ

Глава III. ЛЕЧИМСЯ ЗАПАХАМИ

Глава IV. ПУТЬ К ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ ЛЕЖИТ И ЧЕРЕЗ ОБОНЯНИЕ

Глава V. АРОМАТЫ ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

Глава VI. МАССАЖ С АРОМАТНЫМИ МАСЛАМИ

Глава VII. АРОМАТЫ ЛЮБВИ

Глава VIII. ЭФИРНО-МАСЛИЧНЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

## Введение

Ароматотерапией называется способ лечения болезней натуральными эфирными растительными маслами. Этот метод своими корнями уходит далеко в прошлое, и обращен он не только к лечению тела, но, в большей степени, духа.

Еще за три тысячи лет до нашей эры египтяне использовали ароматические растения в медицине и косметике. Ароматы сопровождали людей древних цивилизаций в течение всей жизни. Ароматы помогали детям появляться на свет, стимулируя и облегчая роды. Их применяли при снаряжении умерших в последний путь. Ароматы поддерживали здоровье тела и духа, сохраняли красоту и молодость, использовались при религиозных обрядах. Знания о роли запахов в нашей жизни стали основой целой науки - ароматологии.

Лечение запахами (ароматотерапия) является весьма перспективным. Это научный, мудрый и мягкий способ лечения. Он не дает осложнений и побочных реакций. Ароматотерапия находит все большее число сторонников и поклонников. Естественно, ароматотерапия не так радикальна, как, скажем, химиопрепараты или операция. Но в качестве профилактики и дополнения к основному лечению такая терапия очень хороша и часто рекомендуется современными врачами. Согласитесь, что снять напряжение, снизить или повысить давление, помочь расслабиться или сконцентрировать внимание - все это могут ароматы, что не так уж мало для такого простого и доступного метода.

Термин «ароматотерапия» предложил наш соотечественник А. А. Кюнцель, но идея лечения запахами некоторых заболеваний принадлежит русскому ученому В. А. Манассеину.

Приемы ароматотерапии (травяные ингаляции, ванны, массаж с ароматическими маслами, использование пряностей в пище) известны с древних времен.

Издавна для ускорения наступления сна люди принимали ароматные травы. На Украине, например, чабрецом набивали матрасы и подушки. На Востоке ароматическими благовониями обрабатывали постели перед сном. В Индии при волнении, переживаниях поджигали специальные палочки из спрессованных трав с успокаивающим запахом (пачули, лаванда).

Испытанный способ против бессонницы - вдыхание аромата декоративных комнатных растений: душистой герани (пелларгонии), душистой резеды.

За рубежом получили распространение так называемые успокаивающие травяные подушечки. В их состав входят многие ароматические растения: листья папоротника, хвоя сосны, шишки хмеля, лаванда, мята, Melissa, розмарин, душица, роза и др. Примерами применения ароматотерапии в быту могут служить патенты, полученные в различных европейских странах: ароматический шарик, изготовленный из раковины морского ежа; ароматизирующее кольцо для настольной лампы; сменный патрон-ингалятор для ароматических и лекарственных растений, установленный в специальную головку курительной трубки; ароматическая конструкция для лацкана одежды и др. Эфирные масла используются для горячих и холодных ингаляций, ванн, компрессов, растираний, массажей. Ароматом эфирного масла можно наполнить ваш дом при помощи ароматососудов.

Немецкие и японские специалисты в области ароматотерапии считают, что именно ароматотерапия будет доминировать в медицине XXI века.

Ослабление интереса к ароматотерапии в связи с развитием медицинской химии уходит в прошлое. Сейчас наблюдается возрождение ее как одного из способов врачевания. Одна из крупнейших косметических фирм Японии «Сисойдо» после 10 лет кропотливых исследований предложила новое средство, повышающее работоспособность, - аромат цитрусовых с утра и тонкий цветочный аромат в течение дня.

Другая фирма, «Симицу», предлагает решать проблемы производительности труда и снижения уровня стресса на различных предприятиях и в учреждениях также с помощью запахов жасмина, эвкалипта, лимона. Система заполнения запахами служебных помещений проста: настои трав или эфирные масла под давлением превращают в легкий «туман», который через систему кондиционирования поступает в ту или иную комнату. Мы различаем или не различаем запахи благодаря состоянию нашего носа. Обоняние - загадочный, сексуальный и непознанный орган чувств, о котором много пишут.

Об окружающем мире нам больше всего рассказывают глаза. В восемь раз меньше - уши, а на все другие органы чувств: обоняние, осязание, вкус, ощущение тепла и холода - приходится только 10% наших знаний. Почему глаза самые главные? Есть теория, согласно которой очень далекие предки человека вначале вели наземный образ жизни и лишь потом влезли на деревья. Вот тогда-то им уже не столь важно стало улавливать запахи, сколько видеть подальше, и зрение стало главным информатором этих существ. И осталось им, когда наши предки слезли с деревьев, осталось до наших дней. Но, быть может, именно, обоняние было самым ранним из дарованных нам органов чувств.

Смотрите, что получается. Мы научились измерять, скажем, силу света, но не умеем определять даже, казалось бы, такой простой параметр, как сила запаха. Мы разложили белый цвет на семь цветов спектра, нашли семь музыкальных нот, определили четыре главных вкуса. Но не смогли навести порядок в мире запахов, хотя такие попытки и предпринимались. Американец Дж. Эймур, анализируя сотни органических соединений, нашел зыбкое сходство в строении некоторых молекул, что позволило ему определить семь «классических» запахов: камфарный, мускусный, мятный, эфирный, цветочный, острый и гнилостный. Но что такое, например, «цветочный»? Может быть, молекулы цветочных ароматов и имеют какое-то сходство, но вспомните, сколь невероятно разнообразны запахи цветов!

Они дурманят нас, возбуждают, восхищают, пугают, диктуют настроение, но мы не можем даже описать их ни на одном из языков и диалектов, на которых говорят люди земного шара, у нас не хватает слов!

Да и то сказать, если мы не всегда можем описать вкус того, что мы едим, то как мы можем описать запах того, что мы нюхаем, если обоняние в 10 000 раз чувствительнее вкуса?!

И это при том, что человек, который все-таки различает несколько тысяч запахов, неизмеримо примитивнее в этом смысле, чем собаки и особенно насекомые. Недаром наш известный ученый Петр Леонидович Капица ставил перед исследователями будущего сложную задачу: «догнать обоняние собаки».

Обоняние связывает человека с внешним миром. Запахи исходят от обстановки, одежды, тела, да и все, существующее в природе, имеет свой запах - камни, металлы, дерево.

Обратите внимание на то, как богата палитра ароматов, которую описали поэты: сладостный, грустный, с волнующий, дурмящий, отгалкивающий, пряный, родной, чистый, тревожный, навязчивый, приторный, вкрадчивый, знойный... Специально подготовленные люди могут описать и назвать от тысячи до двух тысяч оттенков запахов.

В тибетских монастырях таких людей воспитывали с детства. Они могли не только определить по запаху возраст, пол, характер человека, диагностировать заболевание, но и выявлять родство людей.

Запахи оказывают большое влияние не только на эмоциональную и психологическую жизнь человека, но и на целый ряд физиологических функций.

Запахи пижмы, рябины, ромашки, мяты, Melissa снимают головную боль, чувство тяжести в голове, мышцах, улучшают деятельность головного мозга при умственном утомлении. Запахи пижмы, полыни способствуют наиболее полному расслаблению мышц. Запах листьев березы улучшает дыхательную функцию, успокаивает. Запах листа черной

смородины предупреждает переутомление, создает положительные эмоции, снимает чувство тревоги. Тонизируют запахи эвкалипта, листьев грецкого ореха, айра, тысячелистника.

Аромат розового масла успокаивает, помогает релаксации, отгоняет грустные мысли. Ароматы розмарина и жасмина улучшают память и концентрируют внимание. Мелисса и бергамот - прекрасные антидепрессанты, лимон побуждает к физической деятельности. Эфирные масла ромашки и ванили снимают раздражение и успокаивают вспышки ярости. Запахи жимолости и фиалки прибавят рассудительности и оптимизма, тонкий аромат лаванды даже способен притупить ревность. Самый таинственный запах - иланг-иланг, он буквально завораживает и вносит в реальность нотку волшебства.

Основным действующим началом ароматотерапии являются эфирные масла растений. Растительные биоактивные вещества, поступающие в организм через воздухоносные пути в виде летучих фракций, действуют в пределах низких природных концентраций. Длительный, на протяжении всей эволюции, контакт эфирных масел растений с живыми организмами сформировал между ними сопряженный обмен. Летучие вещества ряда растений активизируют тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора.

Большинство эфирных масел содержит терпены, сапонины или же аналогичные субстанции. Они обладают бетасимпатической активностью, стимулируют мукоцилиарный транспорт, очищение дыхательных путей, способствуют откашливанию и разжижению носовой слизи и мокроты. Эфирные масла входят в состав известных препаратов. Всеми любимы капли в нос «Пиносол». А «Геломиртолом» в ряде случаев удается излечивать острые и хронические гаймориты без проведения традиционных проколов, назначения антибиотиков. Оба эти препарата содержат масло эвкалипта.

Наряду с антимикробным действием композиции эфирных масел повышают общий иммунитет. Работами Ю. Г. Борисюка (1981) и Остапчука А. Н. с соавторами (1988) установлено, что эфирные масла растений улучшают показатели иммунитета, повышают число защитных иммунных клеток в 5-6 раз, обладают антигистаминным, радиопротекторным действием, уменьшают уровень холестерина в крови.

Эффективность ароматотерапии доказана в эксперименте и в клинической практике. Например, применение эфирных масел лаванды и полыни лимонной в дозе 0,2-0,5 мл/м<sup>3</sup> у часто и длительно болеющих рабочих повышает функциональную активность дыхательной системы, позволяет на ее фоне отменять или уменьшать дозы медикаментозных средств, снижать заболеваемость острыми респираторными заболеваниями на 30-40%, снимать проявления синдромов экологического утомления и хронической усталости.

Все без исключения эфирные масла (а их около 50) обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием. Все положительно влияют на нервную систему, успокаивают, вызывают сон и хорошее настроение, тонизируют, убивают микробов. Все обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами. 70% эфирных масел устраняют рубцы после ожогов и травм, 65% обладают обезболивающими свойствами, 60% являются эротическими стимуляторами, 50% масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения, 40% нормализуют деятельность системы пищеварения. Некоторые снижают уровень холестерина и сахара. Натуральные эссенции растений не производят «революций» в организме - их основная ценность в том, что они действуют постепенно, умеренно, деликатно.

## **Глава I. НЕКОТОРЫЕ ПОДРОБНОСТИ О ФИЗИОЛОГИИ ОБОНЯНИЯ**

Способностью реагировать на запахи мы обязаны нашему носу. У простого человека он может различать около десяти тысяч запахов, а у дегустатора - намного больше.

Приятные запахи часто оказывают лечебный эффект (успокаивающий, тонизирующий, снотворный), что используется в приемах ароматотерапии. Слово «аромат», означающее «приятный запах», «благоухание», вероятно, было заимствовано у греков: по-гречески «арома» означает «благовоние», «пахучие травы». В то же время неприятные,

отталкивающие запахи обладают обратным действием: они повышают артериальное давление, вызывают плохое настроение и неприязнь.

Все запахи воспринимаются нами благодаря чувствительным обонятельным нейроэпителиальным клеткам, расположенным в нашем носу. Эти клетки имеют отростки, которые направляются из носа в полость черепа и передают информацию о запахах в лимбическую систему мозга, ведающую восприятием окружающего мира. Обонятельный эпителий находится в верхних отделах носа и располагается на площади около 1 см<sup>3</sup>, что составляет примерно 1,5% общей поверхности слизистой оболочки носа, называемой дыхательной. При вдохе воздух обязательно попадает в эту зону, где разместилось более 10 миллионов обонятельных клеток, которые своими длинными волосками буквально вылавливают из воздушного потока «пахучие» молекулы и немедленно передают информацию о них по обонятельному нерву в головной мозг. По-видимому, этим объясняется моментальное облегчение от вдыхания ароматических эфирных масел.

В каждой половине носа у нас есть обонятельная зона, выстилаяемая слизистой оболочкой, которая и образует орган обоняния. Его чувствительные элементы находятся на поверхности слизистой оболочки и могут подвергаться различным воздействиям. Как считают специалисты, обоняние нарушается часто, причем за каждый прожитый год человек утрачивает приблизительно 1% от объема функциональной информации, передаваемой через нервные волокна. Можно сказать, что наш нос стареет вместе с нами: уменьшается количество капилляров, понижается температура слизистой оболочки носа, мы слабее улавливаем аромат и т. п.

Обонятельный нерв проделывает сложный путь до корковых ассоциативных центров в височной доле и в зоне Брока. А отсюда разбегаются (их так и называют - центробежные) нервные пучки, которые связывают височную долю коры с вегетативными ядрами, гипоталамусом, зрительным бугром, ретикулярной формацией среднего мозга и некоторыми другими образованиями лимбического комплекса. В этих богатейших нервных связях обонятельного анализатора со многими структурами мозга и кроется разгадка влияния различных обонятельных ощущений на функции организма.

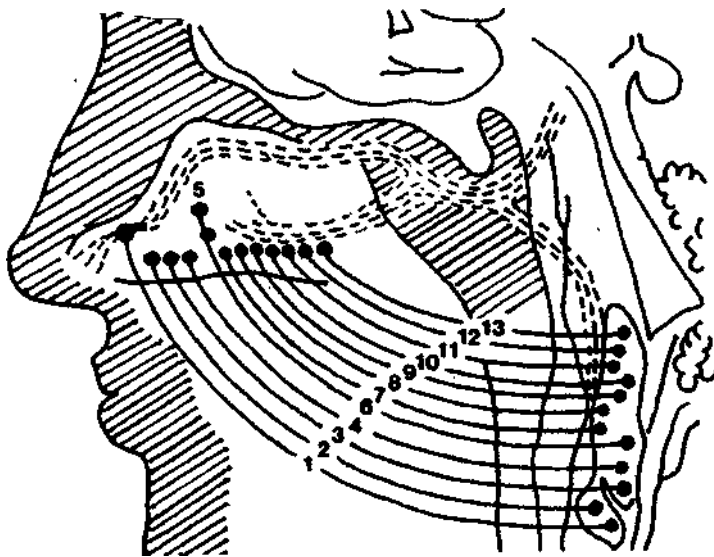
И эксперименты, и клинические наблюдения показали: под влиянием различных запахов изменяются частота и глубина дыхания, сила и ритм сердечных сокращений, снижается или повышается артериальное давление, активизируется либо, напротив, угнетается деятельность центральной нервной системы.

Угнетающее и возбуждающее действие запахов может оказаться чрезвычайно сильным. Запах трав, цветов, скошенного сена... Казалось бы, что может быть приятнее. Но многие пахучие вещества, вступая в контакт с обонятельными рецепторами носа, неадекватно воздействуют на гипоталамические центры, изменяют тем самым тканевую толерантность (устойчивость) и вызывают аллергические реакции: крапивницу, сенную лихорадку...

Это ли не доказательство (пусть и весьма негативное!), что нос - очень важный орган, он способен активно влиять на работу головного мозга и через его посредство на организм в целом. А раз так, то совершенно закономерно возникает желание узнать о связях носовых рецепторов (и не только обонятельных) с внутренними органами как можно больше.

В первые десятилетия нашего века одна за другой стали появляться работы, посвященные носовой рефлексотерапии. Наиболее серьезное исследование принадлежало французскому ученому П. Бонье. Он выявил участки слизистой носа, с которых можно получить информацию о состоянии того или иного органа и соответственно на него повлиять (рис. 1)

Он пришел к выводу, что на слизистой оболочке носа есть определенные участки, воздействуя на которые можно влиять на тот или иной внутренний орган, по состоянию слизистой судить о состоянии органа. Конечно, открытие назобульбарных секторов - так были названы эти участки - стало сенсацией, а П. Бонье приобрел горячих сторонников своего учения и не менее горячих противников. И те, и другие бросились проверять и перепроверять данные первооткрывателя. К большой радости приверженцев и огорчению ниспровергателей эксперименты подтвердили диагностическую и терапевтическую ценность метода, который получил название носовой, или центротерапии.



*Рис. 1*

На схеме отмечено «представительство» внутренних органов на слизистой оболочке носа: 1 - легкие, 2 - сердце, 3 - половая сфера, 4 - органы внутренней секреции, 5 - мочевого пузыря, 6,7 - седалищный нерв, 8 - кишечник, 9, 10 - почки, 11 - желудок, 12 - печень, поджелудочная железа, 13 - ухо.

Одно время прижигание, механическое и электрическое раздражение определенных участков слизистой носа довольно широко применяли при лечении болезней сердца и желудка, бронхиальной астмы, мигрени... Сохранились описания излечения «эпилепсии носового происхождения». Как выяснилось, иногда причиной эпилептических припадков может быть искривление носовой перегородки, шипы и гребни на ней, слизистые полипы, поражение придаточных полостей носа. Как только удавалось эти причины устранить, то есть привести нос в порядок, эпилептические припадки прекращались.

*Рис. 2*

Проекционные точки внутренних органов на наружной поверхности носа: / - первая линия, 2 - вторая линия, 3 - ухо, 4 - третья линия, 5 - грудная клетка, 6 - грудь, 7 - затылок и спина, 8 - поясничный отдел позвоночника, 9 - руки, 10 - бедра, 11 - колени и голени, 12 - стопы и пальцы ног, 13 - голова и лицо, 14 - горло, 15 - легкие, 16 - сердце, 17 - печень, 18 - желчный пузырь, 19 - желудок, 20 - тонкая кишка, 21 - толстая кишка, 22 - мочевого пузыря, 23 - селезенка, 24 - внутренние половые органы, 25 - почки, 26 - наружные половые органы.

Но, как выяснилось в дальнейшем, не обязательно отыскивать отдельные сектора на слизистой носа.

Она настолько богата рецепторами, что можно воздействовать на любой ее участок, важно только правильно выбрать характер и интенсивность процедуры. К подобной точке зрения некоторые специалисты пришли уже в 50-е годы и исключили из своего арсенала назобульбарные сектора, объявив полость носа рефлексогенной «ямой», через которую можно универсально влиять на весь организм.

Однако носовая рефлексотерапия не потеряла своей практической значимости. К различным воздействиям на слизистую носа прибегают, когда необходимо «возбудить дыхание или усилить сердечную деятельность, купировать тяжелые приступы ларингоспазма, при нарколептических состояниях. А, скажем, назальный электрофорез (введение различных лекарственных веществ через слизистую носа с помощью электрического тока) используется для лечения целого ряда терапевтических, нервных и других заболеваний; их перечень превысил бы сто наименований.

Данные о взаимосвязях биологически активных точек носа, его рецепторов продолжают пополняться. В одной из монографий вьетнамские исследователи приводят не описанные ранее проекционные точки внутренних органов, расположенные на наружной поверхности носа. Авторы рекомендуют использовать эти точки для лечения некоторых внутренних болезней (рис. 2).

Носовая рефлексотерапия - очень интересная и перспективная область исследований. Ведь многие связи между рецепторами носа и глубинными структурами мозга, внутренними органами остаются как бы недопроявленными. И каждый шаг, сделанный исследователями в этом направлении, открывает новые, порой неожиданные способности рецепторов носа. А значит - и новые возможности с их помощью корректировать патофизиологические отклонения в организме.

Обонятельная функция имеет свои возрастные особенности и резервы.

Уже с 20-25-летнего возраста мы слабее улавливаем аромат, а заметное снижение обонятельной функции наблюдается после 40 лет. Еще хуже различают запахи пожилые люди. Вследствие многократных воспалений слизистой оболочки носа у них уменьшается количество обонятельных клеток, ослабляется деятельность желез, выделяющих носовую слизь. Поэтому специалисты рекомендуют - берегите нос смолоду! Для этого выполняйте несколько простых правил. Для укрепления мышц носа, а заодно рта и глотки, время от времени читайте вслух. Слова произносите четко, внятно, громко, контролируя себя при произношении ряда согласных звуков (б, в, ж, м, п, т, ф, ш). 2. Регулярно выполняйте самое простое упражнение дыхательной гимнастики: закрыв рот, сделайте 5-6 медленных вдохов и выдохов через нос. При этом кисти рук положите на шею (сзади) или на верхнюю часть живота.

3. Как можно чаще проветривайте комнату, не забывайте стирать пыль с мебели, почаще делайте 3 влажную уборку, гуляйте на свежем воздухе в парке 2 или в лесу.

4. Если вы опыляете сад-огород, травите насекомых аэрозолями, красите стены пульверизаторами, насыпаете стиральный порошок в машину, то обязательно надевайте респиратор-«лепесток» или многослойную марлевую повязку.

Для улучшения обоняния Б. В. Шеврыгин предлагает комплекс дыхательных упражнений. Их нужно выполнять в спокойной обстановке, предварительно опорожнив кишечник и мочевой пузырь. Упражнения выполняют 2 раза в день, утром и днем, желательнее натощак:

1. Сесть прямо, носки и пятки вместе, руки свободно опущены. Дыхание произвольное.

2. Полностью выдохнуть, большими пальцами с обеих сторон зажать наружный слуховой проход, а средним прижать крылья носа, после чего резко втянуть воздух через рот, сжать губы и надуть щеки.

3. Опустить подбородок на грудь, закрыть глаза, положив указательные пальцы на веки, и как можно дольше оставаться в этом положении.

4. Поднять голову, снять пальцы с век, с крыльев носа и сделать полный выдох через нос.

5. После этого отнять большие пальцы от ушей и опустить руки вдоль тела.

6. Дыхательное упражнение из системы нэйян-гун: при вдохе кончик языка поднимается к нёбу, потом в следует пауза (язык прикасается к нёбу) и выдох, во время которого язык приводится в обычное положение. Одновременно с этим надо произносить мысленно слова или предложения, продолжительность которых соответствует длительности дыхательного цикла. Все это наверняка пойдет на пользу вашему носу и обонянию. Восприятие запахов у разных людей различно. Оно зависит даже от времени года. Как правило, острота обоняния повышается весной и летом. Это можно объяснить тем, что солнечные лучи, благотворно влияя на весь организм и нервную систему, повышают и чувствительность к запахам.

Некоторые люди отмечают своего рода цикличность в работе их обонятельного аппарата. Я помню одну пациентку с ольфакторным (обонятельным) невритом, которая весной, после того как зацветет сирень, как будто пробуждалась от «благовонного 1 бесчувствия» и до глубокой осени хорошо различала запахи. Зимой эта способность пропадала, а следующей весной все повторялось.

Нужно сказать, что первые признаки нарушения обоняния появились у нее после тяжелой утраты близкого человека (в Плесецке погиб ее брат) и перенесенного гриппа.

После курса лечения, который моя пациентка выполнила полностью, обоняние у нее частично восстановилось и стало отличаться цикличностью.

Во многом обоняние зависит также от общего физического состояния организма. Например, чувство голода обостряет восприятие запахов, однако длительное недоедание, истощение и утомление понижают его.

Обонятельная функция снижается у людей, злоупотребляющих алкоголем, и у курильщиков, а также у тех, кто работает с вредными химическими веществами, у больных вазомоторным и аллергическим насморком, полинозом, при зловонном насморке (озене), искривлении перегородки носа.

Известно, что обоняние формируется еще во внутриутробный период развития человека и зависит от состояния здоровья мамы. Употребление анальгетиков, антибиотиков, мочегонных, алкоголь и курение могут привести к поражениям органа обоняния у плода.

Причинами расстройства обоняния у ребенка могут быть вирусные заболевания (корь, грипп), воспалительные заболевания носа и околоносовых пазух (гайморит, аденоидит, этмоидит). Кроме того, обоняние нарушают сильные запахи. Даже запах бензина при длительном воздействии резко притупляет обоняние.

Нужно сказать, что люди по-разному воспринимают запахи. Мой отец любит запах йодоформа, а многие считают его неприятным. Я люблю запах подгоревшего молока. Некоторые не различают каких-то достаточно сильных запахов, например уксусной кислоты, и это свойство передается по наследству. Другие вообще не различают запахов. Эти страдальцы лишены многих радостей жизни. Недуг называется *аносмией* и практически неизлечим. И, как ни странно, иногда ароматное масло базилика обыкновенного восстанавливает утраченные функции. Так что не все безнадежно.

Профессор Б. В. Шеврыгин пишет: «Наш нос - уникальная, никем пока не повторенная сверхэлектронная лаборатория». О строении обонятельных рецепторов до сих пор еще мало известно. Это участок полости носа, представляющий собой два слегка желтоватых пятна, размером с небольшую монету. На них вместе с воздухом попадают вдыхаемые нами летучие ароматические молекулы (*одоривекторы*) и воспринимаются рецепторами (нервными окончаниями). С рецепторов информация передается в мозг.

И птицы, и рыбы, и насекомые чувствуют запахи на большом расстоянии. Буревестники, альбатросы, глупыши способны ощущать запахи рыбы на расстоянии 3 км и более. Подтверждено, что голуби находят дорогу по запахам, пролетая многие километры. Скворцы используют для своих гнезд траву, токсичную для паразитов. Для кротов сверхчувствительное обоняние является верным путеводителем по подземным лабиринтам.

Акулы ощущают в воде запах крови даже в концентрации 100 млн. Считается, что самое острое обоняние у самца обычной моли. Наши собратья - животные более, чем человек, неравнодушны к запахам.

Приятные запахи привлекают все живое и в воздухе, и в воде. Можно, например, ловить рыбу, применяя специальную рыболовную леску, источающую в воде запах ванили, который является привлекательной приманкой для многих рыб.

У животных есть природное чутье ко многим лекарственным средствам. Они сами себе доктора. Птицы, например воробьи, на ранку накладывают обыкновенную траву - спорыш, замазывая ее, чтобы держалась, глиной. Известно, что спорыш обладает кровоостанавливающим и ранозаживляющим действием.

Бабочки почти никогда не садятся на первый попавшийся цветок: понюхают, покружат над клумбой. Очень редко бабочек привлекают ядовитые цветки. Если такое происходит, то «пострадавшая» начинает тут же промывать желудок. Она садится у лужи и усиленно пьет.

Обоняние у многих животных отлично развито. Оно помогает им отыскивать еду и друг друга. Особенно чувствительны к запахам собаки. Дрессировщики считают, что собаку можно довольно легко научить трюкам под музыку, пользуясь пахучей приманкой. Неприятные запахи - обратная сторона ароматов. С ними нам приходится сталкиваться повсюду: выхлопные газы, запах поношенного свитера, несвежее дыхание. Кроме неприятных, есть и полезные запахи. Это запахи, сопровождающие самые различные заболевания.

### **Полезные запахи, или чем пахнут болезни**

Для хорошего врача прошлого века, единственным помощником которого в определении диагноза был порой только собственный опыт, распознать болезнь по запаху, исходившему от пациента, не представляло большого труда. Так, например, знаменитый русский терапевт С. П. Боткин утверждал, что больной брюшным тифом пахнет «вспотевшим гусем».

И в наше время всем известно, что больной сахарным диабетом выдыхает запах моченых яблок, а зловонный запах у больного пародонтозом ни с чем другим не спутает даже дилетант.

Дифтерию, тонзиллит, подагру, абсцесс легкого и еще примерно 40 болезней может обнаружить «невооруженный» нос врача по характерным для этих болезней запахам.

А вот созданные специалистами искусственные обонятельные анализаторы способны регистрировать до 400 веществ в воздухе, который человек выдыхает, и 350 веществ - в испарениях мочи. Проводятся исследования по установлению нормального газового состава, присущего здоровому организму, с тем чтобы в дальнейшем можно было оценить сдвиги отдельных компонентов в сторону повышения или понижения. Специалисты полагают, что такой анализ окажет неоценимую помощь при диагностике различных заболеваний и сможет заменить многие клинические анализы, к которым прибегают врачи сегодня.

Использование ароматов стало возможным и для улучшения взаимоотношений. Работами физиологов и психологов установлен эффект усиления межличностного контакта под воздействием масел лаванды и аниса. Предприимчивые люди, типа американского доктора Алана Хирша, научились влиять на настроение людей, их поступки. В частности, он, благодаря запахам, заставляет людей делать покупки вроде бы не особенно нужных им вещей посредством распыления особого аромата в торговом зале магазина.

Многие магазины, банки, кинотеатры, салоны мод используют таинственные ароматы, которые поднимают настроение клиентов, а значит - увеличивают прибыль. Через вентилятор рассылаются соответствующие запахи, которые не дают уйти покупателю. В кондитерских - запах шоколада, в магазинах дамского белья - соблазнительный цветочный букет, вестибюли дорогих отелей наполнены ароматом манго. Даже секс-шопы нашли запах, который подстегивает сексуальное воображение клиентов.

В одном из казино Лас-Вегаса доктор Хирш распылил в секции, где находились 18 игровых автоматов, свою «хитрую» эссенцию. В результате 18 «одноруких бандитов» принесли за вечер заведению на 45% больше прибыли. С той поры Хирш стал официальным поставщиком привораживающего зелья для крупнейших казино.

Развитие ароматологии - науки, которая изучает, как при помощи запахов грести денежки, - стимулирует выпуск новых «покупательских» эссенций, которые будут подстегивать человека больше трудиться и больше покупать.

С каждым годом «фабрика запахов» набирает миллиардные обороты, и уже сегодня раздаются упреки в адрес «ароматической мафии» в том, что она манипулирует людьми. Но ученые типа Хирша не согласны с такими выводами: они считают, что синтетические эссенции не только «заставляют» покупать товары, они снимают стрессы, помогают бороться с монотонностью работы и т. д.

## Глава II. **КОЕ-ЧТО ОБ ЭФИРНЫХ МАСЛАХ РАСТЕНИЙ**

Особое место среди лекарственных растений занимают те, которые приятно пахнут. Ароматные травы в виде ингаляций, ванн, массажа с ароматическими маслами, пряностей на нашем столе известны с древних времен. Еще за 3000 лет до н. э. шумеры сделали первые шаги в использовании ароматических веществ. Затем в Египте совершалось бальзамирование тел фараонов, в Китае и Индии проводилось лечение воспалительных и психических заболеваний, в Древнем Риме практиковалось использование воинами возбуждающих благовоний, на Руси славились бани с ароматными вениками. Все это было предтечей современной ароматотерапии, которая, несмотря на мощный заслон химиотерапии, «пробивается» и находит все большее число сторонников и поклонников.

Основным действующим началом ароматотерапии являются эфирные масла растений. Растительные биоактивные вещества, поступающие в организм через воздушные пути, действуют в пределах низких природных концентраций. Длительный, на протяжении



эволюции, контакт эфирных масел растений с живыми организмами сформировал между ними определенный обмен - сопряженный метаболизм (Гроздинский А. М., 1988), что позволяет получать лечебный эффект.

Итак, источником запаха растений являются эфирные масла. Растения, содержащие значительное количество эфирных масел и используемые для его получения, называются эфирномасличными. А в зависимости от содержания эфирного масла соответствующие части растения называются эфирносами.

Специалисты выделяют четыре группы эфирносов:

1) эфирносы, накапливающие эфирные масла в плодах, - зерновое эфирномасличное сырье: кориандр, анис, ажгон, тмин, фенхель, укроп;

2) эфирносы, накапливающие эфирные масла в цветах, - цветочное сырье: роза эфирномасличная, азалия, жасмин крупноцветный, тубероза, лилия, нарцисс, гиацинт, сирень, белая акация, фиалка душистая и др.;

3) эфирносы, содержащие эфирные масла в основном в соцветии и вегетативной массе растений, - цветочно-травянистое эфирномасличное сырье: герань розовая, базилик эвгенольный, лаванда настоящая, мята, шалфей мускатный, котовник закавказский, пачули, эвкалипт и др.;

4) эфирносы, 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 толуанский 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 °С. При охлаждении масел часть их застывает в кристаллическую массу - стеароптен, а оставшуюся жидкую часть называют элеоптеном (Солдатченко С. С. и соавт., 1997).

Состав эфирных масел определяется органическими и неорганическими веществами с широким спектром действия. Растительные ароматические вещества содержатся в воздухе и являются необходимой его составляющей для нормального функционирования живых организмов. В обычных условиях за сутки в организм человека вместе с воздухом поступает 3- 4 мг ароматических веществ. Их химический состав сложен, и в связи с этим становится понятным, что эфирные масла - это не только приятно пахнущие соединения, а и биологически активные вещества с весьма широким спектром действия по отношению к функциям организма человека.

В современной химиотерапии эфирные масла играли роль Золушки. Их использовали чаще всего для улучшения вкуса и запаха лекарств, в то время как эфирные масла обладают конкретными целебными свойствами.

Антимикробные свойства многих эфирных масел позволяют использовать их в качестве антисептических и противовоспалительных средств при ангине, стоматитах, заболеваниях почек. Особыми целебными свойствами обладают эфирные масла золотарника обыкновенного, мирта обыкновенного, семейства лютиковых.

Интересные наблюдения, полученные в Новосибирске, можно взять на вооружение каждой семье, где дети или взрослые часто и длительно болеют. При изучении летучих выделений растений мирта обыкновенного было установлено их бактерицидное действие на микрофлору воздуха, что позволило специалистам рекомендовать растение мирта для создания saniрующих интерьеров в помещениях, где высок процент микробной осеменности (детские сады, школы, квартиры).

Наиболее ценной составной частью эфирных масел являются азулен и хамазулен - вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Они

оказывают болеутоляющее действие, а хамазулен активизирует функцию иммунной системы (Ковалева Н. Г., 1972).

Хамазулен успешно применяют для лечения астматических бронхитов и бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических заболеваний пищеварительного тракта, лучевого дерматита, экземы.

Летучие вещества растений улучшают тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора, повышают содержание аскорбиновой кислоты в тканях.

Ряд эфирных масел (анисовое, тиаминовое, эвкалиптовое, терпентинное) выделяются легкими в неизменном виде, влияют на секрецию мокроты, увеличивая или уменьшая ее количество, оказывают дезодорирующее и дезинфицирующее действие.

В малых долях эфирные масла улучшают кровоснабжение слизистых оболочек и повышают секреторную функцию бронхов (при ингаляциях и приеме внутрь); в более высоких концентрациях они могут вызывать сгущение мокроты, вследствие чего возникают сухость и першение.

Эфирные масла мяты, розы, пихты снимают напряжение, приступы стенокардии, успокаивают. Так, для снятия приступов стенокардии достаточно взять 2-3 капли пихтового масла и втирать его в область сердца (ниже левого соска) 3-4 раза в день. Эта процедура, считают специалисты, особенно полезна накануне магнитных бурь и резких перепадов атмосферного давления, опасных для людей, страдающих сердечно-сосудистой патологией.

Предотвращает приступы стенокардии и масло мяты. В неблагоприятные дни пейте чай из листьев мяты, вдыхайте масло, налитое в ароматососуд, втирайте масло мяты в область висков или смазывайте им кожу над верхней губой.

Самое популярное лавандовое масло способствует повышению работоспособности и используется некоторыми фирмами для повышения производительности труда. А тот факт, что неповторимый аромат лаванды настраивает людей на созидание, покупки и совершение сделок, не остался незамеченным в мире бизнеса. И если вы хотите, чтобы ваши дела шли успешно, почаще вспоминайте о лавандовом масле.

А чтобы иметь информацию о других маслах, прочитайте о них и воспользуйтесь их лечебными и магическими свойствами.

## **Суррогаты эфирных масел**

Эфирные масла - природные душистые соединения, ничего общего не имеющие с жирными маслами. Они быстро улетучиваются, не оставляют пятен и являются сложными органическими соединениями.

Иногда в продаже появляются ароматические суррогаты, произведенные из синтетических веществ, но носящие название «эфирное масло». Если вы решились на покупку, запомните: эфирных масел яблоневого цвета, ландыша, персика, абрикоса, липы, лотоса, магнолии, папоротника, кокоса, манго, банана, земляники, киви, арбуза, дыни, огурца не существует в природе! Эти растения не являются эфирномасличными.

Однажды я разговаривала с директором крупной парфюмерной фабрики. Он, химик по образованию, очень позитивно отзывался о химических двойниках эфирных масел и был убежден в преимуществах формальдегидного состава синтетических ароматов, мотивируя это тем, что эфирные масла растений нестойки, нестабильны по составу, быстро окисляются, полимеризуются, склонны к смолообразованию.

Для духов и лосьонов нужны стойкие отдушки, и здесь действительно предпочтительна синтетика. Лечебный эффект эфирных растений и их масел обусловлен не отдельными компонентами и не только восприятием их обонятельными источниками, а синергическим (совместным) действием компонентов, не поддающихся химическому воспроизведению. Действие натуральных эфирных масел при употреблении внутрь нельзя сравнить с синтетическими. Созданное природой воспринимается организмом на клеточном уровне. Об этом говорят экспериментальные и клинические исследования. От действия эфирных масел, например, начинают лучше работать энергетические лаборатории клеток - митохондрии. Синтетические же аналоги в обмен веществ не включаются. Они действуют опосредованно, благодаря обонянию. Натуральные эфирные масла назначают внутрь при различных заболеваниях. Синтетические заменители масел можно использовать только в ка-

честве парфюма и ароматических пищевых добавок, вдыхание которых может обеспечивать тоже лечебный эффект, например снимать депрессию, улучшать настроение. Исключение составляют любители «Тройного» или «Гвоздики», принимающие их внутрь, но это уже особая категория людей...

### **Ароматотерапия - индивидуальна**

Ароматотерапия, как никакое другое лечение, весьма индивидуальна. Это связано с восприятием, запоминанием и анализом запахов. Один и тот же аромат у разных людей вызывает различные эмоции и разнообразные ассоциации. Для лечения всегда используют только запахи, приятные человеку. Это основной принцип лечения ароматами. В целом же ароматотерапия требует соблюдения правил, которые обосновала моя институтская подруга Наталья Нагорная (1998).

Она считает, что обязательно проведение **теста индивидуальной чувствительности к аромату**. Порядок выполнения его включает:

1. *Выяснение у пациента сведений об аллергии любого вида.*

2. *Наличие ранее признаков непереносимости каких-либо запахов.*

3. *Проведение обонятельной пробы.* Она обязательна даже при назначении ароматического массажа, ибо всегда во время указанной процедуры происходит вдыхание аромата применяемых благовоний. При этом необходимо провести пробу переносимости как основного эфирного масла, так и масла-носителя. Обонятельная проба осуществляется в несколько этапов.

Одобрение пациентом предлагаемого запаха. Для этого необходимо поднести источник аромата (растение, цветок, настой, эфирное масло и т. д.) к носу на такое расстояние, чтобы пациент едва ощутил его, и легкими колебательными движениями дать возможность ощутить его. Если запах неприятен или вызвал появление признаков непереносимости, необходимо немедленно удалить его, проветрить помещение и спустя 10-15 минут начать тест с новым ароматом.

Если душистое вещество одобрено пациентом, не следует торопиться закончить пробу. Необходимо помнить, что любой аромат имеет структуру пирамиды. Французы говорят: «Первый аромат вы ощущаете головой, второй - сердцем, а третий и есть основной». Другими словами, существует так называемая «верхняя нота», обусловленная самыми бы-стролетучими ароматическими веществами: она непрочна и мимолетна, придает запаху первые эмоции восприятия. Менее быстро улетающие компоненты составляют так называемую «среднюю ноту». И наконец, основные, наиболее сильные ингредиенты аромата находятся в «базе». Они держат запах. В связи с изложенным минимальное время пребывания пациента с одобренным запахом должно быть не менее 20-25 минут. При этом источник аромата может находиться в ароматизаторе или быть нанесен на одежду пациента вблизи носа (1-2 капли). При неприятных ощущениях или появлении признаков непереносимости следует провести пробу с другим ароматом.

**4. Кожный тест чувствительности к ароматам следует** всегда проводить при использовании кожного пути проникновения аромата: душ, ванна, массаж. При этом после обонятельного теста, когда выбранный аромат одобрен пациентом и не вызвал признаков непереносимости, кожный тест может быть проведен по следующим методикам:

#### **4.1. При назначении ванны, ароматизированной настоем (настойкой) растений.**

Хлопчатобумажным тампоном нанести приготовленный настой (настойку) растений на небольшой участок кожи внутренней поверхности предплечья или локтевого сгиба. Наблюдать за местной (кожной) и общей реакцией в течение 4-6 часов. При отсутствии признаков непереносимости добавить настой (настойку) в ванну, наполовину уменьшив назначенную концентрацию настоя (настойки) в общем объеме ванны и продолжительность первой процедуры. В последующем осуществлять ароматованны по назначению.

#### **4.2. При назначении душа или ванн с препаратами, содержащими эфирные масла,**

вначале следует проводить кожный тест на индивидуальную чувствительность пациента к назначенному препарату. Для этого следует нанести и легко растереть 1 каплю препарата на внутренней поверхности предплечья или локтевого сгиба. Наблюдать за местной (кожной) и общей реакцией в течение 4-6 часов. При отсутствии признаков непереносимости добавить препарат, наполовину уменьшив назначенную концентрацию препарата в общем объеме

ванны и продолжительность первой процедуры. В последующем осуществлять ароматованны по назначению.

**4.3. При назначении ароматомассажа препаратами, содержащими эфирные масла,** кожный тест на индивидуальную чувствительность проводится следующим образом:

а) при использовании готовых препаратов, содержащих эфирные масла, вначале на внутреннюю поверхность предплечья или локтевого сгиба нанести и слегка вmassировать 1 каплю препарата. Наблюдать за местной (кожной) и общей реакцией в течение 4-6 часов. Отсутствие признаков непереносимости позволяет проводить ароматомассаж с данным препаратом;

б) при использовании смеси эфирного масла и масла-носителя, приготавливаемой индивидуально для пациента, тест проводится поэтапно: I этап - определение чувствительности к маслу-носителю; II этап - определение чувствительности к смеси эфирного масла и масла-носителя. При включении в смесь нескольких эфирных масел должен быть проведен кожный тест чувствительности к каждому маслу и смеси в целом.

**5. Тест чувствительности слизистых оболочек к ароматоздействиям** проводится при назначении аромапрепаратов на слизистые оболочки. Для его осуществления 1 каплю препарата следует нанести на слизистую оболочку и наблюдать за местной и общей реакцией в течение 4-6 часов. При отсутствии признаков непереносимости провести первую процедуру, наполовину уменьшив ее продолжительность.

**Знание признаков непереносимости летучих биологически активных веществ растений.** Существуют местные и общие признаки:

**1. Местные признаки непереносимости запаха:**

2.2. *Кардиальная*, проявляющаяся потливостью, чувством замирания или перебоев в сердце, тахикардией, нарушением сердечного ритма, неприятными ощущениями или болью в области сердца.

2.3. *Церебральная*, характеризующаяся головной болью, головокружением, шумом в ушах, раздражительностью, внутренней «дрожью во всем теле».

2.4. *Аллергическая*, признаками которой являются зуд, гиперемия кожи, высыпания аллергического характера (весьма эффективным в данном случае является крем «Солнеа АОК»).

Наиболее тяжелым проявлением аллергической реакции является анафилактический шок.

При соблюдении всех правил ароматотерапии указанные явления встречаются крайне редко. Врач всегда должен помнить о возможности их возникновения и быть готовым к оказанию неотложной помощи.

**Принцип дозирования**

Существенную роль в эффективности ароматотерапии играет доза аромата. Как справедливо указывает известный ароматотерапевт, основатель фирмы «Cosmetiks Karl Hadek» Карел Хадек, «...искусство ароматотерапии не в том, чтобы прочесть 1000 книг с 1000 рецептами, а в том, чтобы самому стать художником, творцом, композитором. В ароматотерапии не может быть эталонов, а только схема. Каждый ароматотерапевт всегда имеет своего помощника: это - его пациент».

Применяя данный метод воздействия, всегда следует помнить единое биологическое правило: малые дозы летучих фитоорганических веществ являются стимуляторами, а большие - ингибиторами жизненно важных процессов в организме.

1.1. В носу: затруднение носового дыхания, чихание, слизеотделение, зуд, гиперемия кожи и слизистой оболочки.

1.2. На коже: покраснение, зуд, крапивница, уртикарии.

**2. Общие признаки непереносимости запаха.** Наиболее часто они проявляются в виде 4 форм:

2.1. *Респираторная*, признаками которой являются затрудненное дыхание, одышка, приступ удушья, кашель.

Мною уже подчеркивалась важность индивидуального подхода в выборе терапевтического аромата. Это также существенно и при определении дозы для каждого пациента. Важно при этом учитывать следующие моменты:

- 1) У каждого человека имеет место индивидуальный порог обоняния - та минимальная концентрация вещества, которая способна вызывать реакцию органа обоняния.
- 2) В летние месяцы чувство обоняния более острое, чем в холодный сезон.
- 3) Маленькие дети обладают более тонким обонянием.
- 4) Светлая кожа более чувствительна к воздействию биологически активных веществ ароматов.

5) Для девочек (как и для женщин) требования к дозировке при вдыхании существенно выше, чем для мальчиков (как и для мужчин).

6) Следует помнить, что «больше - не всегда лучше». Клинические наблюдения показывают, что меньшие дозы могут дать гораздо больший эффект, особенно если проблема носит эмоциональный или психический характер.

В связи с изложенным каждому пациенту при назначении ароматотерапии через органы обоняния (ароматолампа, ароматоплаток, ароматокамень, ароматобумага и т. д.) целесообразно подбирать дозу благовония в соответствии с остротой его обоняния. В этом может помочь органолептическая шкала Р. Х. Райта (1966) (см. табл.).

Необходимо помнить, что данная шкала не является показателем того, насколько приятен запах пациенту; она оценивает только силу аромата для конкретной личности.

Ароматотерапия только тогда принесет пользу, когда это будет сочетание лечения и удовольствия.

#### **Органолептическая шкала обоняния**

Ощущение запаха	Оценка в баллах
Отсутствует	0
Едва заметное	1
Отчетливое	2
Умеренное	3
Сильное	4
Невыносимое	5

Целесообразно начинать пользоваться ароматотерапевтическим средством с самой минимальной дозировки (оценка «едва заметное ощущение запаха» по шкале Р. Х. Райта). Возможно, эта доза будет достаточной для терапевтического эффекта.

Первые сеансы ароматотерапии должны быть короче по продолжительности.

При проведении ароматотерапии с кожным путем введения следует придерживаться следующих начальных доз.

*масло для массажа:*

дети первого года - 1 капля эфирного масла на 2 столовых ложки масла-основы;

1-5 лет - 1 капля на 1 столовую ложку масла-основы;

5-10 лет - 2-3 капли на 1 столовую ложку масла-основы;

10-14 лет - 3-5 капель на 1 столовую ложку масла-основы;

*крем для тела:*

дети первого года - 1 капля эфирного масла на 40 г (2 столовые ложки) нейтрального крема-основы;

1-5 лет - 1 капля на 20 г (1 столовую ложку) нейтрального крема-основы;

5-10 лет - 2-3 капли на 20 г (1 столовую ложку) нейтрального крема-основы;

10-14 лет - 3-5 капель на 20 г (1 столовую ложку) нейтрального крема-основы.

Нейтральным кремом-основой могут быть, например, «Дермал „Натурела АОК"», «Натурелла АОК», «ЗЪеа ВиПе АОК»;

**средства для мытья волос:**

дети первого года - 1 каплю;

1-5 лет - 2-3 капли;

5-10 лет - 3-5 капель;

10-14 лет - 5-7 капель;

**растения:**

в базисное масло (масло-основание, транспортное масло) добавить эфирного масла или смеси:

дети 1 года - 1 капля на 1 столовую ложку;

1-5 лет - 2-3 капли на 1 столовую ложку;  
5-10 лет - 3-5 капель на 1 столовую ложку;  
10-14 лет - 5-7 капель на 1 столовую ложку;

**компрессы:**

в 0,25 л воды (1 стакан) добавить:

дети первого года - 1 каплю;

1-5 лет - 2-3 капли;

5-10 лет - 3-5 капель;

10-14 лет - 5-7 капель.

**Когда эфирные масла не показаны**

Ароматотерапия считается мягким и щадящим методом. Но тем не менее имеются противопоказания к ее назначению. Это может быть индивидуальная непереносимость запахов, аллергия на цветущие растения (сенная лихорадка), бронхиальная астма, заболевание сердца, беременность (с повышенной чувствительностью к запахам).

Б. В. Шеврыгин считает, что по простым ассоциациям можно классифицировать запахи ароматных растений. Так, амбра, почки тополя имеют сладковатый запах с бальзамическим оттенком. Апельсин, мандарин олицетворяют прохладный, светлый, звучный запах; гвоздика, гиацинт, нарцисс, душистый горошек, лавровый лист, черный перец, яблоки представляют яркий, пряный аромат; дубовый мох - суховатый, приглушенный; душистый табак, магнолия - кричащий, пышный, торжественный; жасмин - благородный, сладковатый, теплый, нежный с бархатистым оттенком, живой и спокойный.

Приводим наиболее популярную характеристику ароматов:

**Амбра, тополиные почки** - сладковатый, с бальзамическим оттенком

**Анис** - веселый, сладкий, теплый

**Апельсин** - звучный, легкий, прохладный, светлый, тепло-сладкий

**Бasilik** - горьковатый, пряный, терпкий

**Бергамот** - горьковато-терпкий, дымный, таинственный, тонкий

**Ваниль** - манящий, нежный, сладкий, теплый

**Вербена** - изысканно-тонкий, свежий, терпкий

**Гвоздика** - маслянистый, пряный, теплый, терпкий, трезвый, яркий

**Герань** - влажный, горьковатый, маслянистый, мягкий, нежный, теплый, терпкий

**Гиацинт, нарцисс, левкой, душистый горошек, виноградный лист** (чуть оттенок зелени), **лавровый лист, черный перец, яблоки** - пряный, яркий

**Грейпфрут** - горьковатый, нежный, свежий, холодный

**Душистый табак, магнолия** - кричащий, пышный

**Дубовый мох** - приглушенный, суховатый **Душица** - горький, терпкий, маслянистый, тяжелый

**Ель** - свежий, смолисто-горьковатый, холодный

**Жасмин** - благородный, живой, изысканный, легкий, нежный, с бархатистым оттенком, слабо холодный, спокойный, теплый

**Иланг-иланг (кананга)** - глубокий, ласковый, леденцовый, манящий, сладкий, теплый

**Имбирь** - пряный, с горчинкой, теплый, экзотический

**Ирис (фиалковый корень), листья черной смородины, кофе** - густой, жаркий

**Иссоп** - свежий, слегка сладковатый, терпкий, фантазийно-холодный

**Каяпут** - маслянистый, свежий, терпкий, холодный

**Кедр** - горьковато-дымный, свежий, смолистый

**Кипарис** - глубокий, смолистый, теплый, терпкий

**Клевер, сено** - суховатый и несколько пряный

**Корица** - горьковато-сладкий, пряный, теплый

**Лаванда** - свежий, легкий, тонкий, холодный

**Ладан** - горьковато-терпкий, грустный, дымный, расслабляющий, смолистый, томящий, холодный

**Ландыш** - прохладный, чуть сладкий

**Левзея** - нежно леденцовый, тонкий, холодный

**Лиметта** - вечерний, легкий, терпко-свежий

**Лимон** - горьковатый, свежий, холодный

**Лимонник китайский** (шизандра) - горьковато-леденцовый, резкий, свежий, утренний

**Листья и плоды рябины** - терпкий

**Майоран** - вечерний, сладковато-терпкий, теплый

**Мандарин** - веселый, звучный, маслянистый, прохладный, светлый, сладкий, теплый

**Мелисса** - горьковатый, свежий, утренний, холодный

**Мимоза, белая акация, черемуха, липа** - приторно-сладкий

**Мирра** - изысканный, терпко-сургучный, тонкий

**Мирт** - терпкий, чистый, экзотически-фруктовый

**Можжевельник** - свежий, слегка дымный, смолистый, терпкий

**Мускатный орех** - дурманяще-пряный, слегка перечный, теплый

**Мята** - бодрящий, свежий, тонкий, холодный

**Найоли** - вечерний, горький, магический, прохладный, терпкий

**Пальмароза** - нежный, тонкий, утренний, холодновато-леденцовый

**Пачули, наорталин** - душистый, дымно-смолистый, горьковатый, зовущий, ночной

**Пихта** - свежий, смолистый, терпко-холодный

**Резеда** - наивный, нежный

**Роза** - влажный, дымный и прохладный, мягкий, нежный, слегка сладковатый

**Розмарин** - горьковатый, теплый, уютный

**Розовое дерево** - слегка горьковато-дымный, смолистый, терпкий, тонкий

**Ромашка** - глубокий, слегка горьковатый, теплый, тяжеловесный

**Сандал** - живой, изысканный, сладостный, терпкий, тонкий, туманный, экзотический

**Сосна** - глубокий, горьковатый, прохладный, смолистый

**Туя** - горьковатый, смолистый, теплый, тяжелый

**Тысячелистник** - глубокий, горьковатый, жесткий, теплый

**Фенхель** - медовый, сладкий, с легкой горчинкой, теплый

**Фиалка, метола, ваниль, земляника** - теплый

**Чабрец** (тимьян) - «колючий», маслянисто-спиртовой, пряный, слегка сладковатый, терпкий

**Чай** - густой, легкий, суховатый, теплый

**Чайное дерево** - изысканно-тяжелый, терпко-горький

**Цикламен** - влажный, мягкий, нежный, прохладный

**Шалфей** - слегка дымный, терпкий, холодящий

**Эвкалипт** - светлый, слегка терпкий, смолистый, холодящий

### Глава III ЛЕЧИМСЯ ЗАПАХАМИ

Известно около 50 ароматических масел. Не думаю, что нужно иметь все. Ограничьтесь двумя-тремя, попробуйте, почувствуйте их силу, выберите что-то для себя. В последующем, адаптируясь к ароматовоздействию, вы обязательно расширите диапазон запахов и будете умело ими пользоваться.

Эфирные масла покупайте в аптеках и специализированных магазинах. Храните их в прохладном и темном месте, поскольку эфирные масла легко разрушаются на свету и в тепле.

Самый простой способ окунуться в мир ароматов - воспользоваться ароматососудом. Это может быть небольшая вазочка из пористой глины или амфора на шнурке (ее удобно повесить на бра, настольную лампочку, кровать малыша). Наша промышленность выпускает разнообразные глиняные сосуды, пригодные для ароматотерапии.

В ваш интерьер может вписаться глиняный замок, в котором под одной из башен есть сосуд, а рядом с ним - место для свечи. Вы наливаете (вернее, капаете) масло, зажигаете свечу и создаете атмосферу, благотворно влияющую на вас, - праздник для души.

Ароматососуды должны быть приятными для глаза. А поскольку на нюх и на цвет товарищей нет, то у вас должен быть выбор. Походите, подберите подходящий. В крайнем случае вы сможете воспользоваться следующим приемом. Капните немного эфирного масла в мисочку с водой, которая при нагреве будет распространять ароматические пары. Вдыхать

приятный и целебный запах вы можете не отрываясь от дела: во время глажения, вязания, чтения, работы за компьютером и т. д.

Ароматические масла оказывают непосредственное влияние на организм. Их действие многогранно. В ответ на раздражители, в данном случае ароматы, в организме вырабатываются гормоны, влияющие на работу органов и систем, а также на эмоции. Отсюда следует вывод, что, используя определенные эфирные масла, можно вызвать желаемые физические или психические реакции.

Мне бы хотелось привести перечень эфирных масел, применяемых в ароматотерапии для лечения различных заболеваний и состояний. Эти сведения взяты из книги О. К. Либусь «Исцеляющие масла», Л. Вапиорек и А. Вапиорек «Ароматотерапия», а также использованы данные из других популярных источников и собственный опыт. Кроме того, мои рецепты по использованию эфирных масел вы найдете в разделе, где описаны растения-эфироносы.

### **Сухой кашель**

#### *Взрослые*

эвкалипт 2 капли лимон 2 капли

На один литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 5 минут, один раз в день. Вдыхать через рот, выдыхать через нос.

эвкалипт 6 капель

чабрец 4 капли

Растворить в десертной ложке растительного масла. Массаж грудной клетки один раз в день. *Дети*

ромашка 1 капля

эвкалипт 1 капля

На 1 литр горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 5 минут, один раз в день. Вдыхать через рот, выдыхать через нос. Детям - после 6 лет.

чайное дерево 1 капля

эвкалипт 1 капля

лаванда 2 капли

Растворить в столовой ложке растительного масла. Массаж грудной клетки и шеи один раз в день. Детям - после 6 лет.

### **Влажный кашель с мокротой**

#### *Взрослые*

эвкалипт 2 капли чабрец 1 капля чайное дерево 1 капля

Растворить в одном литре горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 5 минут, один раз в день. Вдыхать через рот, выдыхать через нос. эвкалипт 4 капли чабрец 3 капли чайное дерево 3 капли

Растворить в десертной ложке растительного масла. Массаж грудной клетки и шеи один раз в день.

#### *Дети*

эвкалипт 1 капля чайное дерево 1 капля

Растворить в одном литре горячей, но не кипящей воды. Ингаляции в течение 10 минут над паром при закрытых глазах, дышать через рот. Детям - после 6 лет.

чайное дерево 1 капля

эвкалипт 2 капли

лаванда 2 капли

Растворить в столовой ложке растительного масла. Массаж грудной клетки и шеи один раз в день. Детям - после 6 лет.

### **Ларингит**

#### *Взрослые*

ромашка 1 капля лаванда 2 капли герань 1 капля

Растворить в одном литре горячей, но не кипящей воды. Ингаляции один раз в день в течение 5 минут над паром. Вдыхать через рот, выдыхать через нос.

розмарин 5 капель чабрец 2 капли лимон 3 капли

Растворить в одной десертной ложке растительного масла. Массаж шеи и грудной клетки один раз в день.



## **Гайморит**

*Взрослые*

розмарин 2 капли чабрец 1 капля мята перечная 1 капля

Растворить в одном литре горячей воды. Ингаляция над паром в течение 5 минут один раз в день. Вдыхать через рот, выдыхать через нос.

розмарин 2 капли

чайное дерево 1 капля

эвкалипт 1 капля

Растворить в чайной ложке растительного масла. Массаж лба, области гайморовых пазух один раз в день, длительность процедуры 2-3 минуты.

### **Общее переохлаждение**

*Взрослые*

чабрец 2 капли

чайное дерево 2 капли

гвоздика 1 капля

лимон 3 капли

Растворить в 100 граммах кефира или йогурта. Влить в ванну с теплой водой. Общая ванна в течение 15 минут один раз в день.

чабрец 1 капля

мята перечная 1 капля

эвкалипт 1 капля

гвоздика 1 капля

Растворить в одном литре горячей, но не кипящей воды. Ингаляции над паром в течение 5 минут один раз в день. Вдыхать через рот, выдыхать через нос.

лимон 1 капля

эвкалипт 2 капли

розмарин 2 капли

Растворить в чайной ложке растительного масла. Массаж спины, шеи, грудной клетки один раз в день.

### **Боль в ухе**

*Взрослые*

чайное дерево 3 капли эвкалипт 1 капля лаванда 2 капли

Растворить в чайной ложке растительного масла, ввести в наружный слуховой ход ватный тампон, смоченный раствором смеси масел.

*Дети*

лаванда 1 капля

ромашка 1 капля

Растворить в чайной ложке растительного масла. Ввести в наружный слуховой ход ватный тампон, смоченный раствором смеси масел, затем с тем же набором масел сделать согревающий компресс на область уха.

### **Зубная боль**

#### **До обращения к врачу:**

*Взрослые*

гвоздика 1 капля мята перечная 2 капли лаванда 2 капли

Растворить в чайной ложке растительного масла. Аппликация раствора масел на ватном тампоне на область больного зуба.

#### **Утомление, усталость**

*Взрослым*

ромашка 2 капли лаванда 3 капли герань 3 капли

Растворить в 100 граммах кефира или йогурта. Смесь влить в ванну с теплой водой. Общая ванна 15 минут один раз в день, курс 10-12 дней.

### **Люмбаго**

*Взрослым*

лаванда 3 капли розмарин 5 капель гвоздика 2 капли

Растворить в десертной ложке растительного масла. Массаж спины и поясничной области один раз в день.

### **Невралгии**

*Взрослым*

лаванда 5 капель эвкалипт 5 капель гвоздика 5 капель

Растворить в столовой ложке растительного масла, использовать в виде согревающего компресса или растирания.

### **Воспаление десен**

чабрец 1 капля эвкалипт 1 капля чайное дерево 1 капля мята перечная 1 капля

Растворить в одном стакане теплой воды. Полоскать полость рта два раза в день.

### **Неприятный запах изо рта Проблемы пищеварения**

мята перечная 2 капли лимон 2 капли

Растворить в стакане теплой воды. Полоскать полость рта два раза в день.

### **Изжога**

Одну каплю мяты перечной растворить в чайной ложке меда, затем в стакане теплой воды и принимать утром натощак.

### **Метеоризм, дискомфорт в животе**

*Взрослым*

мята перечная 2 капли ромашка 1 капля

розмарин 3 капли гвоздика 1 капля

Растворить в чайной ложке растительного масла, втирать в область живота 1-2 раза в день.

**Понос** (он может быть разной природы, масла для лечения тоже разные)

*Взрослые*

пищевое отравление

1 капля мяты перечной нервное напряжение

1 капля мяты перечной вирусная инфекция

1 капля эвкалипта

Растворить в чайной ложке меда, затем в стакане теплой воды. Принимать внутрь 2 раза в день.

### **Запоры**

*Взрослые*

розмарин 5 капель лимон 3 капли мята перечная 2 капли

Растворить в десертной ложке растительного масла. Втирать в кожу живота по часовой стрелке налево круговыми движениями 3 раза в день в течение 2-3 минут.

Восточные ароматерапевты считают, что *при выборе аромата нужно обращать внимание на особенности местности, погоды, время года.*

Для ОСЕНИ (прохладная, сырая погода) подойдут теплые, сухие запахи, такие как амбер, пачули, гардения, туласи, опиум, герань, чампа.

Для ЗИМЫ (холодная погода) лучше выбрать горячие, невлажные ароматы, такие как эвкалипт, камфара, миндаль, роза, корица, афродезия, герань.

Для РАННЕЙ ВЕСНЫ (прохладная, сухая погода) подойдут теплые, чуть влажные запахи, такие как ваниль, мирра, сосна, кедр, лотос, кокос.

Для ПОЗДНЕЙ ВЕСНЫ (теплая и сухая погода) лучше подойдут более прохладные, влажные и маслянистые ароматы, такие как нероли, рододендрон, розмарин, королева ночи, жасмин.

Для ЛЕТА (жаркая, влажная погода) предпочтительно использовать легкие и прохладные ароматы, такие как сандал, лаванда, ладан, бергамот, гиацинт, магнолия, фиалка, лимон.

Выбирая для себя аромат, *неплохо обратить внимание на свой темперамент, на те особенности поведения и эмоций, которые присущи вам в наибольшей степени.*

*Древнегреческий философ Гиппократ делил людей на четыре типа:*

1. ХОЛЕРИКИ (от греч. - желчь). Резкие, слегка агрессивные люди с яркими жестами и мимикой.

Для этого типа благоприятны герань, рододендрон, нероли, мята, ваниль, туласи, лотос, королева ночи.

2. САНГВИНИКИ (от лат. - кровь, жизненная сила). Живые, импульсивные, быстровозбудимые и быстродействующие люди.

Для таких людей хороши лаванда, сандал, ладан, бергамот, лотос, туласи, нероли, рододендрон, магнолия.

3. ФЛЕГМАТИКИ (от греч. - слизь). Медлительные, спокойные люди, для которых не свойственно проявление чувств вовне.

Для этого типа рекомендуются пачули, туласи, амбер, кокос, корица, гвоздика, лимон, афродезия.

4. МЕЛАНХОЛИКИ (от греч.- черная желчь). Впечатлительные люди, склонные к депрессиям, настроениям грусти, подавленности.

Для них благоприятны роза, можжевельник, камфора, опиум, мирра, апельсин, бергамот, фиалка, гиацинт.

Восточные ароматерапевты классифицируют запахи по группам.

**СТИМУЛЯТОРЫ.** Концентрируют внимание, улучшают память, устраняют астенические и депрессивные состояния, придают бодрость, работоспособность, оптимизм.

К ним относятся кедр, лимонник, лимон, фенхель, апельсин, пачули, корица, розмарин, рододендрон, магнолия, камфора, сандал, тибетские благовония.

**АДАПТОГЕНЫ.** Нормализуют работу нервной системы, повышают коммуникабельность, устраняют резкие спады настроения, тяжелые мысли, наполняют легкостью и светом.

К ним относятся мята, лаванда, чабрец, лавр, жасмин, роза, мирра, душица, миндаль, тибетские благовония.

**СЕДАТИВНЫЕ АРОМАТЫ.** Успокаивают в стрессовых ситуациях, при переутомлении, усталости, грусти, плаксивости.

Такой эффект имеют ромашка, герань, нероли, сандал, ваниль, чайное дерево, ладан, майоран, лотос, орхидея, тибетские благовония.

**ПИТАЮЩИЕ АРОМАТЫ.** Оживляют при переутомлениях, душевных муках, комплексе неполноценности.

К ним относятся туласи, кориандр, герань, грейпфрут, имбирь, сосна, туя, лаванда, лавр, мята, нероли, роза, фиалка, чабрец, ладан, корица, лимон, гардения, гиацинт, иланг-иланг, сандал, тибетские благовония.

**ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ АРОМАТЫ.** Восстанавливают после стрессовых ситуаций, горя, утраты, скорби.

Это бергамот, кориандр, герань, апельсин, лаванда, Melissa, муск, нероли, апельсин, лимон, туя, орхидея, тибетские благовония.

**РЕАБИЛИТАЦИОННЫЕ АРОМАТЫ.** Помогают справиться с недугами вследствие тяжелых заболеваний, травм, операций.

Таковыми свойствами обладают амбер, фенхель, имбирь, туя, сосна, кедр, апельсин, мята, корица, роза, гардения, гвоздика, лимон, магнолия, тибетские благовония.

**«ОТКРЫВАЮЩИЕ АРОМАТЫ».** Дают тепло, свет в любовных и эротических контактах. Облегчают взаимопонимание между влюбленными, помогают избежать искусственных конфликтов.

Таковыми свойствами обладают пачули, апельсин, бергамот, имбирь, жасмин (женский), мандарин, фиалка, муск, роза, сандал, туя, вербена, иланг-иланг, афродезия, кедр, корица.

**СЕМЕЙНЫЕ АРОМАТЫ.** Усиливают проводимость энергетических импульсов между родителями и детьми, между супругами и родственниками. Создают уют, тепло и чувство легкости в доме.

К ним относятся жасмин, апельсин, роза, муск, афродезия, кокос, пачули, лотос, амбер, тибетские благовония.

«ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ». Применяются в том случае, когда мы нечаянно или специально причинили кому-то зло, обидели, обманули, если вышли из себя, вспылили, пришли в гнев. Эти ароматы даруют благородство чувствам и мыслям, помогают восстановить справедливость и исправить совершенные ошибки.

Таковыми ароматами являются жасмин, мускус, сандал, амбер, орхидея, кориандр, душица, розмарин, ваниль, вербена, ладан.

**АРОМАТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ КОММУНИКАбельНОСТЬ, ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ, ОБАЯНИЕ.**

Это афродезия, жасмин, апельсин, мандарин, шалфей, нероли, роза, можжевельник, лимон, кипарис, лимонник, кедр, корица, ваниль.

## **Глава IV. ПУТЬ К ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ ЛЕЖИТ И ЧЕРЕЗ ОБОНЯНИЕ**

### **Что может ароматный чай?**

Как побороть тоскливое настроение, хотят знать многие. Именно в короткие осенние и зимние дни при дефиците света и тепла у многих начинается период раздражительности и снижения работоспособности.

И вот, когда все окрашено в серые, безрадостные тона, воспользуйтесь и насладитесь ароматами. Вы и сами не заметите, как ваша повседневная жизнь станет радостной и красочной. Это так легко!

Известно, что путь к хорошему настроению лежит и через обоняние. Специалисты считают, что лучший способ поднять настроение - вдыхать эфирные масла цитрусовых. Керамический ароматососуд радующей вас 'взгляд формы на столе, яркий свет, стакан грейпфрутового или апельсинового сока могут творить чудеса.

А если вы любите ароматизированный чай, то вам не страшна никакая осенняя депрессия. Главное - найдите свой аромат. Чай для разовой заварки с ароматизаторами перестали быть диковинкой. Их ассортимент весьма разнообразен и удовлетворит любой вкус и настроение. Ароматические добавки придают чаю запах, который благодаря органу обоняния воспринимается зонами, ответственными за хорошее настроение и удовольствие. А если у вас улучшается настроение, то и болезни отступают. Вы ведь знаете, что все болезни от нервов.

В студенческие годы я была в туристической поездке по Румынии. В Бухаресте нас поздно вечером привезли в гостиницу, где за ужином были поданы непонятные пакетики с ниткой, к ним «прилагалась» чашка с кипятком. Все с интересом стали их разворачивать и рассматривать, некоторые сразу же спрятали их в сумочки. За всей церемонией из-за колонн ресторана наблюдали официанты. Когда все-таки предназначение пакетиков было уточнено, был заварен чай. Это оказался ароматный, завораживающий напиток с запахом бергамота. Этот аромат, полумрак зала и яркие, непривычные нашему глазу огни реклам остались в памяти навсегда, как что-то волшебное.

Но вернемся к нашим дням. Сейчас уже никого не удивит ароматным чаем, но как бывает приятно оказаться в гостях, где хозяйка угостит вас чаем с малиной, персиком или клубникой. Я для себя выбрала ароматизированные чаи торговой марки «Принцесса Нури», которые посоветовала моя подруга - ценитель и знаток чая. Сейчас этот цейлонский чай знают все. Я, наверное, не ошибусь, если скажу, что чай «Принцесса Нури» представлен самой широкой коллекцией ароматов: бергамот, лимон, малина, малина с черной смородиной, черная смородина, клубника, вишня, персик, абрикос, абрикос с персиком, яблоко, яблоко с корицей, апельсин с мандарином, манго, пэшн фрукт (маракуйя). Пятнадцать вариантов ароматизированных пакетиков - это большой выбор, и, возможно, не все могут рационально пользоваться силой аромата, дополняющего аромат хорошего чая.

Если вам плохо спится, вечером пейте чай с бергамотом или маракуйей. В него можно добавить 1 чайную ложечку натурального меда.

Успокаивает и умиротворяет чай с запахом цитрусовых. Чай с лимоном, апельсином, мандарином подходит и взрослым, и детям. Аллергических реакций на него не бывает. Чай с ароматом яблока считается неплохим средством при атеросклерозе. Чай сам по себе очищает

организм от холестерина, а аромат яблока усиливает этот эффект. А если вы хотите иметь хорошую память и не рассеивать внимание, то ваш выбор должен остановиться на чае «Яблоко с корицей». Теплый, сладкий, бальзамически-пряный аромат усиливает вдохновение и побуждает к творчеству. Он устраняет чувство одиночества, скованности и страха.

Для меня, выросшей на юге, уютную домашнюю атмосферу создает запах абрикоса и персика. Этот чай я люблю больше всего. Мой сын предпочитает черную смородину в чае. А что выбирать вам - думайте сами.

Если чай для разрядки вам недостаточно, то воспользуйтесь водными процедурами с использованием ароматного масла. Капните 1-2 капли лимонного или розового масла на губку и разотритесь ею, встаньте под душ.

Вы также можете принять ароматическую ванну. Добавьте 10 капель масла лаванды или майорана в теплую воду и полежите 15-20 минут, подливая горячую воду, чтобы не остыть; разотритесь махровым полотенцем или осушите себя халатом, капните на обычную лампу накаливания 1 каплю масла апельсина и вдыхайте образующиеся ароматные пары. После таких процедур вам обеспечены радостные и яркие сновидения.

### **Ароматные травяные чаи для женского здоровья**

Под этим названием подразумеваем травяной чай, который бывает необходим каждой женщине в особых ситуациях. И в период предменструального напряжения, и после тяжелой автомобильной поездки, и после любого нелегкого дня. Это тот спасительный напиток, который обязательно вернет силы и поднимет настроение. Издавна манжетка обыкновенная и малина считались женскими растениями. Молодость и красоту сохраняют, здоровье и настроение поддерживают. Многими лечебными свойствами обладают эти два распространенных, можно сказать, домашних растения. Они регулируют уровень гормонов и сахара, очищают от токсинов, а для кишечника нет мягче средств.

Чай из манжетки заваривайте в термосе из расчета 1 столовая ложка на стакан кипятка, настаивайте чай и пейте сколько хотите при болезненных менструациях, климактерическом неврозе, приливах, головокружении.

Лист малины заливайте холодной водой из расчета 1 чайная ложка на стакан воды и доведите до кипения. Дайте постоять 15-20 минут. Пейте с ягодами, протертыми с сахаром. Вкусно и полезно.

Может быть, вы приготовите сбор и будете пользоваться моим «сложным» чаем, помогающим от семи бед. Он состоит из цветков лаванды, шишек хмеля, зверобоя и цветков липы. Этот чай очень сильно пахнет. Его запах напоминает запах духов, но убедившись в пользе предложенного напитка, замечать этот недостаток вы уже не будете.

Нужно сказать, что ароматные напитки обладают особой силой. Это связано с воздействием пахучих веществ на центральную нервную систему, иммунитет. Использование запахов в лечебных целях в начале века называли ароматотерапией.

Нужно сказать, что ароматотерапия эффективна, это щадящее и даже приятное лечение. Поэтому, как я уже упоминала, немецкие и японские специалисты врачевание запахами относят к медицине XXI века. Связав лучшие традиции народной медицины с последними достижениями нашего времени, этот вид лечения приближает вас к тому, что подспудно живет в каждом человеке, но увы, в череде будней не реализуется - к истокам всех сил - ПРИРОДЕ!

Основным действующим началом ароматотерапии являются эфирные масла растений. Они снимают чувство тревоги, улучшают отношение людей друг к другу. В Донецком университете во время зимней сессии исследовали действие запахов. В тех учебных комнатах, где распыляли эфирное масло аниса, студенты получили высокие отметки за счет того, что не боялись преподавателя и сумели показать свои знания лучшим образом.

А еще одно, и очень важное, свойство эфирных масел - это способность убивать бактерии, повышать защитные силы организма, то есть они дают самое необходимое в период острых респираторных заболеваний. Установлено, что уже через 30 минут после

распыления масел эвкалипта, полыни, монарды, а это чемпион по бактерицидности среди растений, в помещении уменьшается число болезнетворных микробов.

Хотите быть спокойной и рассудительной, пейте травяные чаи. Глава одной из моих книг называлась «В стакане... цветущий луг». В ней я давала рецепты чаев, снимающих стресс и напряжение у молодых и не очень женщин. Замечательный препарат - душистый чай. Пейте его вечером с медом или ягодами. Состав его следует соотнести с вашим состоянием.

\* \* \*

Возьмите цветки боярышника, цветки ромашки и зверобоя, смешайте, не измельчая в порошок. Одну чайную ложку сбора залейте стаканом кипятка, накройте и дайте постоять 15-20 минут. Добавьте 1 каплю розового масла. Процедите и пейте медленно, как бы рассасывая.

Пейте этот чай перед сном и месяц, и два... и вы почувствуете интерес к жизни. А разве этого мало?

\* \* \*

Попробуйте чай из травы мелиссы, листьев крапивы глухой и корней одуванчика.

Измельчите травы, корни слегка обжарьте и измельчите в кофемолке, заваривайте легкий чай (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка) в термосе и выдерживайте его там 2-3 часа. Пить его нужно по несколько чашек в день, предпочтительнее вечером, не менее 3 недель.

### **Синдром предменструального напряжения**

Предменструальное напряжение знакомо многим женщинам, и некоторые ароматные растительные средства облегчают его.

Мята перечная - 1 чайная ложка

Ромашка аптечная - 1 чайная ложка.

Залейте кипятком в термосе и после 30-минутного настаивания добавьте 1 каплю масла мяты, выпейте в течение дня в теплом виде.

\* \* \*

Сушеница болотная - 3 столовые ложки Мелисса лекарственная - 3 столовые ложки  
Лепестки роз - 3 столовые ложки.

Залейте 2 литрами кипятка, пусть постоит 30 минут, добавьте 1-2 капли розового масла и, вылив в таз, примите ножную ванну (температура воды +37 °С) в течение 15-20 минут.

Хорошо после ножной ванны помассировать стопы лавандовым маслом или вьетнамским бальзамом в области свода стопы и внутреннего края пяток.

В поясничную область или в область висков вотрите масло лаванды или Польши лимонной, 2-3 капли на 1 чайную ложку любого растительного масла.

Повышенную возбудимость, нервное напряжение, раздражительность, плохой сон вам поможет смягчить чай:

Листья мелиссы - 1 столовая ложка,

Трава кипрея узколистного -- 1 столовая ложка,

Трава манжетки обыкновенной - 1 столовая ложка.

Одну столовую ложку этого сбора залить стаканом кипятка, настоять 10-15 минут, пить свежесваренный чай 2-3 раза в день по 1 стакану.

\* \* \*

В эти дни воспользуйтесь ароматической подушкой. Подберите растение, успокаивающее вас. Это может быть таволга, тысячелистник обыкновенный, лист смородины черной, душица обыкновенная, цветки лаванды, побеги розмарина и др.

А вот эти ароматные чаи вы можете найти в аптеках:

#### **1. «ГРАЦИЯ» («Fermate»)**

Ароматизированный чай с травами и пряностями. Столетиями использовался индейскими пастухами как основной продукт питания и освежающий напиток. Интересные свойства чая усиливать обмен веществ и снижать чувство голода и жажды делают чай «ГРАЦИЯ» идеальным напитком для тех, кто следит за своей фигурой, так как он сжигает калории. Снимает усталость, освежает, но не действует возбуждающе.

СОСТАВ: гвоздика, корица, гуарана, семена колы, листья парагвайского, чайного дерева.

**2. «ВИТАМИННЫЙ» («Multi-Vitamin»)** Три чашки этого ароматизированного фруктового чая обеспечат вам необходимую суточную потребность в витаминах. Этот изысканный и освежающий чай содержит 10 основных витаминов. В зависимости от времени года его можно подавать горячим, холодным. Может использоваться для приготовления коктейлей. СОСТАВ: витамины А, В1, В2, рибофлавин, фосфат натрия, витамины В6, С, D, Е, никотиновая кислота.

### **3.«РАИ» («Paradies»)**

Освежающий чай «РАИ» с натуральным витамином С в зависимости от вашей фантазии может использоваться и в горячем виде, и как составная часть холодных коктейлей.

Побалуйте себя и своих гостей этим новым напитком фирмы «Salus».

Три чашки чая обеспечивают суточную потребность организма в витамине С.

СОСТАВ: яблоко, плоды хибискуса, плоды шиповника, черная смородина, натуральные ароматизирующие вещества.

## Глава V. АРОМАТЫ ПРОТИВ БЕССОННИЦЫ

### Ауриколомассаж

Функциональная бессонница возникает главным образом в результате истощающих нервную систему факторов (переутомления, интоксикации, травмы и т. п.), а также может быть конституциональной (на почве врожденной слабости нервной системы). Чаще всего наблюдаются две **формы нарушения сна**. Первая - нарушение засыпания, вторая - хорошее засыпание с нарушением сна после 3 часов ночи.

Для регуляции сна целесообразно применять самомассаж ушной раковины с эфирными маслами.

**При нарушении засыпания массируются** зоны 1, 2 и 4. Массаж зон применяется перед сном, причем самомассирование зоны 2 лучше выполнять кончиком мизинца.

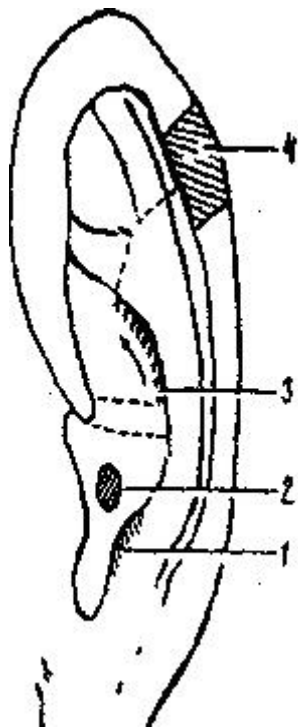


Рис. 3. Последовательность массажа по зонам ушной раковины при бессоннице

**При нарушении сна** после 3 часов ночи самомассаж производится после пробуждения в зонах 1, 3, 4.

Зона 3 - проекции отраженных функций спинальных и стволовых структур центральной нервной системы, расположена на краю границы противозавитка и раковины: Начало зоны - место пересечения продолжения ножки завитка с противозавитком, конец - пересечение перпендикуляра, проведенного от угла биссектрисы треугольной ямки с противозавитком. Зона массируется ногтем указательного пальца в направлении снизу вверх.

В обоих случаях рекомендуются перед сном теплые ножные ванны и массаж воротниковой зоны. самомассаж ушной раковины с маслами при функциональной бессоннице прекращайте сразу при нормализации сна. При стойких нарушениях сна пользуйтесь маслами регулярно.

Какие масла нужны в этой ситуации? Как свидетельствуют медицинские трактаты и современные фолианты, засыпанию способствуют масла апельсина и мандарина, мирры и можжевельника, кипариса и кедра. Глубокий сон вызывают лавандовое масло и ладан, масло нероли и ромашки. А масло ванили плосколистной расслабляет и клонит ко сну даже после воскресного обеда.

Масло для массажа готовят заранее. Во флакон с притертой пробкой (можно использовать пустой флакон от духов) наливают оливковое или кукурузное масло и каплями добавляют одно из выбранных вами масел. Масло для устранения бессонницы должно соответствовать вашему вкусу и, естественно, нравиться. Вы можете составлять композиции ароматов, но не экспериментируйте перед сном.

Наиболее эффективны следующие композиции: масло герани 2 капли, масло пачули 3 капли, масло ромашки 4 капли.

Масло поочередно добавьте в 10 мл оливкового масла и используйте для самомассажа, масло лаванды 2 капли, масло мирры 1 капля, масло можжевельника 3 капли.

Применение, как и в предыдущем рецепте.

Психоэмоциональные расстройства, возникающие у человека в результате частых стрессов, длительного нервного напряжения, хорошо поддаются лечению методами ароматерапии. И если вы не хотите делать массаж, то выход можно найти, используя ингаляционный метод, или, попросту, вдыхание аромата масел. Эфирные масла и в этом случае дают молниеносное облегчение. Наиболее доступной методикой является ароматизация спальни при помощи ароматососуда или ароматомедальона, ароматизационной ложки.

Мне хочется особо посоветовать для этой цели керамический замок, который выпускает один из заводов Санкт-Петербурга. В нем есть сосуд для масел и рядом с ним подсвечник. Представьте себе: горит свеча, что само по себе успокаивает и завораживает, и



подогревает сосуд с ароматной смесью, окутывающей вас и комнату. Эффект поразительный.

Ароматомедальон можно повесить рядом с кроватью и наполнять его композиционной смесью непосредственно перед сном. А если вам ароматососуды не импонируют, воспользуйтесь ароматическими подушками.

При беспокойном сне у детей, да и у взрослых, мы рекомендуем успокаивающие травяные подушки, в которые входят растения, регулирующие деятельность сердца (мята, Melissa, герань, цветки боярышника, цветки калины), способствующие расслаблению мышц (полынь, донник, ромашка), повышающие проходимость бронхов (лист березы, лист эвкалипта, розмарин), снимающие усталость (цветки пижмы, ромашки, тысячелистник). Вот несколько вариантов содержимого таких подушек:

Полынь - 2 части

Мята - 1 часть

Мелисса - 1 часть

Ромашка - 1/2 части

Таволга - 1 часть

Пижма - 1 часть

Донник - 1 часть

Лаванда - 1/2 части

Шишки хмеля - 1 часть

Тысячелистник - 2 части

Ромашка - 2 части

Лавр - 1/2 части

Растения помещают в хлопчатобумажный мешок размером 40 x 40 см (для растений с сильным запахом - 20 x 20 см) и кладут рядом с подушкой или на радиатор батареи парового отопления. Утром подушку необходимо поместить в полиэтиленовый пакет до следующего вечера. Курс ароматотерапии - 2-3 недели 2-3 раза в году. Важно помнить, что целебные ароматы необходимо подбирать строго индивидуально.

Достоверно установлено, что запах сельдерея успокаивает, а лепестков роз - снижает артериальное давление. Запах валерианы успокаивает и замедляет свертываемость крови. Запахи камфоры и Польши возбуждают, улучшают работу мозга, тонизируют работу мышц. Ароматы мяты перечной и лаванды улучшают работу сердца, причем действуют очень быстро. Запахи эвкалипта, базилика, чабреца, монарды, полыни снимают головные боли при мигренях.

#### **Вазочка с лепестками цветов**

Моя сокурсница, врач-косметолог, однажды получила от своего приятеля из Австрии необычный подарок. Это была изящная прозрачная вазочка, наполненная лепестками сухих цветов и накрытая вышитой салфеткой с цветочным орнаментом.

Она не знала, как поступить с подарком, и оставила его на прикроватной тумбочке. Прошла неделя-другая, и моя коллега стала спокойнее, у нее улучшился сон. А нужно сказать, что недавно она пережила смерть мужа, и нервы у нее совсем расшатались. Улучшение состояния она связала с благотворным влиянием вазочки с лепестками, от которых исходил тонкий аромат и целую неделю заполнял комнату и ароматизировал белье. Мы пытались выяснить компоненты «снотворной вазочки», но, кроме лепестков розы и календулы, ничего в ней не могли распознать.

А что мы можем придумать такое-этакое у себя дома, чтобы спать лучше? Давайте сделаем подушечку с травами или воспользуемся ароматососудом.

#### **Ароматные ванны**

Психологи объясняют все, даже эффект расслабления после ванны. На самом деле, принимая ванну, мы чувствуем себя так замечательно, приятно и свободно.

В течение первых девяти месяцев наша жизнь развивалась в околоплодных водах матери. И всю последующую жизнь мы нуждаемся и тоскуем по этому неповторимому чувству гармонии и единения. Особой умиротворяющей процедурой для новорожденного

малыша является купание. Вспомните, как плачущий ребенок замолкает, погрузившись в воду.

Более старшим детям, особенно возбудимым, ванны тоже могут стать хорошим подспорьем для улучшения их состояния.

Возбудимым детям полезны лечебные ванны с травами: корнем валерианы, шалфеем, пустырником, мятой, крапивой. Они оказывают хорошее успокаивающее действие, улучшают сон. Если ребенок к тому же склонен к опрелостям, в сбор трав можно добавить зверобой, ромашку, череду, кору дуба.

Каждой травы на одну ванну берите по чайной ложке, залейте стаканом кипятка, прокипятите 5 минут, дайте немного постоять, процедите и влейте в ванну. Есть и другие способы приготовления отваров из трав, но этот самый простой и быстрый.

Не станем уверять, что ванны действуют магически: их эффект проявляется не сразу, а лишь при регулярном применении в течение полутора-двух месяцев.

Если вы для успокаивающей ванны выбрали эфирное масло, а это может быть масло лаванды, чабреца, апельсина, ладанника, базилика и ромашки, то соблюдайте следующие дозы:

детям первого года жизни - 1 капля на 10 л воды

1-5 лет - 2 капли на каждые 10 л воды

5-10 лет - 3-5 капель на ванну,

10-14 лет - 5-8 капель на ванну.

## Глава VI. МАССАЖ С АРОМАТНЫМИ МАСЛАМИ

### Попробуйте начать с пяток

Ароматический массаж стоп как средство оздоровления и хорошего настроения известен давно. Дело в том, что наши стопы заслуживают внимания как своего рода накопитель энергии и распределительный щит одновременно. На стопе располагается около 72 тысяч нервных окончаний, которые рефлекторно связаны со всеми внутренними органами.

Малыши, у которых еще не подавлены рефлексы, проявляя любопытство, тянут за пальчики ног, перебирают их, ощупывают. Это первые сеансы самомассажа.

Используя приемы самомассажа или массажа стоп, вы можете влиять на свое самочувствие, поддерживать здоровье. Перед массажем тщательно вымойте или распарьте ноги, ложитесь на живот, подложив валик под сустав и ждите чуда - ласкового массажа. Массажную смесь приготовьте заранее. Ее состав зависит от того, какие цели преследует сеанс - снятие усталости, приведение в тонус или, наоборот, расслабление.

Мне нравится делать массаж с разными маслами, ведь аромат масла вдыхаю и я. Может быть, не по всем классическим канонам выполняю я массаж, но мне нравится положить ноги любимого человека себе на колени и по очереди массировать стопы, имея возможность видеть его лицо, разговаривать. Обычно я начинаю массаж с поглаживания (это расслабляющий, успокаивающий вариант). Большим или указательным пальцем руки я нежно глажу кожу стопы, а затем в течение 5-6 секунд растираю ее по часовой стрелке круговыми движениями, похожими на ввинчивание. Надавливаю в течение 1-2 секунд на отдельные точки. Затем выполняю свои действия в обратном порядке против часовой стрелки 5-6 секунд, постоянно уменьшая давление на точки. После 1-2-секундной паузы все повторяю 2-3 раза.

Масло пачули или петитгрейна - самые подходящие для расслабляющего массажа. Для повышения тонуса я пользуюсь маслом змееголовника или розмарина, и мои движения становятся более резкими и сильными. Действия могут немного напоминать удары птицы клювом. Массируйте точки по 8-10 раз в течение минуты.

Еще мне нравится растирание пяток. Перед этим необходимо хорошенько распарить ноги в теплой воде с солью и 1-2 каплями пихтового масла и затем короткими сильными движениями растереть стопы жесткой рукавицей или мочалкой.

Чтобы у вас было представление, какие участки стоп «отвечают» за тот или иной орган и какие точки на пятке помогут избавиться от неприятных симптомов, мы помещаем рисунки, взятые из популярных медицинских изданий.

### **Точечный массаж при простуде и гриппе**

Среди ваших «помощников» точечный массаж, возникнувший много веков назад, может сыграть решающую роль в профилактике и лечении простудных заболеваний. Это могут быть точечные воздействия в области ушной раковины или в области активных точек на различных участках тела.

Точечный массаж может освоить каждый. Инструкции по этой технике часто весьма противоречивы и насыщены запутанной и непонятной терминологией. Это вынуждает каждого производить массаж по произвольной методике, что, естественно, отражается на качестве. Унифицировал технику приемов массажа известный специалист в этой области - А. М. Тюрин. В его книге «Возможности самомассажа» вы при желании найдете много полезного. Усилению эффекта точечного массажа способствуют ароматические масла. Зная лечебное действие того или иного масла, вы грамотно можете дополнить действие массажа. В книге для удобства помещен указатель эфирных масел по их основному лечебному действию. Это поможет вам выбрать необходимое. Так, для точечного массажа при гриппе и простуде воспользуйтесь маслом эвкалипта, лимона и розмарина. При головной боли и мигрени - маслом лаванды и мяты. Синдром хронической усталости постепенно уйдет при использовании масла гвоздики.

### **Волшебные точки**

Пальцевый точечный массаж биологически активных зон кожи способствует усилению выработки защитных белков против вируса - антител, лизоцима и интерферона. Такой массаж разработала А. А. Усманская, специалист по профилактике и реабилитации ранних осложнений вирусных респираторных инфекций.

Для предупреждения гриппа проводите массаж 3 раза в день. Кончиком указательного или среднего пальца надавите на кожу до появления незначительной боли. Затем сделайте девять вращательных движений по часовой стрелке и девять движений против. Продолжительность воздействия на каждую точку должна быть не менее 3-5 секунд. Симметричные точки 3, 4, 6, 7, 8 массируйте одновременно двумя руками (*рис. 6*).

Если вы обнаружили у себя или у ребенка точки с повышенной или пониженной болевой чувствительностью, то их надо массировать через каждые 40 минут до полной нормализации чувствительности.

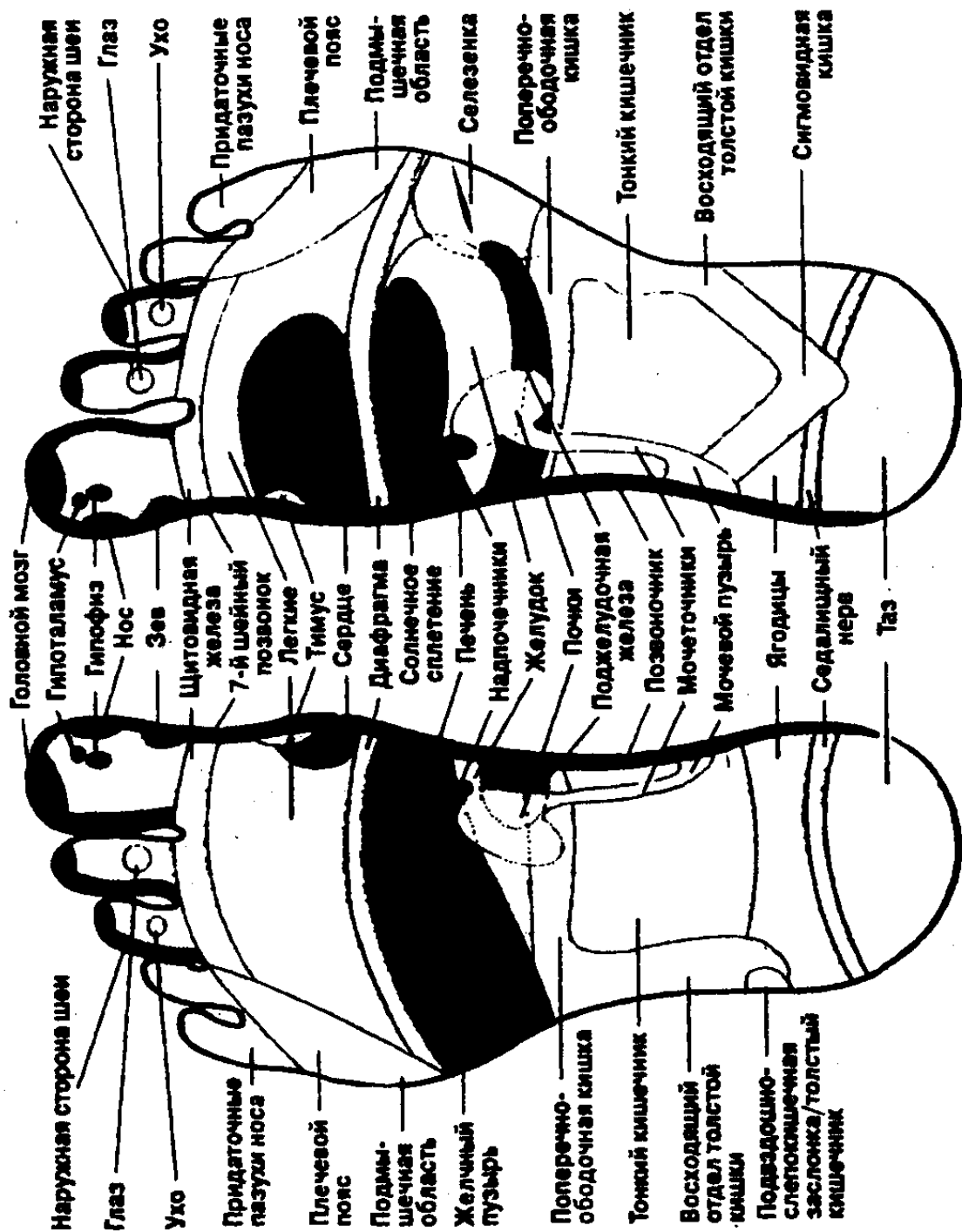


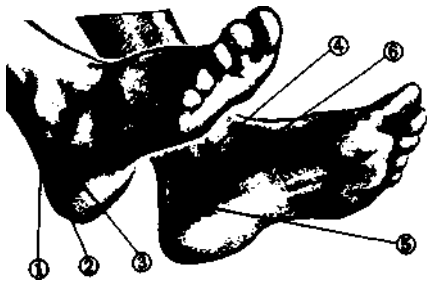
Рис. 4. Рефлекторные точки на подошвах ног

Рис. 5. Точки для массажа

- 1 - при головной боли, головокружении, кровотечении из носа;
- 2 - при боли в голеностопе и пояснице;
- 3 - при судорогах, бессоннице;
- 4 - при кашле, одышке, удушье, боли в горле, излишнем нервном возбуждении;
- 5 - при нарушении менструального цикла, мочеиспускания, снижении остроты зрения, утомлении глаз;
- 6 - при нарушении менструального цикла, импотенции, нарушении функций органов желудочно-кишечного тракта.

Этому массажу обязательно обучите своих детей:

**Точка 1.** Массаж этой точки уменьшает кашель, улучшает кроветворение.



**Точка 2.** Массаж этой точки повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

**Точка 3.** Массаж этой точки повышает защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

**Точка 4.** Массаж этой точки активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.

**Точка 5.** Массаж этой точки способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

**Точка 6.** Массаж этой точки улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, верхнечелюстной пазухи, а главное - гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

**Точка 7.** Массаж этой точки улучшает кровоснабжение в слизистой оболочке верхних отделов полости носа, а также в области глазного яблока и лобных долей головного мозга.

**Точка 8.** Массаж этой точки воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

**Точка 9.** Массаж этой точки нормализует многие функции организма, так как руки человека через шейные отделы спинного мозга и определенные области коры больших полушарий головного мозга связаны со всеми вышеперечисленными точками.

Точечный массаж - механическое воздействие пальцами рук или аппаратами на строго определенные участки тела - является разновидностью чжен-дзю-терапии - **метода народной медицины** (называемого в большинстве стран акупунктурой - иглоукалыванием). Термин **акупунктура** происходит от латинских слов «асиз» - игла и «рипсШт» - укол, точка; в Китае иглоукалывание называют «чжень», а прижигание «дзю». Эти два вида лечения почти всегда комбинируются, метод рассматривают как единый и называют чжен-дзю-терапия.

Основу точечного массажа (или «пальцевого чжень») составляет **учение о точках акупунктуры** поверхности тела, общее число которых по последним данным - более 1500. Из них 695 называются классическими, то есть пользующимися полным признанием. Однако практически используются приблизительно 100-150 точек воздействия.

В среднем **диаметр классической точки** - 0,2-5,0 мм. Каких-то особых, неведомых клеточных структур в точках акупунктуры нет. По данным биологии, к точкам тяготеет более рыхлая соединительная ткань, волокна которой расположены в виде сетки. **Точки воздействия имеют свои приметы:** они больше поглощают кислород и сильнее дают инфракрасное излучение, более чувствительны к давлению и имеют свой электрический статус.

Границы активных точек расплывчаты. У спящего человека диаметр точки уменьшается до 1 мм, после отдыха достигает 1 см, а при заболевании расширяется до зон величиной в несколько сантиметров.

Теоретическим обоснованием чжень-дзю-терапии является теория «цзин-ло», или меридианная теория физиологии организма. «Цзин-ло» - это система невидимых каналов (меридианов), соединяющих точки для акупунктуры со сходными (при воздействии на них) лечебными эффектами и реакциями. Существует 14 основных (12 парных, 2 непарных), 15 вторичных и 8 чудесных каналов, обходными путями соединяющих точки, закрепленные за основными каналами. Несмотря на такое изобилие каналов, немалое количество точек

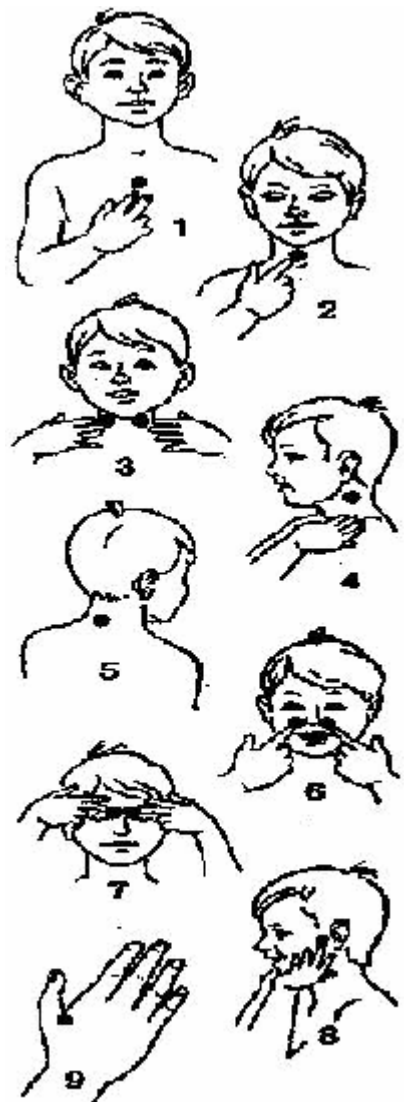


Рис. 6.

акупунктуры (281) ими не охвачены. Основные каналы носят названия (с позиции китайской медицины) внутренних органов: свой канал - у легких, у печени и т. д. Самые короткие каналы (сердца и перикарда) имеют по 9 точек; самый длинный канал - мочевого пузыря, на нем расположены 67 точек воздействия, и он охватывает всю голову, шею, спину и опускается до мизинца ноги.

По этим меридианам в человеческом организме циркулирует **жизненная энергия «чи» (или «ци»)**, философское толкование которой затруднено с современных научных позиций. По мнению одного из ведущих отечественных специалистов В. Г. Вогралика, «чи» - **интегральная функция всей деятельности организма, его энергии, тонуса жизнениости**. Каждый орган и система имеют «чи» как выражение обмена и функции в отдельный момент, их равнодействующая составляет «чи» организма.

По теории, принятой в восточной медицине, «жизненная энергия» поступает в организм через точки акупунктуры из окружающей среды и циркулирует по организму, проходя последовательно все органы и **совершая полный кругооборот в течение суток**. Данное положение о циркуляции энергии **согласуется с исследованиями о биологических ритмах**, находящих все большее признание в современной медицине и биологии.

Формой проявления жизненной энергии служат взаимодействие и борьба двух противоположностей, или «полярных сил», - ян (положительной) и инь (отрицательной). На принципе ян-инь основоположники восточной медицины основывают взаимоотношение органов между собой и их связи с покровами тела. **Болезнь рассматривается как нарушение равновесия** в нормальном распределении энергии между ян и инь. Если симптомы свидетельствуют о «недостатке энергии», то орган находится в состоянии инь и его необходимо тонизировать. При наличии «избытка энергии», соответствующего состоянию ян, последнюю следует уменьшать (рассеивать). Это **изменение в распределении энергии достигается воздействием на точки акупунктуры**.

Казалось бы, идея каналов, жизненной энергии, предложенная с древних времен на Востоке, выглядит наивно и архаично, но положительные эффекты лечебного метода заставляют медиков в различных странах изучать построения китайской натурфилософии.

**В зависимости от задач точечного массажа применяется целенаправленное воздействие на точки акупунктуры.**

**1. Для оказания влияния на центральную нервную систему** воздействуют на точки общего или широкого спектра действия.

**2. С целью влияния на шейный вегетативный аппарат** используются точки воротниковой зоны.

**3. Для воздействия на функцию внутренних органов** применяются так называемые сегментарные точки.

**4. С целью воздействия на радикулитный синдром и периферические нервы** точечный массаж проводится в регионарные точки по паравертебральным (околопозвоночным) линиям.

**5. Для воздействия на суставы, мышцы, сухожилия, связки** используются в основном местные точки.

Кроме того, многие точки меридианов обладают определенными функциями и называются стандартными. На каждом меридиане их шесть:

**1. Тонизирующая точка.**

**2. Тормозная (седативная) точка** - служит для усиления тормозного процесса.

(Тонизирующие и тормозные точки меридианов обрабатываются соответственно тормозным или возбуждающим методами воздействия, описание которых будет дано ниже).

**3. Точка-«пособник»** - используется для усиления возбуждающего или тормозного действия.

**4. Стабилизирующая точка** - это точка перехода энергии из одной системы организма (меридиана) в другую.

**5. Сочувственная, или точка согласия**, - находится вне меридиана и используется также для усиления воздействия на две первые точки.

**6. Глашатая, или точка тревоги**, - имеет диагностическое значение.

Таким образом, в точечном массаже областью воздействия является точка акупунктуры, способ же воздействия - массаж.

## Глава VII. АРОМАТЫ ЛЮБВИ

С древних времен человеку помогали поддерживать здоровье тела и духа ароматы. Они же поддерживали красоту и молодость, являлись неотделимой частью искусства любви.

Скажем, один из самых известных и почитаемых издревле ароматов - розовый - обладает различными целебными свойствами. Розовое масло относят к женским эфирным маслам. Оно придает женщине особое очарование и привлекательность и считается эротическим средством. Особая прелесть дымного, прохладного, чуть сладковатого розового масла всегда дорого ценилась.

При археологических раскопках найдены ароматические вещества, которые приготовлены 5 тыс. лет назад. В Древнем Египте знали, что каждая часть тела источает свой запах, и средства для их умащивания готовили отдельно. Знания о запахах имелись и в древней Индии, и у древних арабов.

В африканских племенах мужчины растирали некоторые травы и вещества и вдыхали их, готовя себя к бою либо к любовной встрече. От матери к дочери передавались секреты ароматов, с помощью которых женщина, насильно выданная за нелюбимого, заставляла его отказаться от себя. Один аромат сменял другой, и вот та же самая женщина приводила в восторг желанного мужчину. Известно, что жрицы любви при храмах владели этим искусством в совершенстве.

Невозможно преувеличить значение ароматов в жизни женщины. Речь идет не только о любимых духах. Ученые утверждают: часто решающим фактором в выборе спутника жизни становится запах.

Женщины по обонянию не только превосходят мужчин, но обладают еще одним, столь же замечательным, сколь и таинственным свойством: в течение 6 суток после рождения ребенка они могут узнавать его по запаху. Причем процент правильных узнаваний (78 процентов) не зависит ни от пола ребенка, ни от его расовой принадлежности, ни от времени контакта матери с младенцем. В свою очередь, и младенцы явно отличают по запаху своих матерей от других женщин в первые недели жизни.

Правда, и среди мужчин есть выдающиеся «носы». Известно, например, что Наполеон Бонапарт был большим ценителем парфюма, всегда ходил надушенный, а перед битвой при Ватерлоо отправил очередной заказ старейшей французской парфюмерной фирме «Убиган-Шарден». Запахи играли большую роль и в личной жизни императора. Он писал своей жене Жозефине: «Прошу тебя, не мойся, я скоро вернусь...» Запахи имеют огромное значение в сексуальной жизни.

Пахучие вещества, придающие специфический запах животным и человеку (феромоны), играют весьма важную роль в жизни и общении. Душистые вещества специфических желез некоторых животных используются в качестве средства, возбуждающего желание. Эти вещества служат для привлечения особей противоположного пола. Ими животные метят «свою» территорию. Пахучие железы находятся на самых различных участках тела: между глазом и ухом, у хвоста, в подмышечных впадинах, на подушечках лап, у углов рта.

Мускус, добываемый у оленей, бобровая струя - известные природные вещества, вызывающие половое возбуждение. У млекопитающих эти вещества выделяются во влагалище. Они представляют собой смесь простых органических кислот (уксусной, масляной, пропионовой и др.). Эти кислоты обнаруживаются и у женщин, особенно в период половой активности. Уровень кислот во многом зависит от состояния желез внутренней секреции - гормонов. Сексуальная привлекательность и изменчива, и индивидуальна.

Жаль, что многие из нас не знают и не учитывают роль запахов в общении. Между тем запаховое «общение» так же широко распространено среди людей, как и в животном мире, начиная с бабочек и кончая млекопитающими. Пахучие вещества, выделяемые одним животным для воздействия на поведение другого, носят название феромонов. Особенно мощно действуют так называемые аттрактанты, цель которых - привлечь особь противоположного пола, и репелленты - вещества, вызывающие чувство тревоги, паники, дискомфорта.

Много еще неизвестного в науке о запахах - одорологии. Однако ясно, что власть запахов тем сильнее, чем меньше мы их ощущаем, осознаем. Запах, исходящий от человека,



мы зачастую воспринимаем бессознательно. Нам нравятся его улыбка, походка, интеллект, но мы и не подозреваем, что эта привлекательность во многом обусловлена биологическим, запаховым воздействием. Репелленты и аттрактанты не имеют ощутимого запаха, они действуют на уровне подсознания, и это усиливает их влияние на поведение человека.

Проблемы в общении отмечены у людей, страдающих снижением или отсутствием обоняния. В организме слаженно работает сенсорная система - система чувств, а это значит, что недостаточность в одном ее звене заставляет «работать» более интенсивно другое звено, например зрительный анализатор.

У меня есть знакомый с очень слабым обонянием. Оно пострадало у него после травмы носа. Он дважды был женат и в третий раз подругу ищет исключительно по внешним признакам. Для него актуально эстетическое удовлетворение. А тонкое общение, которому мы обязаны появлением аттрактантов любви, ему недоступно. Эфирные масла ему тоже не помогут.

А вот получить наслаждение от эротического массажа могут все. Для него нужно подбирать возбуждающие или расслабляющие эфирные масла. Они усиливают эффект скольжения и являются дополнительным эротическим стимулом.

Когда мы прикасаемся к любимому человеку, гладим, целуем - мы выражаем свои чувства без слов. Существует магия прикосновения. Исследователи в области массажа доказали, что любой вид массажа, любое поглаживающее движение положительно влияет на гормональный баланс в организме. Согласно результатам исследований, ласковые прикосновения могут снимать напряжение и усталость, укреплять защитные силы организма.

Наша кожа обладает высокой чувствительностью. Особо отличаются в этом смысле кожа лица, шеи, спины и кончиков пальцев. Поглаживание по спине успокаивает, а нежное трение вызывает возбуждение.

Масло для массажа каждый должен выбирать себе сам. Специалисты считают, что стимулируют потенцию масла герани, жасмина, пачули, розы, сандала, иланг-иланга. Расслаблению способствуют масла лаванды, мелиссы, мандарина, базилика, бергамота, ромашки.

О технике эротического массажа есть специальная литература. Я хотела бы привести статью Веры Миловой, чтобы познакомить вас с некоторыми подробностями этого чувственного массажа. «Существует множество разновидностей эротического массажа. Стоит вспомнить знаменитый тайский массаж, исполняемый изящной восточной женщиной, щедро намазанной эфирными маслами. Суть его заключается в том, что скользкая и гибкая женщина делает примерно такие же телодвижения, как только что выловленная рыба. А скользит и выгибается она непосредственно на теле обрабатываемого мужчины до тех пор, пока он... Собственно акта с проникновением этот вид эротического искусства не подразумевает. Но это - высший пилотаж! Существует множество других разновидностей эротического массажа. Цели у них схожие: и возбудить до предела, но без разрядки, и растянуть чувственное удовольствие, и снять психологическое напряжение, и многое другое.

Но вот что интересно: многие специалисты считают, что при нашей сумасшедшей жизни самый лучший вид эротического массажа - это расслабляющий.

Способность получить яркое чувственное впечатление зависит прежде всего от степени расслабленности. Потому что зажатость и замороченность не дают вкушать наслаждение в полной мере. Французские сексологи обращают внимание на то, что в нашей повседневной жизни так называемые социально приемлемые позы изначально антисексуальны. Например, женщина в юбке может сидеть лишь со сведенными коленями либо нога на ногу. Это, конечно, нормально, но оказывается, мышцы, которые постоянно сознательно и подсознательно сводятся, не способны полностью раскрыться в постели, в любовной игре.

Чтобы добиться результата от расслабляющего эротического массажа, сеанс должен длиться не менее 20-30 минут. Массаж - это удовольствие. Но главная премудрость эротического массажа заключается в том, что его делать должно быть так же приятно, как и наслаждаться им. Отдавать так же приятно, как и получать.

Эротический массаж в любовной паре подразумевает взаимное обогащение. Тот, кого массируют, не лежит пассивно, а говорит о своих ощущениях. Таким образом, тот, кто

делает массаж, может корректировать свои движения, выбирать наиболее приятные для другого. Дыхание партнеров должно быть максимально спокойным, в такт друг другу. Массаж нужно делать по направлению энергетических потоков - от ступней ног до головы, массировать сначала внешнюю сторону рук и потом внутреннюю.

Хорошо, когда в комнате не слишком холодно. Расслабиться в холодной комнате могут немногие. Свет должен быть мягкий, приглушенный. Не стоит делать массаж непосредственно до или после еды. Под голову положите подушку. Тот, кто выполняет массаж, должен быть на той же высоте, что и лежащий партнер. Это поможет избежать болей в спине. При массаже обходите участки кожи, где есть синяки или царапины. Обязательно пользуйтесь массажным маслом, которое делает скольжение рук по телу легким и нежным. Никогда не лейте массажное масло прямо на кожу партнера. Вначале согрейте его в своих ладонях.

Важная особенность эротического массажа заключается в том, что руки массажиста никогда не прерывают своего контакта с кожей, чтобы не нарушить очарования процесса. Непрерывные обволакивающие движения повторяются множество раз, меняя свою скорость и силу».

### **Несколько слов о парфюме**

Символом идеализированной чувственности и женственности могут быть духи. Известные парфюмеры немало трудятся над тем, чтобы дополнять очарование женщин и делать неотразимыми мужчин.

Создатели духов часто используют термины, заимствованные у музыки: композиция, гармония, нота, аккорд. Парфюмер, в памяти которого сохраняется более 3000 ароматов, «композирует» духи согласно своим творческим возможностям. Результат его труда зависит исключительно от его гениальной интуиции, ибо только точно определенные компоненты, скомбинированные определенным образом, могут стать основой хороших духов. Каждая умело сбалансированная композиция ароматов содержит от 50 до 150 самых разных компонентов.

Ароматические вещества различное время задерживаются на поверхности кожи, волос и одежды. Некоторые из них летучи, другие сохраняют аромат в течение часов, дней и даже недель. В зависимости от этого специалистами различаются три фазы в проявлении духов.

*Главная нота, или вершина*, - это первое восприятие духов, оно состоит из легких летучих ароматов.

*Средняя нота* - это гармония всех благоуханий, из которых состоят духи. Она ощущается совсем недолго после употребления духов и держится в течение нескольких часов.

*Основная нота, или фон*, отражает характер данных духов и бывает устойчивой в течение нескольких дней и даже недель.

Самое важное требование: духи должны гармонировать с запахом, характерным для кожи тела. Лишь тогда ароматические вещества с полной силой раскрывают свой характер, подчеркивая индивидуальные особенности каждого человека. Таким образом, ароматы становятся одним из самых приятных чувственных восприятий.

Это было известно еще нашим предкам в древности. Развитие парфюмерии и, в первую очередь, создание духов можно проследить параллельно с культурным прогрессом человечества. Из древних жертвоприношений, которые включали сжигание жертвенных предметов перед алтарями богов, возник особый ритуал: столбы дыма поднимались в небо от горящих деревьев и смолы и разносили благоухания, которые должны были умиловить богов. Отсюда произошло и слово «парфюмерия» (ароматические изделия, духи). «Реггатит» буквально означает «посредством дыма».

На Востоке, а также в Древней Греции и Риме сознательно культивировали эти архаические обычаи, даже чрезмерно использовали их с целью умножить наслаждения жизни. Древние греки, например, опрыскивали духами целые дворцы. Позднее, в период средневековья, во время походов крестоносцев во французский королевский двор были не только доставлены редкие духи, но и открыта тайна их создания. Город Граас в провинции

Прованс (Южная Франция), ставший еще в те времена центром производства духов, сохранил свою славу и до наших дней. Ежегодно здесь перерабатывается свыше четырех миллионов килограммов цветов и другого сырья, из которых получают масла и эссенции. Их смешивают с жирами, которые постепенно впитывают субстанцию. В различных лабораториях разработано бесчисленное множество методов получения и переработки сырья, но их держат в глубокой тайне. Чтобы ввести известную систематику в необозримый мир ароматов, специалисты классифицируют эссенции по группам, это - так называемые семьи ароматов. Согласно данной классификации разграничиваются и духи. В них, несмотря на большое количество душистых компонентов, в большинстве случаев доминирует одна ароматическая нота. Для любителей духов важно знать наиболее известные описания ароматов, чтобы ориентироваться в богатстве благоуханий и найти среди них самое для себя подходящее.

*Свежие* духи содержат аромат розы, жасмина, фиалки, ландыша и гардении.

*Эрогенные* - духи, полученные на базе аромата амбры<sup>1[1]</sup> и кожи.

*Антиэрогенные* - это освежающие духи, в которых выделяется цитрусовая нота.

*Наркотические* - ароматы, которые содержат тяжелые эссенции розы, туберозы и гелиотропа.

*Экзальтирующие* - духи, в которых используется комбинация аромата шипра и какого-нибудь альдегида<sup>2[2]</sup>.

В 20-е годы нашего века производители духов открыли «ароматы из реторты». Сотрудничество между природой и химией оказалось плодотворным, и в 1921 году Эрнст Бо создал для Дома моделей «Шанель» несколько альдегидных ароматов. Пронумеровав композиции, он представил их мадемуазель Коко Шанель. Она выбрала благоухающую цветами композицию № 5, так как пятерка была ее любимым числом. В 1921 году известнейшая в Германии косметическая фирма «Фердинанд Мюленс» пустила в продажу духи «Тоска», напоминающие о восточных благоуханиях прошлого. В последние годы эти духи снова стали пользоваться большой популярностью.

В последнее время специалисты утверждают, что духи как экстракт уже не являются фаворитом на рынке. Процент содержащихся в них душистых веществ (20 /о) делает их запах слишком тяжелым для ежедневного применения. С другой стороны, одеколон (в нем содержится около 5 /о ароматических веществ) :- очень слабый. Поэтому больше всего используется туалетная вода с содержанием в ней душистых веществ от 8 до 12%.

Приятный характерный запах духов интенсивнее всего проявляет себя там, где пульсирует кровь: на висках, на суставах запястья, на сгибе локтя и на мочках ушей. Волосы тоже долгое время сохраняют их приятный аромат. Но сколь вам ни нравятся любимые вами духи, их не следует применять, когда вы загораете на солнце. При смешении эфирного масла с потом, выделяемым кожей, могут появиться коричневатые пигментные пятна, которые никогда не исчезнут, или же может воспалиться кожа.

Несомненно, запахи тесно связаны с эмоциями. Они воздействуют на органы чувств и принимают участие в ощущениях боли, желания, счастья. Любая эмоция, независимо от того, положительна она или отрицательна, сопровождается ароматами, которые сохраняются в нашей памяти. Никогда не забудется и благоухание кожи любимого человека. Ну, а аромат, сопутствующий женщине, придает ей нечто притягательное и неповторимое. Важно учитывать и то обстоятельство, что на разной коже одни и те же духи могут вести себя по-разному, поэтому необходимо принимать во внимание традиционную типологию духов. Используйте тот аромат, который вам нравится, соответствует вашей сущности и гармонирует с вашим душевным состоянием.

Духи могут привлекать и в то же время держать на расстоянии, навевать определенные чувства и т. д.

Как сделать так, чтобы ваши любимые духи дольше благоухали? Во-первых, желательно использовать всю парфюмерию (мыло, пену для ванн, эмульсии и гели для тела)

---

<sup>1[1]</sup> Амбра - воскоподобное вещество, образующееся в пищеварительном тракте кашалотов.

<sup>2[2]</sup> Альдегиды - органические соединения, содержащие альдегидную группу СНО. Находят применение как душистые вещества

той же серии, что и духи, с таким же ароматом. Пропитайтесь этим ароматом! После ванны или душа наносите эмульсию для тела на еще влажную кожу. Вода поможет увлажнению кожи и удержанию аромата. Ароматические вещества следует наносить в тех местах, где аромат сохраняется дольше всего: там, где прощупывается пульс - на внутренней стороне запястья, на шее, под сгибом колена или между грудей. После мытья головы, прежде чем сушить волосы, слегка sprysните их туалетной водой. Хотя аромат будет слабым, но зато он напомнит о себе при каждом движении головы и при расчесывании волос. Слегка надуйте край платья или юбки. И в этом случае аромат будет очень легким, но на ткани он держится гораздо дольше, чем на коже. Ткань можно также надуть ароматическим маслом.

## Глава VIII. ЭФИРНО-МАСЛИЧНЫЕ РАСТЕНИЯ И ИХ ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА

### **Анис обыкновенный**

Семейство - зонтичные.

Анис обыкновенный - однолетнее травянистое растение.

Стебель прямой, мелкобороздчатый, сверху ветвистый, высотой 30-60 см.

Листья нижние (прикорневые) на длинных черешках, цельные или лопастные, округло-почковидные, крупнозубчатые, средние на длинных или коротких черешках, тройчатые, с клиновидными пильчатонадрезанными листочками; верхние - сидячие, трех-пятираздельные с линейными или лопастными дольками. Цветки белые, мелкие, расположены в многолучевых зонтиках. Плод двусемянка, яйцевидной или грушевидной формы, слегка опушенный, длиной 3-4 мм, шириной 1,5-2,5 мм и со слабо выступающими ребрами, между которыми находятся каналы, содержащие эфирные масла.

Плоды созревают в августе. Вегетационный период 110-130 дней. Хороший медонос.

Цветет в июне-июле.

В диком виде не встречается. Родина растения - Малая Азия, Египет, Греция. Культивируется в Испании, Италии, Франции, Голландии, Болгарии, Турции, Афганистане, Индии, Китае, Японии; Северной Америке, Мексике. В России основные промышленные районы возделывания аниса сосредоточены в Белгородской и Воронежской областях, в Поволжье.

С лечебной целью используются плоды-семена и эфирное масло. Готовое сырье - желтовато-серые плоды с десятью ребрышками, ароматичные, сладковато-пряные на вкус. Примесей семян других эфирномасличных допускается не более 8%. Посторонних примесей - не более 2%, в том числе неорганических - не более 0,5%. Влажность не должна превышать 12%.

В плодах аниса содержится эфирное масло, в состав которого входят анетол (80-90%), анисовый альдегид, анисовый кетон, метилхавикол и анисовая кислота. Эфирное масло получают путем перегонки измельченных семян с паром. Из 35-50 кг семян получают 1 л масла. В семенах содержатся также жирное масло, белковые вещества, слизь, минералы, сахара, восковидные вещества.

Анис имеет приятный вкус и аромат. Плоды аниса и его препараты используют как спазмолитическое, обезболивающее, дезинфицирующее, ветрогонное средство.

Плоды аниса и его препараты вызывают кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением центральной нервной системы, уменьшают спазмы гладкой мускулатуры кишечника, усиливают функцию железистого аппарата кишечника и бронхов, усиливают лактацию, малотоксичны.

Анисовое масло, состоящее преимущественно из анетола, который, выделяясь через слизистую оболочку бронхов, независимо от путей его введения, оказывает раздражающее действие на бронхи и способствует рефлекторному возбуждению дыхания.

Анисовое масло обладает также антисептическим действием.

Анисовое масло и плоды применяют при катарах дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, ларингитах, а также коклюше, гангрене легких и бронхоэктазах. Препараты

аниса назначают при гастритах со сниженной желудочной секрецией, при метеоризме<sup>^</sup> и других нарушениях желудочно-кишечного тракта.

Анисовое масло обеспечивает мягкое отхаркивающее действие, проявляющееся в увеличении количества секрета, его разжижении и в ускорении выведения его из дыхательных путей. Анисовое масло нередко комбинируют с различными эфирными маслами, с антибиотиками. Оно часто является составной частью различных отхаркивающих микстур.

В народной медицине анис употребляется как болеутоляющее средство, повышающее лактацию у кормящих женщин, как мочегонное и противовоспалительное при заболеваниях почек и мочевого пузыря, в частности при наличии песка и камней, как отхаркивающее, улучшающее пищеварение и повышающее аппетит; его рекомендуют при поносах, кишечных кровотечениях и болезненных менструациях, как общевозбуждающее, жаропонижающее, для уменьшения одышки и утоления жажды. В смеси с яичным белком его применяют наружно для лечения ожогов. Его используют и как средство для уничтожения клопов, вшей, тараканов, моли.

Плоды аниса широко используются в парфюмерной, фармацевтической, пищевой и ликеро-водочной промышленности.

Капли нашатырно-анисовые. Состав: масло анисовое 3,3 г, раствор аммиака 16,7 г, спирт 90%-й 80 г. Назначают внутрь на сахаре как отхаркивающее средство. Широко применяются в детской практике при бронхитах. Обычно для взрослых назначают по 10-20 капель на прием; детям до 1 года - 1-2 капли, 2-5 лет 2-5 капель, 6- 12 лет - 6-12 капель на прием 3-4 раза в день.

Эфирное анисовое масло используется в следующих случаях:

1. При коликах или спазмах в желудке или кишечнике по 1-2 капли в 1/2 стакана теплой воды за 20-30 минут пить до еды.

2. При цистите по 2-3 капли в стакане теплой воды 2-3 раза в день.

3. При бронхите 10 капель масла на 1 л воды. Дать закипеть, снять с огня, вдыхать пар ртом, выдыхать через нос. Длительность ингаляции 5 минут. Курс 7-8 ингаляций.

### **Апельсин сладкий**

Семейство - рутовые.

Апельсин сладкий - вечнозеленое дерево с густой компактной кроной. Листья темно-зеленые, эллиптические, с крылатыми черешками. Цветки белые, душистые. Плоды желтые, оранжевые или оранжево-красные, крупные, различной формы, с кожистым околоплодником, мякоть сочная, кисло-сладкая.

Цветет постоянно.

Культивируется в районах с субтропическим климатом. С лечебной целью применяются плоды и кожура плодов.

В плодах апельсина содержатся сахароза (4,6 %), другие углеводы (1,0%), органические кислоты (2,5%), пектиновые вещества (0,7%), соли (0,5%), из них калиевые (197 мг%), красящие вещества, фитонциды, а также витамины С (6,6 мг%), В<sup>^</sup> (0,08 мг%), каротин (0,16-0,25 мг%).

В кожуре апельсинов, в цветках и листьях обнаружено несколько видов эфирных масел, которые используются при изготовлении фруктовых напитков, в ликеро-водочном производстве, в парфюмерии и в медицине.

Масла содержат лимонен, цитраль, цитронеллол, гераниол, терилнеол. Масло, получаемое из кожуры, называется апельсиновым, масло из цветков растения называется неролиевым. Кстати, для получения 800 мл масла нероли требуется 1 тонна лепестков. Из листьев при их центрифугировании получают петитгрейное масло.

Апельсиновый сок и свежая мякоть апельсина улучшают аппетит и процессы пищеварения. Больным, страдающим запорами, рекомендуется есть апельсины утром натощак или вечером перед сном пить апельсиновый сок. Апельсины, благодаря наличию в них большого количества калия, аскорбиновой кислоты и других витаминов, эффективно используют для профилактики и лечения авитаминозов, гипертонической болезни, атеросклероза, болезней печени, подагры, ожирения. Апельсиновый сок способствует

утолению жажды у лихорадящих больных, а благодаря наличию фитонцидов может применяться как антисептическое средство для лечения инфицированных ран и язв.

В народной медицине кожуру плодов использовали как противолихорадочное и кровоостанавливающее средство, особенно при маточных кровотечениях и чрезмерных менструациях.

Противопоказаны апельсины при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью, при обострениях воспалительных заболеваний кишечника. Можно пить сок, наполовину разбавленный водой.

Апельсиновое масло применяют в следующих случаях:

1. При стоматитах, гингивитах с базисным маслом 1:10 для аппликаций на деснах или для полоскания.

2. При неврозах 2-3 капли апельсинового масла в 1/2 стакана теплой воды перед сном. Курс лечения 1 месяц.

3. При озвученной перистальтике кишечника, вздутии живота - 1-2 капли апельсинового масла в 1/2 стакана теплой воды за 30 минут до еды 3 раза в день.

Неролиевое масло применяют в следующих случаях:

1. При неврозах сердца 2-3 капли с медом и зеленым чаем 1-2 раза в день в течение 2-3 недель.

2. При мигрени, бессоннице 2-3 капли масла в 1/2 стакана теплой воды.

3. При воспалении придатков матки 2-3 капли в стакане чая из травы зверобоя. Курс - 2 недели.

Масло петитгрей применяют в следующих случаях:

1. При половой слабости 2-3 капли в 1/2 стакана теплой воды с медом 1 раз в день в течение месяца.

2. При тахикардии (сердцебиении) 1-2 капли в 1/2 стакана теплой воды.

3. При вялом пищеварении 1-2 капли масла в 1/3 стакана свежесваренного зеленого чая за 20-30 минут до еды 3 раза в день.

### **Базилик обыкновенный**

Семейство - губоцветные.

Базилик обыкновенный - однолетнее травянистое растение высотой 30-60 см. Корни тонкие, разветвленные. Стебли четырехгранные, ветвистые, листья черешковые с зубчатым краем-, вверху заостренные, удлинненно-яйцевидной формы. Встречаются формы с фиолетовой пигментацией по всему растению. Цветки белые или розовые, расположенные по три в пазухах верхушечных листьев, образуют кисти на концах стебля и ветвей. Венчик и чашечки двузубые. Плод сухой, при созревании распадается на 5 овальных буровато-черных орешка.

Цветет с июня по сентябрь. Медонос. Имеет приятный запах.

Произрастает в Южной Азии, Африке и островах Средиземного моря; выращивают на Кавказе, Украине, в Средней Азии.

С лечебной целью используется трава. В сухую солнечную погоду перед началом цветения или во время цветения заготавливают побеги растения длиной 10-14 см, высушивают в тени в хорошо проветриваемых местах. За весь вегетационный период срезку повторяют два-три раза. Период цветения базилика очень растянут, и семена созревают не одновременно, поэтому сбор проводят выборочно. Растение теплолюбиво, небольшие заморозки действуют губительно.

В надземной части растения содержатся эфирное масло (до 1,5%), дубильные вещества (до 6%), аскорбиновая кислота, гликозиды, сахара, белки, минеральные вещества. В состав эфирного масла входят эвгенол, метилхавикол, цинеол, камфора, оцимен. Эвгенол - основной компонент масла (до 70%).

Настой из листьев базилика используют для полосканий при стоматитах, ангинах, для примочек при труднозаживающих ранах, а внутрь как противолихорадочное, ветрогонное средство. Настой травы является эффективным лактогенным средством для кормящих женщин, а также применяется при неврозах, головной боли, эпилепсии, бронхиальной астме,

кишечных и печеночных коликах, метеоризме, отсутствии аппетита и при пониженном кровяном давлении.

Отвар базилика с уксусом и небольшим количеством поваренной соли рекомендуют для полоскания полости рта при зубной боли. Свежий сок травы применяют при воспалении среднего уха, экземе, при труднозаживающих ранах. Отвар травы базилика давали для лечения от запоя. В больших дозах действует раздражающе.

В народной медицине рекомендуется при гастрите, колитах, ревматизме, кашле, коклюше, а горячий настой из базилика назначают при воспалении почек, мочевого пузыря, простуде, насморке.

Молодые побеги употребляют в пищу. Свежие и сухие листья применяют в качестве приправы к различным мясным, рыбным, овощным блюдам. Базилик употребляют при засолке огурцов, для отдушки уксуса, коктейлей, для ароматизации томатных консервов. Порошок из сухих листьев может быть заменителем перца. Как заменитель перца рекомендуется смесь сухих листьев базилика и розмарина. Иногда такая замена особенно необходима детям с аллергической реакцией.

В итальянской кухне и в кухне южных славян базилик часто употребляют при приготовлении блюд из спагетти и макарон. В промышленности растение используется для получения эфирного масла, с которым принимают ароматические ванны. В народной медицине применяют для полоскания и в качестве смягчительного средства.

Препараты базилика противопоказаны при ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда, сахарном диабете, тромбозе, гипертонической болезни.

Масло базилика назначают в следующих случаях:

1. При подагре 2 капли масла со стаканом теплой воды утром натощак в течение месяца, через 7 месяцев курс повторить.

2. При пародонтозе 2-3 капли с 1/2 стакана минеральной или чуть подсоленной воды. Полоскать рот и держать во рту раствор 2-3 минуты утром и вечером после чистки зубов.

3. При синусите (гайморите, фронтите) принимать 1-2 капли в стакане горячего чая с 1 чайной ложкой натурального меда 2 раза в день.

## **Герань лесная**

Семейство - гераниевые.

Герань лесная - многолетнее травянистое растение высотой 25-60 см. Корневище почти вертикальное или косое до 10 см длиной, вверху несколько расширенное. Стебли немногочисленные, прямые, борозчатые; прикорневые листья на длинных волосистых черешках, неглубоко перисто-надрезанные, средние стеблевые листья менее крупные, на более коротких черешках, верхние почти сидячие и супротивные. Цветки многочисленные в рыхлом соцветии, цветоносы двуцветковые; цветки широко открытые лилово-пурпурные или фиолетовые, редко белые.

Цветет в июне-июле. Плоды созревают в июле-октябре.

Распространена в Европейской Арктике, в европейской части России (кроме Нижневолжского района), в Западной Сибири (все районы, кроме Верхнетобольского), в Восточной Сибири (кроме Даурского района), на Украине (кроме Крыма), на Кавказе, в Молдове.

Растет в светлых хвойных и смешанных лесах, на лесных опушках, среди кустарников, на лугах, в лесных колках, на горных лугах и лужайках.

С лечебной целью используются корни и трава (стебли, листья, цветки), эфирное масло.

В корнях обнаружены крахмал, органические кислоты и их соли, алкалоиды, дубильные вещества. Надземная часть растения содержит углеводы (сахароза, глюкоза, фруктоза, рафиноза), дубильные вещества, флавоноиды. В листьях найдены сахароза, витамин С, фенолкарбоновые кислоты и их производные (в гидролизате - кофейная, эллаговая), дубильные вещества (галлотанины, эллаготанины), флавоноиды (кверцетин, кемпферол), в семенах - лейкоцианиды. Эфирное масло содержит гераниол, цитронелол, геранилтиглатинат. Масло получают путем перегонки с водяным паром. Выход масла составляет около 0,5%.

В народной медицине отвар корней применяют при ревматизме. Отвар и настой травы рекомендуется как вяжущее и гемостатическое средство при кровотечениях, желудочно-кишечных заболеваниях различной этиологии у взрослых и детей - поносе, дизентерии, энтероколитах, а также при по-почечно-каменной болезни, ревматизме, подагре, стенокардии.

Масло обладает обезболивающим, успокаивающим и снижающим сахар действиями и применяется в следующих случаях: 1. При ревматизме втирать в больные места гераниевое масло 2-3 раза в день и на ночь в соотношении 1: 60 с любым растительным маслом.

2. При сахарном диабете 2-3 капли эфирного масла в стакане горячей воды 2-3 раза в день в течение месяца.

3. При почечно-кишечной болезни 1-2 капли масла герани в стакане свежесваренного зеленого чая 1-2 раза в день. Курс лечения 1 месяц.

### **Герань луговая**

Семейство -- гераниевые.

Герань луговая - многолетнее травянистое растение.

Корневище короткое с одним или несколькими надземными побегами, имеющими крепкие, ветвящиеся в верхней части, хорошо облиственные стебли. Прикорневые листья длинночерешковые, с почковидно-округлыми пластинками длиной 6-12 см, почти до основания семираздельные на ромбически-яйцевидные, перисто-надрезанные доли. Стеблевые листья с более короткими черешками, мельче по размерам, пятираздельные, самые верхние - сидячие, трехраздельные. Цветки многочисленные, в зонтикообразном соцветии, расположены по 2 на каждом цветоносе, крупные, правильные, широко раскрытые, до и после цветения поникающие, а во время цветения направленные раскрытой частью вверх. Околоцветник двойной, пятичленный, свободнолистный. Лепестки лилово-синие, длиной около 2 см, тычинок 10, пестик 1 с пятигнездной верхней завязью и 5 рыльцами. Плоды - коробочковидные, распадающиеся при созревании на 5 односемянных частей. Стебли, черешки листьев, листовые пластинки, цветоножки, чашелистики, плоды опушены отстоящими и прижатыми волосками, среди них преобладают железистые.

Произрастает в Европейской Арктике (Мурманское побережье), в Сибирской Арктике (низовья реки Енисей), в европейской части России, на Украине (кроме Крыма), в Беларуси, в Западной Сибири (все районы, кроме Даурского), в Средней Азии.

Растет на лугах, в долинах горных рек, в лиственных, реже хвойных лесах, на влажных лесных полянах. Декоративное. Медонос.

С лечебной целью используются корни, трава (стебли, листья, цветки).

Корни содержат дубильные вещества, спонины тритерпеновые, фенолкарбоновые кислоты и их производные (галловая, дигидрогалловая, эллаговая, мё-тилгалловая), флавоноиды, углеводы (глюкоза, сахароза, крахмал).

В надземной части обнаружены углеводы (сахароза, глюкоза, фруктоза, рафиноза), спонины тритерпеновые, алкалоиды, витамины С, К, каротин, дубильные вещества (3,2 - 20,2 /о), флавоноиды.

В стеблях найдены крахмал, органические кислоты и их соли (оксалат кальция), алкалоиды, дубильные вещества (6,9-11,7 /о), флавоноиды.

В листьях и цветках - дубильные вещества (7,2%), в черешках листьев - дубильные вещества. В цветках содержатся витамин С, дубильные вещества, флавоноиды (антоциан, дигликозид мальвидина).

Плоды содержат дубильные вещества (23,5 /о), семена - лейкоцианидин.

Дубильные вещества растения проявляют антибактериальную активность. Экстракт надземной части в эксперименте оказывает, в зависимости от доз, возбуждающее или угнетающее действие на центральную нервную систему, обладает антитоксическим свойством против змеиных ядов.

В народной медицине растение используется как вяжущее, слабо дезинфицирующее и противовоспалительное, а также для лечения злокачественных опухолей, при переломах костей.



Отвар и настой корней или травы назначается при бессоннице, эпилепсии, лихорадке, желудочных и простудных заболеваниях, при меноррагиях, при гинекологических заболеваниях, геморроидальных кровотечениях, гастрите, энтерите.

Отвар, настой и порошок травы употребляют для присыпок, примочек и ванн при длительно незаживающих ранах, язвах, нарывах, при ревматических и подагрических болях в суставах, а также для полоскания при стоматитах, гингивитах и ангинах.

Отвар корней эффективен при дизентерии и диспепсии, а измельченные корни - при кариесе зубов.

Водные извлечения корней обладают протисто-цидными свойствами. Предложены тининсодержащие препараты - геранольбин, гераноформ и гера-нобиомицин, обладающие антибактериальными свойствами. Препарат гераноидин типа «йод-ганина» рекомендован как заменитель йода.

Настой и отвар травы герани луговой применяются при мочекаменной болезни, ревматизме и подагре, как гемостатический при различного рода кровотечениях, женских болезнях, стенокардии и тахикардии, чесотке, заболеваниях органов дыхания.

Отвар травы употребляют для мытья головы при алопеции (облысени).

Наружно свежие растертые листья и припарки используют как детоксикационное при укусах змей, а порошок листьев - как гемостатическое.

### **Грейпфрут**

Семейство - рутовые.

Грейпфрут - дерево с небольшими колючками и серовато-коричневой гладкой корой, высотой до 12 м. Листья очередные, крупные, кожистые, блестящие, овальные, с ширококрылатыми черешками. Цветки душистые, белые, одиночные или в кистях от 2 до 20 штук. Плоды крупные, до 12-15 см в диаметре, слегка приплюснутые, одиночные или в гроздьях по 2-15 штук. Кожура плодов толстая, блестящая, светло-желтая, плохо отстает от мякоти, обладает специфическим запахом. Мякоть плодов желтая или зеленовато-желтая, сочная, ароматная, вкус горьковато-сладкий из-за горького гликозида нарингина.

Цветет в мае, плоды созревают в декабре.

В диком виде грейпфрут не найден. Предполагают, что он появился в Индии как почковая вариация шеддока или как гибрид между шеддоком и сладким апельсином. Культивируется в странах с тропическим климатом, в том числе и на Черноморском побережье Грузии. На Сухумской опытной станции субтропических культур выведены морозоустойчивые сорта.

С лечебной целью используются плоды и эфирное масло. Плод содержит 90 % воды, 4--7% Сахаров, 1-2% органических кислот, пектиновые вещества. В 100 г сока плода содержится до 45 мг витамина С, а также витамины В, О, Р.

Грейпфрут обладает высокими диетическими и лечебными качествами. Плоды улучшают аппетит, способствуют нормализации процессов пищеварения и уменьшению функциональных расстройств печени, понижают артериальное давление, способствуют восстановлению сил при усталости. Гликозиды, содержащиеся в плодах грейпфрута, обладают антисклеротическим свойством.

Плоды, очищенные от кожуры, едят в свежем виде, сушат, из них готовят варенье, соки, утоляющие жажду напитки, а также используют для приготовления ликеров и вин. Плоды длительно сохраняют витаминную ценность. Из коры плодов делают цукаты, получают пектин и эфирное масло.

Эфирное масло содержит лимонен, пинен, цитрол, гераниол. Оно обладает тонизирующими свойствами, нормализует работу печени и желчного пузыря. Масло грейпфрута применяется в следующих случаях:

1. При гепатите 2-3 капли масла в стакане теплой воды принимать утром натощак, затем полежать с грелкой на правом боку 20-30 минут. Курс лечения 20 дней.

2. При дисбактериозе 1-2 капли в 1/2 стакана свежеприготовленного овощного или фруктового сока \-2-2 раза в день за 30-40 минут до еды. Курс лечения 15-20 дней.

### **Душица обыкновенная**

Семейство - губоцветные.

Душица обыкновенная (народные названия: блош-ничник, боровая, дикий зверобой, духовой цвет, душанка, душинка, зиновка, клоповная, костоломная трава, лебедка, мята лесная) - многолетнее травянистое ароматическое растение с ползучим, косым, разветвленным корневищем. Стебли высотой 30- 60 см, супротивно-разветвленные, прямостоячие, ту-почетырехгранные, в верхней части (иногда от основания) мягкоопушенные, перед красноватый. Листья супротивные, черешковые, удлинено-яйцевидные, цельнокрайние или мелкозубчатые, длиной 2-4 см, шириной 1--3 см, сверху темно-зеленые, снизу - более светлые, мягкоопушенные с короткими волосками. Цветки мелкие, пурпурные, многочисленные, собраны в продолговатые или продолговато-овальные колоски, удлинняющиеся при плодах и образующие щитковидное, раскидистое метельчатое соцветие. Плоды округло-яйцевидные, сухие, состоящие из четырех орешков длиной около 1 мм.

Цветет в июле-августе.

Плоды созревают в сентябре-октябре.

Встречается повсеместно в России, на Украине и в Беларуси. Растет в кустарниках, на лесных полянах, в степных лугах.

С лечебной целью применяется трава (стебли, листья, цветки).

Заготавливают цветущие надземные облиственные стебли душицы, срезая ножами или серпами верхушки длиной до 20 см. Сушат на чердаках с хорошей вентиляцией или под навесами, разостлав слоем толщиной в 5-7 см на бумаге или ткани, периодически переворачивая.

Сухая трава и цветки душицы содержат эфирное масло, обладающее приятным запахом и бактерицидными свойствами, в траве содержатся сесквитерпены, свободные спирты, гарилацетат, дубильные вещества, флавоноиды, аскорбиновая кислота. Эфирное масло получают перегонкой с водяным паром. Выход эфирного масла составляет 0,2-0,4%.

Лечебное действие душицы основано на ее способности оказывать успокаивающее действие на центральную нервную систему, а также кровоостанавливающее, потогонное, отхаркивающее, санирующее верхние дыхательные пути действие, на способности стимулировать секрецию пищеварительных органов, перистальтику желудочно-кишечного тракта и желчевыделение, усиливать аппетит, повышать лактацию, оказывать некоторое обезболивающее и дезодорирующее действие.

Используют душицу и как потогонное и отхаркивающее средство при бронхитах, пневмониях, бронхоэктатической болезни, острых респираторных заболеваниях, а также в сборах с другими травами при бронхиальной астме.

Настой травы душицы назначают при ангинах, острых и хронических фарингитах, хронических тонзиллитах, коклюше, а также часто используют для ингаляций. При пародонтозе, гингивитах, стоматитах настой душицы (1:10) употребляют для полосканий как гемостатическое, седативное и обезболивающее средство.

Трава душицы используется при лечении экземы, зудящих дерматозах, сыпях, фурункулезе, нарывах, диатезе в виде примочек, компрессов и лечебных ванн. Для ванн используют 100-200 г сухой травы на 2-3 л воды (заливают кипятком, настаивают 1-2 часа и добавляют всю порцию в ванну с водой).

Теплым отваром травы моют голову при головной боли. После мытья рекомендуют голову обвязывать платком. Траву душицы применяют для лечения эпилепсии в виде настоя (10 г на 300 мл кипятка, по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды, курс лечения 3 года).

Надземная масса душицы благодаря приятному травянисто-пряному аромату издавна на Руси добавлялась в квасы, домашнее пиво, которым она кроме запаха придавала способность долго сохраняться. В других странах ее добавляют в блюда из грибов, пиццу, в салаты, гуляш, сыры, блюда из сыров, овощей и яиц.

Душица очень напоминает майоран, но запах ее мягче, а вкус нежнее. Душицу используют при засолке огурцов, помидоров, грибов, кладут в различные супы, соусы, добавляют в разнообразные фарши.

Нельзя применять зеленую траву, а также настой душицы при беременности, гиперацидной форме хронического гастрита, язвенной болезни.

Масло душицы используют в следующих случаях:

1. При плохом аппетите 1-2 капли масла в 1/3 стакана теплой минеральной воды за 20 минут до еды.
2. При нарушениях менструального цикла по 2- 3 капли в стакане теплой воды 1-2 раза в день.
3. При истерии, страхах 1-2 капли в стакане теплой воды.

### **Жасмин кустарниковый**

Семейство - маслиновые.

Жасмин кустарниковый - многолетний кустарник высотой 1-1,5 м, прямостоячий, с гибкими прутьевидными, угловато-полосчатыми зелеными ветвями; боковые листочки вытянутые, сидячие или иногда суживающиеся в очень короткий черешок, конечный листочек сильно суженный, лопатчатый, 1- 2 см длиной, 0,5-1 см шириной, на черешке все листочки по краям реснитчатые, с обеих сторон голые, сверху темно-зеленые, снизу немного светлее. Цветки на концах боковых веточек полузонтиками, по 2-4; чашечка короткоколокольчатая с длинными шиловидными долями.

Венчик ярко-желтый, с узкой цилиндрической, в 2 раза превышающей чашечку трубкой, с пятираздельным широким, до 2 см в диаметре, отгибом.

Плод - ягода, 0,5-0,8 см в диаметре.

Цветет в июне.

Произрастает в Крыму (горная часть), на Кавказе (все районы), в Средней Азии (Горно-Туркмен-ский район). Растет на сухих щебнистых склонах, в зарослях кустарников, на осыпях, в расщелинах скал, на известковых склонах, в составе хвойного и дубового лесов до высоты 1650 м над уровнем моря. Декоративное. Медонос.

С лечебной целью используются ветви, листья, плоды, цветки, эфирное масло.

Растение содержит флавоноиды. В коре найдены фенолы и их производное - сирингозид; в коре, листьях обнаружены алкалоиды, эфирное масло; в цветках найдены алкалоиды, в семенах - жирное масло.

Водная вытяжка в эксперименте проявляет высокую протистоцидную активность.

Извлечения ветвей (молодых), листьев, плодов в эксперименте проявляют бактерицидную активность.

Эфирное масло получают из цветков, собранных ночью, путем возгонки с оливковым маслом или спиртом. Выход масла около 0,1 /о. Из 1 тонны цветков получают 1 литр эфирного масла. Масло содержит жасмин, индол, бензенацетат.

Масло жасмина используют в следующих случаях:

1. При импотенции и фригидности 1-2 капли масла в стакане теплой воды 1 раз в день в течение месяца.
2. При осиплости голоса ингаляции из 1-2 капель масла в 20 мл оливкового масла. Длительность ингаляции 5 минут. Курс 3-4 ежедневные процедуры.
3. При болезненных менструациях 2-3 капли в 1/2 стакана горячей воды.

### **Змееголовник молдавский**

Семейство - губоцветные.

Змееголовник молдавский - однолетнее травянистое растение с тонким стержневым корнем. Стебель прямостоячий, четырехгранный, ветвистый, высотой 50-70 см. Листья супротивные, короткочерешковые, продолговато-яйцевидные или продолговато-ланцетовидные, по краю зубчатые, темно-зеленые, верхушечные листья ланцетовидные. Цветки бледно-фиолетовые, собраны в кистевые соцветия. Плоды - трехгранные продолговатые орешки темно-бурого цвета. '

Цветет в июле, плодоносит в августе-сентябре.

Распространен в европейской части России (Ла-дожско-Ильменский, Нижнедонской, Нижневолжский, Волжско-Донской районы), Западной Сибири (Иртышский район), Восточной Сибири (Даурский район), на Дальнем Востоке (Приморье), на Украине (Крым), на Кавказе (Предкавказье, Западно-Кавказский, Южно-Кавказский районы), в Средней Азии (Памиро-Алтайский, Тянь-Шаньский районы - заносное).

Культивируется змееголовник молдавский в Болгарии и Румынии (как эфирномасличное растение), как медонос - в Самарской области.

Растет на степных склонах, в ущельях, в городах, парках. Хороший медонос.

С лечебной целью используется трава (стебли, листья, цветки).

В надземной части растения обнаружены эфирное масло, дубильные вещества, кумарины, флавоноид молдавозид. В листьях и цветках содержится эфирное масло, витамин С.

Экстракт травы проявляет антибактериальную активность.

В народной медицине водный настой травы змееголовника молдавского применяется как противовоспалительное, ранозаживляющее, болеутоляющее, успокаивающее, противосудорожное, спазмолитическое средство, а также при нарушении функций органов желудочно-кишечного тракта, для возбуждения аппетита, при женских болезнях, учащенном сердцебиении, невралгии, мигрени, головной боли, ломоте при простудных заболеваниях.

Отвар семян употребляется как вяжущее, седативное, при метеоризме.

Свежие измельченные листья ускоряют заживление гнойных ран. При ревматизме, ушибах к больному месту прикладывают компрессы из травяной массы.

Настой и отвар травы используют в качестве укрепляющего и вяжущего средства, при гепатите, гастрите, нефрите, а при стоматите - в виде полосканий.

Эфирное масло, получаемое из змееголовника молдавского, представляет собой прозрачную жидкость светло-желтого цвета с лимонным запахом и используется в парфюмерно-косметической промышленности при изготовлении мыла, кремов и духов высокого качества.

Эфирное масло обладает обезболивающим, успокаивающим действием, улучшает аппетит.

Эфирное масло змееголовника применяется в следующих случаях:

1. При повышении артериального давления 2- 3 капли в стакане горячей воды с медом 1 раз в день. Курс 10-15 дней.
2. При сердцебиении масло змееголовника используют для втирания в область сердца или в область над верхней губой.
3. При мигрени 1-2 капли масла в 1/2 стакана горячей воды, 3-4 раза в день.

### **Кориандр посевной (кинза)**

Семейство зонтичные.

Кориандр посевной - однолетнее травянистое растение с тонким стержневым корнем. Стебли прямостоящие, голые, ветвистые, высотой 20-70 см. Листья прикорневые на длинных черешках, светло-зеленые, цельные, по краю надрезание -зубчатые или трехлопастные, сидячие, влагалищные.

Цветки белые или розоватые, собраны в сложные зонтики из 6-8 лучей, на концах которых располагаются более мелкие зонтики, содержащие 5- 8 цветков. Плоды шаровидные, двусемянки.

Пряный запах зелени и семян кориандра обусловлен содержащимся в них эфирным маслом.

Кориандр считается одним из древнейших пряных растений. Он происходит из стран Средиземноморья. Его употребляли римляне и греки. Семена его были обнаружены в древних египетских гробницах. Позже он распространился в Европу и Южную Азию, где до сих пор встречается в природе. В настоящее время как промышленная культура возделывается почти на всех континентах. Значительные площади заняты под ним в странах Южной и Северной Америки, в Европе, в Индии, Китае.

В природе он также встречается в Крыму, в Средней Азии, на Кавказе: Широко культивируется (это основная эфирномасличная культура) на Украине, в Ставропольском и Краснодарском краях, в средней полосе европейской части России.

Выращивают кориандр в основном для получения семян, которые широко используются для ароматизации хлебобулочных, кондитерских и кулинарных изделий, при производстве колбас и сыра, рыбных консервов, консервировании, при засолке овощей, ликероводочном производстве и пивоваренной, парфюмерной, мыловаренной

промышленности, косметике и даже при обработке металлов давлением вместо импортного пальмового масла и дефицитного касторового.

В семенах содержится до 2% эфирного масла и до 30% жирного, употребляемого в медицине, мыловарении и текстильной промышленности.

Эфирное масло кориандра применяется в Испании, Северной Америке, на Востоке. Его получают из смолы путем перегонки с водяным паром. В состав масла входят кориандрол, пинел, гераниол, ди-пентен. Масло имеет нежный пряный цветочный аромат. Обезболивает, но при нанесении на свежие раны оказывает раздражающее действие, в связи с чем использовать его надо осторожно.

Как пряность используется зелень кориандра, собранная в фазе розетки и начала стеблевания, и зрелые высушенные плоды. Зелень чаще всего называют кинзой, а плоды - кориандром. Зелень имеет неприятный клоповный запах, за что растение и называют клоповником. Однако к резкому, пряному запаху кинзы привыкают при частом употреблении ее в пищу. Несмотря на неприятный запах, зелень придает специфический вкус и аромат овощным салатам, мясным и овощным супам, различным соусам, жареной рыбе и мясу.

Плоды обладают сладковатым приятным ароматом с нежными анисовыми тонами. Они довольно широко используются при изготовлении всевозможной выпечки, и поэтому кориандр часто называют пекарской специей и добавляют в различные смеси пряностей для приготовления маринадов, а также для улучшения вкуса блюд из капусты, моркови, свеклы, гороха, фасоли, птицы, жареной свинины, мясных и рыбных паштетов.

Кухни народов Кавказа, Узбекистана, Таджикистана без кориандра и представить нельзя. Кинзу добавляют при приготовлении овощных, мясных, куриных блюд, а также в молочные и кисломолочные супы. Знаменитые восточные маринады и соленья также не обходятся без кориандра.

В Узбекистане для этого употребляют семена, а в Армении и Азербайджане - зелень. Кориандр - составная часть абхазской приправы - аджики и грузинских соусов -- сацебели, ткемали, кизилового и др.

За рубежом наибольшей популярностью кориандр пользуется в Индии, где зелень подают в качестве холодной закуски или как приправу ко вторым блюдам. Семена входят в состав пряных смесей-карри.

Препараты из плодов кориандра часто употребляют в медицине как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, желчегонное средство при заболеваниях печени и желчного пузыря, при метеоризме, как отхаркивающее, противогеморройное, ранозаживляющее средство.

Эфирное масло применяют наружно для массажа при невралгии, болях в суставах. Внутри масло кориандра назначают в основном как средство, способствующее пищеварению.

Вдыхание эфирного масла помогает справиться с депрессией. Эфирное масло кориандра назначают в следующих случаях:

1. При желчнокаменной болезни. Утром натощак принимайте медленно глотками 2-3 капли масла в стакане теплой, свежетапой воды. После этого полежите с грелкой на правом боку 20-30 минут. Курс лечения 1-1,5 месяца. Свежетапую воду готовьте с вечера. В течение дня заморозьте воду в кружке. Вечером достаньте ее из холодильника. К утру лед растает, вода станет комнатной температуры. Ее можно слегка подогреть, добавив кипятка.

2. При геморрое делайте ванночки с кориандровым маслом. На одну процедуру 5-7 капель. Длительность процедуры 10-12 минут, курс 10-15 процедур.

3. При синдроме хронической усталости перед сном втирайте масло, смешанное с любым растительным (1: 5), в область «анатомической табакерки» - это у основания большого пальца на кисти.

### **Лаванда лекарственная**

Семейство - губоцветные.

Лаванда лекарственная - многолетний вечнозеленый полукустарник, достигающий высоты 60- 90 см. Нижние одревесневающие ветви сильно разветвленные, с наличием многочисленных молодых травянистых побегов.

Корень многолетний, деревянистый, ветвистый. Цветоносные побеги четырехгранные, снизу густолиственные, оканчивающиеся прямостоячим соцветием. Листья супротивные, сидячие, линейные или линейно-ланцетные, длиной 2,5-6 см, шириной 0,5-1 см, цельнокрайние, опушенные, с завернутыми книзу краями. Молодые листья серого цвета, более старые - зеленые. Цветки обоеполые, сидят в пазухах прицветников по 3-5 штук, с супротивными мутовками, собранными на концах ветвей в колосовидные соцветия с наличием голубовато-фиолетового, темно-голубого, светло-синего венчика. Плод состоит из 4 маленьких продолговатых односемянных бурых орешков.

Цветет с июня по август. Семена созревают в августе-сентябре.

Лаванда происходит из Средиземноморья. В диком виде встречается на южных склонах гор Испании, Южной Франции, на южных склонах итальянских Альп, на островах Сицилия, Сардиния, Корсика, в Алжире и Греции. Лаванда культивируется во Франции, Испании, Италии, Югославии, Болгарии, Венгрии, Румынии. В нашей стране в диком виде не встречается. Культивируется в Крыму, на Кавказе, в Краснодарском крае, в Молдове и Средней Азии как лекарственное, эфирномасличное и декоративное растение.

Используются соцветия лаванды, срезаемые через одну-полторы недели после начала цветения, из которых получают эфирное масло. Содержание его в свежих соцветиях составляет 1,2-2,3 %. Основными компонентами эфирного масла являются линалоол и его сложные эфиры с различными кислотами, ку-марины, фурфурол, бизаболон, цедрин, герниарин, урсоловая и уксусная кислоты, а также гераниол, борнеол. В меньшем количестве эфирное масло содержится в листьях и стеблях. Согласно литературным данным, голландские ученые обнаружили в составе эфирного масла лаванды 23 новых компонента.

Лаванда обладает острым специфическим приятным запахом, свежие и высушенные ее цветки обладают едким пряно-горьковатым вкусом.

Лавандовое масло обладает антисептическими свойствами и широко используется при лечении ожогов, кожных заболеваний, незлокачественных язв, порезов; применяется для улучшения запаха других лекарственных средств. Цветки лаванды используются как слабое успокаивающее и спазмолитическое средство при мигренях, невралгии, сердцебиении, а также как желчегонное средство и при желудочно-кишечных коликах: настой из 3 чайных ложек цветков заливают двумя стаканами кипятка; через 10 минут настоем процеживают и выпивают в течение дня.

Эфирное масло, растворенное в спирте, раздражает кожу, вызывая ее покраснение, и используется местно в виде растираний при ревматических болях, невралгии, подагре. Народная медицина рекомендует настой цветков лаванды при выраженных бродильно-гнилостных процессах в кишечнике, а также как ветрогонное и болеутоляющее средство при болях в желудке и кишечнике. С этой же целью делают теплые припарки из цветов.

Собранные до цветения листья лаванды употребляются как успокаивающее, спазмолитическое и желчегонное средство, а также как ароматическое растение - в парфюмерной промышленности; в быту применяют как средство, предохраняющее от моли.

В медицинской практике лавандовое масло, отвар из цветков используют при невралгических болях и воспалении среднего уха; лаванда применяется как противоспазматическое, тонизирующее нервную систему и успокаивающее средство. Отвар цветков лаванды относится к хорошим диуретическим средствам. Масло лаванды широко используется в косметике, а в период первой мировой войны французские врачи успешно употребляли его в армии для лечения длительно незаживающих ран после тяжелых ранений.

Русская народная медицина цветки лаванды употребляет для лечебных ванн, при невралгии, а также для приготовления ароматических подушечек; масло лаванды - как болеутоляющее средство при вывихах, а цветки - в виде отвара при головных болях, метеоризме.

Соцветия лаванды, собранные в начале цветения, применяют как ароматическое, противоспазматическое, диуретическое средство при заболеваниях почек, мочевого пузыря и почечных лоханок, а также для лечебных ванн и спринцеваний.

Масло лаванды широко применяется в ликерово-дочной промышленности для ароматизации вин и других продуктов, а также используется в кулинарии для приготовления салатов и различных блюд и напитков. Перемолотые соцветия, листья и стебли применяются

при приготовлении душистых свечей, которые при горении наполняют помещение ароматом и способствуют удалению moskitov и других насекомых. Аромат сухих соцветий лаванды предохраняет одежду от моли.

Масло лаванды обладает способностью уничтожать вшей. Лаванду используют для озеленения сухих и каменистых участков в Крыму и на Кавказе, а также как медонос для получения душистого целебного меда.

Препараты лаванды относятся к числу сильнодействующих, поэтому пользоваться ими необходимо только после консультации с врачом.

Лавандовое масло можно приготовить в домашних условиях. Возьмите на 1 часть измельченных цветков лаванды 5 частей прованского или подсолнечного масла, настаивайте 1-2 месяца в хорошо закрытом сосуде в темном месте.

Эфирное масло лаванды используют в следующих случаях:

1. При воспалении среднего уха 1-2 капли теплого масла закапать в наружный слуховой проход или ввести на ватном фитильке 2-3 раза в день.

2. При мигрени 1-2 капли лавандового масла в 1/2 стакана горячей воды принимать 3-4 раза в день.

3. При глистах принимать 2-3 капли лавандового масла в стакане горячей воды перед сном ежедневно в течение 3-5 дней.

### **Лавр благородный**

Семейство - лавровые.

Лавр благородный - вечнозеленый древовидный кустарник или дерево высотой 6-10 м. Ствол темно-серый, крона густоветвистая, почки сидячие, листья очередные, простые, продолговатые или ланцетные (8-10 см длиной и 1,5-4 см шириной), цельнокрайние, кожистые, сверху темно-зеленые, снизу бледные. Цветки мелкие, по 4-6 в соцветиях. Плод - черно-синяя костянка до 20 мм длиной и 10 мм в поперечнике.

Цветет в марте-апреле. Плоды созревают в октябре-ноябре.

Родиной лавра являются средиземноморские субтропики.

Культивируется в субтропической зоне обоих полушарий, в том числе в Крыму, в Краснодарском крае России, Закавказье.

В состав плодов входят жирное масло, слизь, крахмал, сахар, дубильные вещества, минеральные соли, горькие вещества, эфирное масло. Листья содержат эфирное масло, дубильные вещества, смолы, горечи.

Эфирное масло получают из плодов и листьев методом перегонки с водяным паром. Для получения 1 кг эфирного масла необходимо 30-35 кг листьев или 100 кг плодов. В состав эфирного масла лавра благородного входят цинеол, пинен, эвгенол, герани-ол, линалоол, сесквитерпен, сесквитерпеновый спирт.

Благодаря своим высоким вкусовым качествам лавр благородный быстро распространился по планете в качестве пряности.

В наше время лавровый лист - самая распространенная пряность, применяется в кулинарии и в пищевой промышленности. Эфирное масло лавра используется в медицине и косметике.

Лавровый лист вызывает аппетит и содействует пищеварению, он используется практически во всех кислых и соленых блюдах, в консервировании огурцов, томатов, крабов, овощных салатов, маринадных заливок, соусов; при приготовлении щей, борщей, супов. Он незаменим с различными видами жареного мяса, блюдами из крабов, сельди.

Лавровый лист незаменим при солении, квашении, копчении. Лавровым листом или его эфирным маслом сдабривают тушенку, полукопченые колбасы.

Лавровый лист используют при выработке пряной и маринованной сельди, кильки, сельди беломорской, рыбных консервов в томате, салаки.

Он входит в состав пряных смесей: грузинской «хмели-сунели», молдавских для овощных блюд и овощей в кисло-сладком маринаде, а также для маринования мяса.

В блюда, требующие длительной термической обработки, лавровый лист закладывают за 15-20 минут до окончания варки, а затем извлекают, чтобы в блюдо попало меньше горечи.

Норма закладки - один лист на одну-четыре порции.

Листья и плоды лавра благородного используют также в медицине для лечения различных заболеваний.

Измельченные плоды и жирное масло лавра входят в состав мазей против чесоточного клеща, используются при ревматических болях и как средство, укрепляющее нервы.

Лавровый лист применяют при сахарном диабете, так как он оказывает нормализующее действие на углеводный обмен.

Эфирное масло лавра благородного применяют в следующих случаях:

1. При туберкулезе легких как дополнительное антисептическое средство. Возьмите 1-2 капли масла лавра благородного и добавьте в 1/2 стакана горячей воды. Принимайте 2-3 раза в день перед едой. Курс лечения - один месяц.

2. При гастрите с пониженной секрецией 1 каплю масла лавра благородного разведите в стакане фиточая из травы тысячелистника (одну чайную ложку сухой травы заварить стаканом кипятка, настоять 15-20 минут), пейте до и после еды по 1/2 стакана.

3. При чесотке смешайте масло лавра благородного с рафинированным подсолнечным маслом (1: 20) и смазывайте пораженные участки кожи 2-3 раза в день.

## Лимон

Семейство - рутовые.

Лимон - небольшое вечнозеленое дерево высотой 3-4 м, с пирамидальной или раскидистой кроной, с пурпурными молодыми побегами. Эллиптические или продолговатояйцевидные листья лимона кожистые, блестящие, черешковые, с характерным лимонным запахом. Цветки белые, снаружи пурпурные или красновато-фиолетовые, душистые. Цветение растения начинается с апреля-мая и длится несколько месяцев.

Плоды продольные, чаще яйцевидные, сочные, светло-желтого цвета, с лимонным запахом, мякоть сочная с мелкими яйцевидными семенами, разделена на 6-10 долек. Плоды созревают почти круглый год, чаще всего в ноябре-феврале. Длина плода в среднем 8-10 см.

В мире насчитывается около 30 видов этого растения, на основе которых созданы десятки гибридных форм. Лекарственным сырьем являются кожура лимона, плод без кожуры.

Характерный запах лимона обусловлен наличием эфирного масла в различных частях растения. В плодах лимона содержатся сахара (глюкозы 0,8 /о, фруктозы 0,61%, сахарозы 0,74 /о), органические кислоты (5,75-6,0 %), главным образом лимонная (5,75%), пектин (0,5%), гликозиды различного строения, эфирное масло, фитонциды, фитостерин, флавоноиды. Содержание витаминов в мг %: С - 45-140, Е - 0,20, бета-каротин - 0,01, В<sup>1</sup> - 0,04, В<sub>2</sub> - 0,02, В<sub>6</sub> - 0,6, В<sub>15</sub> - 0,20, аналогов витамина Р - 300. -

Количество минеральных веществ в мг %: калия - 163, кальция - 40, магния - 12, натрия - 11, серы - 22.

В кожуре плодов содержатся биофлавоноиды, эфирное масло (0,4-0,6%). Основной составной частью масла является Ь-лимонен (90%). Кроме того, в состав масла входят цитраль (3,5-5 /о), альфа-катрен, метилгептинол, фелландрен, метилгепте-нон и др.

В семенах плодов обнаружены жирное масло и горькое вещество лимонен; в ветках и листьях - эфирное масло (0,09-0,24%), в коре - гликозид цитронин.

Употребление лимонов с черным чаем и медом предупреждает возникновение кашля. Народная медицина плоды лимона в свежем и обработанном виде (варенье, сиропы, соки, джем и др.) широко использует при заболеваниях желудка (гастриты с пониженной кислотностью), болезнях печени (гастриты, хронические гепатиты) и желчных путей (острые и хронические холециститы, камни желчного пузыря), почек (почечнокаменная болезнь, хронические нефрозы, нефриты, циститы и др.). при суставных и мышечных болях (подагра, ревматизмы, радикулиты, миозиты, невралгии разной этиологии и др.), в качестве кровоостанавливающего средства при носовых, желудочных кровотечениях, кровотечениях из десен и других органов, а также в качестве жаропонижающего, противовоспалительного и тонизирующего средства при различных инфекционных заболеваниях (ангина, пневмония, туберкулез, сыпной тиф, инфекционная желтуха и др.). Лимоны употребляются в



акушерской практике для профилактики варикозного расширения вен и рвоты при токсикозах, связанных с беременностью.

Витамины С и Р обладают значительными противовоспалительными (повышают стойкость сосудистых капилляров), антиоксидантными, антисклеротическими свойствами и повышают иммунные реакции организма. Поэтому лимон рекомендуется в качестве диетически-лечебного средства при интоксикациях, связанных с заболеваниями, для усиления защитных механизмов организма, лечения воспалительных заболеваний, профилактики атеросклероза.

Лимоны широко применяются в свежем виде, особенно с чаем, кофе, коньяком. Из плодов готовят варенье, сиропы, джем, компоты, мармелад, конфеты и приготавливают фруктовые воды. Кислый вкус и приятный аромат обеспечивают разнообразное применение их в кулинарии при изготовлении всевозможных блюд.

Наибольшее количество эфирных масел содержит наружный слой кожуры - цедра. Ее применяют в свежем и сушеном виде. Мелко нашинкованную цедру используют в кулинарии для ароматизации всевозможных блюд.

Эфирное масло лимона способствует образованию лейкоцитов (белых кровяных телец), выводит соли при подагре, оказывает жаропонижающее действие.

Лимонное эфирное масло и лимонный спирт используются в фармации для улучшения вкуса и запаха лекарств. Из состава эфирного масла выделяют цитраль, который в виде 1%-го спиртового раствора используется для лечения гипертонической болезни.

Лимонное масло получают прессованием свежей кожуры лимона. Это прозрачная или слегка зеленоватая жидкость с запахом лимона и приятным вкусом (с горьковатым привкусом).

Хранят в темных, хорошо закупоренных склянках, заполненных доверху, в 10%-м спиртовом растворе. При длительном хранении масло загустевает и прогоркает. Применяют как средство, корректирующее вкус и запах лекарств.

Лимонное масло используют в следующих случаях:

1. При колите (с поносами) 2-3 капли в стакане горячей воды по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 20-30 минут до еды в течение месяца.
2. При мигрени 3-5 капель в стакане горячего травяного чая 1-2 раза в день и перед сном.
3. При гриппе и простуде 2-3 капли в стакане горячего травяного чая 1-2 раза в день и перед сном.

### **Майоран садовый**

Семейство - губоцветные. Однолетнее или двулетнее растение с прямостоячим стеблем высотой до 45 см.

Листья черешковые, продолговато-яйцевидные, тупые, с обеих сторон серо-войлочные.

Соцветия продолговатые, войлочко-мохнатые из 3-5 округлых, сидячих, яйцевидных, коротких, колосковидных пучков на концах ветвей.

Цветки мелкие, веночек красноватый или белый.

Плод - гладкий яйцевидный орешек.

Цветет в июле-августе.

В диком виде растет в Аравии, Египте, Малой Азии.

Культивируется в европейской части бывшего Союза и в Средней Азии.

Майоран был известен древним египтянам, римлянам, грекам, которые приправляли им пищу и использовали как эффективное средство при простуде и ряде других заболеваний.

Майоран в средние века использовали в пивоваренном деле, в виноделии. Сегодня майоран как специю употребляют очень широко: добавляют в супы, соусы к баранине, в фарши, паштеты, колбасы.

Вся надземная часть растений содержит значительное количество эфирного масла, которое имеет специфический запах кардамона и слегка напоминает запах тимьяна.

В эфирное масло входят терпинен, пинен, сабинен, а-терпинеол, борнеол, фенолы.

В растении содержатся рутин, аскорбиновая кислота, каротин, дубильные вещества и пектины.

Майоран, благодаря наличию биологически активных веществ, используется в народной медицине. Так, он улучшает пищеварение, снимает метеоризм, успокаивает нервную систему, помогает при простуде, тонизирует, улучшает настроение.

Внутри употребляется в виде настоя и наружно используется для ванн и примочек как ранозаживляющее. Медонос.

Эфирное масло назначают в следующих случаях:

1. При головной боли возьмите 2-3 капли масла майорана и добавьте в стакан с горячей водой. Размешайте. Если хотите, добавьте одну чайную ложку меда и выпейте медленно небольшими глотками.

2. При вздутии живота у ребенка используют масло майорана внутрь и в виде ванн. Одну каплю масла майорана добавьте в стакан горячей воды, размешайте и давайте ребенку по одной чайной ложке 5-6 раз в день, всякий раз подогревая напиток. Для ванн детям первого года жизни - одна капля на 10 литров воды; детям от 1 до 5 лет - 2 капли на каждые 10 л воды, детям 5-10 лет - 3-5 капель на ванну, детям 10-14 лет - 5-8 капель на ванну.

3. При длительном кашле и затрудненном отхаркивании мокроты отварите картофель, снимите кастрюлю с огня, добавьте 1-2 капли масла майорана, вдыхайте пары, накрывшись с головой полотенцем или большой салфеткой. Вдыхайте ароматный пар ртом, выдыхайте через нос. Длительность процедуры не более 5 минут. Курс лечения 5-7 дней.

### **Мелисса лекарственная**

Семейство - губоцветные.

Мелисса лекарственная (народные названия: мята лимонная, пчелиная трава, пчелиный лист, пчельник-трава, роевник, цитрон-мелисса, цитронная трава) - многолетнее травянистое корневищное растение с подземными побегами.

Стебли прямостоячие, четырехгранные, на верхушке ветвистые, высотой 50-120 см. Листья сверху голые, снизу опушенные на верхушке, по краям зубчатые. Цветки на коротких цветоножках, неправильные, двугубые, мелкие, бледно-сиреневые или белые, собраны по 3-10 в однобокие ложные мутовки, расположенные в пазухах верхних листьев. Плод состоит из 4 мелких яйцевидных гладких светло-бурых орешков, заключенных в спавшуюся чашечку.

Цветет в июне-августе, плоды созревают в августе-сентябре.

Растение имеет приятный лимонный запах. Прекрасный медонос, дающий нектар в большом количестве. Родина мелиссы - Средиземноморье. В диком виде распространена в Средней и Южной Европе, на Балканах, в Иране, Северной Африке, Северной Америке, а также на Украине, Кавказе, в Средней Азии и районах нижней Волги. Обычно растет в достаточно сырых местах между кустарников, на опушках лесов, в тенистых ущельях, по берегам рек и ручьев, у дорог. Культивируется в странах Южной Европы и Ближнего Востока. В бывшем СССР ее выращивали в основном на Кавказе и в Средней Азии. Хорошие урожаи ее можно получать в южных и центральных районах европейской части России. Мелисса лекарственная требовательна к теплу и свету. Может расти и в тенистых местах, но при этом снижается урожайность, а растение становится менее душистым. Растение засухоустойчиво, на увлажненных участках поражается грибковыми болезнями и погибает. Чувствительна к низким температурам, поэтому в центральных районах страны она иногда вымерзает.

В плодах обнаружено эфирное масло - от следов до 0,33 /о, в зависимости от места произрастания. В составе эфирного масла цитраль (60 /о), цитронеллаль, мирцен, гераниол, линалоол, цинеол. В траве также найдены аскорбиновая кислота (до, яйцевидные, заостренные 150 мг%), каротин (97 мг%), смола, горечи, немного слизи, дубильные вещества, кофейная, олеановая, урсоловая кислоты. В семенах содержится до 20 /о жирного масла.

С лекарственной целью используют листья и верхушки побегов, собираемые в начале цветения.

Растение обладает противомикробным, спазмолитическим, болеутоляющим, ранозаживляющим, противорвотным, гипотензивным и седативным действиями; известны

также бактериостатическое и противовирусное свойства растения. Мелисса оказывает благоприятное влияние на деятельность желудка, головного мозга, особенно при нервных спазмах, головокружении и шуме в ушах. Настой мелиссы замедляет дыхание, урежает сердечные сокращения, понижает артериальное давление и действует седативно на нервную систему.

Экстракты из листьев - эффективное седативное средство. Особенно они полезны для людей пожилого возраста. У больных с сердечными заболеваниями исчезает одышка, прекращаются приступы тахикардии, снимаются боли в области сердца. При приеме препаратов мелиссы внутрь наблюдается замедление дыхания, урежение ритма сердечных сокращений и падение кровяного давления.

Обычно мелиссу назначают при нервном возбуждении, бессоннице, аритмии, перепадах кровяного давления, повышенной половой возбудимости, болезненных менструациях, кожных сыпях, нарушениях пищеварения, вегетативных неврозах. Рекомендуют ее также при депрессии, истерии, мигрени, атеросклерозе, головокружении, при шуме в ушах и сердцебиении, при болях в желудке и кишечнике, при плохом аппетите, при хронических запорах и метеоризме, а также при малокровии и подагре.

Мелисса является основой для чая, применяется в виде настоя: 25-50 г на 1 л кипятка по 200 мл 3-4 раза в день.

Эфирное масло мелиссы благодаря сильному лимонному запаху используется в фармацевтической промышленности для ароматизации лекарственных средств. Как наружное средство масло мелиссы употребляют для ванн, примочек и клизм.

В пищевой промышленности мелиссу используют для отдушки чая и уксуса, ароматизации ликеров и настоек. Мелко нарезанные листья, добавленные в летние салаты, делают их полезнее, ароматнее, вкуснее. Сушеную зелень добавляют в овощные, мясные и рыбные салаты зимой. Хорошо сочетается мелисса с дичью, телятиной, свиной, бараниной, рыбой.

Масло мелиссы применяется в следующих случаях:

1. При гриппе как жаропонижающее. 2-3 капли масла со стаканом горячего чая и 1 чайной ложкой меда, 2-3 раза в день.
2. При нарушении обмена веществ. 1-2 капли масла мелиссы в стакане минеральной воды, 1-2 раза в день.
3. При головной боли. 2-3 капли масла мелиссы в 1/2 стакана свежесваренного чая.

### **Можжевельник обыкновенный**

Семейство - кипарисовые.

Можжевельник обыкновенный - вечнозеленый хвойный кустарник или небольшое дерево высотой 1 м с колючими жесткими иглами, расположенными мутовками по три иглы в каждой, и с мясистыми шишками, похожими на черные «ягоды» с сизым налетом. Мужские цветки - в сережках, женские - в виде зеленых шишечек; по оплодотворении три верхние чешуйки разбухают и срываются, образуя соплодие - ложную ягоду, сначала зеленую, при созревании почти черную. На одном растении обычно и зеленые, и черные ягоды (сладковато-пряные, ароматичные).

Время цветения - май.

Встречается почти во всех областях России, за исключением Дальнего Востока, на Украине, в Закарпатье, Крыму, Средней Азии.

Растет как подлесок в редких сосновых и смешанных лесах и среди кустарников, на лесосеках, опушках, горных склонах. Культивируется как декоративное растение.

С лечебной целью используют ягоды, заготавливаемые осенью. Сушат их под навесом или на чердаках с хорошей вентиляцией. Не рекомендуется сушить плоды в печах и сушилках, так как при этом разрушаются биологически активные вещества.

Плоды можжевельника обыкновенного содержат эфирное масло (до 2 /о), в состав которого входят пинен, терпинен, фелландрен, терпинолен, ди-пентен, сабинен, терпинеол, борнеол, изоборнеол, юнипер-камфора, циндрол, кадинен. Кроме того, обнаружены смолистые и дубильные вещества, инвертный сахар (до 40%), воск, органические кислоты (муравьиная, яблочная, уксусная), микроэлементы (марганец, железо, медь, алюминий),

пектины, желтое аморфное вещество - юниперин. В листьях много фитонцидов и аскорбиновой кислоты. Эфирное масло получают путем перегонки с водяным паром. Выход эфирного масла составляет 0,8-2%.

Настой и отвар ягод можжевельника обладают противовоспалительным, противомикробным, жаропонижающим, отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, обезболивающим действиями, а также возбуждают аппетит, активизируя моторную и секреторную функции кишечника, улучшают пищеварение, увеличивают лактацию у кормящих женщин. Выделяемое почками эфирное масло раздражает паренхиму почек, а это, в свою очередь, способствует выраженному мочегонному эффекту. В небольшом количестве эфирное масло также выделяется бронхиальными и потовыми железами, действуя как отхаркивающее и нерезко выраженное потогонное средство.

Настой и отвар ягод применяют в научной и народной медицине при отеках сердечного происхождения, при хронических бронхитах, бронхоэктазах и других заболеваниях легких, сопровождающихся образованием гнойной мокроты, метеоризме, запорах, желчнокаменной болезни.

Плоды и отвары из веток употребляют как мочегонное средство при водянке, а также при туберкулезе, малярии, ревматизме, нервных и гинекологических заболеваниях. Эфирное масло из плодов помогает при подагре, параличе конечностей, невралгиях, ревматизме, полиартритах. При воспалении среднего уха в ушной проход вводят вату, смоченную настоем из ягод можжевельника.

Можжевеловые ягоды широко применяют в медицине многих стран как диуретическое средство при хронических воспалениях почек и мочевого пузыря, при заболеваниях печени, дерматитах, ревматизме, заболеваниях кожи (чесотке, лишаях, кожных сыпях).

Хвою можжевельника используют при трихомонадном кольните, а корни - при ревматизме. Отвары коры пьют при половом бессилии.

Весной для улучшения состава крови рекомендуется ежедневно жевать натощак одну ягоду можжевельника, на другой день - две и дойти на 15-й день до 15 ягод, уменьшая затем до 5. Можжевеловые ягоды используются в ветеринарии, гомеопатии. В связи с раздражающим действием на почки применение можжевельника в больших дозах противопоказано при заболеваниях почек.

Ягоды употребляют как суррогат кофе, пряность к мясным блюдам и кислой капусте. Из плодов добывают можжевеловый сахар, используемый для приготовления пива, морса и ароматизации напитков; плоды используют также для производства ликеров и вин. Широко распространено производство можжевеловой водки под названием «джин».

Можжевеловое масло применяют в следующих случаях:

1. При гриппе 2-3 капли со стаканом свежесваренного черного чая 2-3 раза в день.
2. При подагре 1-2 капли в стакане горячей воды 1-2 раза в день в течение месяца.
3. Как мочегонное 2-3 капли в стакане свежесваренного зеленого чая 2-3 раза в день.

### **Мускатный орех**

Семейство - мускатные.

Родина - острова Банда (Юго-Восточная Азия). Широко культивируется в Индии, Шри Ланке, Индонезии, Маллаке, на Молуккских островах, в Восточной Африке (о. Маврикий), на Сейшельских островах, о. Реюньон, о. Мадагаскар, в Вест-Индии, в Бразилии. Известно около 100 видов мускатного ореха. В Европе этот орех появился лишь в XVI в. Португальцы и голландцы монополизировали торговлю орехом, долгое время искусственно поддерживали очень высокие цены на него. Впоследствии, когда культура его распространилась в других районах, мускат стал одной из наиболее употребляемых пряностей. Различают два основных сорта мускатных орехов: восточноиндийский и западноиндийский.

Лучшими считаются орехи крупные, массой 7-8 г.

Мускатный орех - вечнозеленое тропическое дерево с кожистыми простыми листьями; цветки желтоватые, собраны в пазухах листьев в небольшие соцветия. Плод - мясистая яйцевидная ягода оранжево-желтого цвета, 4-6 см длиной, с плотной кожурой, при

созревании кожица и мякоть плода расщепляются надвое кольцевой вертикальной трещиной и внутри обнаруживается темно-бурое семя, частично закрытое ярко-красным сочным присеменником (ап1-шз). Урожай семян собирают 2 раза в год.

Присеменник снимают отдельно. Он закрывает семя у основания в виде бокальчика и к верхушке расщепляется на лопасти. Высушенный присеменник - сплюснутый, хрупкий, красновато-желтый, душистый - поступает в продажу под названием «мускатный цвет» - Мааз.

Семя, закрытое деревянистой кожурой, подвергают огневой сушке, кожуру отбивают, семенное ядро ненадолго помещают в известковое молоко для устранения способности к прорастанию и поражению насекомыми и сушат на воздухе. Приготовленные таким образом душистые ядра известны под названием «мускатный орех». Они овальной формы, около 3 см длиной и 3 см толщиной, с морщинистой поверхностью, серо-бурые, с белым известковым налетом в бороздах, на верхушке заметен светлый круглый рубчик. На разрезе ядро имеет оригинальное пестрое («мраморное») строение - основную массу образует оранжевый эндосперм в виде извилистых прожилок, зародыш белый, очень небольшой, расположен близ рубчика.

Семенное ядро содержит 5-15% эфирного масла, имеющего жгучий вкус и специфический аромат, клетчатку, плотное жирное масло (25-40%), углеводы. В основе жира обнаружено ядовитое, наркотически действующее вещество; предполагают, что оно относится к фенилпропановым дериватам, которые в организме подвергаются биотрансформации. Путем прессования семян получается плотный душистый оранжевый бальзам, состоящий из семян жирного и эфирного масел и пигментов. Известен под названием *Olco Nucistae*. Эфирное масло содержит кафен, гераниол, эвинол, терпинеол, пинен, диспентен.

Мускатный цвет содержит не менее 4,5% эфирного масла, 20 % жирного масла и 30 % амилодекстрина.

Несмотря на то, что и мускатный орех, и мускатный цвет дает одно дерево, они обладают по-разному сильным и пряным запахом. Отсюда и разделение в сфере применения. В одних случаях эти пряности используются только самостоятельно, в других - вместе, причем соотношение их может колебаться в широких пределах. Так, англичане и немцы отдают предпочтение мускатному цвету; в соусы они его кладут раза в два больше, чем ореха, а итальянцы и французы используют ореха вдвое больше, чем цвета. В консервной промышленности Европы употребляют эссенцию мускатного цвета, так называемое мацисное масло. Это бесцветная, очень ароматная жидкость. Ее добавляют в горчицы, кетчупы; мускатный орех включен в состав пряных смесей: сиамскую универсальную, болонскую, франкфуртскую, а также добавляется в некоторые сорта сухих духов.

Мускатное масло входит в состав пряных смесей для колбас, кулинарных изделий, ароматизации конфет и некоторых типов табака. В отечественной пищевой промышленности мускатный орех добавляют в соусы «Южный», «Восток», острый томатный, горчицу «Ароматная». Он употребляется для ароматизации вареных и ливерных колбас, сосисок, печеночного паштета. Мускатный орех часто используется в сладких блюдах - вареньях, компотах, кексах, бисквитах, печенье, пирогах. В составе смесей им сдабривают некоторые хлебобулочные изделия.

С мускатным орехом часто готовят пряную и маринованную сельдь, пряную мелкую рыбу, сельдь беломорскую, рыбу горячего копчения. Очень популярны мускатный орех и мускатный цвет в кулинарии. Ими приправляют салаты, блюда из творога и сыра, домашние колбасы. Пряность хорошо сочетается с супами, особенно куриными и овощными, бульонами, супами-пюре. Мускатный орех и мускатный цвет добавляют во вторые блюда из баранины, телятины, говядины, свинины, птицы и дичи. Особенно гармонируют с этой пряностью блюда из курицы и цыплят. Рыбу приправляют лишь мускатными орехами. Можно его применять для ароматизации овощных блюд, салатов, пюре, которые не имеют собственного ярко выраженного аромата. Это цветная и брюссельская капуста, картофель, горох, супы. Хорошо сочетается мускатный орех почти со всеми грибными блюдами - супами, соусами, маринадами, особенно с грибами, запеченными в духовке. Кладут мускат-

ный орех в яичные, куриные и мучные блюда: яичницу, омлет, рис, лапшу, лепешки, вареники, блинчики и кулебяку.

Нередко мускатный орех используется при изготовлении печенья, пирожков, коврижек, пудингов, тортов, заварного крема. Мускатным цветом сдабривают куличи. Мускатный орех придает пряный аромат начинкам для пирогов из лука, творога, мяса. Мускатный орех и мускатный цвет незаменимы во многих соусах: хлебном к мясу, сухарном к дичи и др. Мускатным орехом ароматизируют различные напитки - молочные, аперитивы, коктейли, пунши и какао. Употребляют его также при изготовлении мороженого и взбитых сливок.

Эфирное масло мускатного ореха используется в следующих случаях:

1. При климаксе (особенно при повышенной потливости и «приливах») - 1 капля масла на стакан чая из листьев малины. Курс - 1 месяц.
2. При колитах с поносами - 1 капля эфирного масла в 1/2 стакана чая из травы кипрея узколистного (иван-чая); пить за 20-30 минут до еды.
3. При мигрени принимать 1-2 капли эфирного масла в стакане горячей воды, 3-4 раза в день.

### **Мята перечная**

Семейство - губоцветные.

Мята перечная - травянистое многолетнее кустистое растение из семейства губоцветных, очень ароматное. Корневище горизонтальное, беловатое, из которого весной вырастает несколько стеблей. Стебли высокие, прямостоячие, четырехгранные, голые, ветвистые, покрытые короткими темно-фиолетовыми волосками. Листья супротивные, яйцевидно-ланцетные, по краям остропильчатые, сверху темно-зеленые, гладкие, снизу более светлые, опушенные редкими волосками. Цветки мелкие, светло-фиолетовые, в многоцветковых мутовках, собранные в колосовидные соцветия. Плод сухой, состоящий из 4 красноватых орешков.

Цветет в июле-августе.

Имеются два сорта перечной мяты: белая с зелеными стеблями, черная - с темно-красными стеблями. Перечная мята известна только в культуре. Возделывают ее на Украине, в предгорьях Кавказа, Беларуси, Воронежской области, Средней Азии.

Для лечебных целей используют листья мяты.

В состав листьев входит много биологически активных веществ: гликозид тропсолин, серосодержащее эфирное масло, сульфат калия, фитостерин, фермент мирозин, аскорбиновая кислота, сахар, крахмал, слизь, пектин, пигмент сорбузин.

Эфирное масло содержится в цветках (больше всего), в листьях - меньше и совсем немного в стеблях. Масло бесцветное, с желтоватым оттенком, освежающим приятным вкусом и запахом. Растворяется в спирте.

Основная составная часть мятного эфирного масла - ментол, который выделяется из масла при сильном охлаждении в виде кристаллов с запахом и вкусом мятного масла. Мятное масло является сырьем для добывания ментола, применяется в ликеро-коньячном производстве, в парфюмерии. Ментол широко применяется в медицине. С молочным сахаром и с вазелином - это средство от насморка. В смеси с парафином (в виде карандашей) применяется против мигрени. Используют ментол для ингаляций при астме, хроническом бронхите. При ревматизме, поносах и рвоте ментол принимают внутрь.

Мята и ее препараты действуют спазмолитически, седативно, желчегонно, улучшают пищеварение, обладают противовоспалительным действием. Принимают ее при гипертонической болезни, бессоннице, заболеваниях печени, при спазмах в желудке, кишечнике, при метеоризме, при мигрени, для улучшения аппетита, сердечной деятельности.

Мятное масло (3-5 капель) на воде или сахаре, принятое внутрь, уменьшает изжогу, дезинфицирует и способствует отхождению газов. Настой листьев мяты (2 столовые ложки залить 0,5 л кипятка в термосе, настоять) нужно пить в течение дня при изжоге, тошноте, при спазмах в желудке и кишечнике, зловонной отрыжке и др.

Широко используется мята перечная в народной медицине при различных заболеваниях. Настой травы в горячем виде употребляют как успокаивающее,

противосудорожное, улучшающее аппетит средство при нервных расстройствах - истерии, ипохондрии; при болезнях сердца, легких, особенно после кровотечения из легкого, при гастритах с повышенной кислотностью, как укрепляющее при истощении и упадке сил, при ревматизме, зубной боли, как желчегонное средство, при геморрое и женских болезнях, при скудных и болезненных обильных менструациях. Свежие листья прикладывают ко лбу при головных болях.

Мятное масло используют в пищевой, кондитерской, парфюмерной промышленности, оно входит в состав зубных паст, порошков, эликсиров. Листья и цветки мяты широко используются в кулинарии.

Специями служат листья растения, высушенные и свежесорванные. С другими пряностями мята обычно не комбинируется. Особенно полезна мята в жаркие летние месяцы, вызывая во рту приятный холодок и освежая дыхание. Теперь в странах Западной Европы в мясную еду ее добавляют лишь изредка, и то разве что к баранине, но зато она широко используется как приправа к различным овощам, на пример к помидорам, огурцам, картофелю, бобовым, а также для ароматизации различных напитков, настоев, чаев, уксусов. Зелень мяты - необходимый компонент ряда национальных украинских, грузинских, армянских и азербайджанских блюд. Ее употребляют при выпечке хлеба, кондитерских изделий. Мята используется при засолке огурцов: в трехлитровой банке мяту закладывают на дно вместе с укропом, листьями хрена, черной смородины, вишни и дуба. При засолке капусты после каждого слоя капусты (толщиной 10-15 см) кладут 2-3 веточки мяты. Добавление листьев мяты в молоко предупреждает его прокисание.

Листья и цветки мяты заваривают вместе с чаем, после чего он становится душистым и пахнет свежестью. Очень полезен сборный чай из мяты, душицы и зверобоя: 100 г мяты, 100 г душицы, 100 г зверобоя сушат и перемешивают. Хранят в закрытой посуде в сухом месте. Заваривают непосредственно перед употреблением для сохранения аромата чая.

В отваре мяты купают маленьких детей при аллергических сыпях, золотухе, рахите, кишечной колике.

Препараты, содержащие мятное масло:

1. Ментол (Mentholum). Бесцветные кристаллы с сильным запахом перечной мяты и охлаждающим вкусом. Плохо растворим в воде, легко - в спирте, жирных маслах. Ментол получают из мятного масла, а также синтетическим путем. Формы выпуска: порошок, масло ментоловое, 1-2%-и раствор ментола в спирте, карандаш ментоловый (в пластмассовом пенале). Хранят в хорошо укупленной таре в прохладном месте.

2. Масло мяты перечной - прозрачная бесцветная или бледно-желтого цвета жидкость с запахом мяты и жгучим охлаждающим вкусом. Содержит около 50% ментола. Входит в состав зубных порошков, паст, жидкостей для полоскания полости рта. Используется в микстурах по 1-3 капли при метеоризме, заболеваниях печени и желчного пузыря, для улучшения вкуса лекарств. Входит в состав препарата корвалол. Включается в композиционные смеси, применяется для ароматизации воздуха в закрытых производственных помещениях.

3. Мятные таблетки содержат мятного масла 0,0025 г, сахара 0,5 г. Назначают при тошноте, рвоте, спазмах в кишечнике по 1-2 таблетки под язык.

4. Вода мяты перечной - прозрачная бесцветная жидкость с запахом мяты, применяется для полоскания полости рта, добавляется к микстурам.

5. Свечи «Анестезол» (Suppositoria «Anaesthesolum»). Состав одной свечи: анестезина 0,1 г, дерматола 0,04 г, окиси цинка 0,02 г, ментола 0,004 г, жировой основы до 2,7 г. Применяют как обезболивающее, противозудное, антиспастическое средство при геморрое.

6. Олиметин (Olimetinum) - комплексный препарат, в 1 г которого содержится: масла мяты перечной 0,017 г, масла терпентинного очищенного 0,0341 г, масла айрного корня 0,025 г, масла оливкового 0,925 г, серы очищенной 0,0034 г. Выпускается в капсулах по 0,5 г. Применяют как спазмолитическое средство при мочекаменной болезни по 1-2 капсулы 3-5 раз в день в период обострения.

7. Валидол (Validolum) - раствор ментола в метиловом эфире изовалериановой кислоты. Применяют при стенокардии, неврозах, истерии, морской болезни; нередко снимает бронхоспастические явления. Назначают по 4-5 капель на кусочек сахара, держат во рту до полного рассасывания. Выпускается также в виде таблеток и капсул.

8. При зудящих дерматозах местно применяют спиртовой раствор ментола или 1 %-ю мазь на ланолино-вазелиновой основе. При артралгиях, невралгиях и миалгиях используют втирание 2%-го спиртового ментола или 10%-и масляной взвеси.

9. Мазь «Эфкамон» (Unguentum «Efcamonum»). Мазь, содержащая ментол, тимол, хлоралгидрат, ме-тилсалицилат, камфору, настойку стручкового перца, масло гвоздичное или экстракт гвоздики, масло горчичное или коричное, масло эвкалиптовое, спирт коричный, парафин, спермацет и вазелин. Используют при артритах, миозитах, невралгии для растирания.

10. Бороментол («Boromentolum») - мазь, содержащая ментол, борную кислоту, вазелин. Применяют как антисептическое и болеутоляющее средство для смазывания слизистой оболочки носа при насморке, а также для смазывания кожи при зуде и невралгии.

11. Бальзам «Золотая звезда» (Balsamum «Stella auraria»). Содержит гвоздичное, эвкалиптовое, мятное и коричное масла. Применяют при респираторных заболеваниях, насморке, простуде, растворяя небольшое количество бальзама в горячей воде - для ингаляций. При головной боли и головокружениях бальзам втирают в височную, затылочную, лобную области. При укусах насекомых смазывают место укуса.

12. Аэрозоль «Камфомен» (Aerosolum «Camphomenum»). Содержит ментол, масло эвкалиптовое, масло камфорное и масло касторовое, раствор фурациллина спиртового, масло оливковое. Выпускается в аэрозольных баллонах емкостью 40 мл (с содержанием 20 мл пропеллента «фреон-12»), снабженных дозирующим клапаном, обеспечивающим распыление препарата по 0,1 г. Применяется для лечения воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, главным образом острых ринитов и фарингитов. Ингаляции проводят 3-4 раза в сутки после еды. За 1 сеанс делают 3-4 распыления, вводя распылитель в полость носа на глубину 0,5 см.

Эфирное мятное масло назначают в следующих случаях:

1. При зуде кожи, при опоясывающем лишае 5- 7 капель на 10 мл любого растительного масла втирать в больные места в течение 2-3 минут до получения эффекта.

2. При упорном кашле 2-3 капли масла на стакан чая из мяты, принимать в горячем виде 2- 3 раза в день и на ночь.

3. При снижении работоспособности 1-2 капли масла растворить с одной чайной ложкой меда в стакане горячей воды, пить медленно.

Мяту и ее препараты нельзя применять бесконтрольно. Резкий запах препаратов мяты, повышающий дозы в ингалирующих устройствах, способен спровоцировать бронхоспазм, расстройства дыхания. При неумеренном потреблении мяты возможно появление болей в сердце. Препараты мяты не назначают детям до 6 лет.

### **Роза крымская (французская)**

Семейство - розоцветные.

Роза крымская (роза французская, шиповник французский) - многолетний ветвистый кустарник, в зависимости от вида и сорта 1,5-2,5 м высотой. Корень стержневой, проникает в почву на глубину до 5 м. Молодые побеги зеленого или светло-зеленого цвета, по мере старения буреют и становятся пепельно-серыми. Стебли покрыты шипами разной величины и формы. Листья очередные, длинно-черешковые, сложные, непарноперистые. Цветки крупные (7-8 см в диаметре), полумахровые или махровые, собраны в зонтиковидно-метельчатые соцветия. Листья розовые или красные, с приятным ароматом. Тычинки и пестики многочисленные. Плод ложный, малосемянный, красный, коричнево-красный, овальной или грушевидной формы.

Цветет в конце мая - начале июня. Продолжительность цветения зависит от метеорологических условий года (12-30 дней).

С лечебной целью используют лепестки розы, собранные ранним утром во время цветения (при сборе в середине дня снижается содержание эфирных масел).

Лепестки эфирномасличной розы содержат 0,05- 0,3% розового эфирного масла, в состав которого входят гераниол (до 50%), цитронеллол (30%), ев-генол, фенилэтилалкоголь (1 /о). Последнего вещества содержится незначительное количество, но он придает особо



пряный аромат маслу и легко растворим в воде. В розовой воде, получаемой перегонкой, он является главным источником запаха.

Лепестки роз содержат гликозиды сердечного действия, лактоны, полифенолы, сапонины, сахара. Кроме того, в лепестках цветков красной розы содержится до 15-20 /о катехиновых, а также таниновых веществ, флавоноид кверцетин и антоциан-новый гликозид. В составе многих декоративных сортов роз содержатся следы эфирного масла, слизистые вещества, полифенолы, таниноподобные вещества.

Принятое внутрь масло оказывает слабительное действие, успокаивает воспаление желудка и помогает при язвах кишечника, при рези и коликах в кишечнике, укрепляет организм и успокаивает любую боль. Смазывание глубоких ран розовым маслом способствует наращиванию новой ткани, высушиванию влажных язв и ран, устраняет в них гнилостные вещества.

Для лечения применяют следующие сорта роз:

- роза дамасская (*Rosa damascena* Mill). Красные лепестки ее используются при диарее и воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, при ангинах и воспалениях слизистой оболочки глаз, воспалении десен;

- роза белая (*Rosa alba* L.), цветки которой содержат слизистые вещества И в малых дозах являются хорошим противоглистным средством. Розовая вода является хорошим антисептическим средством при конъюнктивитах. Розовое масло назначают как противовоспалительное при абсцессах, гангрене. Применяется при бронхиальной астме.

Розовое масло можно приготовить в домашних условиях:

Лепестки свежей розы кладут в кунжутное или оливковое масло, ставят сосуд на солнце и оставляют его до тех пор, пока лепестки не станут белыми. После этого их отжимают от масла и выбрасывают, а вместо них кладут новую порцию лепестков. Так проделывают до 7 раз.

Промышленным способом получают розанол. Его принимают внутрь по 2-3 капли 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2-4 недель при хронических холециститах, дискинезиях желчевыводящих путей, желчнокаменной болезни, почечнокаменной болезни, мигрени.

Из розовой воды и желатина создан лечебный препарат розанол, снимающий спазмы кишечника, усиливающий выделение желчи и разрушающий желчные камни. Применение розанола или розового эфирного масла ликвидирует тяжелые нарушения ритма сердца, исчезают рубцы соединительной ткани после инфаркта миокарда.

Согласно научным исследованиям, розанол подавляет повышенную желудочную секрецию, предупреждает и снимает гистаминовую гиперсекрецию, защищает от возникновения стрессорных язв желудка и двенадцатиперстной кишки. Впервые выявлено и доказано гипохолестеринэмическое действие препаратов. Розанол оказывает активное желчегонное, спазмолитическое, противовоспалительное, антигистаминное, антимикробное действие.

Розовое масло превосходит по своей эффективности все спазмолитические средства, снимает отеки, повышает тонус сосудов сердца. Под действием розовой воды и розового масла увеличивается концентрация суммарных желчных кислот, фосфолипидов, уменьшается количество холестерина в желчи, что свидетельствует об уменьшении степени литогенности желчи и опасности образования камней.

В русской народной медицине препараты из лепестков розы относят к числу слизистых, слегка вяжущих средств и применяют при поносе, болях в животе, заболеваниях легких, катарах верхних дыхательных путей, воспалении слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта, при желтухе и даже при холере, при гриппе и респираторных заболеваниях, в виде полосканий и промываний ротовой полости; мелко истолченным порошком розовых лепестков посыпают язвы, его накладывают на места, пораженные рожистым воспалением.

Препараты розы принимают внутрь при болях в желудке; в сочетании с уксусом - при инфицированных ранах; лепестки розы, настоянные на вине, - при расстройствах желудка и гинекологических заболеваниях; свежие лепестки - наружно при рожистом воспалении;

лепестки, смешанные с медом, - при заболеваниях десен, а в сочетании с медовой водой - как жаропонижающее средство.

Лепестки розы используют как С-витаминное и противоглистное средство.

Рекомендуется принимать при поносе, геморрое и как общетонизирующее средство.

Лепестки красной розы используют при заболеваниях печени, белой - при заболеваниях сердца. В прежние времена в аптеках из розовых лепестков готовили розовую воду, розовый мед, консервы, розовый сироп и розовое масло. Розовая вода употреблялась в виде примочек при заболеваниях глаз.

Розовое масло употребляют для улучшения вкуса и запаха различных фармацевтических препаратов. Розовое масло применяют и в парфюмерно-косметической промышленности при изготовлении духов и одеколонов высшего класса, для отдушки мыла и косметических препаратов.

В пищевой промышленности лепестками розы ароматизируют чай, кондитерские изделия, безалкогольные и алкогольные напитки, из лепестков варят варенье, конфитюр.

Меры предосторожности: розанол и розовая вода подавляют желудочную секрецию, поэтому больные с анацидным и гипоанацидным гастритами должны воздерживаться от длительного применения препаратов из роз.

Розовое масло применяется в следующих случаях:

1. При климаксе 2-3 капли розового масла со стаканом чая из травы манжетки (1 чайная ложка травы на стакан кипятка, настоять 15 минут) 2 раза в день в течение месяца.

2. При *приступах* стенокардии 2-3 капли масла в 1/3 стакана теплой воды с 1 чайной ложкой меда.

3. При депрессии 1-2 капли масла в стакане свежеприготовленного апельсинового сока, 1 раз в день, лучше в первой половине дня.

### **Розмарин лекарственный**

Семейство - губоцветные.

Розмарин лекарственный - вечнозеленый пахучий кустарник с серовато-бурой корой с прямым хорошо разветвленным стеблем высотой до 1 м. Листья продолговато-линейные, кожистые, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу густовойлочные, серовато-белые с цельными завернутыми краями и с четко выступающей средней жилкой. Цветки голубые, собраны вместе по несколько в короткие кисти, расположенные на верхушках побегов. Плоды - округло-яйцевидные орешки.

Цветет летом.

Культивируется в Крыму, Закавказье и Средней Азии как лекарственное и эфирномасличное растение. Родина - скалистые склоны Средиземноморского и Адриатического побережья.

С лечебной целью заготавливают стебли и листья в феврале-мае.

В листьях обнаружено около 1,2% эфирного масла, 0,5 /о алкалоидов, в том числе розмарин, урсоловая и розмариновая кислоты.

Водный настой розмарина обладает тонизирующим, противовоспалительным, вяжущим, желчегонным, обезболивающим свойствами.

Эфирное масло содержит пинен, камфен, борнеол, цинеол. Оно обладает обезболивающим и тонизирующим действиями.

В народной медицине водный настой принимают внутрь при задержке менструаций, климактерических неврозах, холециститах, при желудочно-кишечных расстройствах, а также наружно при труднозаживающих ранах, фурункулах, для спринцевания при белях. Водный настой розмарина также используется для ванн и компрессов при невритах и простудных заболеваниях, для полоскания горла при ангинах, стоматитах. Эффективны припарки из молодых побегов в виде наружного средства.

При ревматизме можно использовать эфирное масло в виде мазей и растираний и ванны с побегами розмарина. Эфирное масло можно использовать в спиртовом растворе (2:100) для растираний при ревматизме.

Водный настой листьев розмарина используют в качестве наружного средства при выпадении волос (для втирания), а внутрь - при эпилепсии.

Розмариновое масло применяется в следующих случаях:

1. При вздутии живота 2-3 капли масла добавить в стакан теплой воды. Пить медленно, в перерывах между едой 1-2 раза в день.
2. При снижении работоспособности 1-2 капли масла розмарина добавить в стакан свежесваренного черного чая, пить 1-2 раза в день.
3. При бронхите, ларингите делать паровые ингаляции (7-10 капель на 2 л воды), вдыхать пар ртом, выдыхать через нос; длительность ингаляций 5 минут.

### **Ромашка пахучая (ромашковидная)**

Семейство - астровые (сложноцветные).

Ромашка пахучая (ромашковидная) - однолетнее или многолетнее травянистое растение 5-30 см высотой с сильным пряным запахом. Стебли разветвленные, полые, бороздчатые. Листья дважды- и триждыперисторассеченные, с линейно-нитевидными, острыми, бороздчатыми снизу сегментами. Цветочные корзинки одиночные, сидят поодиночке на коротких, кверху утолщенных цветоносах и благодаря сильной олиственности растения сравнительно мало заметны. Цветки только трубчатые, зеленовато-желтые, с 4-зубым венчиком. По наличию только трубчатых цветков с 4-зубчатым отгибом этот вид хорошо отличается от ромашки аптечной. Обертки корзинок из яйцевидных, тупых, по краям пленчатых листочков. Плоды - семянка цилиндрической формы, довольно крупная, с короткой окраиной без хохолка.

Цветет с мая по сентябрь.

Необходимо отметить, что родина этого вида ромашки - Северная Америка. Он чрезвычайно быстро и широко распространился, местами вытеснив аптечную ромашку (*Matricaria Chamomilla*). Как и все сорняки, отличается быстротой размножения, хотя в сороковых годах прошлого столетия ромашка пахучая была еще редкостью и ее разводили в Петербургском ботаническом саду.

Распространена в Европейской Арктике, Сибирской Арктике (редко), Восточной Арктике (Чукотка), в европейской части России (все районы), в Западной Сибири (Верхнетобольский, Иртышский районы), в Восточной Сибири (Ангара-Саянский, Даурский районы), на Дальнем Востоке (все районы), на Украине, в Беларуси, Молдове, на Кавказе, в Средней Азии.

Растет по берегам рек, вдоль морских побережий, на полях, лугах, пустырях, залежах, у дорог; заносное, сорное, растет большими группами.

С лечебной целью используют цветочные корзинки ромашки пахучей. Заготавливают их в начале цветения без цветоносов и листьев, в сухую и ясную погоду. Следует иметь в виду, что корзинки душистой ромашки при сборе их в фазе полного развития после сушки сильно измельчаются (остаются трубчатые цветки). Поэтому корзинки рекомендуется собирать в начальной стадии развития. В этой стадии цветки плотно сидят в корзинках. Сушат сырье на чердаках с хорошей вентиляцией, разложив тонким слоем на стеллажах или в сушилках при температуре 25-30 °С. Сушку заканчивают, когда цветоложа становятся твердыми, а цветки легко отделяются от них. Готовое сырье пакуют в коробки или бумажные мешки и хранят в сухих, хорошо проветриваемых помещениях, на стеллажах в группе эфирномасличного сырья.

Эфирное масло получают путем перегонки с водяным паром. Выход масла составляет 0,2-0,4 /о.

Растение содержит, кроме эфирного масла, полисахариды, алкалоиды, фенолкарбоновые кислоты и их производные, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды. Кроме того, цветочные корзинки ромашки пахучей содержат салициловую кислоту, глицериды жирных кислот, аскорбиновую кислоту, каротин, камедь, горечи, слизи.

Цветочные корзинки растения обладают спазмолитическим, антисептическим, противовоспалительным, болеутоляющим, противосудорожным, легким вяжущим, желчегонным, нежным слабительным, ветрогонным свойствами. Эфирное масло ромашки *пахучей* и хамазулен обладают теми же лечебными свойствами, в том числе и исследованными, что и эфирное масло ромашки лекарственной.

Кроме того, растение обладает антикоагулянтными свойствами. Настой цветков оказывает возбуждающее действие.

Цветки ромашки пахучей (безъязычковой) рекомендованы в научной медицине как заменитель сырья ромашки аптечной в качестве противовоспалительного и антисептического средства.

В народной медицине применяют наряду с цветками ромашки лекарственной как спазмолитическое средство при заболеваниях органов пищеварения, спастических и хронических колитах, гастритах, метеоризме, спазмах и болях в желудке при заболеваниях желчного пузыря как желчегонное средство, при заболеваниях сердца, как мочегонное, как противосудорожное, при альгодисменорее, цинге. Настой цветков ромашки используют наружно для полоскания полости рта и горла при ангинах, ларингитах, в виде примочек, для промываний гнойных ран, язв, нарывов.

Пахучая ромашка входит в состав желудочных и смягчительных сборов как заменитель ромашки лекарственной.

Эфирное масло ромашки пахучей применяется в следующих случаях:

1. При болях в кишечнике принимать по 1-2 капли в 1/2 стакана теплой воды за 20 минут до еды.
2. При нервном тике 2-3 капли масла ромашки добавить в стакан чая из цветков ромашки, принимать 1-2 раза в день в течение месяца.
3. При раздражительности 2-3 капли масла добавить в 1/2 стакана теплой воды с медом, принимать 1-2 раза в день.

### **Тимьян ползучий**

Семейство - губоцветные.

Тимьян ползучий (народные названия: чабрец, богородничная травка) - небольшой многолетний полукустарник, образующий дерновинки. Стебель стелется по земле, местами укореняется. Он ветвистый, деревянистый, бурый, с короткими тонкими веточками, несущими цветы и листья. Листья супротивные, короткочерешковые, мелкие, жесткие, продолговато-яйцевидные или яйцевидные, цельно-крайние, с выступающими железками, содержащими эфирное масло с приятным запахом; снизу - сероватые, сверху - темно-зеленые. Цветки мелкие, двугубые, розовато-лиловые, собранные в конце ветвей в головчатые соцветия, после цветения слегка вытянутые. Плоды четырехорешковые, сидящие на дне чашечки.

Цветет с июня по август, плоды созревают в августе.

Встречается в степной, лесостепной и лесной зонах европейской части России, в Западной Сибири, Забайкалье, на Украине, в Беларуси, на Кавказе.

Растет по сухим песчаным склонам, в сухих сосновых лесах, на лесных полянах, холмах. Культивируется. Хороший медонос. Основные места заготовки тимьяна: Беларусь, Украина, Северный Кавказ.

С лечебной целью используют траву (стебли, листья, цветки).

Трава тимьяна содержит горькие и дубильные вещества, тритерпеноиды, камедь, смолу, флавоноиды, яблочную, урсоловую, олеановую, хлорогеновую, хинную и другие кислоты, а также эфирное масло, в состав которого входят тимол, корвакрол, пинен, п-цимол, лимонен, линалинацетат, геранилацетат, 1,8-цинеол, гераниол, цитраль, линалоол, борнеол, терпинеол, терпинен, цингиберит, эукалиптол, борнилацетат, нерилацетат, цитронеллаль, минеральные соли.

Эфирное масло получают путем перегонки с водяным паром. Выход эфирного масла составляет 2-3%.

Трава тимьяна обладает седативным, болеутоляющим, антиспазматическим, отхаркивающим, противовоспалительным, ранозаживляющим, слабоснотворным действиями. Эфирное масло растения обладает дезодорирующими, дезинфицирующими, спазмолитическими, потогонными свойствами.

Настой и отвары тимьяна разжижают мокроту, активизируют реснитчатый эпителий, стимулируют дыхание и кашлевой рефлекс, что способствует отхождению мокроты. Настой

травы также способствует исчезновению болей в животе, нормализации пищеварения, отхождению газов, нормализации микрофлоры кишечника.

Тимол обладает противогрибковыми свойствами; его назначают внутрь при актиномикозе легких и как дезинфицирующее при метеоризме и поносе, как противоглистное. Он входит в состав антибактериальных конфет, применяемых при ангинах, тонзиллитах, стоматитах, пародонтозе, однако противопоказан при декомпенсации сердечной деятельности, болезнях печени и почек, язвенной болезни желудка и при беременности.

В Болгарии настой тимьяна применяется при бронхиальной астме, пневмонии, гастритах, желудочных коликах, язве двенадцатиперстной кишки, метеоризме; наружно (ванны) - при неврозах, неврастении, ревматизме, в виде полосканий - при стоматите.

В Германии трава тимьяна используется при заболеваниях органов дыхания, особенно при кашле, входит в состав сборов от кашля, а также как рано-заживляющее и ароматическое средство для ванн.

В Австрии трава тимьяна используется в виде настоя, тинктуры, экстракта при гастрите, метеоризме, как противоглистное, противосудорожное и дезинфицирующее средство. Вещество, действующее противосудорожно, еще не изучено, но австрийские исследователи отмечают, что при сушке это вещество разрушается, поэтому растение надо применять для этой цели в свежем виде. Наружно - для ванн и полосканий.

Многие врачи считают, что тимьян (чабрец) при правильном его применении намного эффективнее других противовоспалительных средств, но его нельзя применять неограниченно, так как это может привести к гипофункции щитовидной железы.

В народной медицине настой травы тимьяна принимают внутрь как отхаркивающее и противовоспалительное средство при острых простудных заболеваниях, туберкулезе легких, одышке, бронхиальной астме, при желудочно-кишечных коликах, изжоге, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, метеоризме, запорах, при лихорадке, головных болях, детских инфекциях, эмфиземе легких, отите, ушибах, как ранозаживляющее, диуретическое, антигельминтное (при солитере и власоглаве), а также для ароматических ванн.

Порошок из травы тимьяна является нюхательным средством при обмороках.

Тимьян оказывает общеукрепляющее действие на организм, особенно при интенсивном умственном труде, бессоннице.

Ванны и компрессы из настоя тимьяна, а подушечки из травы (припарки) применяют в качестве обезболивающего средства при суставном ревматизме, ушибах, отеках.

Настоем травы моют голову при стойких головных болях, при себорее, им же освежают рот. В ваннах из настоя травы тимьяна купают маленьких детей при рахите и нарушениях обмена веществ: 60 г травы тимьяна и 60 г травы душицы заливают 5 л кипятка и настаивают 20 минут. Этот настой выливают в подготовленную ванну. Ванны рекомендуются принимать 2 раза в неделю. В народе бытует поверие, что подушка, набитая травой тимьяна, приносит здоровье. На таких подушках действительно полезно спать при бессоннице и взрослым и детям. Настой травы в виде примочек употребляют при заболевании глаз.

Эфирное масло в народной медицине рекомендуется при инсульте и ревматизме, а в странах Западной Европы - при острых респираторных заболеваниях для растираний. Эфирное масло тимьяна входит в состав лучших зубных паст.

В быту тимьян используется в качестве пряности при солении, мочении, как приправа к овощным, мясным, рыбным блюдам, для отдушки колбас, соусов, сыров, желе, чая. Зелень чабреца можно добавлять в еду как самостоятельную приправу, однако чаще всего он входит в состав различных травяных смесей для гарнира, где незаменим наряду с петрушкой и лавровым листом. Находит применение в рыбной, консервной и пищекоцентрированной промышленности, а также в косметике и мыловарении.

Эфирное масло применяется в следующих случаях:

1. При гипотонии 2-3 капли масла тимьяна добавляют в 1/2 стакана теплой воды, принимают 1- 2 раза в день в течение 10 дней.
2. При простуде 1-2 капли масла тимьяна в стакане горячего чая принимают 2-3 раза в день.

3. При колите принимают 1-2 капли масла в 1/2 стакана воды за 30 минут до еды 3 раза в день.

### **Фенхель обыкновенный**

Семейство - зонтичные.

Фенхель обыкновенный (или аптечный укроп) - двухлетнее или многолетнее травянистое растение высотой 90-200 см. Стебель круглый, с малозаметными бороздками и голубоватым налетом, иногда в узлах красноватый, вверху ветвистый. Корень веретеновидный, мясистый, до 1 см в диаметре, ветвистый, желтовато-белый. Листья сизоватые, очередные, в очертании треугольные, трижды-четыреждыперисторассеченные на нитевидные доли, нижние более крупные, черешковые, средние и верхние сидячие, влагалищные, влагалища узкопродолговатые, по краям пленчатые.

Цветки собраны в зонтики из 10-20 лучей, каждый луч заканчивается зонтиком из многочисленных цветков. Цветки мелкие, очень похожи на цветки обыкновенного огородного укропа. Чашечка незаметная, венчик пятилепестный, лепестки желтые, широкояйцевидные, с тупой, загнутой внутрь верхушкой.

После опадания лепестков развиваются плоды-двухсемянки, которые называют просто семенами. Они состоят из двух плодиков, или половинок, плотно соединенных между собой, но легко распадающихся. Плоды по форме продолговатые, длиной от 5 до 10 мм, шириной до 3 мм с 10 заметными продолговатыми ребрышками. Наверху плоды утолщены и прикрыты дисками с двумя утолщенными столбиками. Иногда плодики опадают, при одном из них или отдельно остается в виде щетинки семеносец, который переходит в более толстую плодоножку. Плоды имеют сероватый или зеленовато-буроватый цвет, на вкус сладковатые, пряные и обладают своеобразным приятным ароматным запахом.

Фенхель обыкновенный в диком состоянии изредка встречается на Кавказе, в Крыму, в южных районах Средней Азии. Растет на сухих каменистых склонах.

Для промышленных целей культивируется в Беларуси, в Краснодарском крае, в Средней Азии, на Украине (Подолье), в местах с более влажным, но достаточно теплым климатом, особенно на известковых почвах на открытых пространствах.

Фенхель выращивается также в Италии, Испании, Франции, Германии, Чехии, Словакии, Венгрии, Румынии, в странах Америки, в Китае, Японии. В древности был известен грекам, римлянам, египтянам, китайцам как вкусовое и лекарственное растение.

В плодах фенхеля содержатся эфирное масло, анетол, альфа-пинен, фенхол, бетафелландрен, камфен, дипентен, метилхавикол, анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовая, яблочная, янтарная кислоты, лимонен, феникулин, жирное масло, состоящее из петрозелиновой, олеиновой, линолевой и пальмитиновой кислот. В плодах также найдены белковые вещества, флавоноиды, сахара и др. В траве обнаружены эфирное масло, флавоноиды: кверцетин, фени-кулярин, а также большое количество рутина, аскорбиновой кислоты, каротина, витамины В, Е, К.

На вкус плоды фенхеля сладкие, их запах напоминает анис. Из плодов фенхеля получают эфирное фенхелевое масло путем перегонки семян с водяным паром. Выход эфирного масла составляет 4-5%.

Плоды фенхеля обладают спазмолитическим, противорвотным действиями, усиливают секрецию желудка, кишечника, бронхов, молочных желез, возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, освобождают желудок и кишечник от газов, уменьшают и прекращают судороги, желудочно-кишечные колики, обладают желчегонным и мочегонным, отхаркивающим действием.

Фенхель эффективен при хронических запорах, кишечных коликах, аменорее, оказывает лактогенное действие у кормящих матерей, назначается при желчнокаменной и мочекаменной болезнях.

Довольно часто фенхель в виде укропной воды применяется при вздутии кишечника у грудных детей, как нежное отхаркивающее средство для детей, страдающих бронхитами и коклюшем, входя в составы лакричного эликсира, сложного порошка солодкового корня.

Плоды включены в отечественную фармакопею и фармакопеи ряда зарубежных стран.

В медицине настой семян и чистое масло фенхеля обыкновенного используются как отхаркивающее средство при кашле, бронхитах, воспалении легких, как ветрогонное средство при метеоризме и нежное слабительное при желудочно-кишечных заболеваниях, а также при мочекаменной и желчнокаменной болезнях.

Эфирное масло фенхеля используется в следующих случаях:

1. При спастическом колите 1-2 капли эфирного масла принимают в 1/2 стакана теплой воды за 30 минут до еды, 3 раза в день. Курс лечения 12-15 дней.
2. При цистите 2-3 капли эфирного масла в стакане теплой воды принимают 2-3 раза в день.
3. При кашле 2-3 капли масла добавляют в раствор при паровых ингаляциях.

### **Укроп пахучий**

Семейство - зонтичные.

Укроп пахучий - однолетнее травянистое растение высотой 40-120 см. Стебель одиночный, прямой, ветвистый, полосатый, округлый, глад 4-5 крупных соцветий. Листья многократно рассеченные на линейно-нитевидные дольки. Нижние листья - черешковые, верхние - сидячие.

Укроп - холодостойкое растение. Семена начинают прорастать при температуре 3-5 °С, всходы легко переносят весенние заморозки. Семена сохраняют всхожесть 4-6 лет.

Цветет в июне-июле, массовое цветение - в конце июля. Плодоносит во второй половине июля.

В наше время укроп пахучий культивируется во многих странах мира, в СНГ - повсеместно.

Для лечебных целей используют семена и траву.

Заготовку проводят, когда созревает 50-60 % семян. Растения вырывают руками или срезают серпами либо ножами, связывают в снопы, которые сушат под навесами с хорошей вентиляцией. Затем снопы обмолачивают и на решетках или с помощью веялок отделяют плоды от примесей.

Для получения эфирного масла укроп убирают в фазе молочно-восковой спелости семян в центральном зонтике соцветий. Растение скашивают на высоте 18-20 см от поверхности почвы и в свежем виде перерабатывают способом гидродистилляции.

Для лечебных целей трава (стебли, листья, цветки) заготавливается в июне-августе.

Укроп пахучий содержит сильно пахнущее эфирное масло (4-6,5%), в состав которого входят кемпферол, фелландрен, карван-лимонен, деллапиол, терпинен, проазулен, изомиристицин, фенхон, анетол, флавоноиды и другие вещества. В семенах обнаружено до 20% жирного масла, в состав которого входят линолевая, олеиновая, пальметиновая, петрозелиновая кислоты.

В свежих стеблях содержится большое количество витаминов С, В], Вб, никотиновая и фолиевая кислоты, несет кислоты, а также соли кальция, калия, железа, фосфора, фитонциды и эфирное масло.

Препараты укропа обладают противовоспалительным, сосудорасширяющим, антисептическим, легким слабительным, отхаркивающим, противосудорожным, успокаивающим, снотворным действиями, а также улучшают аппетит, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, стимулируют деятельность молочных желез.

С лечебной целью укроп применяется с глубокой древности. По неизвестной причине многие древние медики, в том числе Ибн Сина, считали чрезмерное и длительное применение укропа вредным для мозга, большие дозы якобы ухудшали зрение.

С позиций современной медицины, наблюдаемые древними медиками побочные действия укропа можно объяснить следующим образом. Большие дозы укропа понижают кровяное давление, поэтому у человека, потребляющего много и часто укроп, может возникнуть гипотоническое состояние, проявляющееся в виде обморока, затемнения перед глазами, временного ухудшения зрения, общего упадка сил. С целью устранения отрицательных свойств укропа древние медики рекомендовали принимать мед, гвоздику или корицу (Ю. Нуралиев, 1989).

Отвары и настой плодов применяются для улучшения аппетита как ветрогонное, желчегонное, мочегонное, отхаркивающее и успокаивающее средство, для повышения секреции молока у кормящих матерей.

Укроп в виде зелени, настоя или чая повышает секрецию желудочного сока, обладает активным желчегонным действием, поэтому повышает аппетит у больных гипоацидным гастритом, снижает чувство тяжести в области желудка после приема тяжелой пищи. Установлено также, что свежий сок и настой травы укропа обладают хорошим желчегонным и спазмолитическим действиями.

Порошок семян и эфирное масло используются как отхаркивающее, ветрогонное, послабляющее, желчегонное, мочегонное и стимулирующее лактацию, при атеросклерозе, головных болях, метеоризме, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, при запорах и гипертонической болезни.

Эфирное масло употребляется для приготовления укропной воды, применяемой при вздутии живота и желудочных коликах у детей. Эфирное масло также слегка раздражает секреторные клетки бронхиальных желез, в результате чего облегчается выделение бронхиальной слизи.

Настой семян и эфирное масло используют также внутрь как противогеморроидальное, седативное и спазмолитическое средство, наружно как ранозаживляющее и при аллергическом зуде кожи.

В народной медицине водные извлечения укропа (чай, настой, отвар из семян и корней) широко употребляют для возбуждения аппетита, при болях в желудке и кишечнике, болезнях печени, холециститах, желчнокаменной болезни, бессоннице, гипертонической болезни, судорогах, одышке, болезнях органов дыхания, для стимуляции выделения молока у кормящих женщин.

Укроп является наиболее распространенной пряностью, у которой используются листья, стебли и плоды.

Все наземные части растения ароматны. Особенно нежны, отличаются наиболее приятным ароматом и кисловатым вкусом длинные, нитевидные сегменты молодых листков. Свежие листья применяются в салатах, соусах, супах, подливах, различных мясных, рыбных, овощных, грибных блюдах. Однако, как правило, используются не только листья, но и плоды, например незрелые зонтики соцветий в целом виде, их добавляют к соленым огурцам, квашеной капусте, маринованному луку и так далее.

Особенно хорошо сочетается аромат укропа с молочными соусами и супами, творогом, маслом, а также кислыми подливками, которыми заправляют зеленые салаты. Очень вкусен молодой картофель, посыпанный укропом, и отварная фасоль с укропом. Необыкновенно вкусны вареники с картофелем, смешанным с брынзой и укропом, или омлет с укропом.

Эфирное масло семян используется в парфюмерной, кондитерской и консервной промышленности.

Большие дозы плодов укропа расширяют сосуды и уменьшают кровяное давление, поэтому лицам с пониженным кровяным давлением (гипотоникам) необходимо избегать приема больших доз укропа. Из-за проявления гипотензивного эффекта укроп может усилить чувство усталости, возникшее после тяжелой физической и умственной нагрузки.

Эфирное масло укропа применяется в следующих случаях:

1. При раздражительности и приступах мигрени 1-2 капли масла укропа в стакане горячей воды 1-2 раза в день.

2. При сухом кашле, першении в горле делают паровые ингаляции (можно ингаляции отвара картофеля): воду довести до кипения, добавить щепотку пищевой соды и 2-3 капли масла укропа. Вдыхать пар на расстоянии 25-30 см от сосуда с кипятком. Длительность ингаляции 3-5 минут.

3. При экссудативном диатезе как противозудное смешать кукурузное масло с укропным в соотношении 30 : 1. Втирать в зудящие участки кожи 2-3 раза в день.

## **Шалфей лекарственный**

Семейство - губоцветные.



Шалфей лекарственный - многолетний *полукустарник* до 50 см высотой. Стебли ветвистые, четырехгранные, густооблиственные, у корней деревенеющие, листья супротивные, черешковые, продолговатые, удлинненно- или широколанцетные с притупленной верхушкой, у основания с одной или двумя глубоко надрезанными лопастями («ушками»).

Верхние листья сидячие, цельные, снизу - серовато-зеленые, опушенные, с сильно выступающими жилками, молодые - беловойлочные. Край листа мелкозубчатый, поверхность пластинки равномерно-мелкоячеистая, морщинистая вследствие сильно вдавленной сверху и выпуклой снизу густой сети жилок. Листья сильно опушенные, ароматные цветки на коротких цветоножках, крупные сине-фиолетовые, розовые или белые, двугубые, собраны по 6- 10 в ложной мутовке, образующие рыхлое верхушечное колосовидное соцветие. Чашечка двугубая, опушенная, с многочисленными железками. Венчик двугубый, верхняя губа шлемовидная, нижняя - отогнутая, 3-лопастная, тычинок - 2. Плод дробный, состоит из четырех темно-бурого или черного цвета орешков, заключенных в чашечку диаметром 2,5-3 мм.

Цветет в июне-июле. Плоды созревают в июле-августе.

В диком виде произрастает в Средиземноморье, на Балканах, в Малой Азии и Сирии. Культивируется в Европе, США, Канаде, Индии, а также в качестве ароматического лекарственного сырья в Крыму, на юге Украины, в России (Краснодарский край), Северном Кавказе, в Молдове.

Для лечебных целей используют высушенные листья.

В листьях содержатся эфирные масла, дубильные вещества, смола, флаваноиды, алкалоиды, урсоловая, олеановая и хлорогеновая кислоты, витамин Р, никотиновая кислота, горечи, уваол, парадифенол, камедь, крахмал, белковые вещества, фитонциды, обладающие сильным бактерицидным свойством.

Эфирное масло получают путем перегонки с водяным паром. Выход эфирного масла 1-2%.

Растение обладает успокаивающим, дезинфицирующим, отхаркивающим, вяжущим, кровоостанавливающим, противовоспалительным, желчегонным, мочегонным действиями. Противомикробные свойства связаны с эфирным маслом, противовоспалительные - с дубильными веществами, флавоноидными соединениями и витамином Р, которые уплотняют эпителиальные ткани, снижают проницаемость клеточных мембран, стенок кровеносных и лимфатических сосудов. Антисептические свойства листьев шалфея обусловлены растительным антибиотиком сальвином. Сальвин не только задерживает размножение золотистого стафилококка, но и инактивирует его альфа-токсин, подавляет его гемолитические и дерматонекротические свойства. Эфирное масло шалфея обладает противогрибковой активностью. Эфирное масло содержит борнеол, туион, цинеол, камфару.

Благодаря наличию эфирных масел настой листьев шалфея повышает секреторную активность желудочно-кишечного тракта, оказывает незначительное спазмолитическое действие.

Целебные свойства шалфея известны с древних времен. Традиционно применение настоя из листьев шалфея для полосканий при острых ангинах и хронических тонзиллитах, стоматитах, гингивитах, острых респираторных заболеваниях, афтозных поражениях полости рта, хейлитах, при лечении пульпитов, а также для промывания гноящихся ран, язв, ожогов и при обморожениях.

Настой для полоскания готовят как чай, нередко добавляя 1/2 чайной ложки борной кислоты на стакан настоя; можно сделать настойку, приготовленную на 70%-м спирте (1:1). Шалфей эффективен при пониженной секреторной функции желудка и двенадцатиперстной кишки, при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте, холецистите, гепатите, используется для лечения воспалительных заболеваний мочеполовых органов, при легких формах сахарного диабета, уменьшает потоотделение, может использоваться при некоторых формах лихорадки, гипертиреозе, в климактерическом периоде, при туберкулезе легких.

Листья шалфея применяют при хронических бронхитах, гипертонической болезни, атеросклерозе, дрожательном параличе, при ночных потоотделениях.

Отвар листьев шалфея используют внутрь при псориазе по 1 столовой ложке 3 раза в день и наружно в виде ванн (50-100 г листьев на ведро воды). Настой листьев шалфея (100-200 г) применяют при гастритах, сопровождающихся пониженной кислотностью, а также при спастических колитах. Настой употребляют в теплом виде по 1/3 стакана перед едой 2-3 раза в день. Для лечения больных хроническим простатитом применяют листья шалфея в сборе с другими растениями.

Лист шалфея входит в состав ряда желудочных и грудных смягчительных сборов, а также в состав основных сборов, применяемых для лечения туберкулеза легких.

Меры предосторожности: шалфеем уменьшает секрецию молока, поэтому кормящие матери не должны применять в качестве лекарственного средства сборы или препараты, в состав которых входит данное растение. Шалфей также не следует принимать в повышенных дозах свыше трех месяцев, так как он может вызвать раздражение слизистых оболочек. Противопоказан при остром нефрите, а также при беременности.

Масло шалфея применяется в следующих случаях:

1. При простуде, гриппе 2-3 капли в стакане травяного чая принимать 2-3 раза в день.
2. При повышенном давлении принимать 3-4 капли в 1/2 стакана теплой воды 1-2 раза в день в течение 10-12 дней.

### **Шалфей луговой**

Семейство - губоцветные.

Шалфей луговой (народные названия: бабка, бабки, буквица синяя, васильки, васильки полевые, кокиш, кукурузка, матушник, медовка, медунки, подсвитух, свинушки, самосей, сокирки, шальвия, иван-да-марья) - многолетнее травянистое растение высотой 30-70 см. Стебель опушен мягкими курчавыми волосками в верхней части вместе с прицветниками и чашечками, железисто-волосистый. Прикорневые листья длинночерешковые, продолговато-яйцевидные, морщинистые, неравнозубчатые. Стеблевые листья немногочисленные, сидячие. Соцветие колосовидное, иногда метельчатое.

Прицветники короче чашечки, зеленые. Венчик 18-25 мм длиной, фиолетово-синий, с крупной серповидно изогнутой верхней губой.

Цветет в первой половине лета.

Распространен в европейской части России, на Украине, в Крыму, в Беларуси, в Молдове. Общее распространение: Атлантическая и Южная Европа, Скандинавия, Северная Африка.

Растет на лугах, в степях, среди травостоя, в зарослях кустарника, на лесных опушках.

Растение содержит 5-5,78 % дубильных веществ и 11,9-13,8% антоцианов.

В корнях обнаружены углеводы и родственные соединения (тригалактозидосахароза, петагалактозидо-сахароза), хиноны (ацетоксиройлеанон, оксиройлеанон, ройлеанон). В надземной части растения содержатся дитерпеноиды, фитол, а также стероиды. В листьях - 1,3-3,4% органических кислот, 1,2-5% дубильных веществ. В соцветиях - 0,012% эфирного масла. Семена содержат углеводы и родственные соединения (тригалактозидосахароза), 19% жирного масла, в составе которого кислоты: миристиновая, пальмитиновая, пальмитолеиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая, линоленовая.

В народной медицине настоем травы применяют при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, чесотке, скрофулезе, дерматомикозах, экземе.

Отвар надземной части используется при ревматизме. Настой листьев пьют при острых респираторных инфекциях, наружно применяют как антисептическое при стоматите, пародонтозе, ангине, хронических заболеваниях кожи.

Настоем травы и хиноны проявляют антибактериальную активность, а экстракт корней обладает антипротозойными, бактериостатическими, фунгистатическими свойствами.

Эфирное масло оказывает антимикотическое действие, пригодно для использования в парфюмерии.

Шалфей луговой применяется в следующих случаях:

1. 2 чайные ложки травы шалфея лугового на 1 стакан кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день до еды при гастритах, колитах, энтероколитах, дерматомикозах, экземе.

2. 1 столовая ложка травы шалфея лугового на 1 стакан воды, кипятить на слабом огне 2-3 минуты, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана до еды 3 раза в день при ревматизме.

3. 1 столовая ложка листьев шалфея лугового на 1 стакан кипятка, настаивать 20-30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана при острых респираторных инфекциях, пародонтозе, ангине, хронических заболеваниях кожи.

### **Шафран посевной**

Семейство - касатиковые.

Шафран посевной - многолетнее клубнелуковичное растение высотой 10-25 см. Клубнелуковица шарообразная, сплюснутая, покрыта сетчато-волокнистыми влагалищами и мочковатыми придаточными корнями. Листья линейные, узкие, появляются во время и после цветения. Цветки (1-2) крупные, душистые, красивые, фиолетовые. Околоцветник простой, сростнолепестковый, с 6 отгибами, с длинной цилиндрической трубкой, отгиб бледно-фиолетовый, с более темными жилками. Тычинок три, завязь нижняя, с длинным нитевидным светло-желтым столбиком, разделяющимся на три рыльца. Рыльца длиной 3-3,5 см, свисающие между лопастями околоцветника, оранжево-красного цвета.

Зацветает осенью в сентябре-октябре, цветение на плантации обычно продолжается в течение 2 недель. Отдельные цветки цветут только 2 дня.

Плод - продолговатая, почти треугольная коробочка.

Культивируется на плантациях в Крыму, Азербайджане, Дагестане, ч^

Шафран известен с незапамятных времен, упоминания о нем встречаются в египетских папирусах, в книгах Соломона, у Гомера, у Гиппократов. Шафран был известен не только как благовонное средство, как краска для материи, как изысканная приправа, применяемая только в царских кухнях, но и как драгоценное лекарство. Целебную силу аромата растения знали и использовали.

Так, Гелиогабал купался в прудах, вода которых была надушена шафраном. Во время пиров он и его гости возлежали на подушках, набитых шафраном. В залах, где происходили эти пиршества, полы также посыпались шафраном.

Во время шествия Петрония на праздник рабы посыпали его дорогу шафраном. Брачное ложе Светония тоже посыпали шафраном.

Родина шафрана - Индия, Китай, Япония, Малая Азия. Впервые шафран был завезен из Азии в Испанию арабами, и в X веке испанцы стали разводить шафран самостоятельно. Во Францию шафран был завезен крестоносцами. В диком виде шафран встречается во многих прибрежных областях Средиземноморья, около Афин, на острове Крит, в Далмации и в Крыму. Больше шафрана в наше время встречается только в Испании и на юге Франции. На мировом рынке испанский шафран считается наиболее качественным.

Используемая часть - рыльца пестиков, которые заготавливают в сентябре-октябре. Сбору подлежат одни только рыльца, но обычно на плантациях срывают цветок и затем, после сбора, выщипывают рыльца или выстригают их вручную вместе с частью столбика и сразу же, причем быстро и осторожно, сушат. Работа эта очень кропотливая, ибо для получения 1 кг сухих специй нужно переработать около двухсот тысяч цветков. Поэтому и цена их высока. Существует поговорка: «Дорог, как шафран». Подделка шафрана в средние века каралась сожжением на костре или погребением заживо.

Шафран является ароматической красящей пряностью, однако первоначальное назначение растения в обиходе человека - использование его в качестве краски. Согласно историческим данным, вавилонские, лидийские и персидские правители носили окрашенную шафраном обувь, а женщины античной эпохи надевали платья, материя которых была окрашена шафраном. Однако уже в трети всех средневековых кулинарных рецептов, бывших в ходу у богатых семей, рекомендовалось добавлять шафран в пищу, а английский король Генрих VIII, испытывая величайшую любовь к этой красавице-пряности, запретил придворным дамам использовать шафран для подкрашивания волос.

Свежесобранный шафран содержит гликозид каротиноидной природы (протокроцин), при сушке образующий более простые гликозиды: кроцин и пикрокроцин. Кроцин является носителем специфического желтого красящего вещества шафрана.

Пикрокроцин - горькое вещество, гликозид, отщепляющий альдегид сафрональ, - основной компонент эфирного масла, которого в шафране содержится 0,4-1,3% (Муравьева Д. А., 1983). В состав эфирного масла входят также пийен и цинеол. Кроме того, рыльца содержат каротиноиды, флавоноиды, витамины В1, В2, жирное масло, азотистые вещества, сахар, воду, калий и кальций.

В древности шафран уподобляли опию и утверждали, что он в малых дозах веселит, в больших же одуряет, погружает в спячку и обморок.

Ибн Сина наблюдал, что шафран, даваемый чахоточным, дошедшим до последней стадии кахексии и уже умирающим, продлевает им жизнь. Савонарола сообщает, что итальянки принимали шафран, чтобы облегчить месячные и роды. Деоба и Рошфор полагали, что шафран является тонизирующим, отхаркивающим, ветрогонным и противохорадочным средством.

Шафран применялся как легкое возбуждающее, противосудорожное средство.

По В. Добронравову, шафран возбуждает деятельность нервной системы, особенно женских половых органов, увеличивает выделение слизистых оболочек дыхательных органов у детей. В детской практике шафран заменял опий.

Водный настой рылец обладает успокаивающим, болеутоляющим, противосудорожным, антиспастическим, мочегонным, противовоспалительным, антисептическим действием и применяется для лечения стенокардии, функциональных заболеваний сердца, при различных заболеваниях крови (лейкемия и др.).

Являясь хорошим мочегонным средством, настой рылец шафрана посевного с положительным эффектом используется при мочекаменной болезни, циститах, уретритах, а также для профилактики и купирования судорог у больных эпилепсией.

Водный настой рылец шафрана употребляется в качестве средства, возбуждающего половую деятельность и тонизирующего нервную систему. Действие шафрана усиливается в смеси с черным перцем и имбирем.

Местно настой шафрана назначают в виде примочек при воспалительных заболеваниях глаз (конъюнктивиты, кератиты), компрессов, при лечении гнойных ран на коже.

Рыльца цветов шафрана используются в восточной кухне в качестве приправы к различным блюдам. Достаточно добавить самое незначительное количество этой пряности к блюду, чтобы оно приобрело золотистый цвет и замечательный аромат. Шафран - очень сильный краситель. Достаточно двух рылец его цветка, чтобы 3 литра воды приобрели шафрановый цвет. Из европейских стран наиболее широко шафран используется в испанской кухне. В других странах его добавляют прежде всего в суп из рыбы, в тушеную рыбу, в соус к улиткам и миланское розетто. Своеобразный оттенок придает шафран куриным, мясным, рыбным, вегетарианским и овощным, рисовым (плов), вторым горячим блюдам.

Нежный аромат и привлекательный вид приобретают варенье, муссы и кремы, приготовленные с шафраном. Его широко используют в домашней выпечке. В некоторых странах растение кладут в чай и кофе.

В различные блюда шафран добавляют за 5 минут до готовности, в тесто - при замесе.

Шафран обладает не только пряными свойствами, но и консервирующими. Пища, приготовленная с этим растением, хорошо сохраняется много дней.

Краситель, получаемый из рылец шафрана, применяют для окраски льняных, хлопчатобумажных и шерстяных тканей, а также в пищевой промышленности для подкраски кремов, мороженого, сливок и мармелада, а также добавляют в печенье, кексы, булочки. За рубежом им также подкрашивают сливочное масло, ароматизируют ликеры и безалкогольные напитки.

Шафран является дорогим продуктом, поэтому весьма часто фальсифицируется тычинками шафрана, желтыми язычковыми цветками ноготков (*Calendula officinalis*), свернутыми в трубочку и подкрашенными цветами сафлора (*Carthamus tinctorius* L.). Для подделки служит и выщелоченный шафран, для утяжеления пропитанный водой, сахарным сиропом и минеральными веществами; для придания блеска его пропитывают жирным маслом и т. д.

Настой шафрана (спиртового или водного) употребляется в следующих случаях:

1. Для приготовления водного настоя берут рыльца (1 г) и заваривают кипятком (120 г), настаивают 0-20 минут. Такого количества хватает на 1,5 кг теста для придания ему красивого золотистого цвета.

2. 2 чайные ложки шафрана на 1,5 стакана кипятка настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день как седативное, противосудорожное, при истерии.

Масло шафрана применяется в следующих случаях:

1. При истерии, судорогах 1 капля масла шафрана в стакане горячего чая с медом.

2. При гриппе, респираторной инфекции, кашле 1-2 капли масла добавить в стакан горячей воды или травяного чая, например из листьев подорожника большого или из листьев черной смородины, принимать 2-3 раза в день в течение 5-7 дней.

3. При синдроме хронической усталости 1- 2 капли масла добавить в стакан чая из травы шалфея. Принимать горячим, 1 раз в день, можно добавлять молоко. Курс лечения 10-12 дней.

### **Список литературы**

1. Либусь О. К., Иванова Е. П. Исцеляющие масла. - М.: ТОО «Педиатрия», 1997. - 77 с.
2. Нагорная Н. В. Ароматотерапия в педиатрии. - Изд-во Карл Хадек, 1998. - 288 с.
3. Шеврыгин Б. В. Ребенок и ароматы. - М.: АОЗТ «ИНПРО-РЕС», 1997. - 192 с.
4. Стикс В., Вайгершторфер У. В царстве запахов. Эфирные масла и их действие. Пер. с нем. М., Навеус, 1996. - 130 с.
5. Лавренов В. К., Лавренова Г. В. Энциклопедия домашних методов лечения. - М.: Терра, 1997. - 360 с.
6. Эфирные масла - ароматы здоровья. - Под ред. Солдатченко С. С. - Симферополь, 1997. - 170с.
7. Токин Б. П. Губители микробов - фитонци-ды. - М.: Наука, 1960. - 270 с.
8. Миргородская С. А. Ароматотерапия: мир запахов. - Киев: Здоровье, 1986. - 140 с.
9. Гейтман Л. З. Аэрофитотерапия. - Киев: Здоровье, 1986. - 140 с.
10. Удивительный мир восточных благовоний. - СПб.: «Золотой Лотос», 1998. - 40 с.