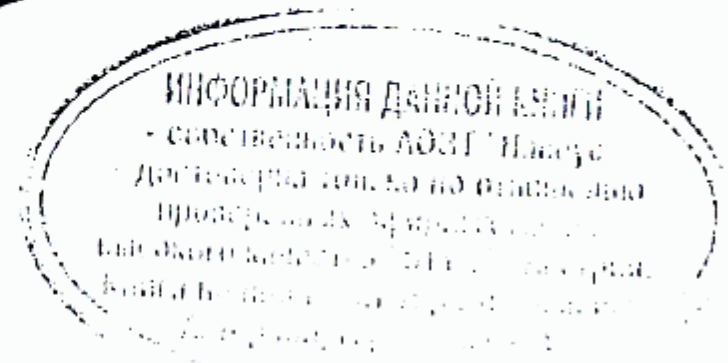


*Светлана Миргородская*

# **Ароматерапия: мир запахов — запахи мира**



# Содержание

<b>I. Ароматерапия</b> . . . . .	7
1. Введение . . . . .	7
2. Качество эфирных масел . . . . .	9
3. Функциональные свойства эфирных масел. . . . .	10
4. Правила ароматерапии. . . . .	13
5. Методы применения эфирных масел. . . . .	14
6. Основные показания для применения эфирных масел . . . . .	18
7. Аромат Вашей кожи — симфония Вашей индивидуальности . . . . .	59
8. Ароматы на каждый день . . . . .	61
9. Полеты во сне и наяву, или Аромаэротика . . . . .	64
10. Ароматы как экстрасенсы. Биоэнергетика эфирных масел. . . . .	71
<b>II. Ароматическая косметология</b> . . . . .	81
11. Что такое наша кожа? . . . . .	81
12. Полюбите себя! . . . . .	83
13. Почему кожа становится проблемой, и как решают эти проблемы средства ароматической косметики . . . . .	85

14. Ароматическая косметология — вопросы и ответы . . . . . 88  
15. Как пользоваться эфирными маслами в косметических целях. . . 91  
16. Ароматы для кожи, волос, ногтей . . . . . 94

**III. Систематизация действенности эфирных масел при  
различных заболеваниях . . . . . 113**

# I. Ароматерапия

## Глава I

### Введение

Применение натуральных растительных средств в косметических, лечебных и биоэнергетических целях показало, что действенность и безвредность фитопрепаратов превосходит современные искусственные и химические "снадобья". Уникальные целебные свойства растений проверены веками — античные знания о свойствах трав и цветов настолько всеобъемлющи, что мы до сих пор не владеем даже их третьей частью.

Естественные оздоровительные средства нетоксичны, не обладают побочными эффектами, не разрушают гармонию и слаженность работы органов и систем человека, стимулируют процесс саморегуляции. Действие фитопрепаратов ни в коем случае нельзя назвать кардинальными, революционными, т.к. положительные изменения происходят мягко, постепенно, с обязательным периодом стабилизации и адаптации организма. Конечно, применение химических терапевтических средств и хирургии полностью оправдывает себя в тяжелых случаях, представляющих опасность для жизни, поскольку в этих случаях необходима срочная помощь, сильное воздействие, спасение "любой ценой". Если же течение болезни длительное, ухудшение самочувствия возникает постепенно — природа остается самым совершенным целителем. Правильное, систематическое, регулярное применение натуропатических средств улучшает состояние здоровья в ста случаях из ста, важно только проявить терпение и упорство. Чтобы разрушить дом, требуется всего лишь несколько минут, чтобы его восстановить прочно и красиво — необходима длительная работа. Так было и будет всегда — на хорошие дела всегда требуется больше времени и сил, чем на плохие.

*Истоки ароматерапии лежат в глубокой древности. Древние египтяне, греки, римляне не расставались с ароматами в течение всей жизни: ароматы помогали появиться на свет, облегчая и стимулируя роды; ароматы поддерживали здоровье тела и духа; ароматы сохраняли красоту и молодость; ароматы являлись неотъемлемой частью искусства Любви; без ароматов немислимы были ни религиозные служения, ни проводы в Последний Путь... В Индии,*

Китае, Персии перегонка паров растений была настолько высоко поставлена как технологический процесс, что до сих пор не претерпевает изменений.

В XIX веке естественная медицина потерпела крах в связи с развитием прагматического формальдегидного течения врачевания. Травы, эфирные масла, водолечение и прочие натуральные методы оздоровления приобрели оттенок старомодных, "знахарских". Практически каждый натуральный препарат приобрел своего "химического двойника". Избежали участи подмены только эфирные масла, поскольку содержат в себе необычайно большое количество компонентов, не поддающихся химическому воспроизведению. Единственные области медицины, сохранявшие верность ароматерапии, невзирая на изменения моды — это психиатрия и невропатология. Именно отсюда началось возрождение искусства ароматерапии. В 30-х годах нашего столетия все прогрессивные клиники Европы начали применять методики ароматерапии для быстрого восстановления больных после травм, операций или острых патологических процессов. К 60-м годам возникла новая база знаний о свойствах эфирных масел в условиях современных оздоровительных методик. Последнее десятилетие ознаменовано торжеством ароматерапии в странах Западной Европы и Японии.

### *Определение эфирных масел*

*Эфирные масла* — это многокомпонентные органические соединения терпенов, спиртов, альдегидов, кетонов и др. углеводов, вырабатываемые *эфирномасличными растениями*. На Земле произрастает около 3000 растений, из которых можно добывать эфирные масла. Это и деревья, и кустарники, и травы. Ароматические вещества находятся в специальных "резервуарах" растений, образованных путем разъединения или растворения клеток, а также в специальных клетках-хранилищах. Аромасодержащим может быть как все растение целиком, так и какая-то определенная его часть: стебель, корень, плоды, соцветия, цветы, хвоя, листья, древесина, семена. Процент содержания растением эфирного масла по отношению к общей массе варьирует от 0,05% до 6% (Эфирные масла — прозрачные, бесцветные или слегка окрашенные жидкости, имеющие выраженный характерный запах. Обладают свойством летучести, не оставляют жирowych пятен на бумаге, практически нерастворимы в воде, окисляются и осмоляются под воздействием света и кислорода. В основном, плотность эфирных масел меньше единицы (около 5% аромавеществ имеют плотность незначительно выше), температура кипения эфирного масла — 160-240°C. Количество различных органических и неорганических веществ, входящих в состав эфирных масел, варьирует от 120 до 500! Например, эфирное масло ладана содержит около 300 компонентов. Именно по этой причине только полтора десятка эфирных масел фигурируют в

Фармакопеях различных стран. Дело в том, что натуральные многосоставные вещества не могут соответствовать, в отличие от искусственных, жестким параметрам оценки их процентного состава, принятым в официальной фармацее. (Так, в один год, в связи с дождливым малосолнечным летом, растение продуцировало больше линалоола, но меньше цитронеллола, а в более сухой солнечный год — наоборот. Свойства эфирного масла, важные для организма, не изменились, потому что остальные 300-500 компонентов соответствуют первоначальной пропорции, но для Фармакопей отсутствие возможности принять оценочный стандарт к эфирным маслам является решающим).

## Г л а в а 2

### Качество эфирных масел

*Качество эфирных масел* — параметр, определяющий, с одной стороны, их действенность, а с другой — безвредность. Качество зависит от способа производства, зон произрастания эфирномасличного растения, времени сбора, периода хранения. При добыче эфирного масла из растения важно соблюдать падающий температурный режим, отказаться от химических веществ, увеличивающих объем, но снижающих качество аромаэссенций, использовать дикорастущие культуры. Качественное эфирное масло — прозрачное, однородное, без осадка и включений. После испарения капли масла с поверхности белого бумажного листа не должно оставаться жирного пятна, хотя возможна легкая окрашенность бумаги, если эфирное масло имеет цвет.

Характеризует качество эфирного масла также процент кислородонасыщенных углеводов в составе. Чем этот процент выше, тем сильнее масло будет раздражать кожу. Процесс уменьшения кислородосодержащих углеводов называется "детерпенизацией" и выражается в фракционированной перегонке, уменьшающей количество эфирных масел, по сравнению с первоначальным, на 95%.

*Срок годности* эфирных масел (кроме группы цитрусовых) неограничен в том случае, если масло хранится в темноте, герметически закупорено, при температуре от 0 до 30°C.

Известно, что "тонкие" масла, как и "тонкие" вина, облагораживаются от длительного хранения (лаван, роза, нероли, нарцисс).

Стоимость эфирных масел определяется, с одной стороны, их качеством (качественные масла дороги) и наличием разбавителя, с другой стороны — ценностью и редкостью эфирномасличных растений, а с третьей стороны — процентным содержанием эфирного масла в растении (так, из 100 кг эвкалипта получают до 3-х кг, из 100 кг можжевельника — 500 г, а из 100 кг цветов горького апельсина — всего 50 г эфирного масла).

Значительную прибавку к стоимости обуславливает детерпенизация. Поэтому, даже в рамках эфирных масел одной фирмы-производителя существует градация стоимости: несколько масел одного наименования могут иметь различную цену.

Безусловно, имеет значение объем производства эфирных масел фирмой. Чем он выше, тем дешевле аромаэссенции. Одним из самых крупных производителей эфирных масел на мировом рынке считается Австрия, отсюда — соответствие австрийских эфирных масел самым высоким требованиям по качеству при довольно низкой цене.

### *Лжеэфирные масла*

Большую коммерческую рентабельность для производителя имеют ароматические суррогаты, произведенные из синтетических веществ, но носящие название "эфирное масло". Запомните! Эфирных масел фиалки, яблоньного цвета, сирени, ландыша, персика, абрикоса, липы, лотоса, магнолии, папоротника, кокоса, манго, банана, земляники, клубники, киви, арбуза, дыни, огурца не существует в природе! Именование пахучих веществ, напоминающих по запаху вышеперечисленные растения, "эфирными маслами" является фальсификацией, т.к. данные растения не являются эфирномасличными.

## Г л а в а 3

### Функциональные свойства эфирных масел

Каждое эфирное масло многофункционально, т.к. оно многосоставно, но есть общая тенденция в действии эфирных масел:

- все, без исключения, эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием;

- все, без исключения, эфирные масла положительно воздействуют на нервную систему, являясь стимуляторами, адаптогенами и седативными маслами;
- все, без исключения, эфирные масла благотворно воздействуют на сферу эмоций и психическое здоровье;
- все, без исключения, эфирные масла обладают выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами, активно восстанавливая и сохраняя здоровье и красоту кожи и волос;
- все, без исключения, эфирные масла обновляют механизм саморегуляции в организме;
- все, без исключения, эфирные масла имеют биоэнергетическую ценность;
- 70% эфирных масел быстро устраняют дефекты кожи после ожогов и травм;
- 65% эфирных масел обладают обезболивающими свойствами;
- 60% эфирных масел являются эротическими стимуляторами;
- 60% эфирных масел благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания;
- 50% эфирных масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения;
- 40% эфирных масел целебно воздействуют на систему пищеварения;
- 40% эфирных масел восстанавливают функциональное и тканевое здоровье выделительных систем организма;
- 30% эфирных масел очищают организм от шлаков, нейтрализуют яды;
- 30% эфирных масел восстанавливают и повышают активность иммунной защиты организма;
- 25% эфирных масел совершенствуют опорно-двигательный аппарат нашего организма;
- 30% эфирных масел оптимизируют работу желез внутренней секреции, нормализуя гормональный фон организма;
- 20% эфирных масел обладают антипаразитарной активностью.

Все, без исключения, эфирные масла, при соблюдении дозировки, не имеют негативного побочного влияния на организм, не вызывают привыкания и снижения действенности, не вызывают извращения или разбалансировки физиологических процессов организма.



## *Несколько слов о "самолечении"*

Термин "самолечение" приобрел нарицательное звучание, сходное со звучанием слова "некомпетентность", он означает вредоносное или безграмотное вмешательство в работу и физиологию своего организма, пагубно сказывающееся на здоровье. Однако, любое лечение и выздоровление базируется именно на заинтересованности в этих процессах человека, страдающего от тех или иных болезней и нарушения функций каких-либо органов. Самолечение — это культура отношения к своему здоровью. Важно, чтобы уровень этой культуры имел тенденцию к росту. Безусловно, природа наделила нас интуицией и тонкими чувствами, но, конечно, необходимы и определенные знания. Эти знания похожи на знания арифметики для человека, не собирающегося становиться великим математиком, или грамотность при отсутствии профессионального предназначения к филологии. Не обязательно быть доктором и спасать окружающих от болезней, просто на уровне культуры необходимо знать свою физиологию, знать, какое давление для Вас естественно, а какое свидетельствует о проблеме кровообращения, знать, отчего Вы страдаете головной болью и какой уровень ртутного столбика термометра говорит о повышенной температуре тела.

Ни один американец не станет тратить свое время и деньги на посещение врача, если у него вскочил прыщик, болит с похмелья голова или он слегка порезал палец. Для этой цели в учебных заведениях преподают основы анатомии, физиологии, гигиены и самотерапии. С течением жизни и накоплением жизненного опыта увеличивается информационный базис культуры отношения к своему здоровью. Так, человек, страдающий гипертонией, часто лучше врача знает, какие средства быстрее и эффективнее всего нормализуют его давление; тот, кто страдает частыми головными болями, прекрасно понимает, что он должен сделать для облегчения своего самочувствия. Мы знаем, как можно избавиться от запора, как проводить разгрузочные дни, чувствуем недостаток витаминов в организме, видим "без рентгена", когда мы переутомились, когда простудились, когда перегрелись или объелись... Более того, Природа-Умница наделила нас сильной интуицией, и, если мы не пытаемся различными мудрствованиями заглушить сигналы нашего подсознания, то нам точно известны причины "боли в правом подреберье" или чувства невыносимой усталости по вечерам. Пример:

— Доктор, я чувствую, что у меня что-то с сердцем.

— Вы же жаловались на боли в шейном отделе! При Вашей конституции и образе жизни типично развитие остеохондроза. Классический остеохондроз.

Вечером того же дня больной "шейным остеохондрозом" оказался в реанимационном отделении больницы с диагнозом: "инфаркт миокарда задней стенки правого желудочка"...

Мы чувствуем первопричину боли, но, поскольку не склонны себе доверять, мы не настаиваем на серьезном обследовании, вопреки сигналам собственной интуиции. Безусловно, "самоудаление аппендикса при помощи вилки и ножа" — обратная сторона медали бескультурного отношения к своему здоровью. В самолечении должны присутствовать элементарная компетентность и чувство меры...

Использование в повседневной жизни растений в виде чая, ванны или аромата дает возможность найти естественные средства для того, чтобы всегда хорошо себя чувствовать. Главное — не рассчитывать, что натуральные эссенции растений сразу сделают "революцию" в организме. Основная их ценность в том, что оздоровительные качества растений действенны, но их влияние на организм деликатно, постепенно и умеренно. Естественные оздоровительные средства и жажда жизни являются основой для победы над любой болезнью и творческого отношения к себе.

## Глава 4

### Правила ароматерапии

Прежде чем начать использовать эфирные масла, необходимо овладеть несложным, но необходимым базисом знаний. Всегда, когда Вы берете в руки флакон с новым эфирным маслом, необходимо соблюдать следующие меры предосторожности:

1. Никогда не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.
2. Никогда не используйте эфирные масла в дозировках, превышающих допустимые.
3. Когда Вы первый раз применяете эфирное масло, постарайтесь проверить, нет ли у Вас аллергии к этому аромату. Для этого нанесите на носовой платок 1 каплю масла, и иногда в течение дня подносите платок к носу. Желательно эту пробу проводить хотя бы двое суток.
4. Начинайте пользоваться эфирными маслами с самых минимальных дозировок, возможно, они будут для Вас достаточными.

5. Если Вы пользуетесь ароматами в косметических целях, не добавляйте сразу неизвестное Вам масло в банку с кремом или пузырек с шампунем. Лучше отложите небольшое количество базисной основы и добавьте в него немного эфирного масла. Всегда необходимо проверять, подходит ли конкретно Вам этот аромат.
6. Первые два раза желательно не принимать ванну дольше трех-пяти минут. Вы прекрасно чувствуете себя после ванны?.. Можете постепенно увеличивать время.
7. Если Вы пользуетесь эфирными маслами в аромакурительнице, первые два сеанса не должны быть длительнее 20 минут.
8. Когда Вы приобретаете эфирное масло для эротического применения, обязательно определите, нравится ли этот аромат Вам и Вашему партнеру. Ведь какими бы чудодейственными свойствами ни обладало эфирное масло, если его аромат вызывает неприятные ассоциации, это может явиться причиной не очень удачного любовного контакта.
9. При беременности и эпилепсии применение эфирных масел возможно только под наблюдением ароматерапевта.
10. **Прячьте эфирные масла от детей!!!**
11. Храните эфирные масла плотно закрытыми в темном месте, при температуре не ниже 0°C и не выше +30°C.

## Г л а в а 5

### Методы применения эфирных масел

#### Основы влияния эфирного масла на организм в зависимости от метода применения

##### *Ингаляции*

С одной стороны, ароматы, попадая на рефлексогенные точки носа, массируют их, вызывая импульсы, проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, соответствующие тому или иному органу или системе органов.

(Биологически активные точки носа называются точками Бошье). С другой стороны, аромавещества оказывают прямое воздействие на органы дыхания, устраняя застойные и воспалительные реакции.

### *Виды ингаляций:*

**Аромакурительницы.** В ароматницу наливается теплая вода, в которую добавляется небольшое количество капель эфирного масла, после чего зажигается свеча. За счет медленного подогревания воды идет постепенное насыщение воздуха комнаты ароматом. Метод необходимо проводить при закрытых окнах и дверях. Время ингаляции 1-3 часа.

**Ингаляции холодные.** Непосредственно из флакона, либо после нанесения на ткань или аромакамень (камень из мелкопористой глины) вдыхается аромат эфирного масла. Дыхание должно быть ровным и глубоким. Время ингаляции 5-10 минут.

**Ингаляции горячие.** В посуду с широким горлом налить кипятка, накрыть голову полотенцем, добавить несколько капель необходимого эфирного масла в кипяток и вдыхать аромат 3-10 минут. Обязательно закрывайте глаза во время ингаляции!

### *Ванны*

Аромавещества соприкасаются со всей поверхностью кожи. За счет высокой проникающей способности быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть, омывают вместе с лимфой все органы. Помимо сильного влияния на кожу, эфирные масла оказывают мощное воздействие на легкие, кишечник, почки, центральную и периферическую нервную систему, точки Бошье.

**Ванны** могут быть горячие, прохладные, сидячие, ножные, ванночки для рук и ног.

В наполненную водой нужной температуры емкость добавляется указанное количество эфирного масла, которое предварительно смешивается с эмульгатором. Эмульгатором являются вещества, позволяющие эфирному маслу легче смешиваться с водой: морская или поваренная соль, пена для ванны, мед, сливки, молочная сыворотка, отруби. Время процедуры 5-30 минут. Увеличение времени приема аромаванны должно быть постепенным.

## *Компрессы*

Вещества, содержащиеся в эфирных маслах, проникают через участок кожи, находящийся в прямой проекции к больному органу, попадают в лимфу и оказывают противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее, спазмолитическое воздействие.

**Холодные и горячие компрессы.** В воду (300-400 г) необходимой температуры добавить эфирное масло, после чего погрузить в эту воду хлопчатобумажную ткань, слегка отжать, приложить на область проекции больного органа, на лоб, шею, икроножные мышцы и закрепить сухой тонкой тканью. Время процедуры 5-40 минут.

## *Растирания*

Методика прекрасно помогает при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной ткани, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный ствол, системы дыхания и кровообмена.

В 10 г масла для массажа (масло зверобоя, миндальное, масло ростков пшеницы) добавить необходимое количество эфирного масла, нанести на больное место и втирать сильными энергичными движениями.

## *Массаж*

Является одним из наиболее активных методов воздействия на организм. Обеспечивает быстрое проникание ароматических веществ в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего влияния на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную систему, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции.

Смешать эфирное масло с 10 г одного из масел для массажа (зверобой, миндаль, авокадо, жожоба, ростки пшеницы) и нанести на кожу. После чего производится массаж по той системе, которая соответствует состоянию Вашего здоровья.

## *Точечный массаж*

Проводится Вашим рефлексотерапевтом.

Чистое эфирное масло смешивается с 1-2 каплями транспортного масла (жожоба, авокадо, косточковое, ростков пшеницы) и наносится на рефлексогенные точки. Пропорция эфирного масла к транспортному, соответственно, 3:1.

### *Внутреннее употребление эфирных масел*

Активные компоненты эфирных масел воздействуют на органы пищеварения, попадают в кровяное русло, нормализуя работу сердечно-сосудистой системы, оказывают мощное влияние на мочеполовую систему и нервную ткань. Данная методика несколько менее популярна, чем остальные, т.к. вызывает неприятные ощущения в момент попадания эфирных масел в рот.

**Запомните! Чистые неразбавленные эфирные масла нельзя употреблять внутрь!!!**

Для внутреннего употребления эфирного масла обязательно необходим растворитель! Рекомендуемое количество эфирного масла следует добавить в 1 ст. ложку пищевого растительного масла, в 1/2 ч. ложку меда или варенья, на сухофрукт или кусочек бисквита, использовать как заправку для салата, смешав с майонезом или дрессингом.

Для жгучих масел существует методика капсулирования: на маленький кусочек черного хлеба нанести эфирное масло соответствующей дозировки. Другой кусочек хлеба размять между пальцами так, чтобы получилась тонкая пластинка. Далее, завернуть в эту пластинку пропитанный аромаэссенцией хлеб и плотно заклеить. После, принимать как пилюли, запивая большим количеством жидкости (лучше кислым соком).

Ароматизация чая: в герметически закрывающуюся посуду (200 г) капнуть 7-10 капель эфирного масла, затем насыпать в эту емкость чай, плотно закрыть и не открывать 3-5 дней, периодически встряхивая. После указанного срока чай готов к употреблению.

### *Косметическое применение эфирных масел*

(Методики представлены в главе 15 стр. 91).



## Глава 6

### Основные показания для применения эфирных масел

#### *Анис*

Семейство зонтичных.

Аромат сладкий, веселый, теплый.

*Применение:*

Устраняет детскую плаксивость и гипервозбудимость.

Косметика: возвращает молодость коже пожилых людей, повышает упругость, тургор, нормализует водно-жировой баланс.

При простудных и воспалительных заболеваниях, затрагивающих систему дыхания, обладает отхаркивающим, смягчающим действием; устраняет непродуктивный кашель.

Жаропонижающее средство.

Оптимизирует пищеварение, устраняет атонию, запоры, препятствует газообразованию в петлях кишечника.

Противовоспалительное действие на почечную ткань и мочевыделительные органы; растворяет конкременты в почках и мочевом пузыре; купирует и обезболивает колики.

18

Является седативным средством для сердечной мышцы, устраняет тахикардию.

Для женщин: анальгезирует менструации; способствует прибыванию молока у кормящих матерей.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-6 к.
2. Горячие ингаляции: 2-3 к; длительность процедуры 5-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 4-7 к.
5. Массаж: 6 к на 10 г транспортного масла.
6. Теплые компрессы на область груди, поясницу: 7 к.
7. Холодные компрессы на икроножные мышцы при повышенной температуре тела: 7-8 к.
8. Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей: 6 к на 10 г основы.
9. Аромамедальоны: 2-3 к.
10. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем 3-4 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость аниса.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — в течении 1-2 минут легкое согревание и покалывание.

#### *Апельсин*

Семейство цитрусовых.

Аромат легкий, тепло-сладкий.

**Применение:**

Стабилизирует настроение, устраняет депрессию.

Косметика: повышает упругость, оберегает сухую кожу, испытывающую витаминный голод; средство для быстрого и яркого загара.

Устраняет снижение остроты зрения, связанное с гиповитаминозами и переутомлением.

Ликвидирует воспаление и кровоточивость десен, а также деструктивные изменения тканей при пародонтозе.

Желчегонное; нормализует углеводно-жировой обмен; способствует снижению веса — антицеллюлит.

Повышает сопротивляемость организма к инфекции.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Ванны: 3-5 к.
3. Массаж: 6-10 к на 10 г транспортного масла.
4. Аппликации на десны: смешать эфирное масло апельсина с растительным маслом в пропорции 1:1 и наносить на больные десны.
5. Сауны, бани: 3 к апельсина на 10 г воды.
6. Обогащение кремов, тоников, масок, шампуней: 5 к на 10 г основы.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость цитрусовых.

**Ощущения:** при нанесении на кожу и при вдыхании возникает легкое пощипывание в течение 2-3 минут.

Реакция естественна.

**Бasilik**

Семейство губоцветных.

Аромат терпкий, пряный, горьковатый.

**Применение:**

Устраняет проявления нервного истощения, бессоницу, меланхолию.

Восстанавливает обоняние после длительного насморка.

Противокашлевое, отхаркивающее средство.

Анальгезирует головную боль, мигрени, устраняет спазмы сосудов.

Омолаживает, являясь мощным антиоксидантом.

Устраняет жжение, зуд, отечность ткани после укусов насекомых.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 3-7 к.
2. Горячие ингаляции: 2 к; длительность процедуры 4-5 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.
4. Ванны: 4-7 к.
5. Рефлексомассаж: смесь эфирного и транспортного масла в пропорции 1:1.
6. Аромамедальоны: 2-3 к.
7. Внутреннее употребление: 1-2 к с разбавителем 3 раза в день.

**Противопоказания:** повышенная свертываемость крови, беременность, индивидуальная непереносимость базилика.



*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкое покалывание в течение 1-2 минут; при внутреннем употреблении — возможно ощущение привкуса базилика в течение 45 минут. Реакции естественны.

*Примечание:* эфирное масло базилика не следует применять более трех недель без перерыва, т.к. повышается свертываемость крови!

### **Бергамот**

*Семейство* рутовых, *подсемейство* померанцевых.  
*Аромат* тонкий, дымный, горьковато-терпкий, таинственный.

#### *Применение:*

Повышает коммуникабельность, усиливает воображение и творческие стороны мышления; эротическое средство.

*Косметика:* устраняет воспаления, нормализует секрецию сальных и потовых желез при жирной и смешанной коже; осветляет и сужает поры.

*Дерматология:* антипаразитарное, антигрибковое действие.

Быстро и эффективно снижает повышенную температуру тела при инфекционных и воспалительных болезнях.

Устраняет воспаления носоглотки и пазух носа.

Оптимизирует процессы пищеварения, устраняет ферментативный дефицит.

Ликвидирует глистные инвазии.

*Для мужчин и женщин:* усиливает сексуальные возможности.

#### *Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-7 к.
2. Ванны: 4-7 к.
3. Сауны: 5 к на 10-15 г воды.
4. Массаж: 3-7 к на 10 г транспортного масла.
5. Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей, масок: 1-5 к.
6. Аромамедальоны: 1-2 к.
7. Обогащение вин и сухого чая: 5-7 к.
8. Внутреннее употребление: 1-2 к с разбавителем 2 раза в день.
9. Для снижения температуры — холодный компресс на икроножные мышцы: 15 к на 200 г воды.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость бергамота.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — возможно легкое жжение, покраснение в течение 1-3 минут.

### **Бэй**

*Семейство* миртовых.

*Аромат* теплый, горьковато-перечный.

#### *Применение:*

Устраняет депрессивные состояния, последствия переутомления.

*Косметика:* мощное средство, питающее, массирующее, восстанавливающее волосяной фолликул, что препятствует выпадению волос и облысению; стимулирует рост, утолщает тело волоса.

Является действенным средством, устраняющим вегето-сосудистые нарушения в организме; нормализует артериальное давление у гипотоников.

Противовоспалительное воздействие на ткань бронхов, легких.

Помогает быстро справиться с гриппом и простудой. Согревает, устраняет дрожь от переохлаждения и волнения.

#### Дозировки:

1. Аромакурительницы: 1-2 к (лучше добавить еще 4-5 к лимона.)
2. Горячие ингаляции: 1-2 к; длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 4-7 минут.
4. Ванны: 3-5 к.
5. Массаж: 3-4 к на 10 г транспортного масла.
6. Растирания: 5-6 к на 7-8 г транспортного масла.
7. Обогащение шампуней, бальзамов, ополаскивателей: 3-4 к на 5 г основы.
8. Внутреннее употребление: 1 к смешать с 3 к растительного масла, принимать в хлебной "капсуле", запивая стаканом подкисленной воды.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость миртовых.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — в течение 3-4 минут жжение, покалывание. Реакция естественна.

## Ваниль

Семейство орхидных.

Аромат нежный, теплый, сладкий, манящий.

#### Применение:

Успокаивает, устраняет бессонницу, укрощает в гневе.

Косметика: повышает эластичность, мягкость кожи; устраняет первичную сыпь и раздражение.

Способствует расщеплению и утилизации углеводов в организме.

Антидот алкоголя.

Для женщины: облегчает, обезболивает предменструальный синдром.

#### Дозировки:

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Ванны: 4-7 к.
3. Массаж: 4-6 к на 10 г транспортного масла.
4. Обогащение кремов, тоников, шампуней, гелей: 4-5 к на 5 г основы.
5. Аромамедальоны: 2-3 к.
6. Обогащение вин и сухого чая: 5-7 к.
7. Внутреннее употребление: 1-2 к с разбавителем или бисквитом два раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость ванили.

*Ощущения:* при нанесении на кожу вызывает легкий холод в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

## *Вербена*

*Семейство* вербеновых.

*Аромат* изысканно-тонкий, свежий, терпкий.

*Применение:*

Эффективно устраняет проявления длительной усталости, усиливает мыслительную продуктивность.

Женское эротическое масло, устраняет фригидность.

Косметика: омолаживает, разглаживает кожу; устраняет потливость.

Препятствует спазмированию сосудов головного мозга, улучшает микроциркуляцию, устраняя головную боль, головокружение, тошноту спазматического происхождения.

Нормализует артериальное давление при вегето-сосудистой дистонии.

Регенерирует ткани после ушибов, гематом, растяжений, переломов.

Для женщин: способствует легким и быстрым родам; увеличивает лактацию.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Ванны: 4-6 к.
3. Массаж: 4-6 к на 10 г транспортного масла.
4. Растирания: 7-8 к на 10 г транспортного масла.
5. Обогащение кремов, масок, тоников: 4-5 к на 5-7 г основы.

6. Аромамедальоны: 1-2 к.

7. Внутреннее употребление: 1 к в "капсуле" из черного хлеба, запивать подкисленной водой.

*Противопоказания:* ранние сроки беременности, т.к. вербена повышает тонус матки! Индивидуальная непереносимость вербены.

*Ощущения:* при нанесении на кожу возникает легкое тепло и покалывание в течение 1-3 минут. Реакция естественна.

## *Гвоздика*

*Семейство* миртовых.

*Аромат* теплый, маслянистый, трезвый, терпкий.

*Применение:*

Способствует восстановлению сил после нервного и физического переутомления; увеличивает объем и активность памяти.

Косметика: устраняет гнойничковые и угревые поражения кожи.

Дерматология: чесотка, инфицированность ран.

Обладает высокой антибактериальной и противовирусной активностью, позволяющей избежать заражения инфекционными болезнями даже при эпидемии.

За счет бактерицидного действия на патогенную флору кишечника устраняет диарею; оптимизирует процессы пищеварения устраняет колики и газообразование в петлях кишечника.

Стоматология: обезболивает, ликвидирует воспалительные процессы при пульпитах, карнесе, пародонтозе.

Великолепное противосудорожное средство: мышечные, диафрагмальные (икота) судороги.

Для женщин: повышает тонус матки, препятствует вялым, скудным, длительным менструациям.

Запах гвоздики не выносит моль, что используется для ароматизации гардеробов.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 1-4 к.
2. Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей, растворов для промывания ран: 1-2 к на 10 г основы.
3. Ванны: 3-4 к.
4. Аппликации на десны при пародонтозе: 3 к гвоздики + 3 к апельсина + 15 к оливкового масла наносить тонким аппликатором на десны.
5. При зубной боли: на небольшой тампон, предварительно смоченный в воде или растительном масле и отжатый, нанести 1-2 к гвоздичного масла и приложить к жевательной поверхности больного зуба.
6. При инфицировании ран: промывать 2% раствором гвоздики.
7. Внутреннее применение: смесь гвоздичного и растительного масла в пропорции 1:2 соответственно, употреблять по 1 к в хлебной "капсуле" два раза в день.
8. Аромамедальоны: 1-2 к.

**Противопоказания:** повышенная нервная возбудимость, беременность, индивидуальная непереносимость гвоздики.

**Ощущения:** при нанесении на кожу возникает тепло и покалывание в течение 1-2 минут.

**Примечание:**

при использовании эфирного масла гвоздики следует соблюдать осторожность, четкое соответствие дозировкам обязательно!

## ✓ Герань

**Семейство** гераниевых.

**Аромат** маслянистый, терпкий, горьковатый, теплый.

**Применение:**

Повышает умственную и физическую активность, особенно у пожилых людей.

**Косметика:** устраняет сыпь, воспалительные реакции и шелушение сухой, чувствительной кожи; быстро регенерирует кожу после ожогов.

**Дерматология:** при герпетической сыпи, сухой экземе; антипаразитарное средство от педикулеза, грибковых поражений кожи.

Издравле герань носит название: "Доктор

Ухо-Горло-Нос", устраняя боль и воспаления среднего уха, пазух носа, миндалин и зева.

Противовоспалительное действие на слизистые оболочки языка и рта.

Анальгезирует и устраняет спазмы сосудов при головной боли, мигрени.

Оптимизирует микроциркуляцию в сердечной мышце, нормализует нервно-мышечные реакции сердца, устраняет явления ишемии, тахикардии, синусовой аритмии.

Способствует нормализации артериального давления при длительном применении.

Является мощным обезболивающим и противоотечным средством на уровне нервной ткани: невриты, невралгии, корешковый синдром.

Снижает уровень сахара в крови.

✓ Препятствует росту и делению атипических опухолевых клеток.

Запах герани не выносят комары, мухи, моль.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Горячие ингаляции: 1-2 к; длительность процедуры 3-5 минут.
3. Массаж: 5 к на 5 г транспортного масла.
4. Рефлексомассаж: смесь эфирного и транспортного масла в пропорции 1:1.
5. Горячие и холодные компрессы: 3-5 к.
6. Для устранения головной боли: нанести смесь герани и транспортного масла, в пропорции 1:3 соответственно, на лобную, височную, затылочную область, ладони и подошвы стоп.
7. Вложить в ухо тампон, пропитанный смесью герани и транспортного масла в пропорции 1:2.

8. Аппликации на десны и слизистую оболочку рта: смесь герани и растительного масла в пропорции 1:4.
9. Обогащение кремов, тоников, масок, ополаскивателей: 4-5 к на 5 г основы.
10. Аромамедальоны: 1-2 к.
11. Внутреннее употребление: 1-2 к герани с разбавителем или в хлебной "капсуле" 2 раза в день.
12. При ожоге: нанести на пораженное место чистое гераниевое масло.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость герани.

*Ощущения:* при нанесении на кожу возникает легкое жжение в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

### *Грейпфрут*

*Семейство* цитрусовых.

*Аромат* нежный, холодный, горьковатый, свежий.

*Применение:*

Уравновешивает, развивает философский подход к жизни, облегчает творческое восприятие информации.

*Косметика:* нормализует секрецию и объем сальных желез, осветляет и отбеливает кожу; средство для ухода за жирной кожей.

Нормализует жировой обмен, снижает вес, выводит целлюлит.

Повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям.

Оптимизирует работу печени и желчного пузыря, устраняет воспалительные процессы и препятствует образованию конкрементов.

Способствует очищению крови и лимфы от "шлаков".

#### Дозировки:

1. Аромакурительницы: 5-7 к.
2. Ванны: 4-6 к.
3. Массаж: 4-6 к на 15 г транспортного масла.
4. Теплые компрессы на правое подреберье: 4-6 к.
5. Обогащение кремов, тоников, шампуней, гелей для душа, ополаскивателей: 5 к на 15 г основы.
6. Аромамедальоны: 2-3 к.
7. Внутреннее употребление: 1-2 к с разбавителем 3 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость цитрусовых.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — чувство покалывания, исчезающее через 1-3 минуты. Реакция естественна.

#### Душица

Семейство губоцветных.

*Аромат* горький, терпкий, маслянистый, тяжелый.

#### Применение:

Седативное, успокаивающее действие, устраняет неврозы и страхи.

*Дерматология:* при экземах и прочих дерматитах, гнойничковых поражениях кожи, педикулезе.

*Антибактериальное и противовирусное действие:* простуда, грипп, герпес, ангина, насморк.

*Для органов дыхания:* противовоспалительное действие; повышает эффективность дыхания; противокашлевое и отхаркивающее действие.

Нормализует работу желудочно-кишечного тракта, устраняя спазмы, усиливая ферментативную активность, заживляюще действуя на слизистые оболочки; устраняет колики.

Нормализует процесс расщепления и выведения из организма жиров: снижает вес, выводит целлюлит.

Прекрасно останавливает кровотечения; способствует быстрой регенерации тканей.

*Для женщин:* устраняет климактерические осложнения.

#### Дозировки:

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Холодные ингаляции: 2-4 к; длительность процедуры 3-5 минут.
3. Горячие ингаляции: 1-2 к; длительность процедуры 3-5 минут.
4. Ванны: 4-5 к.
5. Массаж: 4-5 к на 15 г транспортного масла.
6. Компрессы теплые: 3-4 к.
7. Обогащение кремов, лосьонов, гелей для душа, шампуней: 2-3 к на 15 г основы.
8. Аромамедальоны: 1-2 к.

*Противопоказания:* беременность, индивидуальная непереносимость душицы.

*Ощущения:* при нанесении на кожу возникает жжение, раздражение в течение 2-3 минут. Реакции естественны.

## *Ель*

*Семейство* сосновых.

*Аромат* свежий, холодный, смолисто-горьковатый.

*Применение:*

Адаптоген, устраняет перенапряжение, нервозность.

Косметика: омолаживает, повышает защитные функции кожи; устраняет гнойничковую сыпь; препятствует выпадению волос и образованию перхоти.

Усиливает дренажные свойства, ликвидирует застойные явления при катарах верхних дыхательных путей, хронических бронхитах.

Устраняет воспаление мочевого пузыря и мочеточников (цистит, уретрит).

Повышает иммунитет.

Способствует быстрому восстановлению здоровья после тяжелых болезней и операций.

Противотравматическое средство: ушибы, гематомы, ссадины, раны.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-7 к.
2. Горячие ингаляции: 2-3 к; длительность процедуры 3-6 минут.

3. Ванны: 4-7 к.

4. Массаж: 3-6 к на 15 г транспортного масла.

5. Компрессы и примочки на травмированную область: 4-5 к.

6. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей, гелей для душа: 4-6 к на 15 г основы.

7. Аромамедальоны: 1-2 к.

8. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем или в "капсуле" из черного хлеба 2 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость сли.

*Ощущения:* при нанесении на кожу возникает чувство холода, покалывания в течение 1-2 минут. Реакции естественны.

## ✓ *Жасмин*

*Семейство* гидрангиевых.

*Аромат* изысканный, нежный, сладковато-холодный, легкий.

*Применение:*

Адаптирующее действие на центральную нервную систему.

Косметика: средство по уходу за тонкой, чувствительной, утомленной кожей.

Дерматология: устраняет дерматиты, экземы, аллергическую сыпь.

Нормализует работу желез внутренней секреции.

Для женщин: устраняет болезненность менструаций, воспалительные и дисфункциональные процессы половых

органов и фригидность; способствует легкому вынашиванию ребенка на протяжении всего срока беременности.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 2-4 к.
2. Ванны: 3-5 к.
3. Массаж: 3-5 к на 5 г транспортного масла.
4. Аромамедальоны: 1-2 к.
5. Обогащение бальзамов, кремов, шампуней, гелей: 3-5 к на 15 г основы.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость жасмина.

**Ощущения:** при нанесении эфирного масла на кожу исчезает зуд, возникает ощущение стягивания. Реакции естественны.

**Примечание:** применение только наружное!

### Иланг-иланг (кананга)

Семейство аноновых.

Аромат сладкий, глубокий, теплый, манящий, леденцовый, ласковый.

**Применение:**

Устраняет астено-депрессивные состояния, чувство неуверенности, необоснованное беспокойство; ночные страхи у детей.

Косметика: омолаживает, увлажняет, сохраняет чувствительную кожу; прекрасное средство для ухода за смешанной кожей; восстанавливает здоровье ломких, истонченных, склонных к выпадению волос; средство интим-косметики.

Оптимизирует коронарный кровоток, нормализует иннервацию сердечной мышцы при аритмии, ишемической болезни сердца.

Нормализует артериальное давление при гипертонии.

Ликвидирует головную боль у людей, склонных к повышенному кровяному давлению.

Противосудорожное средство.

Для мужчин и женщин: облегчает протекание климакса, эротический аромат устраняет фригидность и импотенцию.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 3-4 к.
2. Аромакурительницы для детей: 2 к иланг-иланг + 3 к лимона + 2 к лаванды (за 40 минут до укладывания в постель).
3. Ванны: 4-7 к.
4. Массаж: 5-7 к на 15 г транспортного масла.
5. Обогащение кремов, тоников, шампуней, гелей для душа: 5 к на 5 г основы.
6. Теплые компрессы на область сердца: 4-5 к.
7. Аромамедальоны: 2-3 к.
8. Внутреннее применение: 1-2 к с медом или другим разбавителем 2 раза в день.
9. Обогащение вин и сухого чая: 3-4 к.



*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость иланг-иланга.

*Ощущения:* нанесение эфирного масла на кожу вызывает легкое покалывание в течение 1-2 минут.

*Реакция* естественна.

*Примечание:* аромат иланг-иланга достаточно яркий и сладкий. Для того, чтобы его легче воспринимать, следует добавлять к 3 к иланг-иланга 2 к эфирного масла лимона.

## *Имбирь*

*Семейство* имбирных.

*Аромат* экзотический, пряный, с горчинкой, теплый.

*Применение:*

Устраняет повышенную утомляемость, вялость, апатию, усиливает коммуникабельность и обаяние.

Противовоспалительная и антибактериальная активность при острых респираторных заболеваниях, ангинах, бронхитах.

Высокая защищающая способность от вирусов (грипп, опоясывающий лишай); препятствует заражению воздушно-капельной инфекцией во время эпидемий.

Быстро восстанавливает силы и физические реакции организма после болезней и операций.

Оптимизирует процессы пищеварения, устраняет чувство тяжести после еды и газообразование в кишечнике.

Анальгезирует, устраняет отечность, воспаление, тугоподвижность суставов и позвоночника.

Для мужчин: оздоравливает предстательную железу, способствует повышению сексуальной активности, увеличивает потенцию.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Горячие ингаляции: 1-2 к; длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 3-4 к.
5. Массаж: 4-5 к на 10 г транспортного масла.
6. Растирания: 7 к на 5 г основы.
7. Компрессы: 2-3 к.
8. Аромамедальоны: 1-2 к.
9. Внутреннее употребление: 1-2 к с растворителем или в хлебной "капсуле" 2 раза в день.
10. Обогащение вина и сухого чая: 3-4 к.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость имбиря.

*Ощущения:* при нанесении на кожу возникает интенсивное тепло и жжение, исчезающее через 2-4 минуты. Реакция естественна.

## *Иссоп*

*Семейство* губоцветных.

*Аромат* фантазийно-холодный, свежий, терпкий, слегка сладковатый.

*Применение:*

Адаптирует, повышает выносливость, дарует ощущение тепла и комфортности.

Дерматология: лечение мокнущей экземы, сведение мозолей и бородавок.

Нормализует работу легких, устраняя воспалительные процессы, обладает отхаркивающим действием (при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме).

Оптимизирует работу сердечно-сосудистой системы, устраняя явления ишемии и лабильности артериального давления, связанного с изменениями метеоусловий.

Обладает выраженной антиаллергической активностью при высыпаниях на коже, сенной лихорадке, аллергическом насморке.

Устраняет желудочные и кишечные колики, газообразование, атонию и ферментативную недостаточность кишечника, ведущую к запорам.

Способствует растворению камней в почках.

Эффективно для рассасывания гематом.

Для женщин: нормализует объем и регулярность менструального цикла.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-6 к.
2. Горячие ингаляции: 2 к; длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-6 минут.

4. Ванны: 3-4 к.

5. Холодные компрессы на место ушиба и гематомы: 4-6 к.

6. Добавка в кремы, тоники: 2-3 к на 5 г основы.

7. Массаж: 3-5 к на 10 г транспортного масла.

8. Нанесение неразбавленного масла тонким аппликатором на тело бородавки или мозоль. Старайтесь, чтобы эфирное масло не попало на соседние участки кожи!

9. Аромамедальоны: 2-3 к.

10. Внутреннее применение: 1-2 к с разбавителем или в хлебной "капсуле" 2 раза в день.

*Противопоказания:* беременность, эпилепсия, частые мышечные судороги, индивидуальная непереносимость иссопа.

*Ощущения:* при нанесении масла на кожу — в течение 2-3 минут легкое покалывание, краснота. Реакции естественны.

*Каяпут*

*Семейство* эвкалиптовых.

*Аромат* свежий, терпкий, маслянистый, холодный.

*Применение:*

Устраняет истерические реакции, первую рвоту, судороги, нервный тик.

Косметика: быстро ликвидирует воспалительные реакции пористых участков кожи; средство от перхоти.

Дерматология: язвы, раны на коже, дерматиты.

Ликвидирует воспалительные процессы органов дыхания (ангины, бронхиты, воспаления легких).

Обезболивает и купирует воспаление среднего уха; устраняет зубную боль.

Обладает антиспазматическим действием на мышцы желудка и кишечника, уменьшает газообразование, купирует обострение гастритов.

Противовоспалительное средство при циститах и уретритах.

Снимает воспаление, отечность, обезболивает при остеохондрозах, артритах, невралгиях и невритах.

Обезболивание и регенерация тканей после травм, переломов и растяжений.

Для женщин: при болезненных менструациях.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 5-7 к.
2. Горячие ингаляции: 2-3 к; длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 4-7 минут.
4. Массаж: 7 к на 10 г транспортного масла.
5. Растирания: до 15 к на 5 г транспортного масла.
6. Ванны: 7-8 к.
7. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей, гелей для душа: 5 к на 5 г основы.
8. Теплые компрессы: 7 к.
9. Тампонада уха при ушной боли: на пропитанный транспортным маслом тампон нанести 4 к афирного

масла каяпута и вложить в ушное отверстие как можно глубже.

10. При зубной боли: на влажный небольшой тампон нанести 2-3 к масла и приложить к больному зубу.
11. Внутреннее употребление: 1-2 к с растворителем 3 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость каяпута.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — чувство холода в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

## *Кедр*

*Семейство* сосновых.

*Аромат* смолистый, свежий, горьковато-дымный.

*Применение:*

Адаптоген; устраняет нервную дрожь, спасает от неуверенности в своих силах.

Косметика: омолаживает, повышает упругость кожи, - препятствует выпадению волос и образованию перхоти.

Дерматология: воспалительные реакции на коже, угревая сыпь, инфильтраты и стрессовые пятна, высыпания, связанные с гормональными изменениями.

Устраняет воспалительные процессы носоглотки и дыхательных путей, оказывает отхаркивающее и противокашлевое действие.

Усиливает кровообмен и насыщение кислородом тканей.

Устраняет застойные явления в органах пищеварения и дыхания.

Способствует быстрой регенерации и ранозаживлению.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-7 к.
2. Горячие ингаляции: 3 к; длительность процедуры 5-10 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 4-7 к.
5. Массаж: 5 к на 10 г транспортного масла.
6. Растирания: 7-8 к на 5 г транспортного масла.
7. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 5 к на 5 г основы.
8. Компрессы: 5 к.
9. Рефлексомассаж: пропорция с транспортным маслом 1:1.
10. Аромамедальоны: 2-3 к.
11. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем или в хлебной "капсуле" 3 раза в день.

*Противопоказания:* гипервозбудимость нервной системы, беременность, индивидуальная непереносимость запаха кедра.

*Ощущения:* при нанесении на кожу в течение 1-2 минут возникает чувство покалывания и холодка. Реакция естественна.

### *Кипарис - дерево жизни*

Семейство кипарисовых.

Аромат смолистый, терпкий, теплый, глубокий.

*Применение:*

Восстанавливает эмоциональное равновесие, устраняет частые смены настроения, раздражительность.

Косметика: для ухода за истонченной чувствительной кожей, склонной к раздражению и покраснению; уменьшает потливость, устраняет неприятный запах кожи; нормализует работу сальных желез кожи головы, препятствует выпадению волос.

При катарах верхних дыхательных путей смягчает слизистые оболочки, способствует удалению воспалительного секрета, обладает противовоспалительной активностью.

Вложенный в ухо тампон с несколькими каплями кипариса быстро прекращает спастический кашель.

Нормализует лабильное артериальное давление.

Быстро устраняет спазмы в желудке и кишечнике.

Обезболивает при почечных и печеночных коликах.

Кровоостанавливающее действие при носовых, травматических, маточных и других кровотечениях.

Прекрасное средство от геморроя и варикозного расширения вен.

Укрепляет стенки сосудов, препятствует развитию атеросклероза.

Для женщин: устраняет гормональные нарушения в климактерический период.

*противопоказан при сухих, катк и жене*

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-6 к.
2. Горячие ингаляции: 1-2 к; длительность процедуры 4-7 минут.

3. Холодные ингаляции: длительность 4-6 минут.
4. Ванны: 3-5 к.
5. Массаж: 5 к на 10 г транспортного масла.
6. Обогащение кремов, тоников, шампуней, гелей для душа: 2-3 к на 5 г основы.
7. Рефлексомассаж.
8. Теплые компрессы на проекцию колки: 5 к.
9. Аромамедальоны: 2-3 к.
10. Внутреннее употребление: 1 к в хлебной "капсуле" 2 раза в день.

*Противопоказания:* беременность, новообразования, мастопатия, повышенная свертываемость крови, тромбозы, пост-инфарктные состояния, индивидуальная непереносимость кипариса.

*Ощущения:* при нанесении на кожу возникает легкое покраснение, покалывание, жжение в течение 2-3 минут.

Реакции естественны.

## *Корица*

*Семейство:* коричников.

*Аромат:* теплый, пряный, горьковато-сладкий.

*Применение:*

Веселит, согревает, устраняет астено-депрессивные состояния.

*Дерматология:* вшивость, чесотка, грибковые поражения кожи.

Противообморочное средство, помогает от головокружений, тошноты.

Быстро нейтрализует яды при осиных, змеиных укусах.

Повышает эффективность кровоснабжения различных органов и тканей.

Усиливает обмен веществ, препятствует увеличению веса. Оптимизирует процессы переваривания и утилизации пищи, уменьшает газообразование в петлях кишечника, устраняет спазматические колиты, проявляющиеся в виде запоров или частых дефекаций.

Устраняет синдром интоксикации, уменьшает проявления лихорадки (слабость, головную боль, потливость, сонливость) при гриппе и простуде.

Для мужчин: усиливает потенцию и сексуальность, препятствует возникновению застойных явлений в половых органах.

Для женщин: гармонизирует месячный цикл, объем регул; усиливает сексуальность, восприимчивость эrogenных зон.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-6 к.
2. Горячие ингаляции: 3 к; длительность процедуры 3-5 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Обогащение кремов: 2 к на 5 г основы.
5. Рефлексомассаж.
6. Нанесение на пораженные участки кожи: 7 к с 5 г базисного масла.
7. Аромамедальоны: 2-3 к.
8. Внутреннее применение: 1 к с разбавителем или в хлебной "капсуле" 3 раза в день.

*Противопоказания:* повышенная чувствительность кожи, нервное истощение, индивидуальная непереносимость корицы.

*Ощущения:* при нанесении на кожу возникает жжение, покраснение, образование пересушенной поверхности.

*Примечание:* неразбавленным не наносить!

### *Лаванда*

*Семейство* губоцветных.

*Аромат* холодный, легкий, свежий, тонкий.

*Применение:*

Устраняет перевозбуждение, бессоницу, плаксивость, истерические реакции.

*Косметика:* применяется при воспалении, покраснении и шелушении; подходит для ухода за любым типом кожи.

*Дерматология:* ликвидирует перхоть и ломкость волос, помогает избавиться от дерматитов различного происхождения, регенерирует кожу после ожогов.

Обезболивающе действует при мигренях, спазмах сосудов головного мозга, головных болях, уменьшает негативные проявления атеросклероза и инсульта.

Нормализует работу печени и желчного пузыря, имеет желчегонное действие.

Повышает продуктивность питания кровью сердечной мышцы. Нормализует сердечный ритм при аритмиях и тахикардиях, приводит в норму артериальное давление у гипертоников.

Обладает мочегонным и противовоспалительным действием при циститах, уретритах, вагинитах.

3—800

Усиливает сопротивляемость организма к переутомлению и инфекционным заболеваниям.

Применяется при очистке организма от шлаков.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 5-7 к.
2. Горячие ингаляции: 3 к; длительность процедуры 3-6 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 4-7 к.
5. Массаж: 5 к на 10 г транспортного масла.
6. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 7 к на 5 г основы.
7. Теплые компрессы на область боли: 5-7 к.
8. Аромамедальоны: 2-3 к.
9. Внутреннее употребление: 1-2 к с разбавителем 2 раза в день.

*Противопоказания:* не употреблять на фоне йодосодержащих и железосодержащих лекарств, индивидуальная непереносимость лаванды.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкое пощипывание кожи в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

### *Ладан*

*Семейство* бурзеровых.

*Аромат* смолистый, холодный, дымный, горьковато-терпкий.

**Применение:**

Устраняет состояние бессонницы, нервного истощения, последствия стресса; обладает антидепрессивным, противопсихотическим действием.

Косметика: омолаживает, повышает упругость, выравнивает цвет кожи, обладает противовоспалительным и ранозаживляющим свойством; устраняет выпадение волос, восстанавливает волосяной фолликул.

Имеет противовоспалительное действие на органы дыхания; применяется при насморке, воспалении пазух носа, зева и миндалин.

Противоастматическое средство.

Оптимизирует процессы дыхания и насыщения тканей кислородом.

Способствует регенерации и омоложению тканей.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 4-6 к.
2. Горячие ингаляции: 3 к; длительность процедуры 5-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.
4. Ванны: 3-6 к.
5. Массаж: 5 к на 10 г транспортного масла.
6. Обогащение кремов, тоников, шампуней, гелей для душа: 4 к на 5 г основы.
7. Рефлексомассаж.
8. Аромамедальоны: 2-3 к.

**Противопоказание:** индивидуальная непереносимость ладана.

**Ощущения:** при нанесении на кожу — легкое жжение и покалывание в течение 1-2 минут. Реакции естественны.

**Левзея**

Семейство сложноцветных.

Аромат тонкий, невыраженно-леденцовый, холодный.

**Применение:**

Устраняет астенические состояния, депрессию, переутомление и перевозбуждение; восстанавливает равновесие между сном и бодрствованием; позволяет выспаться на 5-6 часов, чувствовать себя свежим и отдохнувшим в течение всего дня.

Улучшает память, усиливает внимательность и восприимчивость; повышает умственную и физическую работоспособность; активизирует творческое и логическое мышление.

Усиливает коммуникабельность.

Косметика: устраняет стрессовые пятна.

Прекрасное средство от невротической головной боли.

Повышает остроту зрения при утомлении.

Быстро и эффективно устраняет синдром похмелья, является антидотом алкоголя.

Оказывает ангиосклеротическое действие.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 4-5 к.
2. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
3. Ванны: 5-7 к.

4. Массаж: 5-7 к на 10 г транспортного масла.
5. Рефлексомассаж для улучшения памяти: на макушку, затылочную ямку, виски, "третий глаз", область сонных артерий, межключичную ямку.
6. Для купирования похмельного состояния: нанести эфирное масло на виски, затылочные бугры, области сонных артерий, ладонки, внутреннюю поверхность бедер и подошвы; а также в течение 5-7 минут холодные ингаляции.
7. Аромамедальоны: 2-3 к.
8. Обогащение сухого чая: 7-8 к.
9. Внутреннее употребление: 1 к левзеи в хлебной "капсуле" 2 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость левзеи.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкие покалывания и холодок в течение 1-3 минут. Реакция естественна.

### *Лиметт*

*Семейство* цитрусовых.

*Аромат* легкий, терпко-свежий, вечерний.

*Применение:*

Успокаивает, вселяет бодрость, освежает восприятие; эротизирует.

Косметика: омолаживает, освежает и осветляет кожу, способствует разглаживанию мелких и глубоких морщинок, придает красивый и здоровый цвет коже.

3\*

Возвращает упругость бюсту.

Является спазмолитиком, устраняет желудочные и кишечные колики.

Гипотензивное средство: снижает артериальное давление у гипертоников.

Антиоксидант, омолаживает клетки и ткани организма.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-6 к.
2. Ванны: 6-8 к.
3. Массаж: 5-7 к на 10 г транспортного масла.
4. Обогащение кремов, тоников, бальзамов: 5 к на 5 г основы.
5. Аромамедальоны: 3-4 к.
6. Внутреннее употребление: 1-2 к с разбавителем 2 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость лиметта.

*Ощущения:* легкие покалывания и пощипывания кожи, исчезающие в течение 1-3 минут. Реакция естественна.

### *Лимон*

*Семейство* цитрусовых.

*Аромат* холодный, свежий, горьковатый.

*Применение:*

Тонизирует вегетативную нервную систему; эффективное средство против вегето-сосудистой дистонии.



Косметика: отбеливает, разглаживает кожу, сводит веснушки и пигментные пятна, ликвидирует видимый сосудистый рисунок; прекрасное средство от перхоти; естественный осветлитель волос; устраняет ломкость ногтей.

Дерматология: сыпь различного происхождения, фурункулы, лишай, бородавки, трещины на ладонях и подошвах, экземы.

Устраняет кровоточивость десен.

Противовирусное средство (грипп, герпес, ветрянка, вирусный гепатит, корь, паротит).

Оказывает антибактериальное, антисептическое, бактерицидное действие.

Облегчает лихорадку, способствует нормализации температуры тела.

Средство от головной боли, тошноты, головокружения, вызванных спазмами сосудов головного мозга или передозировкой кофеина.

Потенцирует работу печени и поджелудочной железы; желчегонное.

Нормализует обмен веществ и утилизацию жиров; средство от ожирения, устраняет целлюлит.

Растворяет камни желчного пузыря и почек; мочегонное.

Омолаживает стенки сосудов, оказывает антисклеротическое действие.

Препятствует варикозному расширению вен и развитию геморроя.

Участвует в очистке организма от шлаков; имеет противонаемическое действие, активизирует лейкоциты в системе защиты организма, нормализует формулу крови. Внешнее: отпугивает домашних муравьев и моль.

#### Дозировки:

1. Аромакурительницы: 5-8 к.
2. Горячие ингаляции: 3-4 к; длительность процедуры 5-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 4-7 к.
5. Массаж: 4-7 к на 10 г транспортного масла.
6. Обогащение кремов, масок, шампуней, тоников, ополаскивателей: 2-3 к на 5 г основы.
7. Для осветления веснушек, пигментных пятен, сосудистого рисунка на коже: 3 к лимона + 4 к ромашки + 7 к масла ростков пшеницы + 1/3 ч.л. поваренной соли смешать и тонким аппликатором нанести на области пигментации.
8. Аппликации на десны: 5 к лимона + 10 г масла шиловника.
9. Методика очистки от шлаков: Первый день: голодание (выпивать не менее 3 л жидкости); в течение дня принимать (6 раз) по 1 к эфирного масла лимона с одной столовой ложкой теплого оливкового масла. Второй и третий день: можно принимать здоровую пищу, но также 6 раз в день употреблять 1 к масла лимона с 1/2 ст.л. оливкового масла.
10. Компрессы на лоб, икроножные мышцы: 4-5 к.

11. Аромамедальоны: 2-3 к.
12. Внутреннее употребление: 1 к 3 раза в день с разбавителем.

*Противопоказания:* применение эфирного масла лимона наружно несовместимо с принятием солнечных ванн, т.к. может вызвать раздражение кожи; индивидуальная непереносимость цитрусовых.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — значительное чувство жжения, покраснение участков кожи в течение 5-7 минут. Реакции естественны.

### *Лимонник китайский (шизандра)*

*Семейство* шизандровых.

*Аромат* резкий, свежий, горько-леденцовый, утренний.

*Применение:*

Способствует концентрации внимания, оптимизирует умственную активность, способность к запоминанию, повышает работоспособность, адаптирует к внешним условиям.

*Косметика:* закрывает, осветляет кожные поры.

*Дерматология:* действенное средство при грибковых поражениях кожи, лишае, чесотке, педикулезе, нейтрализует яды после укусов насекомых, устраняет зуд, жжение, отечность.

Стимулирует работу сосудодвигательного и дыхательного центра.

Повышает эффективность обменных процессов в организме, способствует снижению веса у флегматичных, спокойных, малоэмоциональных людей.

Спортивное масло: повышает интенсивность кровообмена в тканях, способствует сокращению связок и мышц, увеличивает выносливость, помогает в преодолении трудностей.

Мощное натуральное средство дезинфекции воздуха, воды, предметов.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 1-3 к.
2. Массаж: 2-3 к на 10 г транспортного масла.
3. Обогащение кремов, тоников: 1 к на 5 г основы.
4. Методика дезинфекции воды: пятислойную марлю пропитать смесью лимонника и спирта (1:1), пропустить через нее не более 5 л воды трехкратно, далее дать воде отстояться и отфильтровать ее через 7-8-слойную сухую марлю еще 3 раза, после чего вода готова к употреблению.
5. Методика дезинфекции предметов: протереть поверхность влажной марлей, пропитанной эфирным маслом лимонника.
6. Внутреннее употребление: 1 к лимонника и 3 к растительного масла в хлебной "капсуле" 2 раза в день после еды.

*Противопоказания:* детям до 7 лет; людям с повышенной возбудимостью; людям, страдающим тяжелой формой гипертонической болезни; людям,

занимающимся дикторской, певческой, лекторской деятельностью, т.к. шизандра раздражает голосовые связки и может вызвать осиплость голоса при передозировке; а также при беременности и при индивидуальной непереносимости лимонника.

*Ощущения:* чувство жжения, горения, раздражения кожи в течение 3-5 минут. Реакции естественны.

### *Майоран*

*Семейство* губоцветных.

*Аромат* вечерний, теплый, сладковато-терпкий.

*Применение:*

Устраняет синдром неврастенин, беспокойство, усталость, бессонницу.

*Косметика:* смягчает и обновляет загрубевшие участки эпидермиса, удаляет мозольные наросты, бородавки.

*Мощное бактерицидное воздействие:* насморк, воспаление пазух носа, хронический тонзиллит.

*Активный спазмолитик:* быстро устраняет спазмы сосудов.

*Желчегонное;* купирует приступ колик желудочно-кишечного тракта.

Обезболивает и устраняет отеки при невралгиях и остеохондрозе; эффективно устраняет боли в плечевой области и между лопатками.

*Для женщины:* нормализует протекание регул.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.

2. Горячие ингаляции: 2-3 к; длительность процедуры 4-5 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 4-6 к.
5. Массаж: 6 к на 10 г транспортного масла.
6. Растирания: 10 к на 10 г основы.
7. Компрессы: 5-6 к.
8. Аппликации на грубые участки кожи и мозоли: 5 к майорана + 3 к миндального масла.
9. Внутреннее употребление: 1-2 капли смешать с 2 к растительного масла, принимать в хлебной "капсуле" 1-2 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость майорана.

*Ощущения:* покалывание, тепло в течение 1-2 минут.

*Реакция* естественна.

### *Мандарин*

*Семейство* цитрусовых.

*Аромат* веселый, теплый, сладкий, маслянистый.

*Применение:*

Гасит раздражительность.

Естественный источник витаминов, повышает сопротивляемость и защитные свойства организма.

Способствует полноценному пищеварению, препятствует накоплению лишнего веса, выводит целлюлит; устраняет процессы брожения и гниения в кишечнике.

Оптимизирует кровообмен в тканях.

Желчегонное средство.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Ванны: 3-5 к.
3. Массаж: 5-6 к на 10 г транспортного масла.
4. Внутреннее употребление: 1-2 к с разбавителем 3 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость цитрусовых.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкое жжение, покраснение в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

## *Мелисса*

*Семейство* губоцветных.

*Аромат* холодный, горьковатый, утренний, свежий.

*Применение:*

Устраняет бессоницу, депрессивные состояния, меланхолию, раздражительность, помогает быстрой акклиматизации.

Косметика: подходит для ухода за жирной, угреватой кожей и жирными волосами; сужает и обесцвечивает поры; устраняет перхоть. Интересное свойство: восстанавливает первозданный цвет губ.

Устраняет зуд и жжение после укусов насекомых.

Обладает противовирусной активностью: грипп, герпес, опоясывающий лишай.

Быстрый положительный эффект при астении, анемии, слабости, склонности к головокружениям, обморокам, при потемнении в глазах.

Анальгезирует при головных болях нервного и алиментарного (пищевого) происхождения.

Оптимизирует коронарный кровоток, препятствует ишемии сердечной мышцы.

Повышает эффективность периферического кровообращения: флебиты, эндартериты, варикозное расширение вен, дефекты трофики тканей.

Для женщин: кровоостанавливающее при длительных обильных маточных кровотечениях.

Запах мелиссы не выносят кровососущие насекомые.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Ванны: 3-5 к.
3. Массаж: 3-4 к на 10 г транспортного масла.
4. Обогащение кремов, шампуней, масел для губ: 2-4 к на 5 г основы.
5. Компрессы: 2-3 к.
6. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем 2 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость мелиссы.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкое жжение, покалывание в течение 2 минут. Реакция естественна.

## Мирра

Семейство бурзеровых.

Аромат тонкий, изысканный, терпко-сургучный.

### Применение:

Средство от бессонницы, депрессии, нервного переутомления.

Косметика: освежает, оживляет, натягивает кожу, придает ей матовость и бархотистость; способствует восстановлению волосяного фолликула, препятствует выпадению и истончению волос; способствует рассасыванию рубцовой ткани.

Дерматология: устранение аллергических, нервных, эндокринных и пищевых дерматитов, инфильтратов и застойных процессов на коже.

Стоматология: при стоматитах, воспалениях и кровоточивости десен, пародонтозе.

Оптимизирует периферический кровоток, способствует быстрой регенерации тканей при трофических язвах, свищах, вялорубцующихся ранах.

### Дозировки:

1. Аромакурительницы: 3-7 к.
2. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
3. Ванны: 5-7 к.
4. Массаж: 5-7 к на 10 г транспортного масла.
5. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 7 к на 10 г основы.

6. Компрессы: 5-7 к.

7. Апликация на десны: 5 к мирры + 3 к апельсина + 10 к растительного масла нанести на десны.

8. Аромамедальоны: 2-3 к.

9. Рефлексомассаж: смесь эфирного и транспортного масел в пропорции 1:1.

10. Внутреннее употребление: 1 к мирры + 1 к растительного масла в хлебной "капсуле" 2 раза в день.

**Противопоказания:** беременность, индивидуальная непереносимость мирры.

**Ощущения:** при нанесении на кожу — легкий холодок в течение 1-2 минут. Реакция естественна.

## Мирт

Семейство миртовых.

Аромат терпкий, экзотически-фруктовый, чистый.

### Применение:

Объективизирует эмоции, повышает устойчивость нервной системы.

Косметика: укрепляет клеточные оболочки эпидермиса, повышает защитные, дыхательные и противовоспалительные свойства кожи.

Мощное оздоровительное и противовоспалительное влияние на органы дыхания: ларингиты, трахеиты, бронхиты, пневмонии, патологические изменения в легких, связанные с курением и профессиональными вредностями.

Повышает эластичность, укрепляет стенки сосудов: флебиты, варикозные изменения вен, геморрой.

Ликвидирует воспаление мочевого пузыря и мочеточников.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-7 к.
2. Горячие ингаляции: 2 к; длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 3-5 к.
5. Массаж: 4-6 к на 10 г транспортного масла.
6. Обогащение кремов, тоников, лосьонов, ополаскивателей: 6 к на 10 г основы.
7. Растирания: 7 к на 10 г транспортного масла.
8. Компрессы на области расширения вен: 5-7 к.
9. Рефлексомассаж: смешать с транспортным маслом в пропорции 1:1.
10. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем или в хлебной "капсуле" 3 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость мирта.

*Ощущения:* при нанесении на кожу вызывает легкое покалывание в течение 1-3 минут.

### *Можжевельник*

*Семейство* кипарисовых.

*Аромат* смолистый, свежий, терпкий, дымный.

*Применение:*

Устраняет страхи, лень, апатию, тонизирует, укрепляет нервную систему.

Косметика: способствует быстрой регенерации клеток кожи, препятствует росту рубцовой и атипической ткани.

Дерматология: экземы, различные дерматозы, воспалительные поражения кожи, инфильтраты.

Ликвидирует воспаление легочной и бронхиальной ткани. Повышает эластичность сосудов, очищая их стенки от атеросклеротических бляшек; нормализует артериальное давление.

Оптимизирует процессы пищеварения, препятствует увеличению веса.

Устраняет воспалительные процессы в мочевом пузыре и мочеточниках.

Является мощным противовоспалительным средством, как в острых, так и в хронических случаях для женщин; при аднекситах, сальпингоофоритах, эндометриозе, эндометритах; для мужчин: при простатитах, уретритах. Прекрасно устраняет отеки различного происхождения: почечные, сердечные, печеночные.

Повышает эластичность хрящевой ткани при артритах, артрозах, остеохондрозах.

Является одним из самых действенных средств для очистки организма от шлаков и накопленных токсинов: выводит холестерол, мочевую кислоту, снижает уровень сахара в крови и т.д.

Для женщин: нормализует регулы.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 5 к.
2. Ванны: 3-6 к.
3. Массаж: 4-6 к на 10 г транспортного масла.
4. Компрессы: 5-7 к.

5. Горячие ингаляции: 2-3 к; длительность процедуры 4-7 минут.
6. Холодные ингаляции: длительность 4-7 минут.
7. Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей, масок: 5 к на 10 г основы.
8. Аромамедальоны: 1-3 к.
9. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем или в хлебной "капсуле" 2-3 раза в день.
10. Методика очистки от шлаков: Первый день: полный голод; шесть раз принимать по 1 к афирного масла можжевельника с 1 столовой ложкой оливкового масла. Второй и третий день: питаться здоровой пищей и продолжать шестикратное применение смеси 1 к можжевельника и 1 ст.л. оливкового масла. Все три дня стараться пить не менее 3 л немного подкисленной лимоном воды. Контроль: после очистки экскременты теряют свой неприятный запах.

**Противопоказания:** острые воспаления почек! (пиело-, гломерулонефрит), тяжелая степень гипертонической болезни, беременность, индивидуальная непереносимость можжевельника.

**Ощущения:** при нанесении на кожу — легкое покалывание в течение 2-3 минут.

### *Мускатный орех*

Семейство ореховых.

Аромат теплый, дурманяще-пряный, слегка перечный.

### *Применение:*

Устраняет истерию, повышает яркость восприятия мира.

Косметика: регенерирует, омолаживает, укрепляет клетки кожи.

Помогает дышать "полной грудью", очищает, повышает эластичность стенок бронхиального древа.

При носовых, раневых, маточных и других кровотечениях, а также при кровоизлияниях обладает кровоостанавливающим действием.

Антибактериальное действие при кишечных инфекциях, выражающихся частыми позывами "на низ".

Анальгезирует, устраняет отечность и воспалительные реакции при артритах, миозитах, остеохондрозе, невритах, невралгиях.

Для женщин: устраняет дисфункциональные расстройства в климактерическом периоде.

### *Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Растирания: 3-4 к на 10 г транспортного масла.
3. Обогащение кремов, тоников, шампуней, масок: 2 к на 10 г основы.
4. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
5. Горячие ингаляции: 2 к; длительность процедуры 3-5 минут.
6. Внутреннее употребление: 1 к мускатного ореха смешать с 2 к растительного масла, принимать в хлебной "капсуле" 2-3 раза в день.

*Противопоказания:* повышенная нервная возбудимость, беременность, эпилепсия, психические заболевания, индивидуальная непереносимость мускатного ореха.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — жжение, пощипывание в течение 3-4 минут.

*Примечание:* мускатное масло в высоких концентрациях вызывает сильное раздражение кожи и гиперстимуляцию нервной системы; применять с осторожностью, строго соблюдая дозировку.

## Мята

*Семейство* губоцветных.

*Аромат* бодрящий, холодный; свежий, тонкий.

*Применение:*

Восстанавливает силы, устраняет нервное перевозбуждение, нервозность вследствие дефицита сна.

*Косметика:* уменьшает реактивность кожи на нервное перевозбуждение или контакт с раздражающими веществами; повышает защитные функции эпидермиса; выравнивает цвет кожи.

*Дерматология:* экземы, воспалительные процессы кожи, угревая сыпь, явный сосудистый рисунок кожи.

Спазмолитическое воздействие на сосуды головного мозга: при головокружениях, тошноте, рвоте, "укачивании" в автомобиле, при нарушении вестибулярного аппарата. Оптимизирует мозговое кровообращение.

*Стоматология:* противовоспалительное и анальгезирующее действие при кариссе, воспалении десен, стоматите.

Устраняет дурной запах изо рта, связанный с нарушением пищеварительного цикла.

Купирует приступ изжоги, облегчает состояние при спазмах и коликах в желудке и кишечнике.

Обезболивает сердечные (стенокардитические, невротические) боли, нормализует работу сердечного ритмоводителя (при тахикардии, синусовой аритмии).

Обладает противовирусной и антибактериальной активностью.

Быстро ликвидирует мышечные боли, связанные с повышенной или резкой нагрузкой ("мускульное похмелье").

Для женщин: обезболивает менструации.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Ванны: 3-7 к.
3. Массаж: 6 к на 10 г транспортного масла.
4. Обогащение кремов, тоников, масок, ополаскивателей: 4 к на 10 г основы.
5. Компрессы: 5-7 к.
6. Аппликации на десны: смешать эфирное и растительное масло в пропорции 1:1 и наносить на десны.
7. Аромамедальоны: 1-3 к.
8. В качестве анальгетика: нанести на проекцию боли смесь эфирного и транспортного масла в пропорции 1:2 соответственно.



9. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем 3 раза в день.  
10. Ароматизация вин и чая: 4-5 к.

**Противопоказания:** детям до 6 лет; бронхоспазмы; прохождение гомеопатического лечения (т.к. мята "отменяет" действие гомеопатических средств); индивидуальная непереносимость мяты.

**Ощущения:** при нанесении на кожу — покалывание и холод в течение 2-3 минут.

**Примечание:** старинные целители всегда считали мяту "женской травой" и не рекомендовали применять молодым мужчинам, чтобы не подавлять их сексуальные возможности.

### **Найюли**

**Семейство** эвкалиптовых.

**Аромат** чистый, свежий, слегка прохладный.

**Применение:**

Стабилизирует работу нервной системы, устраняет необоснованные эмоциональные проявления (плаксивость, раздражительность, эйфорию).

**Косметика:** при гнойничковой и воспалительной сыпи, пористой жирной коже.

**Дерматология:** трещины на грубых участках кожи и в углах губ, инфильтраты, инфицированные раны.

Устраняет воспалительные процессы в носоглотке, легочной и бронхиальной ткани.

**Антибактериальная и противовирусная активность:** при простудах, гриппе, герпесе.

Является мощным противовоспалительным и обезболивающим средством при воспалении уха.

Облегчает боль, устраняет воспаление и отечность ткани при миозитах, растяжениях связочного аппарата, невритах, невралгиях, артритах, остеохондрозе.

Одно из наиболее сильных природных средств против остеомиелита.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Горячие ингаляции: 2-3 к; длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
4. Ванны: 4-7 к.
5. Массаж: 5 к на 10 г транспортного масла.
6. Растирания: 7-8 к на 10 г транспортного масла.
7. Компрессы горячие: 5-6 к.
8. При боли и воспалении уха: вложить в ушной проход пропитанную транспортным маслом салфетку и нанести на нее 4-6 к найюли.
9. Аромамедальоны: 1-2 к.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость найюли.

**Ощущения:** при нанесении на кожу — легкое покалывание, согревание в течение 3 минут. Реакция естественна.

**Примечание:** применение только наружное!

## *Нероли*

*Семейство* цитрусовых.

Считается одним из наиболее дорогих масел, т.к. для производства 800 г нероли требуется 1 тонна лепестков цветков горького апельсина.

Аромат магический, вечерний, терпкий, прохладный, горький.

*Применение:*

Устраняет бессонницу, невротические состояния; объективизирует реакции на неприятные события, конфликты, крах надежд; считается одним из наиболее сильных сексуальных стимуляторов.

Косметика: разглаживает, омолаживает, оживляет сухую и смешанную кожу. Ликвидирует реакции раздражения и стрессовые пятна; способствует быстрой регенерации и быстрому росту здоровых кожных клеток; устраняет стрии (растяжки на коже, возникающие при беременности или резком изменении объемов тела).

Является мощным противосклеротическим средством, очищает и обновляет стенки сосудов, препятствует образованию "склеротической накипи", устраняет дистрофию мышечного слоя сосудов.

Потенцирует коронарный кровоток, препятствует ишемическим и стенокардитическим изменениям мышцы сердца; является одним из наиболее

эффективных средств против неврозов и аритмических нарушений сердца.

Для женщины: гармонизирует работу эндокринных желез, устраняет дисфункциональные нарушения работы желез внутренней секреции, облегчает предменструальный синдром.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-7 к.
2. Ванны: 3-7 к.
3. Массаж: 5-6 к на 10 г транспортного масла.
4. Обогащение кремов, тоников, масок, ополаскивателей, шампуней: 4-6 к на 5 г основы.
5. Компрессы: 5-7 к.
6. Рефлексомассаж: смесь с транспортным маслом в пропорции 1:1.
7. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем 3 раза в день.
8. Ароматизация вин и сухого чая: до 8 к.
9. Аромамедальоны: 2-3 к.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость нероли.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкое покалывание в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

## *Пальмароза*

*Семейство* злаковых.

Аромат манищий, тонкий, нежный, утренний, холодновато-леденцовый.

✓ **Пачули****Применение:**

Восстанавливает силы после болезней и "ударов судьбы", адаптирует к внешним условиям жизни, способствует концентрации внимания, улучшению памяти и внимательности.

Косметика: нормализует работу сальных и потовых желез, дезодорирует, устраняет тяжелый запах нездорового секрета кожи; придает коже свежесть, молодой вид, тонкий аромат, является великолепным средством для интим-косметики.

Позволяет восстанавливать и регенерировать кожу даже лежачих больных и стариков.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 3-6 к.
2. Ванны: 5-6 к.
3. Обогащение кремов, лосьонов, тоников, ополаскивателей, шампуней: 7-10 к на 5 г основы.
4. Массаж: 5-7 к на 10 г транспортного масла.
5. Обогащение гелей для душа, жидких мыл: до 12 к на 10 г основы.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость пальмарозы.

**Ощущения:** при приеме ванны и нанесении на кожу — легкое покалывание, прохлада в течение 2-3 минут.

**Реакция** естественна.

**Примечание:** применение только наружное!

**Семейство** губоцветных.

**Аромат** горьковатый, дымно-смолистый, ночной, терпкий, теплый, зовущий.

**Применение:**

Стимулирует работу нервной системы, активизирует умственные, физические и эмоциональные процессы.

Мощный эротический стимулятор.

Косметика: питает, освежает, разглаживает сухую утомленную кожу; способствует быстрому обновлению клеток эпидермиса; повышает упругость бюста и живота.

Антивирусное средство: грипп, герпес, опоясывающий лишай.

Для мужчин и женщин: устраняет половую холодность и бессилие, препятствует воспалительным процессам в половых органах.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Ванны: 4-6 к.
3. Обогащение кремов, тоников, шампуней, гелей, мыл, масок: 5-7 к на 5 г основы.
4. Массаж: 6-8 к на 10 г транспортного масла.
5. Рефлексомассаж: смешать эфирное и транспортное масло в пропорции 1:1.
6. Аромамедальоны: 2-3 к.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость пачули, последние недели беременности.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкий холодок, покалывание 1-2 минуты. Реакция естественна.

*Примечание:* применение только наружное!

### *Петит грейн*

*Семейство* цитрусовых.

*Аромат* свежих зеленых фруктов, изысканный, вечерний.

Древние отождествляли Петит Грейн с "эликсиром молодости".

*Применение:*

Мощное антиоксидное, регенерирующее действие; очищает организм от шлаков, нормализует формулу лимфы и крови.

Восстанавливает объем памяти, повышает сообразительность, творческое и логическое мышление.

Косметика: возвращает упругость животу и бюсту, омолаживает и разглаживает кожу, препятствует образованию стрий (растяжек на коже) после беременности или резкого изменения объемов фигуры; препятствует выпадению волос и облысению, восстанавливает фолликулы.

Высокая противосклеротическая действенность: атеросклероз, кардиосклероз, утолщение и растяжение мышечной стенки сосудов.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-7 к.
2. Ингаляции: 3-5 к; длительность процедуры 7 минут.

3. Ванны: 5-7 к.

4. Массаж: 5-7 к на 10 г транспортного масла; рефлексомассаж.

5. Обогащение кремов, тоников, масок, шампуней: 7 к на 5 г основы.

6. Аромамедальоны: 2-3 к.

7. Внутреннее употребление: 1-2 к с разбавителем 2-3 раза в день.

8. Ароматизация вин и чая: до 10 к.

9. Теплые компрессы: 5-7 к.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость петит грейн.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкое согревание, покалывание в течение 1-3 минут. Реакция естественна.

### *Пихта*

*Семейство* пихтовых.

*Аромат* свежий, смолистый, терпко-холодный.

*Применение:*

Вселяет оптимизм, усиливает терпение.

Косметика: омолаживает, разглаживает кожу.

Противовоспалительное действие на ткань легких и бронхов.

Восстанавливает естественный иммунитет.

Натуральный поставщик витаминов и фитонцидов, необходимых организму.

Устраняет отечность, воспаление, боль при остеохондрозах, артрозах, невритах, невралгиях. Усиливает остроту зрения при переутомлении глаз.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-5 к.
2. Ванны: 6-7 к.
3. Массаж: 6-7 к на 10 г транспортного масла.
4. Растирания: 10 к на 10 г транспортного масла.
5. Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей, гелей: 4-6 к на 5 г основы.
6. Аромамедальоны: 2-3 к.
7. Внутреннее употребление: 1 к в хлебной "капсуле" 2 раза в день.

*Противопоказания:* острое воспаление почек, индивидуальная непереносимость пихты.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкий холод и жжение в течение 2-3 минут; при приеме внутрь — легкое подташнивание. Реакции естественны.

## *Роза*

*Семейство* розоцветных.

*Аромат* дымный и прохладный, слегка сладковатый.

*Применение:*

Выравнивает поведенческие реакции, устраняет неврозы, повышает работоспособность.

*Косметика:* "царственное" масло омолаживает, регенерирует, разглаживает, повышает эластичность и упругость кожи; нормализует работу сальных и потовых желез; устраняет инфильтраты, рассасывает шрамы, придает ровный и красивый цвет коже.

*Дерматология:* устраняет воспаления, раздражения и шелушение.

*Купирует спазмы сосудов головного мозга:* тошнота, слабость, мигрень, головная боль, головокружение.

*Нормализует работу эндокринных желез,* восстанавливает гормональное здоровье.

*Устраняет склеротические изменения органов,* омолаживает и регенерирует клетки; нормализует работу пищеварительного тракта, заживляя слизистые оболочки, устраняя явления дисбактериоза и ферментативной недостаточности желудка и кишечника.

*Для женщин:* обезболивает низ живота, нормализует объем выделений из матки во время менструаций, избавляет от вагинитов и молочницы.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 4-6 к.
2. Ванны: 5-7 к.
3. Массаж: 10 к на 10 г транспортного масла.
4. Обогащение кремов, тоников, ополаскивателей, гелей: 5 к на 5 г основы.
5. Аромамедальоны: 2-3 к.

6. Спринцевания для женщин: 5 к нанести на 1 ч.л. соды, растворить в 500 г кипяченой воды.
7. Внутреннее употребление: 2 к с разбавителем 4 раза в день.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость розы.  
*Ощущения:* приятный холодок на коже.

### *Розмарин*

*Семейство* губоцветных.

*Аромат* уютный, теплый, горьковатый.

*Применение:*

Устраняет мнительность, неуверенность в своих силах.

*Косметика:* нормализует состояние жирной и нечистой кожи с открытыми и засаленными порами; рассасывает рубцы и шрамы; устраняет перхоть, стимулирует рост волос.

*Дерматология:* при абсцессах, флегмонах, угревой и фурункулезной сыпи, экземах, инфицированных ранах.

Противовоспалительное средство для органов дыхания, пищеварения и мочеполовой системы.

Растворяет камни, песок и устраняет застойные явления в желчном пузыре и печеночной ткани.

"Трава сердца" ослабляет явления ишемии, оптимизируя коронарный кровоток; нормализует артериальное давление; укрепляет стенки вен, снимает воспаления при варикозном расширении вен, геморрое, флебитах.

4—800

Препятствует развитию вегето-сосудистой дистонии. Обезболивает, устраняет отечность и воспаления при артритах, невритах, миозитах и остеохондрозе.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Ванны: 3-5 к.
3. Массаж: 5 к на 10 г транспортного масла.
4. Растирания: 7 к на 10 г основы.
5. Теплые компрессы: 3 к; длительность процедуры не более 30 минут.
6. Обогащение кремов, мазей, шампуней, ополаскивателей: 3 к на 5 г основы.<sup>1</sup>
7. Аромамедальоны: 2-3 к.
8. Внутреннее употребление: 1 к розмарина с 2 к растительного масла в "капсуле" из черного хлеба 2 раза в день.

*Противопоказания:* беременность, склонность к судорогам, повышенная чувствительность кожи, индивидуальная непереносимость розмарина.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — жжение, горение в течение 2-3 минут; после принятия первых ванн может возникнуть головокружение.

### *Розовое дерево*

*Семейство* дербенниковых.

*Аромат* смолистый, тонкий, горьковато-дымный, терпкий.

**Применение:**

Устраняет раздражительность, чувство бессилия.

**Косметика:** повышает упругость, эластичность, защитные функции; увлажняет, питает, разглаживает сухую чувствительную кожу, склонную к стрессовым пятнам; нормализует внутрикожный обмен веществ и крови; формирует ровный красивый цвет лица без пятен и сосудистого рисунка; способствует рассасыванию тонких рубцов.

**Дерматология:** дерматиты, дерматозы, нейродермиты, сухая экзема, аллергические реакции.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 5-7 к.
2. Ванны: 6-8 к.
3. Обогащение кремов, гелей, тоников, масок: 5 к на 5 г основы.
4. Массаж: 7 к на 10 г транспортного масла.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость розового дерева.

**Ощущения:** в течение 1-2 минут легкое покалывание, согревание кожи.

**Примечания:** применение только наружное!

Для сохранения экологического равновесия, в связи с медленной восполняемостью розового дерева, введен лимит производства эфирного масла из этого растения.

**Эквивалентная замена:** 6 к розового дерева = 1 к лимона + 3 к пальмарозы + 1 к лаванды + 1 к нероли.

**Ромашка**

**Семейство** сложноцветных.

**Аромат** глубокий, тяжеловесный, горьковатый, теплый.

**Применение:**

Устраняет бессонницу и последствия стрессовых реакций.

**Косметика:** осветляет, отбеливает, успокаивает и разглаживает сухую, чувствительную, утомленную кожу; питает, осветляет, утолщает тело волоса.

**Дерматология:** при герпетической, угревой, гнойничковой сыпи, при воспалении ногтевого ложа (панариций).

Восстанавливает естественный иммунитет, устраняет аллергические реакции (бронхоспазмы, кожные проявления).

Нормализует состав формулы крови.

Снижает температуру тела при простудах.

Рубцует дефекты слизистых оболочек и устраняет спазмы в желудке и кишечнике.

Оптимизирует периферийное кровообращение, быстро заживляя трофические язвы и раны.

**Для женщин:** облегчает предменструальный синдром, способствует устранению ранних токсикозов беременности.

**Дозировки:**

1. Ванны: 6-8 к.
2. Массаж: 10 к на 15 г транспортного масла.
3. Обогащение кремов, тоников, шампуней: 5 к на 5 г основы.

4. При панариции компресс на область ногтевого ложа: многослойную марлевую салфетку пропитать смесью из 5 к ромашки и 3 к жирного масла зверобоя.
5. Горячие ингаляции: 3 к; длительность процедуры 5-7 минут.
6. Внутреннее употребление: 2 к с разбавителем или в хлебной "капсуле" 3 раза в день.

*Противопоказания:* эфирное масло ромашки несовместимо с приемом гомеопатических препаратов, т.к. отменяет их действие; индивидуальная непереносимость ромашки.

*Ощущения:* в течение 1-3 минут легкое охлаждение и освежение кожи. Реакция естественна.

## *Сандал*

*Семейство* сандаловых.

*Аромат* изысканный, тонкий, туманный, терпкий.

*Применение:*

Высокая действенность при бессоннице, плаксивости.

Мощные эротизирующие свойства, устранение полового бессилия.

*Косметика:* разглаживает, "натягивает", оживляет кожу, ликвидируя дряблость и сеть морщинок вокруг глаз; соответствует чувствительному типу кожи.

*Дерматология:* сильнодействующее средство против чесотки.

Устраняет воспалительные и застойные процессы в органах дыхания.

4\*

Антисептик для органов мочеполовой системы: циститы, уретриты, вагиниты; осязательный мочегонный эффект.

Выводит шлаки из организма.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 5-7 к.
2. Горячие ингаляции: 3 к; длительность процедуры 5-7 минут.
3. Ванны: 5-7 к.
4. Обогащение кремов, тоников, гелей, ополаскивателей, масок: 4 к на 5 г основы.
5. При чесотке: смешать в пропорции 7:2 сандаловое масло с маслом зверобоя, наносить аппликатором на участки, пораженные зуднем.
6. Аромамедальоны: 2-3 к.
7. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем 3 раза в день.

*Противопоказания:* острые воспаления почек (пиело- и гломерулонефрит); психологически флегматический тип; индивидуальная непереносимость сандала.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — покалывание и пощипывание в течение 2-3 минут; при внутреннем употреблении — характерный привкус сандала в течение первых двух дней применения. Реакции естественны.

## *Сосна*

*Семейство* сосновых.

*Аромат* глубокий, смолистый, горьковатый, прохладный.



**Применение:**

Устраняет пессимизм и жалость к себе.

Косметика: препятствует выпадению волос и облысению; разглаживает, омолаживает, повышает защитные свойства и сопротивляемость кожных клеток.

Дерматология: при фурункулезе, себорее, воспалительной и обменно-нервной сыпи.

Противовоспалительное и отхаркивающее действие при бронхитах, трахеитах, пневмониях, плевритах и после приступов бронхиальной астмы; усиливает кислородонасыщение при изменениях, уменьшающих объем органов дыхания; оптимизирует легочный кровообмен.

Анальгезирует, устраняет отеки и воспаления при остеохондрозе, артрозах, артритах, миозитах, невритах и невралгиях.

Выводит и растворяет песок и камни в почках и мочевом пузыре, препятствует спастическим сокращениям мочеточников.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 4-5 к.
2. Ингаляции холодные: длительность 5-7 минут.
3. Ингаляции горячие: 2-3 к; длительность процедуры 5-7 минут.
4. Ванны: 4-6 к.
5. Массаж: 5-6 к на 15 г транспортного масла.
6. Растирания: 7-9 к на 15 г транспортного масла.
7. Обогащение кремов, масок, шампуней, ополаскивателей: 4-5 к на 5 г основы.

8. Аромамедальоны: 2-3 к.

9. Внутреннее употребление: 1 к с разбавителем хлебной "капсулы" 2-3 раза в день.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость сосны.

**Ощущения:** при нанесении на кожу и приеме в легкое покалывание и теплота в течение 2-3 мин

**Реакции** естественны.

**Тюя**

**Семейство** кипарисовых.

**Аромат** тяжелый, смолистый, теплый, горький.

**Применение:**

Способствует быстрому восстановлению организма

Косметика: устраняет следы переутомления на лице  
Устраняет застойные и воспалительные явления в легких.

Потогонное действие.

Мочегонное действие.

Устраняет явления деструкции и застой в органах таза (яичники, матка, простата).

Восстанавливает сексуальное здоровье, ликвидирует фригидность и половое бессилие.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 3-4 к.
2. Массаж: 5 к на 10 г транспортного масла

3. Рефлексомассаж: смешать эфирное и транспортное масло в пропорции 7:2, соответственно.
4. Компрессы: 3-4 к.
5. Аромамедальоны: 2-3 к.
6. Ванны: 3-5 к.
7. Обогащение масок, кремов: 3 к на 5 г основы.

*Противопоказания:* беременность, эпилепсия, индивидуальная непереносимость туи.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — легкое жжение, горение в течение 3-4 минут. Реакция естественна.

*Примечание:* применение только наружное!

### *Тысячелистник*

*Семейство* сложноцветных.

*Аромат* жесткий, глубокий, горьковатый, теплый.

*Применение:*

Возбуждает центральную и периферическую нервную систему; способствует быстрой акклиматизации.

*Дерматология:* экземы, фурункулез, гнойные поражения, инфильтраты, псориаз. Быстрая регенерация кожи после травм: ожогов, ран, ссадин, гематом.

Устраняет воспалительные процессы органов дыхания.

Ликвидирует воспаления и дефекты слизистых оболочек желудка и кишечника.

Оздоровливает печеночную ткань.

Укрепляет стенки сосудов, уменьшая их проницаемость; повышает свертываемость крови; ценное средство для лечения от геморроя.

Оптимизирует периферическое кровообращение, заживляет трофические язвы и вялорубящиеся раны. Мощное кровоостанавливающее при незначительных и сильных кровотечениях как травматического, так и патологического происхождения.

Противовоспалительное действие на ткань почек.

Выводит шлаки, очищает кровь от токсинов; способствует снижению веса.

Является антидотом алкоголя и никотина.

*Дозировки:*

1. Аромакурительницы: 2-3 к.
2. Ванны: 2-3 к.
3. Массаж: 3-4 к на 10 г транспортного масла.
4. Рефлексомассаж: эфирное и транспортное масло в пропорции 5:2, соответственно.
5. Обогащение кремов, мазей: 4 к на 5 г основы.
6. Компрессы и повязки: многослойную марлю пропитать смесью из 15 г транспортного масла и 10 к тысячелистника.
7. Аромамедальоны: 2 к тысячелистника + 3 к петит грейн.
8. Внутреннее употребление: 1 к тысячелистника и 5 к растительного масла в хлебной "капсуле" 2 раза в день.

**Противопоказания:** беременность, тяжелая степень гипертонической болезни, пост-инфарктное состояние, эпилепсия, гиперчувствительность кожи, индивидуальная непереносимость тысячелистника.

**Ощущение:** при нанесении на кожу — покалывание, покраснение в течение 2-3 минут; при приеме внутрь — первые два дня привкус тысячелистника и легкая изжога.

**Реакции** естественны.

## Фенхель

**Семейство** зонтичных.

**Аромат** сладкий, теплый, медовый, с легкой горчинкой.

**Применение:**

Устраняет страхи и нервозность.

**Косметика:** повышает упругость живота и грудных желез; разглаживает морщинки и выравнивает цвет кожи.

Ликвидирует кровоточивость и воспаление десен.

**Спазмолитик:** купирует желудочные и кишечные колики; устраняет метеоризм.

Мягкое слабительное средство.

Является антидотом алкоголя и никотина, нейтрализует токсины и канцерогенные вещества в крови.

**Для женщин:** увеличивает количество молока, препятствует возникновению застойных и воспалительных процессов во время лактации; обеспечивает легкое начало кормления ребенка.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 2-4 к + 3 к апельсина.
2. Ванны: 4-6 к + 3 к апельсина.
3. Массаж: 5 к на 10 г транспортного масла.
4. Компрессы на бюст: трехслойную марлю пропитать смесью из 15 г транспортного масла и 15 г масла фенхеля, приложить на ночь.
5. Обогащение кремов, молочка для тела, гелей: 6 к на 5 г основы.
6. Аппликации на десны: смесь из 7 к растительного масла и 3 к фенхеля нанести на десны при помощи тампона.
7. Внутреннее употребление: 2 к с разбавителем 2-6 раз в день.

**Противопоказания:** при прекращении лактации, при индивидуальной непереносимости фенхеля.

**Ощущения:** при нанесении на кожу возникает легкое покалывание в течение 2-3 минут. Реакция естественна.

## Чабрец (тимьян)

**Семейство** губоцветных.

**Аромат** "колючий", терпкий, пряный, маслянисто-спиртовой, сладковатый.

**Применение:**

Устраняет синдром "накопившейся усталости".

Помогает быстро унять дрожь и согреться при нервном перевозбуждении или вследствие переохлаждения.

Косметика: прекращает выпадение волос, препятствует облысению.

Дерматология: гнойные поражения кожи, инфильтраты, экземы, дерматиты, чесотка, педикулез; противозудное средство.

Ликвидирует вегето-сосудистые нарушения.

Нормализует артериальное давление у гипотоников.

Оптимизирует капиллярное кровообращение.

Прекрасное средство от насморка и воспаления носоглотки.

Устраняет воспалительные процессы в бронхах, трахее, легких; устраняет непродуктивный кашель, способствует легкому отхождению мокроты после приступов бронхиальной астмы и при пневмонии.

Мощный стимулятор иммунитета и продуцирования лейкоцитов при инфекционных заболеваниях.

Оптимизирует процесс пищеварения, устраняя спастические реакции и газообразование; нормализует ферментацию, устраняет явления гниения и брожения в желудке и кишечнике.

Противоглистное средство.

Анальгетическое, противоотечное действие при болях в суставах, миозитах, невритах.

Антисептик для мочеполовой системы (циститы, уретриты, вагинит).

Для женщин: устраняет болезненность, провоцирует начало менструации при небольшой задержке вследствие

возможной нежелательной беременности; препятствует воспалительным процессам матки и придатков.

#### Дозировки:

1. Аромакурительницы: 3-5 к.
2. Горячие ингаляции: 1-2 к; длительность процедуры 3-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.
4. Ванны: 3-5 к.
5. Массаж: 3 к на 10 г транспортного масла.
6. Растирания: 5 к на 10 г транспортного масла.
7. Обогащение шампуней, кремов, ополаскивателей: 3 к на 5 г основы.
8. На область внедрения чесоточного зудня: смесь из 5 к чабреца и 10 к транспортного масла наносить тонкой палочкой.
9. При педикулезе: добавить в 20 г шампуня 7 к чабреца; смазывать гребни и расчески смесью транспортного и чабрецового масла в пропорции 1:7, соответственно.
10. Аромамедальоны: 2-3 к.
11. Внутреннее употребление: 1 к чабреца смешать с 3 к растительного масла, принимать (с осторожностью!) в хлебной "капсуле", обильно запивая подкисленной водой 2-3 раза в день.

*Противопоказания:* беременность, эпилепсия, гипертоническая болезнь высокой степени, гиперчувствительность кожи, индивидуальная непереносимость чабреца.

**Ощущения:** при нанесении на кожу — чувство жжения, горения в течение 3-5 минут; при ингаляциях — щекотание, пощипывание в носу; при горячих ингаляциях — легкая резь в глазах 1-2 минуты; при внутреннем употреблении — в течение периода привыкания (1-2 дня) возможна изжога, отрыжка воздухом. Реакции естественны.

**Примечание:** не наносить масло чабреца неразбавленным во избежание ожога.

### ✓ Чайное дерево

**Семейство** миртовых.

**Аромат** терпко-горьковатый, изысканно-тяжелый.

**Применение:**

Стимулирует нервную и психическую энергию.

Быстро устраняет зуд, отечность, покраснение после укусов насекомых, нейтрализуя инсекционные яды; ликвидирует грибковые поражения кожи.

Сильное противовирусное средство: грипп, простуда.

Препятствует росту и делению атипических клеток доброкачественных и злокачественных новообразований.

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 2-4 к + 5 к лимона.
2. Ванны: 3-5 к + 5 к ромашки.
3. Рефлексомассаж: смесь транспортного и масла чайного дерева в пропорции 5:4.

4. Горячие ингаляции: 2 к + 2 к лимона; длительность процедуры 3-5 минут.
5. Холодные ингаляции: длительность 5-7 минут.
6. Аромамедальоны: 1-2 к.
7. Внутреннее употребление: 1 к чайного дерева смешать с 2 к растительного масла, принимать в хлебной "капсуле" 2 раза в день; курс регулярного применения при новообразованиях не более 21 дня, после чего обязателен двухнедельный перерыв.
8. При грибковых поражениях кожи, бородавках: чистое масло наносить толким аппликатором на тело бородавки или грибковую поверхность.

**Противопоказания:** индивидуальная непереносимость чайного дерева.

**Ощущения:** при нанесении на кожу возникает жжение, горение, небольшое покраснение в течение 2-3 минут; при внутреннем употреблении — возможен характерный привкус чайного дерева в течение 4-5 дней. Реакции естественны.

### ✓ Шалфей

**Семейство** губоцветных.

**Аромат** охлаждающий, терпкий, дымный.

**Применение:**

Устраняет астено-депрессивные состояния, уравнивает эмоции.

Косметика: препятствует выпадению волос и облысению; уменьшает полноту.

Дерматология: устраняет гнойные поражения кожи.  
Сильный антисептик при ангинах, тонзиллитах, ларингитах.

Способствует быстрому восстановлению голоса (очень ценно для дикторов, лекторов, певцов).

Противовоспалительное действие, ликвидирующее воспаления бронхов (как острые, так и хронические), пневмонии, трахеиты.

Ценно для стоматологического использования: при воспалении слизистой рта и десен, пародонтозе.

Повышает артериальное давление у гипотоников.

Усиливает микроциркуляцию, способствует постепенному восстановлению функций после обратимых инсультов.

Устраняет колики и газообразование в пищеварительном тракте.

Для женщин: уменьшает болезненность менструаций, способствует зачатию ребенка при бесплодии; одно из сильных средств, прекращающих лактацию!

**Дозировки:**

1. Аромакурительницы: 1-2 к.
2. Ванны: 1-2 к.
3. Массаж: 2-3 к на 10 г транспортного масла.
4. Горячие ингаляции: 1-2 к; длительность процедуры 3-5 минут.
5. Холодные ингаляции: длительность 4-5 минут.
6. Аромамедальоны: 1-2 к + 3 к петит грейн.

7. Внутреннее употребление: 1 к шалфея смешать с 2 к растительного масла, принимать в хлебной "капсуле" 1-2 раза в день.

**Противопоказания:** беременность, кормление ребенка грудью, эпилепсия, гипертония высоких степеней; при сильной эмоциональной возбудимости избегать употребления внутрь.

**Ощущения:** при нанесении на кожу — жжение, горение, покраснение в течение 3-5 минут; при употреблении внутрь — возможны головокружения в первые два дня.

Реакции естественны.

**Примечание:** шалфей — наиболее сильнодействующее масло!

## Эвкалипт

Семейство эвкалиптовых.

Аромат светлый, охлаждающий, смолисто-терпкий.

**Применение:**

Устраняет повышенную утомляемость, находит "резервные" силы в организме.

Дерматология: герпес, опоясывающий лишай, угревая сыпь, фурункулез.

Косметика: устраняет перхоть, препятствует выпадению волос.

Устраняет воспалительные и застойные явления в легких, бронхах, трахее.

Антисептическое и обезболивающее действие при ангинах, тонзиллитах, ларингитах.

Жаропонижающее при лихорадке.

Антибактериальное средство, быстро и эффективно устраняет воспаление мочевого пузыря, мочеточников, простаты, вагины.

Одно из наиболее сильных естественных средств снижающих уровень сахара в крови.

Эффективно обезболивает обожженные участки тела и способствует быстрой регенерации кожи после ожогов, ран, обморожений.

Для женщин: устраняет острые и хронические воспаления и деструктивные изменения матки и придатков; нормализует щелочной баланс вагины, препятствует развитию молочницы; противоэрозийное средство.

Дозировки:

1. Аромакурительницы: 2-5 к.
2. Горячие ингаляции: 1-2 к; длительность процедуры 4-7 минут.
3. Холодные ингаляции: длительность 3-5 минут.
4. Ванны: 4-7 к.
5. Массаж: 7-10 к на 10 г транспортного масла.
6. Рефлексомассаж: смешать эвкалипт и транспортное масло в пропорции 3:1.
7. Обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 7-10 к на 5 г основы.
8. Спринцевание: добавить 3-5 к эвкалиптового масла в 1 ч.л. соды, растворить в 500 г кипяченой воды.

9. Аромамедальоны: 2-3 к.

10. Внутреннее употребление: 1-2 к эвкалипта смешать с 3 к растительного масла, принимать в хлебной "капсуле", запивая подкисленной водой.

*Противопоказания:* индивидуальная непереносимость эвкалипта.

*Ощущения:* при нанесении на кожу — пощипывание, покальвание, легкая краснота в течение 1-2 минут.

*Примечание:* эфирное масло эвкалипта нейтрализует агрессивные компоненты неразбавленных эфирных масел шалфея, чабреца, тысячелистника, лимонника, мяты; устраняет случайные ожоги, возникшие от попадания чистых эфирных масел на кожу. Целесообразно при первых наружных контактах с неизвестными маслами добавлять в смесь 1-2 к эвкалиптового масла.

## Глава 7

### Аромат Вашей кожи — симфония Вашей индивидуальности

Наша память бережно хранит "слежки" различных людей и ситуаций в виде набора ассоциаций, образов, умозаключений и ощущений. Одним из наиболее сильных ощущений, навсегда оставляющим след в нашей памяти, является запах... Аромат клубники напоминает нам о лете, аромат изысканных духов, исходящий от незнакомого человека, вдруг наполняет душу светлой грустью по "Герою Незаконченного Романа", аромат ванили окутывает нас радостно-горьковатыми воспоминаниями о дне рождения давно, в детстве...

Когда запах парфюма или аромаэссенции гармонично сочетается с запахом кожи, образуется новая нота — только Ваша, никем неповторимая. Но/существуют запахи также соответствующие Вашему полу, темпераменту, конституции и энергетике. Найдя СВОЙ запах, можно легко противостоять трудностям и человеческому недоброжелательству, стать более коммуникабельным и страстным, иметь большой успех в различных начинаниях...

Известен опыт изысканных парфюмерных фирм, использующих эфирные масла для создания ароматов фантазии и оригинальности:

"Azzaro-9" (Loris Azzaro) — ромашка, нарцисс, гвоздика;

"Beautiful" (Estee Lauder) — бергамот, розовая древесина;

"Chanel 5" (Chanel) — нероли, иланг-иланг, жасмин;

"Ysatis" (Givanchy) — иланг-иланг, жасмин, роза;

"Tartine et Chocolat" (Givanchy) — апельсин, лимон, мята;

"Knowing" (Estee Lauder) — майоран, бергамот, нероли, иланг-иланг.

Ароматы эфирных масел делятся условно на следующие группы:

1. *по полу и возрасту*, которые подразделяются на:

"Мужские" эфирные масла: имбирь, лимон, листья Бэй, эвкалипт, грейпфрут, мандарин, сосна, ель, кедр, лимонник китайский, майоран, шалфей, пачули, ладан, иссоп, корица, мирт, сандал, нарцисс, розмарин, можжевельник;



*"Женские" эфирные масла:* роза, мелисса, сандал, розовое дерево, бергамот, иланг-иланг, левзея, герань, каяпут, фенхель, жасмин, ромашка, лаванда, лиметт, мускатный орех, мирра, гвоздика, нероли, апельсин, пальмароза, розмарин, чабрец, кипарис, туя, ваниль, вербена;

*"Детские" эфирные масла:* апельсин, роза, мандарин, лимон, бергамот, ваниль, иланг-иланг, вербена;

*Эфирные масла для пожилых людей:* сандал, пачули, кедр, ель, лимон, розмарин, мята, герань, мирт, ладан, левзея, пальмароза.

**2. по конституции** различают:

*Для людей астенического телосложения подходят запахи:*

бергамота, герани, каяпута, лиметта, майорана, мелиссы, мяты, муската, пачули, гвоздики, мирры, мирта, нероли, розы, розового дерева, сандала, чабреца, ванили, ладана, корицы, иланг-иланга, левзеи;

*Для людей "пышного" телосложения подходят запахи:*

листьев Бэй, имбири, апельсина, эвкалипта, фенхеля, лимона, грейпфрута, мандарина, ромашки, сосны, лимонника китайского, лаванды, шалфея, пальмарозы, розмарина, тун, вербены, иссопа, можжевельника, кедр, кипариса.

**3. по соответствию темпераменту:**

*Ароматы, соответствующие людям спокойного темперамента:* эвкалипт, герань, фенхель, листья Бэй, лимон, апельсин, мандарин, имбирь, лимонник китайский, мускат, мирт, пачули, гвоздика, розмарин, шалфей, тысячелистник, туя, иланг-иланг, чабрец, иссоп, кедр, корица;

*Ароматы, соответствующие людям с повышенной эмоциональностью:* каяпут, грейпфрут, бергамот, сандал, жасмин, сосна, лаванда, лиметт, левзея, мята, роза, нероли, мелисса, майоран, лавр, пальмароза, розовое дерево, ваниль, кипарис, вербена, мирра, можжевельник, ладан.

**Как папоть кожу чарующим ароматом:** Добавить в ванну (без эмульгатора!) эфирные масла, через 5 минут выйти из ванной, не вытираясь, затем нанести Ваши эфирные масла, предварительно смешав их в пропорции 1:1 с маслом жожоба, на следующие области: мочки ушей, "третий глаз" (середина лба), волосы (при помощи расчески), затылочную ямку, внутреннюю поверхность запястий и бедер, локтевой сгиб, область под грудью и вокруг пупка.

Великолепно сохраняют запах ароматедальоны, аромасерьги. Эти украшения из мелкопористой глины (терракота) долго будут радовать Вас и Ваших Любимых чудесным ароматом, даруя прекрасное настроение.

## Глава 8

### Ароматы на каждый день

Сегодня бесспорно воздействие эфирных масел как на эмоциональную сферу нашей жизни, так и на материальные ее области.

Эта глава поможет Вам "не ломать копыта там, где может остаться целой простая швейная игла".

#### *Ароматы в быту*

Когда мы находимся дома, мы вынуждены совершать ряд часто или редко повторяемых действий, направленных на поддержание основных наших потребностей: в сне, в еде, в общении с близкими, чистоте, чтении, танцах и еще множестве мелких и крупных, простых и изысканных, маленьких и больших лоскутков, из которых складывается необходимое каждому человеку понятие "РАДОСТЬ ДОМА".

Предлагаем эфирные масла для различных комнат, разных действий и разных целей.

**Прихожая.** Вы (или те, кого Вы ждали) вошли в Ваш дом, значит Вас должно встретить дружеское рукопожатие и аромат, позволяющий отбросить всю суету и, может быть, грязь улицы, ощутить уют, тепло и спокойствие.

Зажгите аромакурительницу с эфирными маслами:

Чабрец 3к + Бергамот 5к + Лимон 5к.

К тому же, Вы будете избавлены от визита в Ваш дом "навязчивой леди по имени Простуда", т.к. данная смесь эфирных масел обладает бактерицидным и бактериостатическим действием.

**Гостиная.** Говорить, слушать, расслабляться, отдыхать и радоваться помогут эфирные масла:

Мандарин 5к + Иланг-иланг 4к + Грейпфрут 4к + Ладан 3к.

Зажигая аромакурительницу, можете быть уверены, что Вас покинут комплексы, критичность к себе и окружающим, Вы сможете быть терпимее и добрее. Вы, а значит и к Вам...

**Кухня.** Начнем с того, что кухня — это место повышенного травматизма. Поэтому поставьте на самое видное место эфирные масла Эвкалипта и Каяпута. Как только Вы обожжетесь, сразу нанесите на место ожога неразбавленное

масло Эвкалипта. Если Вы порезались, капните на место травмы эфирное масло Каяпута. Вы заметите как уменьшится количество и тяжесть следов кухонных травм на Вашем теле.

Для устранения навязчивых и неприятных запахов кухни используйте аромакурительницу с эфирными маслами:  
Лимон 5к + Мята 3к + Розмарин 3к.

**Спальня.** Оставим эротический оттенок этой комнаты для главы "Аромаэротика" и поговорим лучше о самом прекрасном состоянии, которое только может представить перегруженный и усталый мозг — о СНЕ. Сколько проблем связано с этим простым и незатейливым "действием"! Кто-то весь день мечтал выспаться, но, лежа в постели, либо считает незаработанные (заработанные, потраченные) деньги, либо мысленно отвечает хаму из прошлого дня на его обидные инсинуации. Для того, чтобы расслабиться, быстро заснуть и отдохнуть без кошмаров и холодного пота, зажгите аромакурительницу с эфирными маслами:

— Сандал 5к + Нероли 3к + Ладан 3к, можно добавить еще Мирры 4к...

Приятных сновидений!

**Детская комната.** Храм непосредственности и чистого смеха, правда, иногда и "дикого ора", которого каждому хотелось бы избежать...

Причин у детской гиперактивности две: первая (безнадёжная) — эмоциональная активность и творческий темперамент личности. Вам остается только радоваться, что Ваш ребенок всегда будет живым, огненным, активным и шумливым человеком, а это часто очень интересно. Вторая — перевозбуждение и перенапряжение нервной системы Вашего чада. В таком случае капните на его аромамедальон: Розы 2к + Ладана 1к + Сандала 2к, или зажгите поставленную в недосягаемое для ребенка место аромакурительницу, увеличив дозу вышеперечисленных масел в 2 раза.

### *Ароматы для работы*

В работе важно, чтобы все, за что берешься, получалось быстро и красиво. Поэтому, незаменимыми деловыми качествами считаются собранность, логическое мышление, оптимизм и, конечно же, Творчество в каждом действии. Только так можно получать не только деньги, но и радость от работы.

С незапамятных времен существует культура применения ароматов в целях повышения активной работоспособности. Применение некоторых эфирных масел в наши дни показало, что повышается не только эффективность производственных действий, но и легкость их выполнения, исчезают симптомы накапливающейся

усталости, переутомления, раздражительности. Например, индекс интеллекта увеличивается при вдыхании таких масел как Левзея, Майоран, Бергамот, Розмарин. Прекрасно оптимизирует процессы мышления и сопротивляемость организма трудностям смесь эфирных масел в аромакурительнице:

Гвоздика 2к + Бергамот 5к + Майоран 5к + Сосна 5к + Левзея 3к + Лимон 3к.

### *Ароматы для отдыха*

Подчас проблемы, связанные с переутомлением, возникают не столько от того, что у нас не нашлось времени для отдыха, сколько от того, что мы не смогли расслабиться, освободить свои мысли от "мирской суеты" и страстно, пылко (а не пассивно и вяло), не отдались в руки Праздника, Отдыха, Радости Жизни. Попробуйте вечером зажечь аромакурительницу с эфирными маслами:

Нероли 5к + Можжевельник 4к + Корица 5к + Мята 3к

и Вы почувствуете, как Ваше тело наполняется Силой, мысли — Светом, душа — Желанием Радоваться и Общаться. Бесследно исчезло напряжение и усталость, открылось дыхание воображения и обострился интерес к жизни.

### *Ароматы в путешествии*

Большинству людей нравится путешествовать, несмотря на ряд объективных трудностей, связанных с этим "занятием".

Первая трудность — акклиматизация — необходимость приспособливаться к резко изменившимся условиям внешней среды и новому распорядку дня. Имея в саквояже эфирные масла Сосны и Мелиссы, Вы защищены от неприятностей, связанных с изменением ареала Вашего обитания, стоит лишь нанести на аромамедальон в равных пропорциях два этих масла.

Вторая проблема — вынужденное отсутствие суточного объема привычных движений в момент пребывания в машине, поезде, на борту самолета или теплохода. Выражается этот "дефицит" в повышении секреции потовых и сальных желез, ощущении дискомфорта в теле. Нанесите на височные области и позвоночник эфирные масла, тщательно смешав их с 5 г крема:

Майоран 4к + Розмарин 3к + Мята 5к + Лимон 4к;

эти же ароматы (только без базисной основы) глубоко вдыхайте, поднося аромамедальон к лицу, и Ваше самочувствие не принесет огорчений.

Третья проблема — резкая перемена воды и пищи. Для быстрой адаптации кожи и волос к новым ингредиентам водопроводной воды ополаскивайте тело и голову водой, обогащенной эфирным маслом Розового дерева (3к на 1 литр). Для быстрой перестройки пищеварительного аппарата рекомендуем Вам четыре раза в день принимать по 1к эфирного масла Фенхеля, добавив его 1/2 ложки меда, варенья или на черный хлеб, в небольшой бокал вина, в мясо или рыбу, которые Вы собираетесь есть.

Четвертая проблема — тяжесть и боль в голове, связанная с изменением состава воздуха, местным давлением и климатом. Растирайте виски и глубоко вдыхайте ароматы Лимона и Герани, взятые в равных пропорциях.

Незабываемых приятных Вам впечатлений!

### *Ароматы в общественном месте*

Американские психотерапевты уверенно заявляют, что причиной большинства психозов, депрессий и повышенной нервной возбудимости является вынужденное присутствие в местах большого скопления людей более получаса! "Каждый человек, — заявляют все те же свободолюбивые янки, — имеет право на свою "окружность неприкосновенности", когда никто не приближается к нашему телу ближе, чем на полтора метра (имеются в виду незнакомые люди). В противном случае, возникает обоюдный вред психо-энергетической ауре человека".

Действительно, пребывание в транспорте или посещение бестолкового магазина не добавляет нам здоровья и является, как правило, сомнительным поводом для возникновения приятных эмоций...

Замечено, что ароматы защищают личность от навязчивого общения, стоит лишь надеть аромамедальон, пропитанный эфирным маслом Ладана, Розмарина, Левзеи, и периодически подносить его к лицу, как Вас перестанет беспокоить внешний вид или менталитет толпы. Так спокойно и просто Вы обретете законное право на личностное одиночество.

## Глава 9

### **Полеты во сне и наяву, или Аромаэротика**

Не нужно быть законченным фрейдистом, чтобы утверждать, что не может быть счастья в жизни без Любви, а Любовь не может быть полной и "эталонно-красивой" без чувственной стороны. Все, что дарит нам жизнь, можно

разделить на "подарки-поощрения" и "подарки-наказания". Любовь — самый яркий и дорогой подарок от жизни, знаменующий торжество духовного начала. Недостаток чувственности — "подарок-наказание", закрывающий для нас ту часть жизни, в которой тело одухотворяется, а дух становится телесным. Ибо чувственность — это духовный праздник тела, дарующий наслаждение. Это возможность выразить телесным языком свое "Я" и почувствовать ответ того, кто разделяет наш Праздник Наслаждения. Являясь неотъемлемой частью искусства общения, чувственность вносит в отношения непосредственность и восхищение. В комбинации с ароматами она открывает перед нами возможность познать свое тело, сделать его источником радости и отдохновения души...

Ароматические эссенции являются одним из древнейших эликсиров, открывающих самые невероятные высоты Любви. Прославившиеся в веках своими талантами Магистры и Чародеи Любовного Ордена (Клеопатра, Александр Македонский, Маргарита Наваррская, Казанова, Екатерина II...) умело применяли эфирные масла как "средство любовной магии", притягивая и очаровывая на всю жизнь мужчин и женщин.

Что же делает аромаэссенцию непревзойденным эротическим эликсиром?

- *Аромат.* Чарующий, пьянящий, маяющий, с фантазийными нотами аромат не только вызывает эротические ассоциации, но и возбуждает импульсы в рецепторах носа, проецирующиеся на эротоопределяющие зоны мозга, а затем — на половые органы.
- *Комфорт.* Не может быть легкости и естественности в общении между возлюбленными, если хотя бы у одного из них болит голова или началась простуда, если на душе тяжесть, а в мыслях — апатия. Все эротические ароматы обладают спазмолитическим, противовоспалительным действием, устраняют астенические и депрессивные состояния, чувство закомплексованности и неуверенности в своих силах.
- *Красота.* Все эфирные масла эротической гаммы обладают благотворным действием на кожу, омолаживая, разглаживая, освежая и придавая ей упругость. За счет биомассажных свойств, аромаэссенции обеспечивают прилив сил мышцам и приток нервной энергии, наполняя утонченностью каждую реакцию и побуждение в любви.
- *Магия.* Свойство, объясняющееся глубинным врачующим воздействием эфирных масел на нервную и эндокринную систему человека, а также на его психологический и энергетический ореол. Ароматы устраняют

искривления психологического и гормонального фона, великолепно питают и восстанавливают целостность ауры, обеспечивая внутреннюю гармонию личности, притягательную для партнера. Более того, наше "замутненное" сознание, обремененное ежедневной монотонностью событий, очищается, светлеет, открывается к восприятию музыки Любви. Каждая мелочь: касание, манящая ложбинка, жаркая полуулыбка, прикрывающие страсть в глазах первые ресницы... врежутся в Вашу память и будут питать Вашу чувственность и Вашу молодость.

- **Физиология.** Эротические эфирные масла оптимизируют кровообращение в органах малого таза, нормализуют работу желез внутренней и внешней секреции, увеличивают клеточный цикл, устраняют застойные процессы и реакции распада.

### *Несколько слов об Эликсирах Любви*

- **Бергамот** — усиливает эротическую пульсацию, воображение и фантазию.
- **Гвоздика** — оживляет естественность, устраняет сосудистые и спазматические реакции, ликвидирует ожидание неудачи.
- ✓ ● **Герань** — открывает дыхание чувственности женщины после 45 лет; окрыляет, поднимает над суетой, вносит элементы мечтательности и сентиментальности в эротическое общение.
- ✓ ● **Жасмин** — раскрепощает стыдливые натуры, усиливает взаимопонимание партнеров; великолепное женское масло, позволяющее ощутить наслаждение близостью при беременности.
- ✓ ● **Иланг-иланг** — окрашивает эротическое общение в яркие, неповторимые цвета, дарует уверенность и помогает отгадывать и исполнять самые сокровенные желания партнера; усиливает интуицию и психологизм любовной игры; повышает потенцию мужчины и восприимчивость женщины; поднимает на самые высокие вершины оргазма.
- **Имбирь** — мужское масло, усиливающее потенцию; увеличивает продолжительность сексуального контакта, согревает, возбуждает, придает решительность и уверенность в своих силах.

- *Кедр* — придает пикантный, несколько "колючий" оттенок ощущениям; устраняет скованность и дискомфорт, наполняет партнеров радостным ощущением эротической победы.
- *Кипарис* — открывает "второе дыхание любви" тем, кому за 50; повышает выносливость и гибкость тела, оптимизирует кровообращение в органах малого таза, "оголяет" эрогенные зоны, усиливая их чувствительность.
- *Корица* — символ эротического гигантизма; масло корицы передает свою огневую энергию даже флегматичным прагматикам; согревает, пьянит, вносит в отношения дразнящую задорность и остроумие; развивает бурную фантазию жестов и прикосновений; синонимическое определение свойств корицы — "невозможное возможно", и в отношении потенции — тоже.
- *Майоран* — учит тело языку любви, обостряет чувства и реакции, вносит в отношения вкус запретности и тайны, усиливает гибкость позвоночника.
- *Мирра* — тонкий аромат этого растения вносит психологизм, артистизм, душевную чуткость и деликатность в отношения, развивает альтруистическую ноту любви; Ваши отношения приобретут аристократическое благородство и эротическую роскошь.
- *Мускат* — омолаживает желания и ощущения людей, страдающих повышенным прагматизмом или чрезмерно загруженных работой; обостряет ощущение своего "Я" и дарует невероятное наслаждение от необходимости подчинять или подчиняться; натягивает струны души, обеспечивая музыкальную вибрацию оргазма.
- *Можжевельник* — придает силу, решительность, естественность чувствам и действиям; облагораживает, делает чистой и неповторимой каждую минуту любовной игры; укрепляет мужскую силу, ликвидирует холодность в отношениях; позволяет легко проводить многократные сексуальные контакты.
- *Нероли* — открывает дверь в магический, таинственный, немного сюрреалистический мир острой и всеподчиняющей страсти; усиливает потенцию и чувственность, гипертрофирует реакции на прикосновения и жаркое дыхание партнера; позволяет ощутить длительное наслаждение оргазмом.
- *Пачули* — древнейшее светоносное эротическое масло, пробуждающее восторженность и эротическую щедрость; усиливает потенцию и чувствительность эрогенных зон, вносит в общение элемент новизны и



праздника, окрашивая эротические контакты в яркие "сумасшедшие" тона; способствует омолаживанию эндокринной системы и балансу гормонов.

- *Роза* — восхитительная свежесть и утонченность чувств расцветает под воздействием розового масла; усиливается психологизм и трепетное отношение к партнеру; идеально подходит для юных, стыдливых натур; сказочное дуновение этого аромата вносит естественность и комфортность в рисунок Первой ночи и первого знакомства.
- ✓ • *Розмарин* — "трава Сердца" открывает, согревает, усиливает восприимчивость, одухотворяет отношения, позволяет раскрыться самым прекрасным сторонам души; способствует повторению эротических контактов, увеличивая их длительность и насыщенность.
- *Сандал* — обогащает сенсорные качества личности, открывая самые сокровенные побуждения партнера, усиливает куртуазность, фантазию, придает эротическому контакту пьянящую изысканность; сообщает сексуальной игре блюзовый ритм и сверхвозбудимость от медленных, нежных ласк; повышает потенцию и чувствительность.
- *Сосна* — дарит прилив сил и энергии, разнообразит эротические жесты; помогает почувствовать уют и защиту в объятиях партнера, обрести уверенность в своих силах; увеличивает длительность сексуальных контактов, насыщая их огнем и безрассудством.
- *Чабрец* — помогает раскрыться неуверенным в себе, чувствительным, нервным натурам; восстанавливает силы и пробуждает эмоции; усиливает возбуждение и потенцию, препятствует преждевременному семяизвержению; облегчает эротические откровения партнеров.

Помимо вышперечисленных чистых эфирных масел, существуют смеси аромаэссенций, в которых за счет синергизма действий составляющих компонентов значительно усилены физиологические (повышение потенции, чувствительности эрогенных зон и т.п.) и энергетические (эротическая пульсация, интуиция, естественность и т.п.) свойства. Можно приготовить смеси, обладающие притягательным ароматом и мощным воздействием на органы чувственности человека:

Смесь Афродиты: Иланг-иланг 3к + Сандал 2к + Роза или розовое дерево 3к + Мускат 2к

Стимулирующий тоник: Можжевельник 3к + Сосна 2к + Майоран 2к

Нежная смесь: Нероли 4к + Сандал 3к + Бергамот 2к + Мята 2к

Смесь победителя: Имбирь 3к + Корица 2к + Пачули 4к + Бергамот 3к

### Применение масел и ароматических эссенций

При нанесении на кожу, эфирные масла и смеси (ароматизация, массаж) необходимо добавлять в базисную основу. Идеально подходит для эротических целей масло миндаля, авокадо, виноградное, жожоба, абрикосовых и персиковых ядрышек, ростков пшеницы. Можно использовать также кремы. Ароматические эссенции имеют особые оздоровительные свойства. Они благотворно влияют на кожу, их запах обладает положительным психологическим и эмоциональным воздействием. Это воздействие чистых неразбавленных масел может быть настолько сильным, что вызывает чрезмерные реакции. Поэтому не следует "для прославления в веках" использовать большее количество эротических стимуляторов, чем рекомендовано в таблице.

Наименование	Массаж нанесение на кожу	Ванны	Аромакури- тельницы	Ароматизация постельного белья	Аромати- зация вина
Бергамот	5к	7к	5к	3к	1к
✓ Герань	3к	4к	3к	2к	1к
✓ Жасмин	4к	5к	5к	3к	не применять
✓ Иланг-иланг	5к	7к	4к	3к	2к
Имбирь	3к	5к	3к	2к	1к
Кедр	4к	6к	4к	2к	1к
Кипарис	3к	4к	2к	2к	1к
Корица	не более 1 к	не применять	5к	3к	1к
✓ Лимон	4 к	5к	5к	4к	1к
✓ Лаванда	4к	7к	5к	4к	1к

Наименование	Массаж нанесение на кожу	Ванны	Аромакури- тельницы	Ароматизация постельного белья	Аромати- зация вина
Майоран	3к	5к	5к	3к	1к
Мандарин	2к	3к	3к	2к	не применять
Мирра	5к	7к	4к	3к	1к
Мускат	3к	не применять	5к	3к	1к
Можжевельник ✓	4к	3к	4к	3к	1к
Нероли	4к	6к	5к	3к	1к
Пачули ✓	5к	7к	4к	3к	не применять
Роза	5к	7к	5к	3к	2к
Розмарин ✓	3к	3к	5к	3к	1к
Сандал	5к	7к	5к	3к	1к
Сосна	4к	5к	5к	2к	1к
Чабрец ✓	2к	3к	3к	2к	1к

*Массаж* — указанные дозы соответствуют 10 г транспортной основы.

*Ванны* — указанное количество эфирных масел предварительно смешать с эмульгатором (поваренная соль, пена для ванн, мед), затем растворить в теплой воде ванны.

*Аромакурильницы* — налить в аромалампу теплую воду, добавить указанное количество масел и зажечь свечу.

*Ароматизация постельного белья* — неразбавленное эфирное масло накапать на ладонку, равномерно нанести на поверхность белья пальцами другой руки.

*Ароматизация вина* — смешать указанное количество эфирных масел с 1 чайной ложкой меда и растворить в 250 мл натурального вина, закрыть пробкой и поставить в темное теплое место на 3 дня. Перед употреблением взболтать.

Приведенные в таблице масла, такие как лаванда, мандарин, лимон, обладают опосредованным эротическим эффектом: при помощи этих масел можно «смягчать» слишком терпкий или сладкий запах эротических масел (иланг-иланг, пачули, мускат, имбирь) в соответствии с Вашим вкусом.

В сегодняшнем быстро меняющемся мире, полном напряжения и стрессов, самыми уязвимыми являются отношения, затрагивающие наши тонкие эмоции. Часто после нескольких лет совместной жизни, сексуальные отношения партнеров теряют свою прелесть, непосредственность, насыщенность, постепенно нарастает неудовлетворенность из-за исчезающего волшебства близости. Секс становится рутинным занятием, привычкой или делом "последней необходимости", которое всегда можно отложить, отдавая приоритет более "вещественным" занятиям. Возникает безразличие к тому, кого Вы недавно любили, появляется скука в доме, присутствуя третьим участником в самых интимных отношениях. Сексологи утверждают, что ароматы и прикосновения могут вернуть "потерянное счастье": быть вдвоем вне времени, вне пространства, в своем Мире, сотканном из солнечных зайчиков, мире нежности и страсти.

## Глава 10

### Ароматы как экстраенсы. Биоэнергетика эфирных масел

Человек прекрасен, загадочен, гармоничен. Человеческое "Я" — одна из самых сложных, высокоорганизованных систем, существующая в трех измерениях: Я-тело, Я-дух, Я-энергия. Эти системы настолько переплетены между собой, что незначительное нарушение работы одной из них вызывает серьезные проблемы в состоянии двух других. Так, если возникают дефекты в энергетическом "Я", нарушается и здоровье, и духовная гармония.

Энергетический слой (аура) — это обрамляющая наше физическое тело субстанция электромагнитных полей. Основные функции ауры — адаптация и защита человека в условиях внешнего мира, а также кумулирование энергии из Космоса. Определяется аура следующими понятиями: форма, чакры, цвет, толщина и плотность, гладкость наружной оболочки.

Идеальная форма ауры — яйцеобразная, симметричная, вытянутая над головой. *Изменение формы* и потеря симметричности возникает вследствие нарушений психологического портрета личности из-за неправильной (заниженной или завышенной) самооценки, дешевой подмены жизненных ценностей, прекращения самосовершенствования.

Толщина и плотность здоровой ауры зависит от состояния нашего тела и длительности общения с больными людьми, страдающими от недостатка энергии. Одним из самых сильных факторов, воздействующих на толщину ауры, считается плавание на дельфинах (при средних величинах ауры 1,5 м после одного часа плавания она увеличивается сразу еще на 2 метра). Когда мы заболеваем, тело как бы начинает питаться переработанной энергией ауры, истончая ее оболочки. Уменьшается плотность энергетической оболочки (а значит, проницаемость для вредных факторов повышается) от переутомления, стрессовых ситуаций и монотонности бытия. Для поддержания константы высокой плотности ауры необходим отдых, приятные эмоции и разносторонние интересы.

Идеальным цветом ауры считаю белый и светлые цвета (розоватый, голубоватый и т.п.). Яркие и насыщенные цвета ауры свидетельствуют об одаренности и страстности натуры, темные тона говорят о преобладании низменных сторон в портрете личности, а так же о желании совершить дурной поступок (так, в первые часы после неудавшегося самоубийства, аура человека имеет черный, темный цвет). Цвет ауры может меняться в зависимости от установок и целей личности, но основным, характерным для человека, является один цвет. Яркость ауры — параметр, характеризующий цельность и активную мечтательность личности. У людей успокоенных, "плывущих по течению", аура тусклая, а у живых, постоянно стремящихся к "прекрасной цели", аура сияет.

Энергетические чакры — аппарат управления энергетическим организмом (напоминает центральную и периферическую нервную систему физического тела). Существуют чакры низшие — ответственные за плотские удовольствия, средние — управляющие врожденными рефлексам (дыханием, кровообращением и т.п.) и высшие — мысли, чувства. Как правило, ущерб нашей ауры в бытовой жизни наносится именно на уровне низших чакр — чем сильнее они развиты в личности, тем больше факторов, нарушающих целостность ауры.

Целостность ауры определяется ровным, гладким поверхностным слоем без дыр, углублений, воронок и "хвостов". Целостность зависит от воздействия на человека агрессивной энергетики внешнего мира (кроме образования воронок). Если недоброжелательство к личности принимает гипертрофированные формы, а иммунитет ауры снижен, то в энергетической оболочке возникает "дыра" на уровне самой слабой чакры, идет извращенное перераспределение энергии и с противоположной стороны образуется "хвост" или аппендикс.

Когда возникают подобные дефекты ауры (к счастью, не очень часто), человеку начинает тотально не везти: "крокодил не ловится, не растет кокос", а его голова, как бы притягивает все "местные кирпичи".

Воронкообразные углубления ауры — это нарушение ее целостности за счет получения удовлетворения личностью от причиненного зла окружающим. Эти воронки начинают "воровать" энергию у окружающих, возникает

болезнь ауры под названием "энергетический вампиризм", когда для личности закрыты продуктивные пути получения энергии из Космоса, а существует только порочный метод восполнения своего энергетизма за счет использования чужого. Человек, страдающий вампиризмом, может свыкнуться с этим болезненным пороком, но пути, ведущие к Счастью и Гармонии, для него закрыты, пока он не избавится от "воронок", а самое главное — от лжи, злобы и зависти. Если мы совершаем дурной поступок нечаянно и искренне раскаиваемся в этом, то до тех пор, пока мы не "отработаем" свою ошибку, на ауре будет находиться небольшая "ямка", и мы будем более уязвимы к чужому недоброжелательству.

*Иммунитет ауры* — свойство нейтрализовать отрицательные импульсы, либо возникающие в теле (быстрое выздоровление), либо внедряющиеся в ауру извне.

### *Почему же ароматы обладают выраженным положительным воздействием на нашу энергетику?*

Эфирные масла — квинтэссенция растений, обладающая энергией четырех стихий: земли, воды, огня и воздуха, причем эта "стихийная энергетика" преобразована растением и подчинена основной цели: "ЖИТЬ". Растения являются одними из самых "коммуникабельных" живых организмов Земли, они общаются между собой, с животным миром, миром света и тьмы, Солнца и Луны, дождя и суши, ветра и штиля... Всю информацию, полученную от этого общения, растение записывает веками на свою фенотипическую матрицу, которая передает всю эту информацию эфирным маслам.

Растения всегда имеют большой запас жизненной энергии, позволяющей им приспособливаться к неблагоприятным условиям внешней среды (отражать магнитные бури и изменения атмосферного давления). Летучие энергоносные соединения ароматов, проникая в ауру, устраниают ее голодание, иммунный дефицит, способствуют ранозаживлению, перераспределению и гармонизации энергии, осветлению и уплотнению электромагнитных полей. Более того, эфирные масла оказывают мощной воздействие на физиологическое здоровье и мотивы поведения личности, внося свой жизненный принцип: "жить в этом мире, не мешая другим. Но, если другие мешают, сопротивляться (не нападать) и Жить!

Ароматы оказывают огромное положительное влияние на активные эмоции человека, гуманизируя побуждения личности. Ионные компоненты эфирных масел повышают восприимчивость, открытость к энергии Космоса. Ароматы могут помочь восстановить ауру, обрести вкус к добру и справедливости, устранить комплексы и недоброжелательство.

Растения — это зеленые указатели дороги к Счастью и Гармонии, по которой мы идем всю жизнь.

*Каждому эфирному маслу свойственно определенное воздействие на биоэнергетику человека:*

- ✓ • *Апельсин* — повышает оптимизм, веру в свои силы, обаяние. Открывает ауру к добру и восприимчивости положительной информации. Оживляет истонченные слои ауры после тяжелой болезни.
- ✓ • *Бавилик* — восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.
- *Бергамот* — осветляет, усиливает яркость ауры и Вашей жизни, помогает добиться успехов в познании, творчестве, легко преодолевать трудности. Нейтрализует агрессивную энергетику толпы.
- *Бэй лисья* — рубцуют раны ауры, связанные с невозможной потерей, помогают справиться со скорбью, горем. Повышают иммунитет и плотность ауры.
- *Ваниль* — оживляет, гармонизирует энергетику семьи; масло, помогающее услышать то, что говорит собеседник и встать на место человека, с которым Вы общаетесь.
- *Вербена* — масло, повышающее удачливость личности, уменьшающее величину "дыр" и хвостов, помогает исправлять совершенные ошибки, открывая разуму справедливый и благородный выход из неприятной ситуации.
- *Гвоздика* — помогает преодолеть и избавиться от истеричности натуры, меняет акценты жизненной установки от произведения внешних эффектов к личностному совершенствованию. Укрепляет, утолщает ауру, помогает защищаться от чужой злобы, зависти и вампиризма. Сообщает натуре стоические свойства, помогающие быстрому восстановлению после травм, болезней и операций.
- ✓ • *Герань* — устраняет механизмы саморазрушения: комплексы неполноценности и зависимости от чужого мнения. Помогает восстанавливаться после неприятного общения или небольшой потери. Восстанавливает здоровую оценку поступков и мотиваций, помогает вернуть ауру эталонную форму.
- *Грейпфрут* — избавляет от необоснованного довольства собой, объективизирует оценки отношения к Вашей персоне окружающих, позволяет добиваться успехов в работе и общении за счет усиленного психологизма.

- *Душица* — помогает закрыть ямы и дефекты энергетической оболочки, связанные с повышенной раздражительностью, вспыльчивостью, импульсивным совершением скверных поступков, помогает быстрее "отработать" свои ошибки.
- *Иланг-иланг* — старинная эссенция окуривания, притягивает любовь и положительную энергию мира, выравнивает энергетическую оболочку, восстанавливает симметрию, способствует развитию высоких чакр.
- *Имбирь* — укрепляет решимость, твердость, цельность натуры. Облегчает восстановление ауры при болезнях, травмах, операциях, а также после агрессии черной энергетике. "Ампутрует" энергетический аппендикс. Учит верному пути в любви.
- *Иссоп* — помогает очистить, освежить энергетическую оболочку, устраняет застойные процессы в ауре, усиливает обаяние, коммуникабельность, способствует накоплению жизненного опыта.
- *Каяпут* — великолепно защищает от зависти и недоброжелательства, помогает быстро восстановить ауру после воздействия черной энергетике, усиливает иммунные силы и проводимость обновляющей энергии. Ликвидирует хвосты, способствует перераспределению энергии с целью восполнения дефицита в слаборазвитых чакрах.
- *Кедр* — усиливает процессы обновления и восстановления энергии ауры, наращивает истонченные слои, помогает быстро восстановить силы и энергию при болезнях и чрезмерных нагрузках на нервную систему. Придает благородство и обоснованность мыслям и поступкам.
- *Кипарис* — является маслом-щитом. Закрывает уязвимые чакры от недоброжелательства окружающих, препятствует вампирическим контактам, распределяя энергетическую плотность ровно и гармонично.
- *Корица* — наращивает, согревает, регенерирует ауру. Способствует выработыванию целевых импульсов, легкому преодолению неудач, оптимизму, вере в свои силы и самоуважению. Ликвидирует эмоции распада: жалость к себе, заикленность на былых промахах, ощущении избранности по сравнению с другими людьми. Делает натуру светлее, ярче и человечней, открывает дыхание в любви, налаживает гармоничные отношения между мужчиной и женщиной, приближая их к Космосу.



- *Лаванда* — способствует самопознанию, медитации, быстрому восстановлению сил. Обеспечивает полную энергетическую релаксацию, помогает рассасыванию "шрамов" на энергетической оболочке. Уменьшает агрессию, помогает излечиться от зависти.
- *Ладан* — одна из древнейших и ценнейших субстанций окуривания. Восстанавливает энергетическую "справедливость", возвращая энергию ее владельцу; если кто-то пожелал Вам зла или сглазил, и Вы ощущаете энергетический дискомфорт, то после применения ладана, грязная энергия, которую Вам навязали, вернется туда, откуда она появилась, каждый получит то, что он заслуживает. Ладан — аромат для медитации, самопроникновения, ощущения мира и ширваны, укрепляет веру и силы, повышает сопротивляемость энергетической оболочки к злу, облегчает получение энергии из космоса и бескорыстной передачи ее дорогим Вам людям, помогает найти любовь и построить семью, усиливает интеллигентность и терпимость, позволяет избежать скоропалительных оценок людей и событий, искореняет дурные побуждения, позволяет излечиться от вампиризма. Осветляет, выравнивает, усиливает ауру, постепенно возвращает хвост энергии на его первоначальное место, тем самым закрывая энергетический пробой.
- *Лимон* — позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям жизни, к новым людям, помогает быстрее привыкнуть и философски воспринимать невосполнимые потери, усиливает жизненный интерес, побуждает к творческому действию в работе, в семье, в любви. Помогает обрести энергетическое одиночество и медитировать даже в толпе.
- *Левзея* — оживляет, рубцует, устранивает дефекты энергетической ауры, помогает быстро восстановить силы при болезни, тяжелой физической нагрузке, нормализует отношение к себе и ощущения Себя в Мире. Повышает энергетический успех, способствует перераспределению энергии с хвоста в дыру, учит восполнению энергетики из Космоса, препятствует развитию вампиризма и опрометчивым разрушительным мыслям и действиям, осветляет, придает симметричность и естественную форму ауры.
- *Майоран* — помогает избавиться от установок порочного воспитания: "У меня не получится", "Я плохой", "Я безобразен", "Я смешон", "Я боюсь", "Я не знаю какое принять решение", "Я ни в чем не уверен". Быстро восстанавливает душевные силы после серьезных неприятностей, утрат, горя. Напитывает энергетику свечением, заражает жаждой жизни, позволяет быстро и спокойно добиваться своей цели.

- *Мандарин* — питает истощенную от болезни ауру, помогает обрести мир и спокойствие в душе.
- *Мелисса* — мощный щит от чужого недоброжелательства, помогает избавиться от старых хвостов и препятствует образованию новых. Помогает стать удачливым и оптимистичным. "Прижигает" участки, плохо сохраняющие энергию, укрепляет механизмы энергетического регулирования.
- *Мирра* — усиливает свечение, энергетическую пульсацию, осветляет, выравнивает ауру. Открывает к любви. Помогает понимать и прощать побуждения и ошибки окружающих. Гуманизирующее масло. Помогает избавиться от ложных самооценок, обрести достоинство. Великолепно подходит для медитации.
- *Мирт* — помогает самовосстановлению и самосовершенствованию. Масло медитации.
- *Можжевельник* — развивает цельность и верность натуры, неприятие и распознавание лжи, защищает ауру от агрессии, помогает найти быстрый и достойный выход из любого сложного положения. Помогает "желчным" людям избавиться от направленного внутрь себя разрушительного раздражения. Способствует приобретению заслуженного авторитета, развивая благородство и интеллигентность.
- *Мускатный орех* — масло для медитации, обращения к звездам, восстановления энергетической целостности. Помогает обрести духовную справедливость и терпимость в любви, в семейной жизни и в достижении деловых целей. Делает неуязвимым для дурного влияния подростков, развивая в них интуицию и прозорливость.
- *Мята* — усиливает дыхание, пульсацию, обновление энергетического слоя. Повышает взаимопонимание между близкими людьми. Устраняет напряжение и ожидание неприятностей. Препятствует проецированию "черных дыр" на свою жизнь. Помогает побеждать болезни.
- *Нероли* — усиливает яркость и притягательность личности, придает ей черты изысканности и благородства. Препятствует дурным побуждениям и зависти. Является маслом медитации, помогает быстро отрешиться от материальных проблем и увидеть духовную сторону мира. Гуманизирующая субстанция.
- *Пачули* — помогает справиться с любой ситуацией, требующей анализа и интуиции, усиливает высшие чакры, помогает ощутить неповторимый вкус любви и добра, препятствует развитию вампиризма.



- *Роза* — преобразует непродуктивную энергию озлобления, разочарования и печали в энергию самосовершенствования и объективной оценки возникновения проблемы. Масло, помогающее обрести энергетическую гармонию в системах: аура-Космос, аура-тело, аура-дух. Люди, постоянно пользующиеся маслом розы, вызывают симпатию с первого взгляда у окружающих своей светлой, ровной аурой, доброжелательностью и ненавязчивостью. Роза помогает ощутить удовольствие от одиночества и избежать развития гипертрофированного коллективизма.
- ✓ • *Розмарин* — обновляет, оживляет энергетический слой, усиливает иммунитет ауры, согревает, побуждает к действию и активному образу жизни, возвращает угасший интерес к жизни, усиливает психологизм и интуицию, развивает сердечную чакру.
- *Ромашка* — устраняет саморазрушающие силы: комплекс неполноценности, а в тяжелых условиях жизни — помогает достойно справиться с трудностями, избежать депрессии и озлобления.
- *Сандал* — открывает энергетические родники творчества, личностной полноты, таланта. Помогает избежать импульсивных поступков, оставляющих ямы на ауре. Утолщает энергетический слой, позволяет быстро и ровно восстановиться истонченной ауре. Усиливает свечение в любви. Масло для медитации.
- *Сосна* — эфирное масло-хирург, удаляющее хвосты и наросты черной энергетики, устраняющее застойные процессы в энергетической оболочке, усиливает дыхание ауры, приток новой энергии, очищение и обновление ауры. Помогает быстро восстановить силы после тяжелого эмоционального удара, развивает философское восприятие неприятностей, стоицизм и оптимизм.
- *Туя* — помогает преодолеть трудности, болезни, добиться жизненного успеха. Быстро регенерирует наружные оболочки ауры. Облегчает взаимопонимание между влюбленными.
- *Тысячелистник* — масло-хранитель, помогает избежать серьезных неприятностей и охраняет ауру от травм, воровства и агрессии внешнего мира. Дарует спокойствие и чувство собственного достоинства.
- ✓ • *Фенхель* — помогает быстро избавляться от заблуждений, ошибочных оценок и несправедливых выводов. Помогает спокойно и трезво смотреть правде в глаза, оберегает ауру от травм. Открывает чакры для обновления.

- ✓ • *Чабрец* — усиливает волевое начало и решительность, помогает преодолеть робость. Усиливает энергетическое свечение и яркость ауры, помогает нейтрализовать разрушительные механизмы, находящиеся внутри, под наружной оболочкой ауры. Способствует обновлению энергии, усиливает иммунитет ауры.
- ✓ • *Чайное дерево* — масло-онколог. Устраняет энергетические новообразования, вызванные принятием неверных жизненных установок. Восстанавливает толщину, форму, симметрию ауры. Наиболее сильно воздействует на "колпак" (участок ауры над головой). Защищает от воздействия агрессивной энергетики внешнего мира.
- ✓ • *Шалфей* — помогает восстановить и зарубцевать ауру после обмана и неверности. Способствует открытию новых возможностей самовыражения личности.
- *Шизандра* (лимонник) — щит ауры, препятствует воздействию агрессивной энергетики, зависти, ненависти. Усиливает энергетизм личности, помогает добиться успеха в жизни.
- ✓ • *Эвкалипт* — масло-спаситель, помогает быстро восстановиться после стресса, болезни, проклятия. Увеличивает количество энергии, ответственной за долголетие.

***Принятые методики использования эфирных масел для биоэнергетических стимуляторов и корректоров:***

1. Аромамедальоны — 1-3 капли.
2. Аромакурительницы — 5-7 капель.
3. Нанесение на кожу и энергетические точки тела — 5-7 капель предварительно смешав с 20 мг транспортного масла, лосьона, крема.
4. Холодные ингаляции.

## II. Ароматическая косметология

### Глава 11

#### Что такое наша кожа?

Кожей я чувствую и острое кличка, и ласки любимых рук, и капли весеннего дождя, и свежесть лунного дыхания ночи, и поцелуй Снегурочки... Ведь кожа — один из самых сильных органов чувств: один квадратный сантиметр содержит 5000 чувствительных, 200 болевых, 14 температурных и 25 реагирующих на давление нервных рецепторов!

Площадь кожного покрова человека составляет примерно  $2 \text{ м}^2$ , а ее масса — 3 кг.

В кожный состав входят: вода, белки, липиды, углеводы, минеральные соли и ферменты.

Поверхность кожи испещрена валиками и бороздками, которые, переплетаясь между собой, образуют кожный рисунок. Количество и качество пигментов, кровенаполнение сосудов определяют цвет кожи.

Кожа состоит из трех слоев:

- **Эпидермальный** — имеет пять морфологических пластов, из которых наружный (роговой), содержит множество погибших клеток, а внутренний (базальный) постоянно обновляет структуру эпидермиса. Основание эпидермиса погружено в лимфатическую жидкость, что обуславливает "насосные свойства" кожи: нанесенные на кожную поверхность вещества с низкой молекулярной массой сразу попадают в лимфатическую систему, ощутимо влияя на здоровье и функции различных органов нашего удивительного организма.
- **Средний двухпластовый слой** кожи — *дерма* — ответственен за сохранение эластичности, упругости, молодости кожи. В его состав входит соединительная ткань, эластиновые и коллагеновые волокна. В дерме так же заложены мышцы, поднимающие и опускающие волосы.

- *Жировая клетчатка* обеспечивает подвижность и тургор кожи. В ней сосредоточены кровеносные сосуды, нервные стволы, потовые железы и волосяные фолликулы.

*Волосы* — поликомпонентные морфологические единицы организма. Именно поэтому они сразу ощущают авитаминоз, нервное перенапряжение или нарушения работы эндокринной системы, тускнея и "покидая, нашу голову"...

Здоровые волосы, помимо органических соединений, содержат еще 80% химических элементов таблицы Менделеева (марганец, бром, серебро, йод, ртуть, титан, свинец)... Если волосы седеют, значит, вместо разнообразия химических веществ, в них — только никель и пузырьки воздуха.

Живут волосы на голове 4-10! лет, а ресницы и брови радуют нас своим присутствием всего 3-4 месяца. *Скорость роста* волосяной ткани составляет полмиллиметра в сутки. Ежедневно мы теряем до ста волос с общей поверхности тела, а осенью это количество увеличивается еще на 30%. *Количество волос* на голове зависит от пигментации: так, у рыжих людей — 80000, у брюнетов — 120000, у блондинов — 140000 волосяных единиц. Средняя толщина волосяного тела — 0,6 мм, причем у женщин волосы тоньше, чем у мужчин. Строение и рост волос напоминают строение и произрастание растений. В специальной "лулке" (волосяной фолликул) находится луковица волоса (корневая система), и над поверхностью кожи, как над поверхностью почвы, располагаются волосяные стебли, имеющие три слоя: сердцевинный, эластический и роговой. При воздействии неблагоприятных факторов (химическая завивка или окрашивание), происходит иссушение и дистрофия сердцевины волоса, питательные вещества не могут проникнуть в волосяное тело, и оно гибнет. Фолликул волоса оплетен сосудами, нервами, протоками слюнных желез и мышцами, поднимающими волосяное тело.

*Ногти* — наиболее зависимые от состояния эндокринной системы придатки кожи. За одни сутки ноготь отрастает на 0,1 мм, а полная регенерация происходит в течение 170 дней.

Температурная константа нашего организма обеспечивается *потовыми железами*, которые выводят из организма около 250 ненужных веществ. Неприятный запах пота свидетельствует о необходимости проведения курса очистки организма от шлаков. В средних слоях кожи находятся слюнные железы, секрет которых смягчает, предохраняет от высушивания и повышает эластичность кожи. Количество и состав секрета слюнных желез определяется состоянием нервной и эндокринной системы.

Если начать перечисление "талантов" и способностей, присущих нашей коже, это займет добрую дюжину минут: и иммуномодуляция, и терморегуляция, и синтез половых гормонов, и бактерицидная активность, и регенерация, и синтез важных витаминов, и, конечно, *ощущения*... Ощущения Мира и Нас в этом мире. Денно и ноцно наша кожа спасает нас от великого множества проблем, возникающих вследствие контактов с внешней средой. Иногда цена этого

спасения — потеря красоты и здоровья кожи — базиса Высокой Красоты человека. Поэтому стоит научиться хранить, беречь, делая свою кожу и испытывать объяснимое чувство радости от контактов с правдивыми Зеркалами.

## Глава 12

### Полюбите себя!

Начните Новую Жизнь с понедельника!

- Постарайтесь уменьшить в пищевом рационе такие продукты как шоколад, какао, копчености, "синтетические" сладости, чрезмерно острые блюда. И, наоборот, смело кладите на тарелку натуральное мясо, овсянку, яйца, поливайте оливковым маслом свежие салаты, ешьте петрушку, яблоки, миндаль, фундук, маслины, чернослив, творог, мед. А если Вы гурман здоровой пищи, что может быть приятней вкуса пророщенных семян?
- Пейте. "Красота требует фитонцидов". Пейте травяные чаи из липы, хвоща, мяты и крапивы. Постарайтесь приблизить суточный объем потребляемой жидкости к трем литрам.
- Следите за работой кишечника. Не допускайте явных и скрытых запоров. Если у Вас есть проблемы в этой области, то стоит обзавестись александрийским листом, липой, греческим шалфеем, фундуком, сушеным черносливом, инжиром, финиками и био-йогуртами.
- Один раз в две недели следует выводить вредные вещества из организма. Если у Вас есть эфирное масло лимона или можжевельника, очистка от шлаков не займет много времени, не отнимет сил и доставит Вам массу удовольствия.
- Кто-то не понял шутки "умываться вредно", и появилась масса жертв отсутствия чувства юмора. Не умываться — значит уйти от возможности естественной и качественной очистки кожи, заменив ее на более травматический метод "размазывания лосьонов ватным тампоном". Умывайтесь два раза в день. Только обзаведитесь качественными средствами по уходу за кожей. Во-первых, пережиренным ядровым натуральным растительным мылом, овсяными отрубями, ржаным хлебом, яичным желтком. Во-вторых, для ополаскивания

лица используйте кристаллическую воду (растаявший лед), добавьте в нее несколько капель эфирного масла и... Ваша кожа засияет, очистится, помолодеет.

- Ничего не ковыряйте и не выдавливайте на коже, т.к. одним из ее ведущих свойств является самоочищение. Лучше решите проблемы прыщиков применением противовоспалительных эфирных масел (каяпут, лаванда).
- Будьте осторожны с безжалостным использованием своей нервной системы! Не доводите себя до переутомления! Научитесь расслабляться, медитировать, отдыхать. Зажигайте аромакурительницу с ладаном, сандалом или нероли.
- Наладьте активную бурную сексуальную жизнь.
- Не жалейте времени на посещение сауны или прием ароматической ванны. Только так Вы сможете добиться полной релаксации подкожных мышц, обеспечивающих молодой вид лица и тела.
- Не забывайте ухаживать за самыми уязвимыми местами, выдающими возраст их обладателя (грудь, живот, шея, бедра). Не допускайте образования целлюлита. Добавка в ванну эфирного масла апельсина, лимона, можжевельника или мандарина поможет Вам избежать тяжелой участи "злостного Целлюлитчика" практически без хлопот.
- Используйте только натуральные средства для мытья и ополаскивания волос.
- Для восстановления энергетического ореола нанесите на гребень эфирное масло нероли, корицы, левзеи и расчешите им волосы.
- Не пользуйтесь дешевой "поточной" косметикой.
- Ваши ногти требуют особого ухода, не забывайте наносить на ногтевые пластинки питающие и витаминизирующие средства.
- Принимайте ванночки для ног. Известно, что на подошвах стоп находится рефлексоточечный рисунок всего нашего организма. Поэтому добавьте в воду для ванночки несколько капель шалфея, или розмарина — и Вам обеспечен сеанс биомассажа. Кстати, эти эфирные масла нормализуют секрецию потовых желез.



Будьте счастливы именно сегодня, не откладывая на завтрашний день (в надежде, что появится более подходящий момент) свое желание радоваться и наслаждаться достоинствами жизни!

## Глава 13

### Почему кожа становится проблемой, и как решают эти проблемы средства ароматической косметики

Определение проблемы	Причины возникновения проблемы	Базовый принцип ароматической косметики, устраняющий негативные изменения кожи
Сухая кожа. Повышенная чувствительность кожи	Вследствие недостатка важных питательных веществ, пересушивания (мыло, спирт, пудры) и отсутствия гормонального баланса, стенки клеток кожи истончаются, не могут сохранять влагу, а сальные железы становятся гипофункциональными. Ослабляется кровообмен. Уменьшается жизненный цикл клетки.	Укрепление клеточных мембран, биомассаж сальных желез, стимуляция обменных и регенераторных процессов, замедление накопления кератина клеткой, оптимизация кровяного питания кожи, повышение тонуса кожных мышц.
Жирная кожа. Засоренные, темные, открытые поры	Избыточное продуцирование половых гормонов организмом и неправильный уход за кожей ведет к гипертрофии и изменению формы сальных протоков и желез. Ослабевают дыхательные и бактерицидные свойства клеток, снижается кожный иммунитет — возникают воспалительные процессы.	Разжижение и обесцвечивание секрета, засоряющего поры, ароматический массаж мышц, сужающих поры, усиление дренажных свойств кожи, противовоспалительное действие на кожу и внутренние органы, гормональный баланс, усиление дыхания тканей, повышение иммунных реакций. В течение первой недели применения ароматической косметики происходит эффект "мнимого ухудшения" за счет интенсивного удаления сала из пор.

Определение проблемы	Причины возникновения проблемы	Базовый принцип аромкосметики, устраняющий негативные изменения кожи
Снижение упругости, образование морщинок на коже	За счет реакции избыточного окисления, ослабления обменных процессов, изменения гормонального фона и стрессовых ситуаций, расстраиваются механизмы, поддерживающие константу давления в клетках кожи (особенно в эластиновых и коллагеновых волокнах), снижается питание кровью мышц кожи и наступает их атония.	Антиоксидные свойства, потенцирование кровотока, активизация процессов дыхания и обмена веществ кожи, укрепление клеточных мембран, поддержание постоянного давления клетки, питание эластиновых, коллагеновых волокон, витаминизация, замедление накопления кератина клеткой.
Стрессовые пятна	Следствие выработки агрессивных гормонов, спровоцированное перенапряжением нервной системы, возникает проницаемость стенок сосудов и неполноценное кровообращение. Голодающие клетки кожи теряют свои защитные, мембранные функции, нарушается обмен веществ кожи и возникает перевозбудимость нервных рецепторов. Снижается эластичность тканей.	Успокаивающее и противоотечное действие на нервную ткань, укрепление сосудистой стенки, оптимизация кровообращения, восстановление гормонального баланса, питание и дыхание клеток кожи усиливается, укрепляется оболочка клетки, усиливаются также защитные и регенераторные функции кожи.
Воспалительные реакции на коже бактериальной и вирусной природы	Неблагоприятный гормональный фон и ослабление крово- и лимфообмена тканей кожи вызывают снижение внутрикожного иммунитета и защитных свойств.	Противовоспалительное, заживляющее, иммуномодулирующее действие. Потенцирование обмена веществ, выведение вредных частиц из организма. Оптимизируется выработка интерферона.
Видимый сосудистый рисунок на коже	В результате потери эластичности и сокращающей готовности мышечного слоя сосудов. Разрыхления подкожной и внутрикожной ткани вследствие нарушения водно-минерального баланса.	Нормализация осмотического давления клетки, укрепление мембранного комплекса клетки, повышение тонуса сосудодвигательных мышц, осветление кожи.

Определение проблемы	Причины возникновения проблемы	Базовый принцип аромакосметики, устраняющий негативные изменения кожи
Утолщение эпидермиса. Трещины на коже	За счет уменьшения жидкости в клетках, связанного с неблагоприятными условиями внешней среды (воздействие хим. веществ, постоянное давление на кожу) ослабляются механизмы обновления клеток кожи, теряется эластичность, нарушаются межклеточные связи, возникают дефекты поверхностной целостности кожи.	Противовоспалительное, регенерирующее, увлажняющее, смягчающее действие. Оптимизация механизмов удаления отмерших клеток и кровообращения. Потенцирование метаболических и дыхательных процессов клетки.
Паразитарные дерматозы	За счет ослабления защитных и иммунных свойств кожи, а так же нарушения гигиенических норм, происходит внедрение в кожные и подкожные ткани различных видов паразитов.	Внедрение внутрь кожи и разрушение клеток тела возбудителя болезни. Создание неблагоприятных условий для жизни патогенного агента (подсушивание, дубение, вибрация, ароматизация ткани), противозудное действие, повышение иммунных и регенераторных реакций организма.
Нездоровые волосы	Вследствие ослабления кровообращения волосистой части головы, нарушения обменных реакций, нервных стрессов, переутомления, гиповитаминоза, ОСОБЕННО: минерального голодания, а также при воздействии агрессивных факторов внешней среды, возникает "неполноценность" волосяного фолликула, разрушается тело волоса, развивается недостаточность луковичного аппарата. При частых гормональных и сосудистых кризах, а также воздействии радиации на организм болезни волос приобретают быстротекущий характер. При генетической предрасположенности к выпадению волос средства ароматерапии не влияют на процесс.	Ароматмассаж кожи и волосяных фолликулов оптимизирует кровоток и питание клеток волосяного мешочка. Регенерация стержня волоса, повышение его эластичности и транспортных функций. Устранение перхоти и мертвых клеток рогового слоя волос. Потенцирование дыхания и обновления клеток кожи и волоса. Устранение дефектов клеточных мембран.

Определение проблемы	Причины возникновения проблемы	Базовый принцип аромакосметики, устраняющий негативные изменения кожи
Нездоровые ногти	Причина лежит в неполноценном питании, гормональных и нервных стрессах, воспалительных процессах организма и ногтевого ложа, а так же использовании низкокачественных лаков для ногтей.	Повышение эластичности и упругости ногтевой пластинки, устранение воспалительных процессов, полирование наружного слоя ногтя, повышение прозрачности. Оптимизация процессов кровообращения и регенерации.

## Глава 14

### Ароматическая косметология — вопросы и ответы

- *Сейчас часто употребляют различные названия с приставкой "арома": -косметика, -терапия, -массаж, -психология, -эротика... Популярность ароматов в нашей жизни очень высока. Кто и когда открыл чудодейственные свойства и области применения ароматов?*

На этот вопрос практически невозможно дать исчерпывающего ответа, видимо, впоследствии этот ответ найдут археологи. Ибо аромакультура существует столько же, сколько существует цивилизованное человечество. И Гиппократ, и Авиценна, и Парацельс создавали научную и псевдонаучную базу ароматерапии, древние египтяне использовали секреты ароматов для бальзамирования, ухода за кожей и волосами, обретения сексуального совершенства... К сожалению, в XIX веке культура ароматерапии была девальвирована и разрушена. Поэтому сейчас идет процесс восстановления и систематизации информации, накопленной нашими предками и так несправедливо забытой в свете торжества органической и неорганической химии. Возрождением аромакультуры занимались ученые всего мира: Кюндель, Маури, Бошье, Тиссеран, Фрейд, Кюгель, Николаевски... Одними из ведущих стран в развитии ароматерапии считаются Франция, Австрия, Швейцария, Германия, Дания, Англия.

- *В чем отличие ароматической косметики от других косметических групп?*

Во-первых, в составе: аромакосметика базируется на применении абсолютно натуральных ингредиентов. Во-вторых, в результативности: препараты, включающие эфирные масла, устраняют первопричину

нежелательных изменений внешности, а не просто воздействуют на симптом: сухость — увлажнить, корочка — отшелушить. В-третьих, в эфekte стабилизации положительных изменений: если в организме существует гармония работы всех органов, возникает процесс саморегуляции. И, без "всяких косметик", наши клетки сохраняют влагу, защитят себя от агрессивных факторов внешней среды...

■ *Какие вещества можно использовать в ароматокосметике?*

Эфирные и базисные масла, настойки, экстракты, растительную золу, растительный сырец.

■ *Что такое эфирные масла?*

Это многокомпонентные смеси органических соединений: терпены, спирты, альдегиды, кетоны, эфиры и т.д. Все эфирные масла обладают множеством различных свойств (устранение воспалений, бактерицидность, улучшение процессов микроциркуляции и т.п.).

■ *Что лежит в основе многофункциональности эфирных масел?*

Многосоставность эфирных масел: в одном ароматическом веществе содержится от 150 до 500 различных компонентов! Например, масло розового дерева включает в себя около 200 различных веществ и имеет около 30 областей применения. Существуют и такие "эфирные гиганты" как лимон, эвкалипт, роза, лаванда, розмарин...

■ *Что такое "базисные масла"?*

Базисные или транспортные масла, в отличие от эфирных, — это ненасыщенные жирные кислоты, обладающие низкой молекулярной массой и, следовательно, помогающие эфирным маслам проникать в организм. Применение транспортных масел в ароматокосметике обусловлено их ценнейшим свойством: придавать стойкую форму компонентам эфирного масла, препятствуя ослаблению действенного ароматического начала при соприкосновении с воздухом, водой, кожей.

■ *Значит ли это, что, добавив эфирное масло в первый попавшийся крем, можно ослабить его действенность?*

Начнем с того, что "первый попавшийся крем" может иметь такой состав, что уж лучше сразу нанести на лицо циаид. Лучше добавлять эфирные масла в косметику проверенных фирм, таких как Yves Rocher, The

Body Shop, Mary Kay, Styr Naturcosmetics, Clinique. Большинство различных косметических средств обладают настолько крупнокалиберным молекулярным составом, что только забивают поры кожи, препятствуя проникновению аромаэссенций.

■ *Какие масла являются транспортными?*

Виноградное, авокадо, жожоба, миндальное, масла пророщенных семян, абрикосовое, персиковое, сливовое, морковное, календуловое, зверобоя, кокосовое, арахисовое и другие косточковые, ореховые масла. Из привычных для нас масел — это кукурузное, оливковое, соевое, облепиховое, шиповника...

■ *В чем секрет высокой проникающей способности эфирных и базисных масел?*

В низкой молекулярной массе и шаровом строении молекулярных соединений.

■ *Почему эфирные масла воздействуют не на внешнее проявление, а на причину негативных процессов?*

Это не совсем верно, потому что эфирные масла весьма активно участвуют в устранении различных нежелательных симптомов. Другое дело, что устранение глубинных процессов, спровоцировавших появление того или иного симптома, является отличительной чертой именно эфирных масел. Причем оздоровительный процесс идет в рамках гармонии и сохранения механизмов саморегуляции в организме. Основное объяснение такого базисного действия аромавеществ на организм — оздоровительное влияние на клетку, нормализация ее метаболизма, дыхания, воспроизводимости и прочих биоциклов.

■ *Можно ли при помощи ароматической косметики решить абсолютно любую проблему, связанную с состоянием кожи и волос?*

Этот вопрос равнозначен вопросу человека, которому ампутировали палец, а он интересуется, когда вырастет новый. На сегодняшний день не существует средства от всех болезней. Можно сказать только, что при сохранении пораженными клетками жизнеспособности и обратимом характере изменений в тканях, эфирные масла помогут обрести былую красоту и здоровье. Конечно, хотелось бы, чтобы эфирные масла помогали избавиться от псориаза, красной волчанки или лепры, но пока нет данных и методик для

применения эфирных масел в таких тяжелых случаях. Только в сказке бывают эликсиры, способные оживить погибшую красавицу. Но не допустить гибели этой красавицы можно в жизни, — и такой "волшебной" силой обладают эфирные масла.

### *Как работать с материалом книги?*

В параграфе, касающемся влияния на интересующую Вас проблему конкретных масел с указанием дозировок, упоминается краткое название методики применения ароматических веществ (глава 16). За расшифровкой и подробными объяснениями метода употребления эфирных масел следует обратиться к материалу главы 15 — "Как пользоваться эфирными маслами в косметических целях". Для получения необходимой Вам информации нужно сопоставить методику и дозировку. Все дозы и прописи эфиромасличных смесей указаны из учета "основы" главы 15.

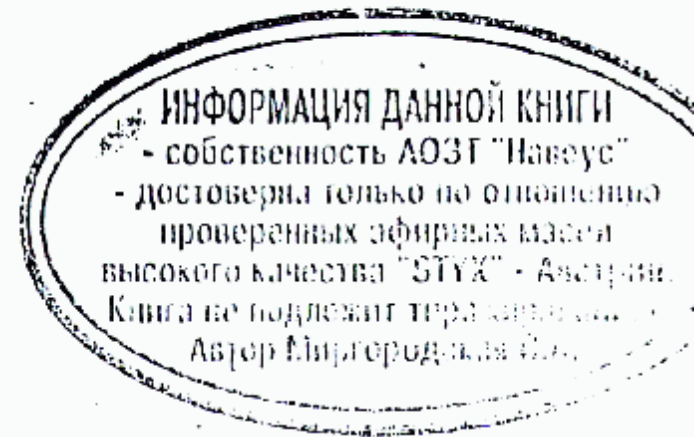
**Желаем Вам Успеха!**

## Глава 15

### **Как пользоваться эфирными маслами в косметических целях**

- *Метод 1: Обогащение низкомолекулярных натуральных кремов, соответствующих Вашему типу кожи*

В небольшую, герметически закрывающуюся емкость, положите 10 г выбранного Вами крема. Добавьте указанное количество эфирных масел (соблюдайте точность, не передозируйте!) и тщательно перемешайте до получения однородной массы, после чего обогащенный крем готов к использованию. Применять утром и вечером.



■ *Метод 2: Маски на основе транспортных масел*

В 10 г предложенного транспортного масла, предварительно отлитого в небольшую, герметически закрывающуюся, емкость, добавьте нужные эфирные масла, **строго соблюдая указанные дозировки**, тщательно перемешайте. Обогащенное масло готово к употреблению. Применять 2-3 раза в неделю.

■ *Метод 3: Обогащенная вода для ополаскивания лица*

Рекомендуется использовать растаявший лед (кристаллическую воду) или кипяченую воду. Подогрейте воду до температуры 36-40°C, налейте в стакан — 200 г и добавьте эфирные масла **строго соблюдая дозировки**. Ополосните лицо, **тщательно закрывая глаза**, после чего промокните лицо, начиная с глаз. **Следите за тем, чтобы эфирные масла не попали в глаза!** Применять утром и вечером.

■ *Метод 4: Ароматические ванны*

**Точно соблюдая указанное количество**, добавьте эфирные масла в эмульгатор (2 ст. л. меда, 2 колпачка пены для ванн, холщевый мешочек с овсяными хлопьями подвешенный на край ванны, 50 г сыворотки молока), полученную эмульсию растворите в воде той температуры, которая Вам больше нравится и можете на 15 мин. забыть обо всех проблемах. Применять 3-4 раза в неделю.

■ *Метод 5: Паровые ванночки для лица*

Налейте в кастрюлю или миску 2 л кипятка, добавьте эфирные масла, **точно соблюдая указанную дозировку**, накройте голову полотенцем, закройте глаза, наклонитесь над паром и спокойно, без напряжения, вдыхайте аромат 7-10 мин. После ванночки ополосните кожу "обогащенной водой" комнатной температуры.

■ *Метод 6: Ароматические средства для мытья волос*

В натуральное средство для мытья волос (шампунь, яичный желток, ржаной хлеб и т.д.) добавьте рекомендуемое количество эфирного масла, **соблюдая дозировку**. Нанесите хорошо перемешанную смесь на волосы и массируйте кожу головы 2-3 минуты, после чего тщательно промойте водой. Доза дана на среднюю длину волос. Избегайте попадания эфирных масел в глаза.



■ *Метод 7: Ополаскивание волос*

В 500 г воды для ополаскивания (лучше кипяченой), комнатной температуры, добавьте указанное количество э/м, ополосните волосы, **избегая попадания э/м в глаза.**

■ *Метод 8: Аромакомпрессы*

На водяной основе

**ХОЛОДНЫЕ:** Налейте 200 г воды в стакан, добавьте соответствующее количество эфирных масел (**соблюдайте дозировку**), погрузите в смесь хлопчатобумажную ткань и поставьте стакан на 15-20 минут в морозильную камеру. Через указанное время извлеките ткань из стакана, отожмите, плотно прижмите к лицу на 5-7 мин. Применять ежедневно.

**ТЕПЛЫЕ И ГОРЯЧИЕ:** В стакан 200 г налейте воду необходимой температуры, добавьте точное количество эфирных масел, намочите в полученной смеси ткань и плотно прижмите к лицу.

На масляной основе

В небольшую емкость налейте транспортное масло (15-20 г) нужной Вам температуры добавьте к нему эфирные масла (**строго соблюдая дозировку**) и плотно прижмите к лицу на 10 мин. После процедуры наложения маски промокните лицо салфеткой и слегка припудрите.

■ *Метод 9: Нанесение "чистых" масел*

Метод применяется на небольших участках кожи. На ладошку или блюдце нанесите 1-2 капли транспортного масла или крема, добавьте 5-7 капель эфирного масла, разотрите смесь и нанесите на пораженные участки. Применять 1-10 раз в день.

■ *Метод 10: Ароматическое припудривание*

В чистый, герметически закрывающийся сосуд, налейте эфирные масла (7-10 капель на 20 мм), насыпьте пудру или тальк, закройте емкость и тщательно встряхните. Периодически встряхивая, не открывая, храните пудру в баночке 2 дня, после чего можете пересыпать в удобную для Вас емкость и использовать по необходимости.

■ *Метод 11: Аромакурительницы*

В ароматическую курительницу (специальный сосуд для распространения ароматов в помещении) налейте теплую воду, добавьте эфирные масла, **соблюдая дозировку**, и зажгите свечу. Под воздействием легкого подогревания

ароматы постепенно улетучиваются из курительницы и их концентрация в воздухе увеличивается. Время однократного использования данного метода 40-180 мин. Вы можете не фокусировать свое внимание на предмете ароматерапии и иметь приятную беседу за чашкой кофе или читать книгу...

■ *Метод 12: Аромаванночки для кистей и стоп*

Налейте горячую воду в миску или тазик, добавьте эфирные масла, строго соблюдая дозировки, (лучше предварительно растворить аромаэссенции в эмульгаторе: мед, пена для ванны, жидкое мыло, вино, молочная сыворотка, морская или поваренная соль). Далее, погрузите в воду кисти или стопы и принимайте ванночку 7-10 мин. Применяйте 2-3 раза в неделю.

## Глава 16

### **Ароматы для кожи, волос, ногтей**

Мы постоянно сетуем на свой внешний вид. Как правило, наше недовольство собой лишено объективности и провоцируется заниженной самооценкой. 80% женщин считают, что имеют "очень плохую" кожу, "жидкие" волосы, "некрасивые" ногти.

Однако в действительности такая низкая оценка своей внешности, в большинстве случаев связана с переутомлением или использованием не очень качественных косметических средств, а не со старением кожи или количеством волос. "Волосы, — шутят косметологи, — это то, чего всегда не хватает". Так что проблемы "плохой внешности" чаще психологические, нежели физиологические, и тем более, патологические. Поэтому, прежде чем начать борьбу с проблемой, следует уточнить существует ли она в действительности. Если да — начинайте сеанс ароматерапии кожи, если нет — откройте главу, посвященную биоэнергетике эфирных масел и вдохните аромат масла, помогающего избавиться от необоснованных комплексов.

### ПРОБЛЕМА 1: "ТИП КОЖИ"

**Сухая кожа** — тонкая, бледная, чувствительная к солнечным лучам, ветру, холоду, легко шелушится и воспаляется, не переносит умывания и припудривания.

На местах естественных складок (особенно у наружного края глаз) преждевременно появляется сеть мелких морщинок.

Список э/м: роза Дамасская, мирт, сандал, розовое дерево, ромашка, жасмин с миндальным маслом, пачули, герань, апельсин.

1. Обогащение кремов и тоников для сухой кожи:

Роза Дамасская 3к + Мирт 2к  
 Сандал 2к + Розовое дерево 2к + Ромашка 2к  
 Жасмин с миндальным маслом 5к + Пачули 3к

2. Ополаскивание лица:

Роза Дамасская 5к  
 Сандал 4к  
 Розовое дерево 3к  
 Герань 3к

3. Паровые ванночки:

Сандал 2к + Розовое дерево 3к

4. Маски на основе авокадо или пророщенных семян:

Апельсин 1к + Сандал 3к + Розовое дерево 2к + Ромашка 2к

5. Ванны

Сандал 7к + Розовое дерево 5к

6. Аромакурительницы:

Сандал 5к  
 Герань 4к  
 Апельсин 6к

**Жирная кожа** — маслянистая, блестящая, грубая, с землисто-серым оттенком. Устья протоков сальных желез (особенно на крыльях носа) расширены. При физических нагрузках и в жаркую погоду на коже появляются капельки жирового секрета.

Список э/м: Бергамот, грейпфрут, мелисса, лимон, розмарин, гвоздика, лимонник китайский.

1. Обогащение кремов и тоников для жирной кожи:

Бергамот 3к + Грейпфрут 4к + Мелисса 2к  
 Лимон 3к + Розмарин 2к  
 Гвоздика 3к + Лимон 4к

2. Ополаскивание лица:

Лимон 3к  
 Бергамот 4к  
 Грейпфрут 4к

3. Паровые ванночки:

Бергамот 3к + Лимонник китайский 1к  
 Бергамот 2к + Грейпфрут 3к + Мелисса 1к

4. Маски на основе кашицы из овсяных хлопьев:

Бергамот 3к + Грейпфрут 4к

5. Ванны:

Бергамот 5к + Розмарин 3к + Мелисса 3к + Лимон 3к

## 6. Аромакурительницы:

Бергамот 5к

Лимон 7к

Розмарин 5к

*Смешанная кожа* — сочетает свойства жирной и нормальной (или сухой) кожи. Наблюдается повышенное салоотделение на лбу, подбородке, носу и прилегающих участках щек.

Список э/м: Иланг-иланг, лимон, мята, нероли, розовое дерево.

## 1. Обогащение низкомолекулярных кремов для нормальной кожи:

Иланг-иланг 3к + лимон 3к + Мята 2к

Нероли 4к + Розовое дерево 2к + Мята 2к

## 2. Ополаскивание лица:

Иланг-иланг 2к + Мята 2к

Нероли 3к

## 3. Паровые ванночки:

Иланг-иланг 1к + Мята 2к + Лимон 2к

Нероли 2к + Мята 1к

## 4. Маски на основе масла зверобоя:

Мята 3к + Иланг-иланг 3к + Нероли 2к + Лимон 2к

## 5. Ванны:

Иланг-иланг 4к + Мята 5к + Лимон 3к

Нероли 5к + Розовое дерево 7к + Мята 5к

## 6. Ароматокурительницы:

Иланг-иланг 3к + Лимон 3к + Мята 2к

Нероли 4к + Мята 2к

**ПРОБЛЕМА 2 "СТАРЕНИЕ КОЖИ"**

*Морщинки вокруг глаз* — тонкие неглубокие сетчатые бороздки, имеющие диффузно-радиальное расположение вокруг глаз.

Список э/м: Сандал, лиметт, роза, ладан, нероли.

## 1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников:

Сандал 2к + Лиметт 2к + Роза 2к

Ладан 1к + Лиметт 2к + Роза 2к

Нероли 1к + Сандал 2к

Сандал 4к

Лиметт 5к

## 2. Обогащение молочка для удаления косметики:

Лиметт 3к

## 3. Ополаскивание лица:

Сандал 2к

Лиметт 3к

Ладан 2к

Нероли 2к

## 4. Маски на основе масел жожоба и пророщенных семян:

Сандал 2к + Лиметт 1к + Нероли 1к

Роза 3к + Сандал 1к

## 5. Холодные компрессы на веки:

Сандал 2к + Роза 3к

Лиметт 1к + Сандал 2к

## 6. Ванны:

Ладан 5к + Нероли 3к + Лиметт 5к

## 7. Аромакурительницы:

Ладан 4к  
 Нероли 3к  
 Саидал 5к

*Глубокие морщинки* — поперечно-продольные бороздки на поверхности кожи, создающие рельефный рисунок, усиливающийся при сокращении мимических и жевательных мышц. При мышечной релаксации рельеф менее заметен. Типичные места локализации: передняя поверхность шеи, носогубный треугольник, лоб.

Список э/м: Лиметт, фенхель, мята, мускатный орех, мирра, ладан, нероли, сосна.

## 1. Обогащение низкомолекулярных кремов, соответствующих типу кожи:

Лиметт 3к + Фенхель 2к + Мята 2к + Мускатный орех 1к  
 Мирра 3к + Ладан 2к + Мускатный орех 2к  
 Нероли 2к + Сосна 2к + Лиметт 2к + Мускатный орех 2к

## 2. Ополаскивание лица:

Лиметт 2к + Мята 1к + Мускатный орех 2к  
 Сосна 2к + Фенхель 1к + Мускатный орех 2к  
 Мирра 2к + Ладан 1к + Мускатный орех 2к

## 3. Паровые ванночки:

Лиметт 1к + Фенхель 1к + Мята 1к  
 Мирра 2к + Ладан 1к + Мускатный орех 1к  
 Сосна 1к + Нероли 2к + Лиметт 2к

## 4. Маски на основе масел Жожоба, Авокадо:

Лиметт 2к + Ладан 1к + Нероли 1к + Мускатный орех 2к

## 5. Ванны:

Сосна 4к + Лиметт 5к + Ладан 4к + Фенхель 3к  
 Мирра 5к + Нероли 4к + Лиметт 2к + Мускатный орех 2к

## 6. Аромакурительницы:

Ладан 5к  
 Лиметт 5к  
 Сосна 4к  
 Мускатный орех 4к

*Дряблая кожа* — имеет несвежий "растянутый" вид, часто появляется симптом "оттянутых карманов" в нижней части щек. Виден выраженный рисунок пор по всей поверхности кожи без четкой локализации. Если собрать такую кожу в небольшую складку при помощи двух пальцев на 1 минуту, а затем отпустить, кожа расправится не сразу. На поверхности кожи при напряжении мимических мышц имеется разветвленный рельеф морщинок, имеющих сетчато-параллельное направление.

Список э/м: Саидал, роза, мята, лиметт, ладан, каяпут, мирра, мускатный орех, мирт, сосна.

## 1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников, соответствующих типу кожи.

Саидал 4к + Роза 3к + Мята 1к  
 Лиметт 3к + Ладан 2к + Каяпут 3к  
 Мирра 4к + Лиметт 3к + Каяпут 3к  
 Мускатный орех 3к + Мирт 3к + Каяпут 2к

## 2. Ополаскивание лица

Саидал 2к + Мята 1к

Лиметт 2к + Каяпут 2к  
 Мускатный орех 2к + Мирт 2к  
 Роза 4к + Мускатный орех 2к

3. Паровые ванночки:  
 Сандал 2к + Мята 1к  
 Лиметт 2к + Каяпут 2к + Ладан 1к  
 Сосна 2к + Мирт 2к
4. Теплые компрессы:  
 Лиметт 3к + Каяпут 3к + Сандал 3к
5. Маски на основе масел авокадо, жожоба, миндаля:  
 Лиметт 3к + Каяпут 3к + Сандал 3к  
 Сосна 2к + Ладан 2к + Мускатный орех 2к  
 Роза 5к + Каяпут 2к
6. Ванны:  
 Лиметт 5к + Мята 3к + Каяпут 4к  
 Сандал 5к + Сосна 5к + мускатный орех 2к
7. Аромакурительницы:  
 Сандал 5к  
 Лиметт 5к  
 Мята 3к  
 Ладан 5к

*Утомленная кожа* — неровная поверхность кожи имеет разнородный цвет (появляются /красные, розовые/ "пятна усталости" без четких границ и четкой локализации. Образование пятен, как правило, связано со стрессом, приемом алкоголя, недостаточным количеством сна, сексуальными контактами). Кожа приобретает вид иногда сухой, а иногда — жирной.

Список э/м: Сандал, апельсин, каяпут, розовое дерево, ромашка, левзея, роза, нероли, пачули, иланг-иланг, грейпфрут, мелисса.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов, тоников для сухой кожи:  
 Сандал 3к + Апельсин 1к + Каяпут 2к  
 Розовое дерево 3к + Ромашка 4к + Левзея 2к  
 Роза 5к + Нероли 2к  
 Пачули 4к + Иланг-иланг 3к + Грейпфрут 2к
2. Ополаскивание лица:  
 Иланг-иланг 2к + Грейпфрут 2к  
 Розовое дерево 3к  
 Ромашка 3к  
 Сандал 2к + Апельсин 1к
3. Паровые ванночки:  
 Сандал 2к + Ромашка 3к + Апельсин 1к + Левзея 2к  
 Иланг-иланг 2к + Грейпфрут 2к + Левзея 2к  
 Пачули 2к + Нероли 2к + Левзея 2к
4. Маски на основе масел пророщенных семян, авокадо, миндаля:  
 Сандал 2к + Апельсин 1к + Розовое дерево 2к + Левзея 2к  
 Пачули 2к + Левзея 2к + Ромашка 4к
5. Ванны:  
 Сандал 5к + Левзея 5к + Апельсин 2к  
 Розовое дерево 5к + Нероли 4к + Мелисса 3к
6. Аромакурительницы:  
 Левзея 5к  
 Сандал 5к  
 Нероли 5к

### ПРОБЛЕМА 3 "ПОРИСТАЯ СТРУКТУРА КОЖИ"

Засоренные поры — имеют вид "черных точек" на коже. Устья пор закупорены роговыми пробками — камедонами, закрывающими выход сала из протока сальной железы. Типичные участки образования комедонов — лоб, нос, скуловые области, подбородок.  
Список э/м: Каяпут, лимон, чабрец, майоран, фенхель, мелисса, можжевельник, бергамот, мандарин, грейпфрут.

1. Обогащение низкомолекулярных тоников:  
Каяпут 4к + Лимон 3к + Чабрец 3к  
Майоран 3к + Фенхель 2к + Мелисса 3к
2. Ополаскивание лица:  
Лимон 1к + Каяпут 3к + Чабрец 2к  
Майоран 3к + Мелисса 3к  
Лимон 2к + Бергамот 2к  
Бергамот 3к + Можжевельник 3к + Грейпфрут 2к
3. Паровые ванночки:  
Майоран 2к + Лимон 2к + Каяпут 2к + Мелисса 1к +  
+ Можжевельник 2к
4. Маски на основе овсяной кашицы:  
Каяпут 4к + Чабрец 2к + Лимон 3к  
Майоран 3к + Мелисса 2к + Мандарин 2к
5. Ванны:  
Майоран 5к + Каяпут 5к + Лимон 5к
6. Нанесение чистых масел строго на участки  
локализации засоренных пор:  
Майоран

Лимон  
Можжевельник  
Каяпут

Открытые поры — имеют вид кратеров, сфинктеры пор растянуты, кожа производит впечатление неровной, как бы исколотой кнопками.

Список э/м: Лимонник китайский, ромашка, сосна, лимон, эвкалипт, мята, нероли, можжевельник, каяпут, бергамот.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников:  
Лимонник китайский 3к + Ромашка 4к + Сосна 3к  
Лимон 3к + Эвкалипт 2к + Мята 3к + Нероли 2к
2. Ополаскивание лица:  
Ромашка 2к + Сосна 2к  
Можжевельник 2к + Каяпут 2к
3. Паровые ванночки:  
Лимон 2к + Мята 2к + Бергамот 2к  
Можжевельник 2к + Лимонник китайский 1к + Ромашка 2к
4. Холодные компрессы:  
Можжевельник 3к + Эвкалипт 2к + Мята 2к  
Лимон 3к + Нероли 3к + Бергамот 2к  
Лимонник китайский 2к + Ромашка 4к + Сосна 3к
5. Ванны:  
Можжевельник 4к + Бергамот 5к + Сосна 5к  
Лимон 3к + Эвкалипт 4к + Мята 5к
6. Нанесение "чистых" масел строго на участки  
открытых пор  
Лимон

Лимонник китайский  
Можжевельник

Освещение пор кожи:

Список э/м: Лимон, можжевельник, бергамот, грейпфрут, ромашка, мята.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников:  
Лимон 3к + Ромашка 3к + Грейпфрут 3к  
Можжевельник 3к + Бергамот 4к + Мята 3к
2. Ополаскивание лица:  
Грейпфрут 2к + Ромашка 4к  
Можжевельник 3к + Бергамот 2к
3. Паровые ванночки:  
Ромашка 3к + Грейпфрут 3к + Можжевельник 2к
4. Маски на основе овсяной кашицы:  
Можжевельник 2к + Лимон 2к + Ромашка 4к
5. Ванны:  
Лимон 5к + Ромашка 5к + Бергамот 4к + Можжевельник 3к
6. Нанесение "чистых" масел строго на участки, нуждающиеся в осветлении пор:  
Лимон 3к + Ромашка 3к

#### **ПРОБЛЕМА 4:**

#### **"СЫПЬ ВОСПАЛИТЕЛЬНОГО ГЕНЕЗА"**

Угревая сыпь — возле камедона (устья сальной железы) возникает воспалительный узелок небольших размеров, в

течение 2-7 дней узелок "созревает", образуя светлую гнойную головку, которая вскрывается и выходит гнойное содержимое. Инфильтрат медленно рассасывается, образуя на месте воспаления мелкие пятна или рубчики.  
Список э/м: Можжевельник, сосна, кедр, каяпут, бергамот, лаванда, ладан, герань, ромашка, гвоздика, эвкалипт.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников:  
Можжевельник 3к + Сосна 2к + Лаванда 4к  
Каяпут 4к + Бергамот 3к + Кедр 3к  
Эвкалипт 3к + Лимон 3к + Ладан 2к  
Герань 3к + Ромашка 2к + Гвоздика 2к
2. Ополаскивание лица:  
Можжевельник 2к + Лаванда 3к  
Каяпут 2к + Ладан 2к  
Лимон 1к + Герань 3к
3. Паровые ванночки:  
Каяпут 2к + Кедр 1к + Лаванда 2к + Герань 1к
4. Маски на основе масла пророщенных семян:  
Эвкалипт 1к + Можжевельник 2к + Ромашка 3к + Герань 2к  
Каяпут 4к + Кедр 2к  
Лаванда 3к + Гвоздика 2к
5. Ванны:  
Каяпут 5к + Лаванда 7к + Можжевельник 4к + Сосна 5к
6. Нанесение "чистых" масел на участки воспаления:  
Каяпут  
Можжевельник



Герань  
Гвоздика  
Сосна

*Инфильтраты на коже* — уплотненные участки ткани от ярко-красного до коричневого цвета. Имеют склонность к длительному течению.

Список э/м: Розмарин, чабрец, иссоп, ромашка, каяпут, герань, эвкалипт.

1. Ополаскивание лица:  
Розмарин 2к + Чабрец 1к  
Иссоп 2к + Розмарин 1к
2. Паровые ванночки:  
Розмарин 2к + Чабрец 1к
3. Маски на основе масла календулы или зверобоя:  
Розмарин 2к + Чабрец 1к + Ромашка 4к
4. Нанесение "чистых" масел непосредственно на инфильтрат:  
Чабрец  
Эвкалипт  
Каяпут  
Герань

### ***ПРОБЛЕМА 5: "ОТЕКИ НА ЛИЦЕ"***

Список э/м: Сосна, лиметт, можжевельник, ромашка.

1. Холодные компрессы:  
Сосна 1к + Лиметт 3к  
Можжевельник 2к + Ромашка 4к

### **2. Аромакурительницы:**

Ромашка 4к + Можжевельник 5к + Сосна 4к

### **3. Пропитать эфирными маслами сыпучую пудру:**

Ромашка 2к + Сосна 2к

### ***ПРОБЛЕМА 6: "ЦВЕТ И РАВНОМЕРНОСТЬ ОКРАСКИ КОЖИ"***

*Видимый сосудистый рисунок под кожей* — так называемые "сосудистые пятна" имеют несколько мелких точечных кровозлияний, сосудистых "жучков" от малинового до коричневого цвета.

Список э/м: Кипарис, лимон, лаванда, мята, шалфей.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников:  
Кипарис 4к + Лимон 2к  
Лаванда 3к + Мята 3к + Шалфей 2к
2. Маски на основе масел шиповника, миндального.  
Кипарис 2к + Лимон 2к + Лаванда 2к
3. Ванны:  
Кипарис 3к + Лаванда 4к + Мята 4к + Лимон 4к

*Неоднородная пигментация кожи* (пигментные пятна, веснушки). Кожа имеет неоднородный цвет. На фоне присущего коже оттенка появляются участки с более темным окрашиванием.

Список э/м: Лимон, розовое дерево, грейпфрут, ромашка

1. Обогащение кремов и тоников:  
Лимон 4к + Розовое дерево 3к  
Грейпфрут 5к + Ромашка 5к
2. Ополаскивание лица:  
Лимон 1к + Розовое дерево 2к  
Грейпфрут 2к + Ромашка 2к
3. Маски на основе масел авокадо, жожоба и овсяной кашицы:  
Лимон 4к + Грейпфрут 2к + Ромашка 5к
4. Нанесение "чистого" масла на участок пигментации:  
Ромашка  
Лимон  
Грейпфрут

*Для красивого цвета кожи*

Список э/м: Лиметт, розовое дерево, иланг-иланг, мята, мирра, нероли, апельсин.

1. Обогащение кремов и тоников с учетом типа кожи:  
Нероли 2к + Розовое дерево 3к + Лиметт 3к  
Иланг-иланг 3к + Мята 2к + Мирра 3к
2. Ополаскивание лица:  
Нероли 2к + Розовое дерево 2к  
Иланг-иланг 3к + Мята 1к
3. Паровые ванночки:  
Иланг-иланг 1к + Нероли 1к + Мята 1к + Мирра 2к

4. Маски на основе масел пророщенных семян, жожоба, миндаля, авокадо:  
Мирра 2к + Розовое дерево 2к + Апельсин 1к + Лиметт 3к
5. Ванны:  
Нероли 4к + Мята 3к + Апельсин 3к + Розовое дерево 3к  
Мирра 3к + Лиметт 5к + Иланг-иланг 5к + Апельсин 3к
6. Аромакурительницы:  
Иланг-иланг 5к + Апельсин 5к  
Мята 4к + Розовое дерево 5к

*Устранение жирного блеска кожи.*

Список э/м: Мирра, кипарис.

1. Обогащение низкомолекулярных тоников и кремов для жирной кожи:  
Кипарис 3к + Мирра 4к
2. Ополаскивание лица:  
Кипарис 1к + Мирра 1к
3. Ванны:  
Кипарис 3к + Мирра 7к
4. Паровые ванночки:  
Кипарис 1к + Мирра 1к

*Бархатистость и матовый вид коже придают:*

Мирра, розовое дерево, иланг-иланг, алый апельсин.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников:  
Иланг-иланг 4к + Алый апельсин 2к  
Мирра 3к + Розовое дерево 4к

2. Ополаскивание лица:  
Иланг-иланг 2к + Мирра 1к  
Розовое дерево 3к
3. Ванны:  
Розовое дерево 5к + Иланг-иланг 4к + Алыи апельсин 4к
4. Аромакурительницы:  
Иланг-иланг 4к + Алыи апельсин 4к  
Розовое дерево 5к + Мирра 4к

### **ПРОБЛЕМА 7: "ИЗБЫТОЧНАЯ СЕКРЕЦИЯ ПОТОВЫХ ЖЕЛЕЗ"**

Избыточное продуцирование секрета потовыми железами может носить как типично-ограниченную локализацию (лоб, грудь, подмышечные впадины, стопы) так и диффузный характер.

Список э/м: Кипарис, шалфей, сосна, эвкалипт.

1. Обогащение геля для душа и жидкого мыла:  
Кипарис 4к  
Шалфей 3к  
Сосна 4к + Эвкалипт 3к
3. Обогащение талька для тела:  
Сосна 3к + Эвкалипт 3к  
Шалфей 4к
4. Ванны:  
Сосна 6к + Эвкалипт 4к  
Шалфей 5к

### **ПРОБЛЕМА 8: "ДЕРМАТИТЫ"**

Термин "дерматит" используют как общее название всех форм воспаления кожи, имеющих единую смешанную

причину возникновения: воздействие на кожу вредных агентов окружающей среды и стрессов нервного и гормонального характера.

В группу дерматитов входят: аллергический, атопический (наследственный) дерматит, экзема, нейродермит.

#### **Нейродермит:**

По ходу нервов возникают диффузные пятна без четких границ, происходит гиперпигментация, уплотнение, иссушение кожи. На поверхности пораженных участков появляются тонкие отрубевидные чешуйки, иногда — линейные трещины. Рисунок кожи подчеркнут, на контакты с водой и моющими средствами, а так же переохлаждение, участки нейровысыпаний реагируют усилением красноты, зудом и жжением.

Список э/м: Левзея, кедр, нероли, ромашка, лаванда, роза, лиметт, розовое дерево, иланг-иланг, сандал.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников:  
Левзея 3к + Кедр 2к + Розовое дерево 4к + Сандал 3к  
Роза 5к + Лиметт 3к + Сандал 3к  
Лаванда 2к + Иланг-иланг 3к + Сосна 3к + Сандал 3к  
Нероли 2к + Ромашка 5к + Сандал 3к
2. Маски на основе транспортных масел пророщенных семян, миндаля, облепихи:  
Ромашка 4к + Нероли 2к + Левзея 2к + Розовое дерево 3к + Сандал 3к

## 3. Ванны:

Левзея 4к + Кедр 4к + Розовое дерево 5к + Сандал 5к  
 Лиметт 5к + Роза 7к + Сандал 5к  
 Лаванда 4к + Иланг-иланг 5к + Сосна 5к

## 4. Масляные компрессы:

Ромашка 3к + Розовое дерево 3к + Левзея 2к + Нероли  
 2к + Сандал 3к

## 5. Аромакурительницы:

Левзея 4к + Сандал 5к  
 Нероли 4к + Иланг-иланг 3к  
 Кедр 4к + Сосна 4к

*Прочие дерматиты: имеют две фазы течения:  
 первая — влажная, вторая — сухая.*

*I — Влажная фаза течения дерматита.*

Список э/м: Можжевельник, кедр, сосна, фенхель,  
 герань, мята, ель, левзея.

## 1. Обогащение кремов и мазей

Можжевельник 3к + Сосна 2к + Фенхель 2к + Левзея 2к  
 Герань 3к + Кедр 3к + Мята 2к + Ель 2к

## 2. Маски и компрессы на масляной основе

пророщенных семян, зверобоя, жожоба:  
 Можжевельник 3к + Сосна 3к + Фенхель 1к + Мята 2к  
 + Герань 3к

## 3. Ванны:

Можжевельник 4к + Сосна 3к + Левзея 4к  
 Герань 4к + Кедр 4к + Мята 3к

## 4. Аромакурительницы:

Герань 4к + Мята 3к  
 Можжевельник 4к + Левзея 4к  
 Сосна 6к  
 Кедр 5к

*II — Сухая фаза течения дерматита*

Список э/м: Ромашка, роза, лаванда, мирра, розовое  
 дерево.

## 1. Обогащение кремов и мазей

Роза 6к + Лаванда 4к  
 Ромашка 5к + Розовое дерево 4к  
 Мирра 5к + Ромашка 4к

2. Маски на основе масел пророщенных семян,  
 авокадо, миндаля.

Ромашка 4к + Мирра 4к + Розовое дерево 3к  
 Роза 5к + Лаванда 4к

## 3. Ванны:

Ромашка 5к + Розовое дерево 4к + Мирра 5к  
 Роза 7к + Лаванда 5к

## 4. Аромакурительницы:

Мирра 5к  
 Лаванда 5к  
 Розовое дерево 4к + Ромашка 2к

*ПРОБЛЕМА 9: "РАЗРАСТАНИЕ И  
 УТОЛЩЕНИЕ ЭПИДЕРМИСА"*

*Огрубевшие участки кожи на ладонях, подошвах,  
 коленях и локтях. Мозоли.*

Возникают на участках кожи, подвергающихся длительному давлению и трению.

Список э/м: Чайное дерево, майоран.

1. На основе базисных масел миндаля, авокадо, кукурузного:  
Чайное дерево 4к + Майоран 8к
2. Ванночки:  
Чайное дерево 4к + Майоран 8к

**Бородавки** — разрастание соединительной ткани кожи вследствие нарушения обмена веществ (возрастные бородавки) или инфицирования (юношеские, плоские, остроконечные бородавки). Могут иметь ножку или полностью прилегать к поверхности кожи всей своей площадью.

Список э/м: Туя, иссоп.

1. Нанесение на "тело" бородавки чистых эфирных масел при помощи тонкой палочки  
Туя + Иссоп в пропорции 1:1

### **ПРОБЛЕМА 10: "ПОТЕРЯ КОЖНОЙ ЭЛАСТИЧНОСТИ"**

**Трещины** — дефекты кожи, возникающие вследствие ее линейного разрыва. Типичные места локализации — ладони, подошвы, уголки губ.

Список э/м: Ромашка, лаванда, кипарис, кедр, сосна, лимон.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов и мазей  
Ромашка 5к + Лаванда 5к  
Кипарис 4к + Кедр 5к  
Сосна 6к + Лимон 3к
2. Горячие ванночки:  
Ромашка 4к + Кедр 5к + Лаванда 5к  
Кипарис 6к  
Сосна 5к + Лимон 4к
3. Маски на основе базисных масел авокадо, жожоба, пророщенных семян, облепихи:  
Ромашка 6к + Сосна 5к + Кипарис 4к

**Рубец** — неполноценная ткань, состоящая в основном из коллагеновых волокон, разрастающихся на месте разрушенной дермы. На поверхности рубца отсутствуют сальные, потовые железы, пушковые волосы. Количество сосудов и нервных окончаний в области рубца уменьшено. Поверхность рубца гладкая, ровная, без кожного рисунка. Иногда рубцовая ткань возвышается над поверхностью кожи и имеет очень плотную структуру — это келоидный рубец.

Список э/м: Розмарин, мята, нероли, чайное дерево, ладан, розовое дерево, герань, иссоп, фенхель.

1. Непосредственно на рубцовую ткань наносить при помощи тонкой палочки чистые эфирные масла:  
Розмарин + Мята + Нероли (1:1:1)  
Чайное дерево + Ладан + Розовое дерево (1:1:1)  
Герань + Иссоп + Фенхель (1:1:1)

**Стрии** — следы растяжения кожи после беременности или резкого увеличения веса. Выражается в образовании белых "рубчиков" на коже.

1. Смазывать участки образования растяжек смесью:  
Масло жожоба (базовое) 7к + Нероли 10к

### **ПРОБЛЕМА 11: "УМЕНЬШЕНИЕ ЭЛАСТИЧНОСТИ КОЖИ ВСЛЕДСТВИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА"**

**Целлюлит** — бесструктурная жировая ткань, образующаяся под кожей и придающая вид апельсиновой корки. Места типичной локализации целлюлита — плечи, боковые поверхности тела, бедра, подбородок, ягодицы.  
Список э/м: Апельсин, мандарин, грейпфрут, можжевельник, лимон, бергамот, сосна, сандал, розмарин, нероли.

1. Обогащение кремов для тела:  
Грейпфрут 4к + Сосна 5к + Можжевельник 4к  
Розмарин 3к + Бергамот 4к + Апельсин 3к + Сандал 4к  
Мандарин 3к + Лимон 3к + Нероли 3к + Сосна 4к
2. Ванны:  
Лимон 4к + Сосна 5к + Можжевельник 3к + Грейпфрут 3к  
Розмарин 4к + Бергамот 5к + Мандарин 3к + Апельсин 3к
3. Массаж на основе масел зверобоя, авокадо:  
Апельсин 5к + Можжевельник 5к  
Розмарин 4к + Лимон 4к + Сосна 5к
4. Аромакурительницы:  
Можжевельник 5к + Лимон 5к

### **ПРОБЛЕМА 12: "ТРАВМЫ КОЖИ"**

**Ушибы, гематомы.**

Список э/м: Сосна, тысячелистник, кипарис, мята, лимон, ладан, Melissa, каяпут, герань.

1. На основе базисных масел (пророщенные семена, шиповник) или воды — компрессы на место ушиба, или холодные примочки:  
Сосна 4к + Мята 4к + Лимон 4к  
Ладан 5к + Melissa 4к + Каяпут 5к  
Тысячелистник 3к + Герань 5к  
Кипарис 4к + Лимон 4к

**Ссадины, царапины, порезы.**

Список э/м: Каяпут, ромашка, кедр, можжевельник, шалфей, тысячелистник.

1. Нанести на раненую поверхность чистое масло:  
Каяпут + Ромашка (1:1)  
Кедр + Ромашка (1:1)  
Можжевельник  
Шалфей + Ромашка (1:1)  
Тысячелистник

**Ожоги**

Список э/м: Каяпут, ромашка, лимон, можжевельник, герань, грейпфрут, роза, ладан, лаванда, шалфей, розовое дерево.

1. Сразу после ожога нанести на пораженную поверхность чистое масло:  
Эвкалипта, Каяпута, Лаванды, Шалфея.

2. При сильной степени ожога через 2-3 дня наносить на травмированные участки кожи смеси эфирных и базисных масел (пророщенные семена, миндаля).  
 Каяпут 5к + Ромашка 5к + Лимон 3к  
 Можжевельник 4к + Герань 4к + Грейпфрут 4к  
 Роза 7к + Лимон 4к  
 Ладан 5к + Розовое дерево 5к

### *ПРОБЛЕМА 13: "РЕГЕНЕРАЦИЯ КОЖИ"*

После различных травм, воспалений, пересушивания и т.д., кожа имеет нездоровый вид, имеются остаточные явления: изменения цвета, шрамы, сосудистый рисунок и т.д. Для быстрого восстановления целостности и однородности кожи рекомендуются масла: Каяпут, ромашка, иланг-иланг, лаванда, сандал, мирра, розмарин, лиметт, роза, можжевельник, розовое дерево.

1. Обогащение низкомолекулярных кремов и тоников:  
 Каяпут 5к + Ромашка 5к + Иланг-иланг 4к  
 Лаванда 5к + Сандал 5к + Розмарин 3к  
 Можжевельник 3к + Лимон 4к + Мирра 5к
2. Ванны:  
 Каяпут 7к + Ромашка 5к + Иланг-иланг 5к  
 Лаванда 5к + Сандал 5к + Розмарин 3к  
 Лиметт 7к + Лимон 4к + Мирра 7к  
 Можжевельник 5к + Роза 7к
3. Маски на основе базисных масел: жожоба, авокадо, пророщенных семян, виноградного, облепихового

Каяпут 3к + Ромашка 3к + Иланг-иланг 3к + Сандал 3к  
 Лиметт 4к + Розмарин 2к + Лаванда 3к + Лимон 3к  
 Можжевельник 3к + Роза 7к  
 Мирра 5к + Лимон 3к + Лиметт 5к

### 4. Аромакурительницы:

Каяпут 3к + Лимон 4к + Иланг-иланг 5к  
 Лаванда 4к + Розмарин 4к + Сандал 4к  
 Можжевельник 5к + Мирра 5к

### *ПРОБЛЕМА 14:*

*Герпетическая сыпь* — возникает в связи с ослаблением иммунной защиты организма на фоне контакта с носителями вирусной инфекции или переохлаждением. Проявляется появлением на слизистой оболочке рта, носовой области, по ходу нервных стволов красного очерченного пятна и группы пузырьков, наполненных прозрачным содержимым. Высыпание сопровождается зудом и покалыванием. Через 3-7 дней образуется корочка, которая отпадает через 4-7 дней.

1. Смазывать пораженные герпесом участки кожи и слизистые оболочки чистым эфирным маслом: Имбиря, лимона, каяпута, сосны, мяты.
2. После образования корочки для быстрой эпителизации ткани наносить смесь на основе миндального, авокадо-масла, масел зверобоя или календулы, эфирные масла: Ромашка 10к, Мирра 7к, Иланг-иланг 7к, Лаванда 10к

### **ПРОБЛЕМА 15: "ПАРАЗИТАРНЫЕ ДЕРМАТОЗЫ"**

Поражение кожи, связанные с внедрением грибка, лишайника или членистоногих.

*Грибковые поражения кожи*

Наносить на участки локализации грибка следующие эфирные масла в чистом виде: Бергамот, лимонник китайский, лавр благородный, чайное дерево, розмарин, корица, чабрец.

*Чесотка*

Смазывать участки внедрения чесоточного зудня чистыми эфирными маслами: Сандала, корицы, гвоздики, розмарина в пропорции 1:1 с эфирным маслом лаванды.

### **УХОД ЗА ГУБАМИ:**

*Сухие, шелушащиеся, "потрескавшиеся" губы:*

Наносить на поверхность красной каймы губ следующие эфирные масла (на основе 15к транспортного масла жожоба, авокадо или ростков пшеницы):

Мирра 3к + Роза 4к

Мирт 3к + Розовое дерево 3к

Лиметт 3к + Мята 2к

*При осветлении, обесцвечивании, для восстановления природной яркости красной каймы губ:*

На основе 15к базисных масел жожоба, авокадо, ростков пшеницы или миндаля наносить на поверхность губ 5к Мелиссы.

### **УХОД ЗА ВОЛОСАМИ**

#### **ПРОБЛЕМА 1: СУХИЕ, ЛОМКИЕ, ТОНКИЕ ВОЛОСЫ**

Такой тип волос плохо держит прическу, волосы рассыпаются, часто посечены, цвет от корня к концу волоса значительно осветляется.

Список э/м: апельсин, иланг-иланг, ромашка, мирра, мандарин, сандал, ладан.

1. Обогащение шампуней, бальзамов, яичного желтка и других натуральных средств для ухода за волосами:  
Апельсин 2к + Иланг-иланг 3к  
Ромашка 4к + Мирра 3к  
Мандарин 3к + Сандал 4к
2. Ополаскивание волос обогащенной водой:  
Ладан 5к  
Иланг-иланг 5к  
Ромашка 7к  
Мирра 5к  
Сандал 6к
3. Нанести на гребень эфирные масла, смешанные с 5к масла жожоба  
Иланг-иланг 7к  
Ромашка 6к  
Ладан 5к  
Сандал 7к  
Мирра 6к  
Апельсин 5к



**ПРОБЛЕМА 2: ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ**

Характерен матовый, тусклый цвет, "поникий вид", волосы имеют тенденцию к склеиванию.

Список э/м: Грейпфрут, каяпут, бергамот, лимон, кедр, розмарин, чабрец, мелисса, кипарис.

1. Обогащение шампуней, бальзамов, яичного желтка и других натуральных средств по уходу за волосами:

Грейпфрут 4к + Каяпут 4к  
 Бергамот 4к + Лимон 3к  
 Кедр 3к + Розмарин 3к  
 Чабрец 4к + Лимон 3к  
 Мелисса 4к  
 Кипарис 4к

2. Для ополаскивания волос

Бергамот 6к  
 Грейпфрут 5к  
 Лимон 4к  
 Чабрец 5к  
 Розмарин 3к  
 Мелисса 3к  
 Кипарис 3к

3. Смешать с транспортным маслом зверобоя (3к) и нанести на гребень

Бергамот 8к  
 Грейпфрут 7к  
 Лимон 8к  
 Чабрец 7к  
 Розмарин 5к  
 Мелисса 7к

**ПРОБЛЕМА 3: ОБРАЗОВАНИЕ ПЕРХОТИ**

Скопление на волосистой части головы отшелушивающихся клеток поверхностных слоев эпидермиса в виде серовато-белых чешуек

Список э/м: Розмарин, мандарин, эвкалипт, апельсин, фенхель, кедр, ладан, мелисса, нероли

1. Обогащение шампуней, бальзамов, прочих натуральных средств по уходу за волосами:

Розмарин 3к + Мандарин 2к  
 Эвкалипт 4к + Апельсин 2к  
 Фенхель 3к + Кедр 5к  
 Ладан 5к  
 Мелисса 3к + Нероли 4к

2. Ополаскивание волос:

Эвкалипт 3к  
 Кедр 4к  
 Мелисса 3к  
 Ладан 4к  
 Нероли 4к

**ПРОБЛЕМА 4: — ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС**

Возникает при отрицательном гормональном, нервном и обменном фоне организма, часто связано с гипо- и авитаминозами, переутомлением, наследственностью, а также воздействием на волосяной фолликул агрессивных компонентов воды, шампуней, красок для волос, радиации и т.д.

Список э/м: Эвкалипт, апельсин, кедр, листья Бэй, ромашка, имбирь, сосна, чабрец, лиметт, нероли, шалфей.

1. Обогащение шампуней, бальзамов, яичного желтка и других натуральных средств для ухода за волосами:

Эвкалипт 3к + Апельсин 3к + Кедр 4к  
 Листья Бэй 4к + Ромашка 3к  
 Имбирь 3к + Сосна 4к  
 Чабрец 4к + Апельсин 3к

2. Ополаскивание волос обогащенное водой:

Листья Бэй 3к  
 Сосна 5к  
 Кедр 5к  
 Имбирь 4к  
 Чабрец 3к  
 Эвкалипт 3к

3. Маски для волос на основе транспортных масел жожоба или ростков пшеницы:

Эвкалипт 3к + Апельсин 2к + Кедр 5к  
 Листья Бэй 3к + Ромашка 5к  
 Имбирь 3к + Сосна 4к  
 Чабрец 3к + Апельсин 3к + Лиметт 3к

4. Нанесение на гребень эфирных масел (на основе 5к масла жожоба):

Эвкалипт 5к  
 Листья Бэй 5к  
 Имбирь 4к  
 Сосна 7к  
 Кедр 7к  
 Шалфей 4к

5. Аромакурительницы:

Листья Бэй 4к + Нероли 5к  
 Эвкалипт 4к + Апельсин 7к  
 Сосна 7к + Имбирь 4к  
 Чабрец 4к + Апельсин 8к

### *ПРОБЛЕМА 5: УХОД ЗА ВОЛОСАМИ ПРИ ЕЖЕДНЕВНОМ МЫТЬЕ*

Список э/м: Апельсин, лимон, ромашка, мята, нероли, ладан, розовое дерево, роза, иланг-иланг, листья Бэй.

1. Добавлять в шампуни и другие натуральные средства для ухода за волосами:

Апельсин 4к  
 Лимон 5к  
 Ромашка 4к  
 Мята 4к  
 Нероли 4к  
 Ладан 4к  
 Розовое дерево 5к  
 Роза 3к  
 Иланг-иланг 4к

2. Ополаскивать волосы обогащенной водой:

Мята 5к  
 Листья Бэй 4к  
 Ромашка 5к  
 Апельсин 5к  
 Лимон 5к  
 Нероли 4к  
 Ладан 5к  
 Розовое дерево 5к  
 Иланг-иланг 5к

## УХОД ЗА НОГТЯМИ

Чтобы ногти были крепкими, прозрачными, блестящими и быстро росли, а также для профилактики и устранения воспалительных реакций, необходимо за 15-20 минут перед покрытием лаком ногтевой пластины нанести нижеперечисленные смеси и легко помассировать ноготь и ногтевой валик.

Список э/м: Лимон, эвкалипт, лаванда, розмарин, пачули, ромашка, чабрец, мирра, сандал, чайное дерево, бергамот.

1. На основе масел жожоба, миндального, авокадо, абрикосового:  
Лимон 3к + Эвкалипт 3к + Лаванда 5к  
Розмарин 2к + Пачули 4к + Ромашка 4к  
Чабрец 2к + Лаванда 2к
2. При грибковом поражении ногтя на основе 4к масла зверобоя:  
Чайное дерево 2к + Бергамот 3к + Сандал 4к + Лаванда 3к

## УХОД ЗА БЮСТОМ

Список э/м: Лиметт, сандал, роза, нероли.

Для сохранения упругости и эластичности молочных желез необходимо:

1. Наносить на кожу биомассажную смесь утром и вечером:  
Масло жожоба 10к + э/м: Лиметт 5к + Сандал 3к + Роза 3к  
Масло жожоба 10к + э/м: Нероли 5к + Лиметт 5к

## 2. Ванны:

Нероли 4к + Лиметт 5к + Сандал 5к

## ИНТИМ-КОСМЕТИКА

В данную группу ароматических средств косметического назначения входят эфирные масла, обладающие свойством нормализовывать секреторные функции сальных и потовых желез и устранять неприятные запахи тела, ароматизируя кожу и слизистые оболочки.

Список э/м: Сандал, корица, розовое дерево, пальмароза, мирра, иланг-иланг, мандарин, нероли, пачули, левзея, майоран, лимон.

1. Добавлять в гели для душа:  
Сандал 4к + Корица 1к + Розовое дерево 3к  
Пальмароза 5к + Мирра 3к  
Иланг-иланг 4к + Мандарин 2к + Нероли 4к  
Пачули 4к + Левзея 2к + Майоран 2к
2. Ванна "для любви"  
Сандал 4к + Иланг-иланг 3к + Лимон 4к + Нероли 4к +  
+ Левзея 4к + Майоран 2к

### III. Систематизация действенности эфирных масел при различных заболеваниях

#### ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКАЯ СИМПТОМАТИКА

- **ВЕГЕТО-СОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ:** петит грейн, левзея, базилик, герань, Melissa, вербена, мята, розмарин, душица, бэй листья, лимон.
- **НЕВРИТЫ, НЕВРАЛГИИ:** вербена, гвоздика, пихта, имбирь, каяпут, кедр, кипарис, лимон, майоран, мускат, можжевельник, розмарин, мята, сосна, чабрец, шалфей, эвкалипт, найоли.
- **БЕССОННИЦА:** базилик, ваниль, жасмин, иланг-иланг, лаванда, анис, петит грейн, левзея, мирра, ладан, нероли, ромашка, сандал.
- **ОСЛАБЛЕНИЕ ПАМЯТИ:** левзея, базилик, лимонник, гвоздика, Melissa, мускат, петит грейн.
- **ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ:** апельсин, бергамот, вербена, герань, грейпфрут, иссоп, ель, лаванда, лимон, ладан, майоран, Melissa, мирра, мята, роза, петит грейн, розмарин, эвкалипт.
- **СОСТОЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДАВЛЕННОСТИ:** базилик, бергамот, бэй листья, герань, грейпфрут, левзея, иссоп, корица, кипарис, лимон, ладан, майоран, Melissa, мирра, мускат, можжевельник, розмарин.
- **УМСТВЕННОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ:** левзея, петит грейн, базилик, бергамот, вербена, гвоздика, герань, можжевельник, мята, пальмароза, чабрец, эвкалипт.
- **АСТЕНИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ:** базилик, вербена, левзея, гвоздика, иланг-иланг, имбирь, иссоп, корица, ладан, Melissa, мирт, можжевельник, мята, нероли, туя, чабрец, шалфей.

- **ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ:** апельсин, левзея, роза, пихта, иланг-иланг, корица, лаванда, ладан, мирра, мирт, мята, нероли, пальмароза, шалфей.
- **РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ:** анис, роза, пихта, ель, душица, левзея, лиметт, ваниль, кипарис, лаванда, ладан, мандарин, мелисса, можжевельник, найоли, нероли.
- **ПЛАКСИВОСТЬ:** грейпфрут, душица, иланг-иланг, каяпут, лаванда, ладан, мирт, найоли, нероли, роза, сандал, сосна.
- **ПОВЫШЕННАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ:** анис, ваниль, душица, лаванда, ладан, левзея, майоран, мирра, нероли, ромашка, сандал.
- **ДЕТСКАЯ ГИПЕРВОЗБУДИМОСТЬ, ПЛАКСИВОСТЬ, НОЧНЫЕ СТРАХИ:** анис, роза, ладан, сандал, иланг-иланг, апельсин.

## **ПРОБЛЕМЫ КОЖИ, ВОЛОС, НОГТЕЙ**

- **СУХАЯ КОЖА:** анис, роза, мирт, сандал, розовое дерево, ромашка, жасмин, пачули, герань, апельсин.
- **ЖИРНАЯ КОЖА:** бергамот, грейпфрут, мелисса, лимон, розмарин, гвоздика, лимонник, кипарис.
- **СМЕШАННАЯ КОЖА:** иланг-иланг, лимон, мята, нероли, розовое дерево.
- **МОРЩИНКИ НА КОЖЕ:** лиметт, роза, ладан, сандал, нероли, мускат, мирра, сосна, фенхель, мята.
- **ДРЯБЛАЯ КОЖА:** сандал, роза, мята, мирра, лиметт, ладан, мускат, мирт, каяпут, сосна, пихта.
- **СТРЕССОВЫЕ ПЯТНА:** сандал, розовое дерево, ромашка, левзея, роза, пачули, нероли, иланг-иланг, мелисса, мята, грейпфрут, каяпут.
- **ЗАСОРЕННЫЕ ПОРЫ:** каяпут, лимон, чабрец, майоран, фенхель, мелисса, можжевельник, бергамот, грейпфрут.
- **ОТКРЫТЫЕ ПОРЫ:** лимонник, лимон, сосна, эвкалипт, мята, можжевельник, каяпут, бергамот.

- **ТЕМНЫЕ ПОРЫ:** лимон, можжевельник, бергамот, грейпфрут, ромашка, мята.
- **ПОДКОЖНЫЕ ОТЕКИ:** сосна, лиметт, можжевельник, ромашка.
- **ВИДИМЫЙ СОСУДИСТЫЙ РИСУНОК:** кипарис, лимон, лаванда, мята, шалфей, тысячелистник.
- **ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА, ВЕСНУШКИ:** лимон, розовое дерево, грейпфрут, ромашка.
- **ЗЕМЛИСТЫЙ ОТТЕНОК КОЖИ:** лиметт, розовое дерево, иланг-иланг, мята, мирра, нероли, апельсин.
- **ПОТЛИВОСТЬ:** шалфей, кипарис, сосна, эвкалипт, пальмароза.
- **РУБЦЫ, ШРАМЫ:** розмарин, мята, нероли, петит грейн, чайное дерево, ладан, розовое дерево, герань, иссоп, фенхель.
- **УГРЕВАЯ И ВОСПАЛИТЕЛЬНАЯ СЫПЬ:** бергамот, гвоздика, душица, каяпут, кедр, лаванда, найоли, пихта, сосна, тысячелистник, шалфей, эвкалипт.
- **ИНФИЛЬТРАТЫ НА КОЖЕ:** розмарин, чабрец, иссоп, ромашка, каяпут, герань, эвкалипт, тысячелистник.
- **НЕЙРОДЕРМИТ:** левзея, кедр, нероли, ромашка, лаванда, роза, лиметт, розовое дерево, иланг-иланг, сандал, петит грейн.
- **ЭКЗЕМА ХРОНИЧЕСКАЯ:** бергамот, герань, иланг-иланг, иссоп, каяпут, кедр, можжевельник, душица, пальмароза, роза, ромашка.
- **МОКНУЩАЯ ЭКЗЕМА:** кедр, ель, сосна, лимон, можжевельник, каяпут, найоли, эвкалипт, душица, пальмароза, ромашка, иссоп, шалфей.
- **АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ ДЕРМАТИТ:** иссоп, розовое дерево, ромашка, петит грейн, нероли, роза, кипарис, душица.
- **ГЕРПЕС, ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ЛИШАЙ:** имбирь, лимон, каяпут, сосна, мята, ромашка, мирра, иланг-иланг.

- РАЗРАСТАНИЕ ЭПИДЕРМИСА, МОЗОЛИ: чайное дерево, майоран, лимон, мускат.
- БОРОДАВКИ: туя, иссоп, лимон.
- ТРЕЩИНЫ: ромашка, лаванда, розмарин, кипарис, шалфей, пачули, сосна, лимон, кедр, петит-грейн.
- СТРИИ( РАСТЯЖКИ ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ ИЛИ ИЗМЕНЕНИЯ ВЕСА) нероли, лиметт, петит грейн.
- ЧЁСОТКА: сандал, гвоздика, корица, розмарин, лаванда, чабрец.
- ЛИШАЙ: герань, ромашка.
- ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ КОЖИ: бергамот, лимонник, чайное дерево, розмарин, корица, чабрец.
- КОЖНЫЙ ЗУД: грейпфрут, лаванда, лимон, майоран, мята, душица, ромашка.
- ЦЕЛЛЮЛИТ: апельсин, мандарин, грейпфрут, можжевельник, лимон, бергамот, сосна, сандал, розмарин, нероли, лиметт.
- РЕГЕНЕРАЦИЯ КОЖИ: каяпут, ромашка, иланг-иланг, сандал, мирра, розмарин, лиметт, роза, можжевельник, розовое дерево, ладан.
- СУХИЕ ШЕЛУШАЩИЕСЯ ГУБЫ: мирра, роза, розовое дерево, лиметт, мирт, мята.
- ОБЕСЦВЕЧЕННЫЕ ГУБЫ: мелисса.
- СУХИЕ, ТОНКИЕ, ЛОМКИЕ ВОЛОСЫ: апельсин, иланг-иланг, ромашка, мирра, мандарин, сандал, ладан.
- ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ: грейпфрут, каяпут, бергамот, лимон, кедр, чабрец, розмарин, мелисса, кипарис.
- ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС, ОБЛЫСЕНИЕ: бэй листья, грейпфрут, кедр, сосна, лаванда, лимон, эвкалипт, ромашка, сандал, шалфей, нероли, лиметт, чабрец, имбирь.

- ПЕРХОТЬ: розмарин, апельсин, эвкалипт, фенхель, кедр, ладан, нероли, мелисса, мандарин, лаванда, ромашка.
- ЛОМКИЕ НОГТИ: кедр, лимон, эвкалипт, мирра, сандал, лаванда, бергамот, розмарин, пачули, ромашка, чабрец, петит грейн.
- ПАНАРИЦИЙ: каяпут, кедр, найоли, кипарис, ромашка, розмарин, чабрец, шалфей.
- ГРИБКОВЫЕ ПОРАЖЕНИЯ НОГТЕЙ: чайное дерево, бергамот, сандал, лаванда.
- УХОД ЗА БЮСТОМ: петит грейн, нероли, лиметт, сандал, роза, фенхель.

## ЗАБОЛЕВАНИЕ ПОЛОСТИ РТА

- ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ: каяпут, эвкалипт, мирра, мирт, грейпфрут, кедр, сосна ель, кипарис, лимон, шалфей.
- ВОСПАЛЕНИЕ ДЕСЕН: апельсин, грейпфрут, герань, мандарин, мирра, мирт, гвоздика, можжевельник, нероли, петит грейн, тысячелистник, сосна, шалфей, лимон.
- ПАРОДОНТОЗ: апельсин, бэй листья, гвоздика, каяпут, кедр, кипарис, мандарин, мелисса, мирра, мята, найоли, розовое дерево, сосна, ромашка, тысячелистник, шалфей.
- ВОСПАЛЕНИЕ ЯЗЫКА (ТИПУН): гвоздика, бэй листья, грейпфрут, апельсин, лимон, мелисса, мирра, ромашка, сосна.
- ЗУБНАЯ БОЛЬ: гвоздика, герань, каяпут, лаванда, мята, мелисса, мускат, можжевельник, шалфей, ель.

## ЗАБОЛЕВАНИЯ УХА, ГОРЛА, НОСА

- НАСМОРК: бергамот, каяпут, герань, иссоп, имбирь, лимон, ладан, эвкалипт, чабрец, майоран, анис, ель, пихта, сосна, кедр, мирт, найоли.



- **АНГИНА, ФАРИНГИТ, ТОНЗИЛЛИТ:** лимон, герань, имбирь, бергамот, мирт, мята, ромашка, сосна, шалфей, эвкалипт, найоли, розмарин, майоран.
- **ЛАРИНГИТ (ОХРИПЛОСТЬ):** бергамот, иссоп, кедр, кипарис, лаванда, мирт, найоли, каяпут, шалфей, сосна, роза, майоран, ладан.
- **ВОСПАЛЕНИЕ ПАЗУХ НОСА:** герань, эвкалипт, каяпут, найоли, лимон, сосна, розмарин, чабрец, ладан, мирт, шалфей, майоран.
- **ВОСПАЛЕНИЕ И БОЛЬ В УХЕ:** герань, каяпут, иссоп, мирт, найоли, эвкалипт, майоран.
- **АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ НАСМОРК, СЕННАЯ ЛИХОРАДКА:** иссоп, ромашка, кипарис, ладан.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ СИСТЕМЫ ДЫХАНИЯ**

- **ТРАХЕИТ:** найоли, каяпут, эвкалипт, майоран, базилик, ель, иссоп, кедр, мирт, мускат, розмарин, сосна, чабрец, шалфей.
- **БРОНХИТ:** анис, базилик, бэй листьа, душица, ель, иссоп, каяпут, кедр, кипарис, мирт, можжевельник, мускат, пихта, розмарин, сосна, чабрец, шалфей, эвкалипт, душица.
- **ПНЕВМОНИЯ:** эвкалипт, сосна, чабрец, сандал, розмарин, мирт, кедр, каяпут, базилик, можжевельник, найоли, душица.
- **МУЧИТЕЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ:** кипарис, анис, базилик, иссоп, сосна, лаванда, мирт, сандал, фенхель, душица.
- **ОДЫШКА:** сосна, иссоп, каяпут, лаванда, ладан, мускат, мирт, эвкалипт.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ**

- **ИШЕМИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА:** лаванда, розмарин, роза, мята, Melissa, иссоп, анис, герань, вланг-иданг, майоран, нероли.
- **СЕРДЕЧНЫЕ НЕВРОЗЫ:** вербена, базилик, розмарин, мята, ладан, иссоп, герань, нероли, петит грейн.

- **ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:** ваниль, иланг-иланг, иссоп, лимон, майоран, можжевельник, фенхель, кипарис, герань, лаванда, лиметт, петит грейн, розмарин.
- **ПОНИЖЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ:** корица, мускат, чабрец, шалфей, бэй листья, вербена, ель, левзея.
- **АТЕРОСКЛЕРОЗ:** апельсин, лимон, грейпфрут, бергамот, петит грейн, нероли, герань, можжевельник, роза, вербена, иланг-иланг, лаванда, ладан, левзея, розмарин.
- **НАРУШЕНИЕ РИТМА СОКРАЩЕНИЙ СЕРДЦА:** нероли, розмарин, анис, мята, бергамот, иссоп, лаванда, петит грейн, иланг-иланг.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА**

- **СПАЗМЫ, КОЛИКИ:** базилик, бергамот, вербена, грейпфрут, иланг-иланг, каяпут, кипарис, анис, фенхель, лаванда, майоран, мята, нероли, роза, ромашка, сосна.
- **ГАСТРИТ:** базилик, каяпут, лимон, ромашка, тысячелистник, фенхель, анис, найоли, роза.
- **ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДЦАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ:** ромашка, базилик, каяпут, роза, тысячелистник, лимон, кедр.
- **БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ:** мята, розмарин, шалфей, чабрец, лимон, грейпфрут, апельсин, нероли.
- **БОЛЕЗНИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ:** сосна, апельсин, грейпфрут, бергамот, кедр, лимон, розмарин, фенхель, анис.
- **КАМНИ И ПЕСОК В ЖЕЛЧНЫХ ПУТЯХ:** анис, грейпфрут, иссоп, лимон, розмарин, чабрец, фенхель.
- **БОЛЕЗНИ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:** ромашка, роза, розмарин, фенхель, эвкалипт, лимон, апельсин, мандарин.
- **ЗАПОРЫ:** анис, фенхель, иссоп, ромашка, розмарин.
- **ДИАРЕЯ (ПОНОС):** гвоздика, герань, имбирь, мускат, сандал, тысячелистник, шалфей.

- **ФЕРМЕНТАТИВНЫЙ ДЕФИЦИТ (ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ ПОСЛЕ ЕДЫ):** апельсин, анис, бергамот, гвоздика, имбирь, каяпут, корица, лимон, мускат, можжевельник, мята, душица, розмарин, чабрец, фенхель.
- **ИЗЖОГА:** мята, лимон, шалфей, иланг-иланг.
- **ГАЗООБРАЗОВАНИЕ В ПЕТЛЯХ КИШЕЧНИКА:** базилик, бергамот, имбирь, грейпфрут, каяпут, корица, лаванда, лимон, майоран, можжевельник, мята, мускат, анис, ромашка.
- **ИКОТА:** душица, жасмин, корица, иланг-иланг, гвоздика.

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК И МОЧЕВЫХ ОРГАНОВ**

- **ВОСПАЛЕНИЕ ПОЧЕЧНЫХ ЛОХАНОК (ПИЕЛОНЕФРИТ):** лаванда, чабрец, иссоп, сосна, туя.
- **ПОЧЕЧНЫЕ КАМНИ:** лимон, фенхель, можжевельник, сосна, туя, иссоп, герань, ель, кипарис, чабрец.
- **ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И МОЧЕТОЧНИКОВ:** каяпут, мирт, сандал, лаванда, можжевельник, найоли, эвкалипт, сосна, чабрец, шалфей.

## **ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ**

- **ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ, БОЛЕЗНЕННОСТЬ РЕГУЛ:** анис, ваниль, каяпут, жасмин, майоран, роза, вербена, мускат, мята, нероли, ромашка, чабрец, шалфей, кипарис, можжевельник, розмарин, мелисса.
- **ДИСФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ ЦИКЛА:** нероли, корица, иссоп, можжевельник, вербена, роза, мелисса, ромашка, кипарис, мускат, пальмароза, шалфей.
- **СКУДНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ:** гвоздика, иссоп, корица, майоран, базилик, мята, фенхель, лаванда, шалфей.
- **ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ:** гвоздика, душица, кипарис, герань, сосна, майоран, иссоп, корица, мускат.

- **БЕСПЛОДИЕ:** можжевельник, вербена, роза, нероли, ладан, шалфей, герань.
- **КЛИМАКТЕРИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА:** ромашка, иланг-иланг, мускат, кипарис, туя, шалфей.
- **ВОСПАЛЕНИЯ МАТКИ И ПРИДАТКОВ:** пачули, майоран, бергамот, каяпут, эвкалипт, можжевельник, герань, гвоздика, лаванда, вербена, роза, иланг-иланг, розмарин, мята, найоли, ромашка, чабрец, шалфей.
- **МОЛОЧНИЦА:** эвкалипт, роза.
- **ФРИГИДНОСТЬ:** анис, корица, герань, иланг-иланг, бергамот, мята, сандал, пачули, петит грейн, левзея, мирра, мускат, нероли, сосна, чабрец, кедр, кипарис.

## МУЖСКИЕ БОЛЕЗНИ

- **ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ И ЗАСТОЙНЫЕ ПРОЦЕССЫ ПРОСТАТЫ:** сосна, туя, имбирь, душица, бэй листья, ромашка, сандал, шалфей, эвкалипт.
- **ИМПОТЕНЦИЯ:** имбирь, можжевельник, корица, чабрец, пачули, сандал, гвоздика, петит грейн, иланг-иланг, сосна, кедр, ель, майоран, розмарин.

## ПРОБЛЕМЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- **ОСТЕОХОНДРОЗ:** вербена, герань, имбирь, каяпут, корица, левзея, лимон, кипарис, иссоп, душица, чабрец, эвкалипт, сосна, пихта, мята, можжевельник, майоран.
- **АРТРИТЫ:** базилик, бэй листья, вербена, гвоздика, имбирь, иссоп, каяпут, кедр, корица, майоран, ель, мускат, можжевельник, найоли, душица, розмарин, ромашка, сосна, тысячелистник, шалфей, эвкалипт.
- **МИОЗИТЫ (ВОСПАЛЕНИЯ МЫШЦ):** бэй листья, вербена, иланг-иланг, имбирь, каяпут, корица, лимон, майоран, можжевельник, гвоздика, розмарин, ромашка, сосна, ель, кедр, тысячелистник, кипарис, эвкалипт, лимонник.

- **МЫШЕЧНОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ:** бэй листья, базилик, вербена, лимонник, мята, можжевельник, майоран, корица, имбирь.

## ТРАВМЫ

- **ОЖОГИ:** эвкалипт, шалфей, тысячелистник, ромашка, герань, роза, розмарин, найоли, каяпут, сосна, лимон, бергамот.
- **РАНЫ:** каяпут, герань, гвоздика, кедр, лаванда, мирра, можжевельник, нероли, роза, розовое дерево, ромашка, эвкалипт, ель, шалфей.
- **УШИБЫ, ГЕМАТОМЫ:** корица, лимон, Melissa, мята, нероли, пальмароза, розмарин, ромашка, тысячелистник, шалфей.
- **ВЯЛОЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ:** бэй листья, гвоздика, герань, каяпут, лаванда, кедр, кипарис, иссоп, лимон, бергамот, можжевельник, роза, розовое дерево, сосна, ромашка, тысячелистник, шалфей, эвкалипт, найоли.
- **ПЕРЕЛОМЫ, ВЫВИХИ, РАСТЯЖЕНИЯ:** каяпут, розмарин, гвоздика, майоран, можжевельник, мускат, лаванда, кедр, шалфей.
- **СОЛНЕЧНЫЕ УДАРЫ:** розмарин, герань, лаванда, эвкалипт, иссоп, ромашка, гвоздика, Melissa.

## ИНФЕКЦИОННЫЕ БОЛЕЗНИ

- **ГРИПП:** корица, эвкалипт, лимон, иссоп, сосна, розмарин, чабрец, лаванда, кипарис, бэй листья, гвоздика, имбирь, кедр, Melissa, мирра, можжевельник, пачули, чайное дерево, ладан.
- **ПРОСТУДА:** бергамот, бэй листья, имбирь, каяпут, сосна, ель, кедр, пихта, ладан, корица, лимон, Melissa, мирт, мята, чабрец, фенхель, анис, эвкалипт, найоли.
- **КОРЬ, ВЕТРЯНКА:** лимон, фенхель, эвкалипт, гвоздика, можжевельник, сосна, кедр, ель.

- **КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ:** базилик, бергамот, герань, гвоздика, иссоп, каяпут, найоли, лимон, мускат, можжевельник, мята, душица, розмарин, ромашка, шалфей, эвкалипт, чабрец, иланг-иланг, вербена.

## ОСТРЫЕ СОСТОЯНИЯ

- **КРОВОТЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ:** гвоздика, тысячелистник, кипарис, герань, мускат, кедр, душица, ромашка, Melissa, лимон, сосна, каяпут.

- **БОЛЕВОЙ СИНДРОМ:**

*а/ Головная боль* — лимон, базилик, гвоздика, иланг-иланг, мята, лаванда, Melissa, можжевельник.

*б/ Мигрень* — майоран, герань, лимон, гвоздика, базилик, ромашка, эвкалипт, розмарин, сосна, ель, лаванда, мята, роза, иланг-иланг, левзея.

*в/ Печеночная колика* — кипарис, лаванда, лимон, душица, грейпфрут, анис, розмарин.

*г/ Почечная колика* — лаванда, эвкалипт, можжевельник, душица, мята, кипарис, грейпфрут, ладан, лимон, сосна, фенхель, лиметт.

*д/ Боль в сердце* — герань, лаванда, нероли, розмарин, Melissa, мята, иланг-иланг, петит грейн.

- **СОСУДИСТЫЕ СОСТОЯНИЯ:**

*а/ Обморок* — гвоздика, мята, лимон, розмарин, лимонник, Melissa, вербена, корица, мускат, чабрец.

*б/ Головокружения* — мята, гвоздика, петит грейн, роза, нероли, вербена, левзея, розмарин, базилик, чабрец, ромашка, лаванда.

*в/ Тошнота, рвота* — мята, Melissa, базилик, каяпут, розмарин, ромашка, анис, фенхель, иссоп, лаванда.

- **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА:** бергамот, каяпут, анис, эвкалипт, ромашка, лимон, имбирь.

- **МЫШЕЧНЫЕ СУДОРОГИ:** иланг-иланг, майоран, мята, ромашка, гвоздика, розмарин, душица, корица, петит грейн, бэй листья, вербена, имбирь.

- **ОТЕКИ:** можжевельник, лимон, мята, герань, сандал.

- **ОТРАВЛЕНИЕ НИКОТИНОМ И АЛКОГОЛЕМ:** левзея, анис, фенхель, чайное дерево, мята, тысячелистник, можжевельник, лимон, ваниль.

## ПРОЧЕЕ

- **СНИЖЕНИЕ ОСТРОТЫ ЗРЕНИЯ:** апельсин, анис, грейпфрут, корица, лимон, ладан, розмарин, петит грейн.
- **АНЕМИЯ:** лимон, апельсин, грейпфрут, ромашка, чабрец, мандарин, мускат, сосна, душица, кедр, ель.
- **ГИПОВИТАМИНОЗЫ:** апельсин, роза, сосна, мята, нероли, кедр, бергамот, розмарин.
- **ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ:** эвкалипт, герань, можжевельник, лимон, грейпфрут.
- **ОБЩАЯ "ЗАШЛАКОВАННОСТЬ":** можжевельник, лимон, бергамот, грейпфрут, сандал, петит грейн, лимонник, анис, розмарин, чабрец, лаванда, кипарис, тысячелистник.
- **СНИЖЕНИЕ ИММУНИТЕТА:** анис, гвоздика, имбирь, иссоп, каяпут, кедр, сосна, корица, кипарис, лимон, грейпфрут, мирт, можжевельник, душица, чабрец, эвкалипт, мандарин, ромашка.
- **СНИЖЕНИЕ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА ПОСЛЕ БОЛЕЗНЕЙ И ОПЕРАЦИЙ:** анис, ель, сосна, кедр, пихта, грейпфрут, лимон, апельсин, иланг-иланг, иссоп, мирт, можжевельник, мята, роза, нероли, петит грейн, ромашка, левзея, розмарин.
- **ВОСПАЛЕНИЯ ВЕН И АРТЕРИЙ:** бэй листья, лимон, майоран, мирт, душица.
- **ГЕМОРРОЙ:** иссоп, тысячелистник, кипарис, мирт, сосна, каяпут, роза герань.
- **ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ И НЕДОБРОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ:** герань, чайное дерево, кипарис, иссоп, туя, шалфей, гвоздика, можжевельник, лимон.
- **БЕРЕМЕННОСТЬ:** жасмин, роза, анис, лимон, нероли, петит грейн.
- **ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ РОДОВ:** гвоздика, вербена, жасмин, шалфей, нероли.

- **ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ЛАКТАЦИИ:** анис, фенхель, вербена, ромашка.
- **ТУГОУХОСТЬ:** пальмароза, фенхель, шалфей, эвкалипт, майоран, бергамот, каяпут, герань.
- **ОЖИРЕНИЕ:** апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин, кипарис, мускат, сосна, можжевельник, розмарин, лимонник.
- **УКУСЫ НАСЕКОМЫХ:** лимонник, чабрец, шалфей, лимон, лаванда, бергамот, сандал, пальмароза, розовое дерево, грейпфрут, майоран, можжевельник, эвкалипт, ромашка.

В заключение следует отметить, что ароматерапия, как и многие другие методы лечения, не может решить любую проблему для любого больного и при любых обстоятельствах. Во многих случаях ароматерапия — великий созидательный труд, направленный на "сотворение" здоровья, индивидуальности и психологической целостности.

**Мы желаем Вам здоровья и счастья в мире ароматов и с ароматами мира!**

