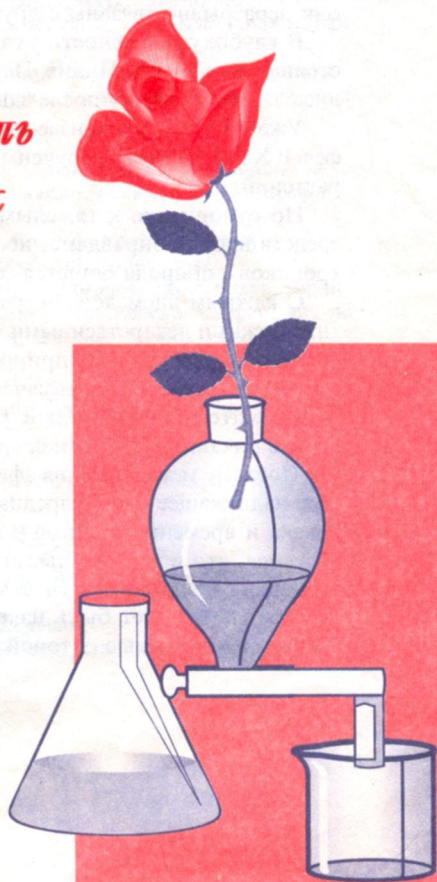




ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ АРОМАТАМИ

*Что необходимо знать
о лечебных свойствах
эфирных масел*



ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

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

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

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

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

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

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозможно получить никакими другими современными лекарственными средствами. Поэтому метод лечения эфирными маслами должен занять снова свое надлежащее место, предназначенное ему природой в жизни человека и временно отнятое у него химическими "миражами". Мы надеемся, что в третьем тысячелетии человек поймет, что только в единении с природой его счастье, а если он заболел, то почти все, чем он страдает, может быть излечимо при помощи даров природы, неотъемлемой частью которой являются эфирные масла.

ПЕРЕЧЕНЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ И УПОТРЕБЛЯЕМЫХ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

(по Ж. Вальнэ "Ароматерапия")

Адениты (острые и хронические): пихта, розмарин, сосна, шалфей.

Ангины: лимон, роза, герань, шалфей, эвкалипт, базилик, лаванда.

Анемия: лимон, чабрец.

Антисептики: аир, пихта, эвкалипт, можжевельник, сосна, туя, гвоздика, чабрец, мята, сосна, розмарин, лаванда, кориандр, полынь, герань, чайное дерево.

Атеросклероз: лимон, можжевельник, шалфей.

Астении: пихта, лимон, эвкалипт, можжевельник, герань, лаванда, гвоздика, чабрец, мята, сосна, розмарин, шалфей.

Астма: анис, лаванда, мята, сосна, розмарин, шалфей, эвкалипт, лимон, кипарис, пихта, чабрец.

Атония желудка: лаванда, шалфей, мята, укроп, фенхель.

Аэрофагия (метеоризм): лимон, кориандр, укроп, мята, грейпфрут, полынь лимонная, фенхель.

Бели: можжевельник, лаванда, розмарин, шалфей, пихта, эвкалипт, гвоздика, жасмин.

Бессилие половое: аир, можжевельник, мята, розмарин.

Бесплодие: можжевельник, герань, шалфей, анис, иланг-иланг, сандаловое дерево, бигардия.

Беспокойство, страхи: базилик, лаванда, герань, жасмин, сосна.

Бессонница: базилик, лаванда, роза, розмарин, сандаловое дерево, хмель.

Бородавки: лимон, туя.

Брожение гнилостное: аир, лимон, эвкалипт, пихта, лаванда, мята, чабрец, анис, можжевельник, сосна, розмарин, шалфей, кориандр, роза.

Веки (воспаление): лимон, роза.

Вены (расширение): лимон, кипарис, можжевельник, пихта.

Возбудимость сердечно-сосудистая: аир, анис, роза.

Возбуждающие средства: для коры надпочечников: пихта, герань, сосна, шалфей, базилик, розмарин, сандаловое дерево, чабрец; для нервной системы: аир, базилик, розмарин, шалфей, лимон, можжевельник, мята.

Волосы (ломкость): лимон.

Волосы (уход): роза, розмарин, аир, бергамот, грейпфрут, лаванда, лимон, можжевельник, шалфей.

Гангрена легких: эвкалипт.

Гастралгии: аир, укроп, герань, мята, сосна, розмарин, роза.

Гастрит: лимон, лаванда, шалфей.

Геморроидальные шишки: роза, кориандр, укроп.

Гепатиты: лимон, мята, розмарин, шалфей, роза.

Герпес слизистых оболочек: лимон, лаванда, бергамот, роза, чайное дерево.

Гингвит: лимон, шалфей, аир, апельсин.

Гипертензия: розмарин, шалфей, апельсин, иланг-иланг, лаванда, лимон, полынь лимонная.

- Глоссит: лимон, герань, шалфей.
Глухота: укроп.
Головокружение: базилик, лаванда, мята, розмарин, шалфей.
Головная боль: лимон, лаванда, мята, роза, анис, гвоздика, бигардия, шалфей.
Грипп: пихта, роза, лимон, кипарис, эвкалипт, укроп, лаванда, апельсин, гвоздика, мята, сосна, розмарин, шалфей, чабрец, чайное дерево.
Грудная жаба (ложная): анис.
Грудь (закупорка, припухание): укроп, герань.
Дебильность детская: лаванда, сосна, пихта, розмарин, эвкалипт, гвоздика, можжевельник, полынь, шалфей.
Дезинфекция питьевой воды: аир, лимон, герань, грейпфрут, жасмин, роза, сосна.
Депрессия нервная: пихта, лаванда, базилик, бергамот.
Дерматозы: можжевельник, герань, шалфей, роза.
Десна (уход, укрепление): аир, роза, лимон, укроп, шалфей, сосна.
Диабет простой: эвкалипт, можжевельник, герань, лимон, лавр, розмарин.
Диареи: лимон, можжевельник, герань, лаванда, мята, розмарин, шалфей.
Дизентерия: лимон, эвкалипт, лавр, сандаловое дерево, чабрец.
Диспепсии: анис, базилик, лимон, роза, кориандр, укроп, можжевельник, сандаловое дерево, лаванда, мята, розмарин, шалфей.
Диспепсии атонические: укроп, лаванда, мята, розмарин, шалфей, роза.
Диспепсии нервные: анис, кориандр.
Дистонии нейровегетативные: розмарин, лаванда, полынь лимонная.
Дыхательные пути: аир, эвкалипт, укроп, анис, лаванда, мята, сосна, пихта, шалфей.
Диуретики: аир, кипарис, можжевельник, розмарин, шалфей, сосна.
Желтуха: лимон, герань, розмарин, роза.
Желудочные спазмы: базилик, лаванда, мята.
Желчекаменная болезнь: лимон, сосна, розмарин, роза, аир, мята, туя, фенхель.
Заживляющие: лаванда, розмарин, шалфей, роза.
Заразные болезни (профилактика и лечение): эвкалипт, можжевельник, гвоздика, лавр, лимон, мята, чабрец, лаванда, аир, розмарин, сандаловое дерево.
Засорение желудка: мята, розмарин.
Запор: розмарин, роза, сосна, бигардия, укроп, эвкалипт.
Зрение (слабость): аир, розмарин, укроп, фенхель, чабрец, роза.
Зубы (уход): аир, роза, лимон.
Изжога: мята, лимон, аир.
Инфекции мочевых путей: лимон, эвкалипт, укроп, можжевельник, герань, лаванда, сосна, шалфей, туя.
Инфекции мочеполовой системы: можжевельник, лаванда, сосна, туя.
Инфекционные болезни (профилактика, лечение): пихта, лимон, гвоздика, розмарин, эвкалипт, лаванда, сосна, сандаловое дерево, чайное дерево.
Катаракта: имбирь, роза (ароматическая вода), фенхель (сок).
Кашель: анис, роза, эвкалипт, пихта, мята, розмарин, сосна, фенхель, чабрец, шалфей.

Камни в желчном и мочевом пузырях: аир, роза, сосна, розмарин, лимон.

Кишечник (инфекции, энтериты, колиты): базилик, роза, мята, розмарин, герань, бергамот, иланг - иланг, лаванда, сосна, сандаловое дерево.

Климакс: кипарис, шалфей, мята, розмарин, фенхель.

Коклюш: базилик, кипарис, лаванда, розмарин, сосна, ель, фенхель, чабрец.

Колика кишечная: анис, мята, роза, базилик.

Комары (отпугивание): эвкалипт, герань, мята, гвоздика.

Конъюктивит: роза лимон.

Кормление грудью (недостаток молока): анис, укроп, жасмин, базилик.

Корь: эвкалипт.

Кровообращение (расстройства): кипарис, лимон, лаванда, ладанник, сосна, розмарин, чабрец.

Кровохарканье: лимон, сосна, роза, кипарис, можжевельник, герань, апельсин.

Ларингит хронический: роза, шалфей.

Лимфатизм: лаванда, розмарин, шалфей, аир, ладанник.

Лихорадочные состояния: лимон, эвкалипт, полынь, апельсин, базилик, роза, шалфей, чабрец.

Лицо (уход за кожей): лимон, роза, розмарин, лаванда, бигардия, укроп, шалфей, эвкалипт.

Лишаи: лимон, герань, ель, можжевельник, аир, лавр, полынь лимонная.

Малярия: эвкалипт.

Маточные кровотечения: кипарис, можжевельник, герань, лимон, сосна, туя.

Месячные (болезненные): анис, кипарис, можжевельник, мята, бергамот, кориандр, роза, фенхель, розмарин, шалфей, лавр благородный.

Месячные (затруднённые): можжевельник, полынь.

Месячные (недостаточные): базилик, роза, укроп, лаванда, мята, шалфей.

Месячные (отсутствие): кипарис, мята, шалфей, роза.

Метеоризм: анис, базилик, лимон, кориандр, укроп, лаванда, мята, гвоздика, бигардия, розмарин, шалфей, сосна.

Мигрени: базилик, лимон, эвкалипт, лаванда, мята, розмарин, сосна, анис, гвоздика, роза, чабрец.

Моль (отпугивание): лимон, лаванда.

Морщины: лимон, роза, розмарин, лаванда.

Мочевые пути: эвкалипт, укроп, можжевельник, герань, роза, лавр благородный, туя.

Муравьи (отпугивание): лимон.

Насморк хронический: кориандр, пихта, эвкалипт, лаванда, сосна, гвоздика, герань, лавр, мята, розмарин, шалфей.

Невралгия зубная: мята, шалфей, роза.

Мочекаменная болезнь: роза, лимон, укроп, можжевельник, сосна, герань.

Невралгия: лаванда, шалфей, бергамот, роза.

Недержание мочи: кипарис.

Недостаточность дыхательная: анис.
Нервная система (восстановители): лаванда, роза, кипарис, розмарин, базилик.
Нервность: лаванда, роза, лавр благородный.
Нервный припадок: лаванда.
Ногти (ломкость): лимон.
Облысение: шалфей, розмарин, бергамот, аир, грейпфрут, лимон, лаванда, чабрец, бигардия.
Ожирение: лимон, апельсин, укроп.
Ожоги, 2-й и 1-й степени: лаванда, роза, эвкалипт, герань, розмарин, шалфей, анис, полынь.
Олигурия: анис, укроп, можжевельник, лаванда, шалфей, сосна.
Отиты: лимон, базилик.
Обморожения: лимон, герань, пихта, эвкалипт.
Паразиты кишечные: лимон, эвкалипт, укроп, лаванда, сосна, мята, роза, полынь; аскариды: эвкалипт.
Солитер: сосна.
Папиллома: туя.
Параличи: базилик, мята, шалфей, лаванда, розмарин.
Параличи (последствия): можжевельник, лаванда, розмарин.
Педикулез: лимон, эвкалипт, герань, лаванда, розмарин, сосна.
Переутомление умственное: базилик, розмарин, роза, гвоздика, шалфей.
Пиелит: сосна, лаванда.
Пневмония: лимон, эвкалипт, роза, лаванда, сосна, пихта.
Повышенная кислотность крови: лимон, герань.
Пониженная свертываемость крови: лимон, кориандр.
Повышенное артериальное давление: лимон, лаванда, роза, апельсин, иланг-иланг, бергамот.
Подагра: базилик, лимон, укроп, можжевельник, сосна.
Полипы: розмарин, туя, кипарис, можжевельник, мята, чабрец, пихта, аир, апельсин, гвоздика, фенхель.
Потеря аппетита: лимон, кориандр, укроп, можжевельник, шалфей, аир, роза.
Потеря памяти: базилик, розмарин.
Потливость (чрезмерная), туберкулез (после болезни): шалфей, анис, лавр, кипарис, пихта, сосна.
Потогонные: кипарис, можжевельник, пихта, лаванда, чабрец, розмарин.
Простатит: сосна, туя, сандаловое дерево.
Почки (воспаление): роза, эвкалипт.
Раздражительность: роза, кипарис, лаванда, бергамот, бигардия.
Рак матки: можжевельник, герань.
Рак (предупреждение и лечение): кипарис, герань, лаванда, розмарин, гвоздика, туя, шалфей, эвкалипт, лавр благородный.
Расстройство пищеварения: лаванда, мята, розмарин, роза.
Рахит: сосна, пихта, шалфей, аир.
Рвота: мята, лимон, анис, мандарин, укроп, фенхель, чабрец.
Ревматизм хронический: лимон, можжевельник, эвкалипт, пихта, сосна, базилик, мята, шалфей, кипарис, лаванда, розмарин, лавр благородный.

Сердцебиение: анис, мята, розмарин, роза, апельсин, иланг-иланг, лаванда, бигардия, чабрец.

Сердце (неврозы): розмарин, анис, лаванда, мята, роза, лимон, бергамот, мандарин.

Сексуальные стимуляторы: анис, гвоздика, иланг-иланг, сандаловое дерево, бергамот, бигардия, жасмин.

Скарлатина: эвкалипт, роза.

Скрофулез: лаванда, шалфей.

Спазмы: кориандр, кипарис, лаванда, сосна, базилик, бергамот, лавр.

Спазмы пищеварительного тракта: анис, кориандр, роза, лавр благородный.

Сперматорея: лаванда, кипарис, кориандр, эвкалипт, аир, базилик, чабрец.

Стоматиты: роза, лимон, герань, шалфей, сосна, пихта.

Тиф брюшной: лимон, лаванда.

Тиф сыпной: эвкалипт, лаванда.

Трахеит: пихта, сосна, роза, анис.

Трещины на коже: лаванда, роза, лимон.

Туберкулез легких: лимон, роза, эвкалипт, можжевельник, лаванда, сосна, пихта, шалфей, гвоздика, чабрец.

Угри: можжевельник, лаванда.

Укусы: лаванда, шалфей.

Укусы змей: базилик, лимон, лаванда, чабрец.

Укусы насекомых: лимон, лаванда, шалфей, базилик, анис, чабрец.

Уретрит: сосна, туя, сандаловое дерево.

Успокаивающее: лаванда, кипарис, шалфей, анис, базилик, бергамот, мандарин, апельсин, бигардия.

Фистулы (анальные): лаванда.

Холецистит: сосна, розмарин, роза, пихта.

Холестерин (избыток): розмарин.

Холера: эвкалипт, мята, шалфей.

Фурункулез: апельсин, лимон, эвкалипт.

Фригидность: анис, жасмин, иланг-иланг.

Цирроз: можжевельник, розмарин.

Циститы: эвкалипт, можжевельник, лаванда, сосна, туя, укроп, апельсин, бергамот, ладанник, сандаловое дерево.

Целлюлит: апельсин, грейпфрут.

Чесотка: лимон, лаванда, мята, розмарин, сосна, лавр благородный, гвоздика.

Экзема: шалфей, базилик, бергамот, жасмин, лавр, ладанник, лимон, роза, сандаловое дерево, сосна, эвкалипт.

Эмфизема легких: кипарис, сосна, чабрец.

Эпилепсия: базилик, розмарин, сосна, лаванда, полынь.

Язвы желудка: лимон, роза, лаванда, лавр, шалфей.

Язвы: лаванда, роза, эвкалипт.

Язвы застойные: можжевельник, лаванда, розмарин, шалфей.

Язвы инфицированные: лимон, эвкалипт, лаванда, розмарин.

Яичники (тягость): кипарис, шалфей.

ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

АНИС зеленый:

- аэрофагия (заглатывание воздуха), пучение, диспепсии нервного происхождения, нервная рвота; мигрени, связанные с нарушением пищеварения, головокружения и обмороки из-за нарушений пищеварения; колики у детей; ложная грудная жаба, сердечбиения; астма, бронхиальные спазмы, кашель; болезненные месячные, недостаточность лактации.

В 1г эфирных масел содержится около 50 капель. При приеме внутрь эфирные масла часто добавляют к кофейной ложке меда, а затем разводят в половине стакана теплой воды. Этот способ хорош для обычного употребления большинства эфирных масел.

Дозировка: аромалампы - 4-6 капель; горячие ингаляции 1-2 капли, длительность процедуры 5-7 минут, ванны - 4-7 капель; массаж - 6 капель на 10 мл растительного масла; теплые компрессы на область груди, живота, поясницы - 7 капель; холодные компрессы на икроножные мышцы при простуде - 7 кап.; внутреннее употребление: 1 к. с медом или вареньем.

АПЕЛЬСИН горький. Имеет широкое применение в медицине и парфюмерии. Используется в косметической промышленности для производства гигиенических кремов, лосьонов, средств для ванн. Оказывает благотворное влияние на кожу. Благодаря приятному освежающему запаху широко применяется для ароматизации помещений.

Но основная его ценность в том, что масло оказывает уникально благотворное влияние на психоэмоциональное настроение человека, особенно женщин, поэтому входит в состав практически всех известных «чувственных» смесей, используемых в интимной обстановке.

Дозировка: аромалампы - 4-5 капель; горячие ингаляции 1-2 капли, длительность процедуры 5-7 минут, ванны - 3-5 капель; массаж - 6-10 капель на 10 кв.м растительного масла; сауны, бани - 10 к. на 15 кв.м помещения.

АПЕЛЬСИН сладкий. С давних пор известно как хорошее средство от лихорадки.

Используется для ароматизации воздуха в помещениях, что заметно повышает настроение и работоспособность людей, находящихся в них.

Применяется в аромакурительницах, добавляется в косметические кремы и мази, по вкусу используется как добавка к наливкам и водке.

Применяется при целлюлите. Употребление 1-2 капли масла внутрь с соком способствует эффективному и быстрому загару. Повышает остроту зрения, устраняет воспаление и кровоточивость десен, легкое желчегонное, способствует выделению «шлаков», стимулирует защитные и восстановительные функции организма.

Дозировка: аромалампы - до 5 капель на 15 кв.м помещения; ванны - 3-5 капель; массаж - до 10 капель на 10 мл растительного масла; сауны, бани - 10 к. на 15 кв.м помещения.

БАЗИЛИК. Применяется при нервном истощении, бессоннице, мигрени, спазмах желудка и кишечника, затруднении пищеварения, коклюше, подагре, при потере обоняния из-за хронического насморка, при артритах как противовоспалительное средство, в качестве обезболивающего при отитах, зубной боли. Наибольший противомикробный эффект проявляют сочетания базилика с кориандром или лавандой, но особенно с эвкалиптом - эффективность повышается в 20 раз.

Масло базилика применяют по 2-3 капли 3 раза в день в виде медового раствора. На сахарной основе рекомендуется следующий состав как антисептическое средство: базилик - 1 г, сахарная пудра - 50 г. принимают по 1 столовой ложке на чашку липового чая после еды. Для корректировки нарушения иммунной системы проводят ингаляции из смеси базилика и эвкалипта или лаванды в соотношении 1:1.

БАРХАТЦЫ МЕЛКОЦВЕТНЫЕ. Основным компонентом масла является оцимен (50%), имеется также а-пинен, сабигетон, мицен, п-цимол, цитраль, линалоол, кверцетагетин, тагетон, атерпинен и др.

Наземная часть растения в период цветения издавна применяется как пряность, а цветы - как инсектицид и лекарственное средство.

Масло бархатцев обладает очень сильным антисептическим и антимикробным действием. Применяется при лечении гриппа, инфекций верхних дыхательных путей.

Эфирное масло используют в производстве кондитерских изделий, в ледероководочной, мыловаренной и парфюмерно-косметической промышленности как цветочный компонент. В народной медицине в водной настойке цветочных корзинок применяли как мочегонное, потогонное и противоглистное средство.

Бархатцы используют для борьбы с нематодами земляники, картофеля и других культур. Для этого по краям гряд высевают бархатцы.

Культивируют как декоративное растение, имеется много различных сортов.

В ароматерапии используют эфирное масло, получаемое гидростилляцией из цветущей надземной части растения.

Внутрь его принимают против «куриной слепоты», как диуретическое при почечно-каменной болезни.

Запах бархатцев в аромалампах рекомендуется при нервозности, он действует расслабляюще и согревающе, помогает воспринимать все происходящее в жизни спокойнее.

Применение эфирного масла: наружно - 1-2 капли с 1 чайной ложкой меда на пол-стакана теплой воды 2-3 раза в день; внутрь - 2-3 капли на 1 чайную ложку 2-3 раза в день. Ингаляции, ванны, компрессы.

БЕРГАМОТ. Эфирное масло получают из несъедобных плодов бергамотного дерева путем холодного прессования.

Основное применение: антисептик общий, антиспазматическое, при потере аппетита, кишечных коликах, кишечных паразитах, антипаразитарное, антигрибковое действие.

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

Устраняет воспаление носоглотки и пазух носа. Ликвидирует глистные инвазии. Усиливает сексуальные возможности.

Дозировка (в каплях): ванны - 5-8, сауна - 5, внутрь - 2-3 капли с медом.

Для снижения температуры - холодный компресс на икроножные мышцы: 15 капель на 200 г воды.

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

Источник эфирного масла - корни и корневища в весенний период вегетации. Для получения 1 кг масла методом паровой отгонки требуется 100-120 кг сырья. Основные химические компоненты эфирного масла: пинен, кампфен, терпинеол, эфиры валериановой кислоты и др.

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

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

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

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

Массаж живота по часовой стрелке: (5 капель масла валерианы на 10 мл растительного масла) показан при коликах, желудочных и кишечных спазмах. Дозировка: внутренне применение - 2 капли на 1 чайную меду, ванны - до 10 капель, аромалампы - до 4 капель.

При передозировке, особенно в течение длительного времени, возможно, перевозбуждение, угнетение, головная боль, сонливость, тошнота, нарушение сердечного ритма.

ГВОЗДИКА. Эфирное масло получают из высушенных на воздухе цветковых бутонов гвоздик путем перегонки с водяным паром.

Внутренне употребление: астения физическая и умственная (ухудшение памяти), предупреждение инфекционных болезней, диспепсии, брожение в желудке, поносы, скопление газов, легочные невралгии, волчанка, для отпугивания moskitov, комаров, моли.

Способ применения: 2-4 капли эфирного масла 3 раза в день в спиртовом растворе или с медом.

Внешнее употребление: чесотка, язвы, инфекционные раны, зудные заболевания (туберкулез), кишечные паразиты.

Раны промывать 2%-ным раствором гвоздики. Аппликации на десна при парадонтозе: 3 капли гвоздики, 3 капли апельсина, 15 капель оливкового масла нанести на вату или марлю и приложить к деснам.

При зубной боли: 1-2 капли на вату, приложить к больному зубу.

ГЕРАНЬ. Используют все растение для вытяжек, эфирное масло получают путем паровой перегонки. В древности ее считали исключительно целебным средством, способным срывать переломы и излечить рак.

Внутренне употребление: как тонизирующее, вяжущее, гемостатическое, антисептическое, противодиабетическое, глистогонное, противораковое, при различных растениях, поносах, язве желудка, маточных кровотечениях, кровохарканье, камнях мочевых путей, глистах (острицы, аскариды).

Внешнее применение: раны, ожоги, язвы; обморожения, набухание молочных желез; невралгии лицевые и при опоясывающем лишае; дерматозы (лишай, экземы сухие); педикулез; москиты (отпугивание).

Дозировка: аромалампы - до 5 капель на 15 кв.м помещения; горячие ингаляции - 1-2 капли, длительность - 3-5 мин.; массаж - 5 капель на 15 мл растительного масла; горячие и холодные компрессы - 3-5 кап.; полоскания: 2-3 кап. на 200 мл теплой воды; внутреннее применение: 1 к. с медом, вареньем 2 р. в день после еды.

При ожогах, обморожениях - нанести чистое гераниевое масло на пораженное место.

Томпоноза уха: со смесью герани и растительного масла в пропорции 1:5.

Аппликации на десны и слизистую оболочку рта: смесь герани и растительного масла в пропорции 1:4.

ГРЕЙПФРУТ. 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, применяется при лечении целлюлита. 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».

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

Противопоказания: индивидуальная непереносимость цитрусовых. Ощущение: при нанесении на кожу - чувство покалывания, исчезающее через 1-3 минуты. Реакция естественна.

ДУШИЦА. Применяется как бактерицидное, седативное, антиспазматическое, улучшает желудочное пищеварение, ветрогонное, отхаркивающее, усиливает менструации. Применяется при инфекциях, атонии желудка, аэрофагии, бронхитах, астме, туберкулезе, ревматизме, отсутствии месячных.

Внешнее применение: педикулез (уничтожение паразитов); ревматизм (как анальгетик).

Способ применения.

Внутреннее употребление:

- вытяжка: десертная ложка на чашку кипятка, настаивать 10 мин., принимать по 1 чашке 3 раза в день;

- эфирное масло: 3-5 капель с медом 2-4 раза в день (взрослым); 1-2 капли 2-3 раза в день (детям);

- экстракт жидкий: 3-5 г в день, дробно.

Внешнее применение:

- компресс с горячей припаркой из отрубей или льняной муки (ревматические или мышечные боли).

Линимент антиревматический: эфирное масло душицы - 5 г, алкоголя розмарина - 95 г. натирать болезненные места.

Мазь от воспаления подкожной клетчатки: алкоголят (или жидкий экстракт) плюща 5 г, эфирное масло душицы 20 капель, ланолин 20 г, свиной смалец или вазелин 40 г.

Аромалампы - 3-5 капель на 15 кв.м помещения; холодные ингаляции - до 4 к., длительность процедуры - 3-5 мин.; горячие ингаляции — 1-2 к., длительность процедуры 3-5 мин.; ванны - до 5 капель; массаж - 4-5 к. на 15 г растительного масла.

ЕЛЬ. Устраняет перенапряжение, нервозность, депрессию. Повышает защитные функции кожи, устраняет гнойничковую сыпь. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Устраняет застойные явления при катарах верхних дыхательных путей, иронических бронхитах. Стимулирует иммунитет. Способствует быстрому восстановлению здоровья после тяжелых болезней и операций. Противотравмическое средство, рекомендовано при ушибах, гематомах, ссадинах, ранах. Устраняет воспаление мочевого пузыря и мочеточников (цистит, уретрит). Великолепный дезодорант для сауны и ванны.

Дозировка: аромалампы - 3-7 капель на 15 кв. м помещения; горячие ингаляции - до 2 капель, продолжительность 3-6 минут; ванны до 8 капель; сауны - до 8 капель на 15 кв. м; внутреннее употребление: 1 капля с медом.

Не принимать при беременности, патологии почек.

ЖАСМИН. В странах Средиземноморья запах жасмина считается «королем запахов». Обладает антистрессовым, расслабляющим действием, поэтому используется, прежде всего, как ароматизатор воздуха. Входит в состав «чувственной» композиции эфирных масел, которая применяется в интимной обстановке. Обязательный компонент самых дорогих французских духов.

ИЛАНГ-ИЛАНГ. Эфирное масло получают из дерева путем перегонки водяным паром.

Показания: тахикардия, гипертензия. Нормализует коронарный кровоток, иннервацию сердечной мышцы при аритмии, ишемической болезни сердца, устраняет головную боль у людей, склонных к повышенному кровяному давлению, противосудорожное средство. Применяется при кишечных инфекциях, гнойных выделениях.

Для мужчин и женщин облегчает протекание климакса. Сильное эротическое средство - быстро восстанавливает мужскую и женскую потенцию.

Антидепрессант, усиливает энергетику, повышает чувство уверенности в себе.

Дозировка и применение: внутрь 2-3 капли 3 раза в день с медом или вином. Ванны: до 10 капель; массаж: 7 капель эфирного масла на 10 мл растительного масла; добавка к кремам: 3 капли на 10 мл нейтрального крема. Ароматизация помещения.

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 эпидемии. 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 сексуально активности, увеличивает потенцию.

Дозировка: горячие ингаляции: 1-2 к., длительность процедуры 4-7 мин;

холодные ингаляции: длител. 5-7 мин; ванны: 3-4 к.; массаж: 4-5 к. на 10 г транспортного масла; растирание: 7к. на 5 г основы; компрессы: 2-3 к.; аромамедальоны: 1-2к.

Внутренне употребление: 1-2 к. с медом или в хлебной «капсуле» 2 раза в день.

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. Употребляют в виде настоек (вытяжек) из цветущих верхушек и листьев, а также эфирное масло, получаемое путем перегонки растений. Вследствие наличия кетонов эфирное масло токсично и при высоких дозах может вызвать эпилепсию у предрасположенных лиц. Внутреннее употребление:

-облегчает отхаркивание; препятствует застою бронхиальных выделений;

антисептическое; гипертензивное, усиливает менструации; потогонное, мочегонное; улучшает пищеварение, работу желудка; глистогонное; стимулирующее: возбуждает функцию продолговатого мозга.

Внешнее применение: заживляющее, рассасывающее.

Показания.

Внутреннее употребление: астма, сенная лихорадка, одышка; хронические бронхиты, кашель, грипп, туберкулез; потеря аппетита, диспепсии, атониипищеварительного тракта; боли в желудке, колики, пучение.

Внешнее применение: бели, кишечные паразиты, камни мочевых путей; раны, кровоподтеки; сифилическая сыпь, канцерозные разрастания, экземы.

Способ применения:

Внутреннее употребление:

-вытяжка - 20 г на 1 л воды, 3 чашки в день; при бронхитах можно сочетать с цветами мальвы, алтея лекарственного.

-отвар антиастматический: корень сельдерея 30 г, корень лопуха 30 г, корень пырея 30 г, корень девясила 30 г, листья папоротника 30 г, шандра 3 г, иссоп 3 г, укроп (семена) 15 г. Кипятить 3 мин в литре воды; употреблять как питье.

Дозировка: аромакурительницы: 4-6 к.; горячие ингаляции: 2 к., длительность процедуры 4-7 мин; холодные ингаляции: длит. 5-6 мин; ванны: 3-4 к.;

холодные компрессы на место ушиба и гематомы: 4-6 к. Добавка в транспортные масла 5 к. на 10 л. Внутреннее применение: 2-4 к. с разбавителем или в хлебной «капсуле» 3 раза в день.

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

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

КАРДАМОН НАСТОЯЩИЙ. Травянистый высокий вечнозеленый кустарник, растет в дикой природе, в садах. Плоды представляют собой коробочки яйцевидной формы.

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

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

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

Эфирное масло снимает депрессию, устраняет меланхолию, вялость, апатию, страхи, головную боль. Его используют также при задержке мочеиспускания и для устранения болезненных состояний перед менструацией.

КАЯПУТ. Используется эфирное масло, получаемое путем паровой перегонки листьев и почек каяпутового дерева.

Свойства:

общий антисептик (легочный, кишечный, мочевой); антиспазматическое, антинеуралгическое и глистогонное.

Показания к внутреннему употреблению: энтериты, дизентерии, кишечные паразиты, желудочные спазмы; циститы, уретриты, болезненные месячные; хронические поражения легочного аппарата (бронхиты, туберкулез); хронические фарингиты и ларингиты, астма; ревматизм, подагра; истерия, эпилепсия, нервная рвота.

Внешнее применение: невралгии зубные и ушные, невралгии ревматические; язвы, раны, дерматозы (псориаз, акне и др.); хронический ларингит.

Способ применения:

Внутреннее употребление:

- эфирное масло - до 3 к. 3-4 раза в день в спиртовом растворе или с медом.

Внешнее применение:

-эфирное масло для ингаляций (ларингит). 1-2 к. продолжительность процедуры 4-7 мин.;

-мази 1/5 или 1/10 либо спиртовой раствор для натираний при ревматических невралгиях, аппликации на дерматозы и язвы;

-при зубных невралгиях 1 к. в карисный зуб;

-при болях в ухе - маленький комочек ваты, пропитанный эфирным маслом, вкладывают в ухо.

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

Косметика: омолаживает 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 ранозаживанию.

Дозировки: ароматокурительницы: 4-7 к.; горячие ингаляции: 3к., длительность процедуры 5-10 мин.; холодные ингаляции: длит. 5-7 мин; массаж 5к. на 10 г транспортного масла; ванны: 4-7 к.; растирания: 7-8 к. на 5 г транспортного масла; обогащение кремов, тоников, шампуней, ополаскивателей: 5.к на 5 г основы; компрессы: 5 к.; рефлексомассаж: пропорция с транспортным маслом 1:1.

Внутреннее употребление: 1 к. с медом или в хлебной «капсуле» 3 раза в день.

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

Ощущение: при нанесении на кожу в течение 1-2 мин. возникает чувство покалывания и холодка. Реакция естественна.

КИПАРИС. Используемые части: шишки, листья, молодые побеги, эфирное масло, получаемое путем перегонки плодов (кипарисовых орехов).

Внутреннее употребление: вяжущее, сосудосуживающее, тонизирующее вены; противоспазматическое, антиревматическое, мочегонное; восстанавливает равновесие нервной системы, уменьшает потение.

Внешнее применение: сосудосуживающее, устраняет запах пота.

Показания к внутреннему употреблению: кровохарканье, геморрой, варикозы; нарушение работы яичников (дисменореи, маточное кровотечение), менопауза, недержание мочи; грипп, спазмы, раздражительность. Укрепляет стенки сосудов, препятствует развитию атеросклероза.

Внешнее применение: геморрой, потение ног.

Способ применения.

Внутреннее употребление:

-Жидкий экстракт и тинктура: по 15-30 капель перед двумя большими приемами пищи (недержание мочи), 30-60 к. при других показаниях;

-Кипарисовую тинктуру дают при геморроях; варикозах, маточных кровотечениях, климактерических расстройствах, кровохарканье по 30-60 к. перед двумя большими приемами пищи;

Внешнее применение:

-Водный раствор 5% тинктуры или жидкого экстракта для промывания (клизм);

-Отвар 20-30 г в литре воды - ванны для ног при зловонном поте;

-Эфирное масло - несколько кап. в ухо 4-5 раз в день при коклюше, конвульсивном кашле;

- Вытяжка из круглых шишек кипариса обладает заживляющим свойством при лечении ран.

- Аромалампы — до 8 к. на 15 кв.м., ингаляции — 1-2 к. длительность процедуры 4-7 мин.; ванны — до 5 к.; массаж — 5 к. на 15 мл растительного масла; теплые компрессы — 5 к.

КОРИАНДР. Используемые части: плод, неправильно называемый семенем, эфирное масло, получаемое путем паровой перегонки размолотых семян.

Свойства аналогичны свойствам тмина и аниса.

Внутреннее употребление: ветрогонное, улучшает работ желудка; возбуждающее, улучшает память.

Внешнее применение: болеутоляющее.

Показания (аналогичны показаниям для тмина и аниса).

Внутреннее употребление: аэрофагия, затрудненное пищеварение, спазмы; скопление газов, анорексия нервная, нервное переутомление.

Внешнее применение: ревматические боли.

Способ применения.

Внутреннее применение:

-вытяжка: кофейная ложка семян на чашку воды, закипятить и настаивать 10 мин., принимать 1 чашку после каждого приема пищи;

-тинктура: 10-12 к. после еды;

-эфирное масло: 1-3 к. по 2-3 раза в день, после еды, с медом.

Внешнее применение: в виде лосьонов, мазей при ревматических болях.

Примечания: Плод в свежем виде (величиной как зернышко перца) пахнет клопами. После высушивания становится приятным и душистым.

Кориандр используют как приправу; на пивоваренных заводах его добавляют в пиво для запаха, содержится во многих аперитивах и ликерах, входит в немецкую водку и др. напитки.

Внешнее применение:

-насморки, синуситы, ангины, отиты; кровотечения носовые; -стоматиты, глосситы, афты; блефариты;

- сыпи, фурункулы, лишай, бородавки, герпес, обморожения;
- инфицированные, гнойные раны; укусы насекомых;
- грибковые заболевания кожи, чесотка;
- себорея лица, веснушки.

КОРИЦА ЦЕЙЛОНСКАЯ. Корица цейлонская - это наиболее знаменитая разновидность, получается из цейлонского коричневого дерева. Каждые два года с молодых побегов снимают внутренний слой коры, кусочки которой, высушенные и упакованные в виде маленьких цилиндров, поступают в продажу.

Китайскую корицу, не столь высоко ценимую, получают из дерева, растущего в Южном Китае, ее порошок отличается более красным оттенком.

Используемые части: кора и эфирное масло, получаемое путем паровой перегонки норы и листьев.

Внутреннее употребление:

- Стимулирует функции кровообращения, сердечную, дыхательную системы, облегчает пищеварение, работу желудка;
- Антисептическое, противоглистное, глистогонное, ветрогонное;
- Противоспазматическое, кровоостанавливающее, легкое вяжущее;
- Месячногонное, слегка возбуждающее половое влечение;
- Вызывает небольшое повышение температуры, отделение слюны, слез и носовой жидкости.

Внешнее применение: уничтожает паразитов.

Показания.

Внутреннее употребление: астения, гриппозная астения, обмороки, атония желудка; кишечные инфекции, кишечные паразиты; спазмы пищеварительного тракта, спазматические колиты, поносы; маточные кровотечения, кровохарканье; скудные месячные, бели, половое бессилие; в холодные сезоны меланхолика, больным с недостаточностью пищеварительной функции, старикам.

Дозировка: аромалампы - до 6 к. на 15 кв.м; ингаляции 1 капля, длительность процедуры 3-5 минут, внутреннее употребление: 1 кап. с медом, вареньем.

Средство от простуды: 3 к. корицы + 3 к. гвоздики + 3 к. кипариса смешать с 2 ст. ложками меда и развести в 1 ст. ложке горячего красного вина.

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ. Эфирное масло получают из листьев. Благодаря наличию в нем эвгенола, цинеола и ряда терпеновых соединений, обладает антимикробными и противовоспалительными свойствами.

Применяется при дизентерии, различных заразных болезнях, для лечения лишая, заболеваний мочевых путей, гриппа, ОРЗ.

Входит в состав средств для лечения ревматизма.

Считают, что лавровое масло охраняет ауру, дарует спокойствие, устраняет возбуждение и нервозность.

Прием внутрь - по 1-2 капли с медом. Используется для ингаляций, ванн, ароматизации воздуха, массажа.

ЛАВАНДА. Используемые части: цветы и эфирное масло, получаемое путем паровой перегонки растения.

Свойства.

Внутреннее употребление: противоспазматическое, болеутоляющее, успокаивающее цереброспинальную возбудимость; антисептическое, бактерицидное; желчегонное, мочегонное, потогонное; увеличивает секрецию и моторность кишечника; противомигренозное, месячногонное, гипотензивное; глистогонное, антиревматическое.

Внешнее применение: жаживляющее, антисептическое, уничтожает паразитов, насекомых; противоядие.

Внутреннее употребление: раздражительность, спазмы, бессонница; сыпные лихорадки, инфекционные болезни; меланхолия, неврастения, детская дебилность; заболевания дыхательных путей: астма, припадки кашля (коклюш), грипп, бронхит, туберкулез; олигурии, ревматизм, атония желудка и кишечника, метеоризм; мигрени, головокружение, истерия, последствия паралича; циститы, бленноррагия, золотуха, хлороз, скудные месячные, бели.

Способ применения:

Внутреннее употребление:

- Вытяжка: десертная ложка цветов на чашку кипятка, настаивать 10 мин., 3 чашки в день между приемами пищи;

-Вытяжка спиртовая: по 40 к. 4 раза в день, с небольшим количеством воды (мочегонное);

-Эфирное масло: 2-4 к. с медом или в спиртовом растворе 2-3 раза в день. Внешнее применение:

-Отвар: горсть цветов на литр воды, кипятить 10 мин., прибавить литр воды для вагинальных инъекций при белях;

- Горсть цветов на пол-литра оливкового масла; поставить в водяную баню на 2 ч., оставить на ночь настаиваться, процедить и использовать при экземе, ранах всех видов;

-Алкоколят в лосьонах и натираниях при ревматизме;

-Эфирное масло: для промываний, орошений, обработки ран и ожогов;

-Ароматическое масло для тампонирования атонических ран: эфирное масло лаванды 10 г, оливковое масло 100 г; укусы насекомых: натирать смесью лавандового масла со спиртом в равных частях.

Цветы лаванды служат для ароматизации белья, и предохраняют его от моли.

Аромалампы - до 7 к. на 15 кв.м; ингаляции 1-3 к., длительность процедуры 3-6 мин., ванны - до 7 кап., массаж - 5 к. на 10 мл. растительного масла.

Спринцевания: 3-4 к. на полчайной ложки соды или меда, развести в 200 мл теплой кипяченой воды.

ЛЕВЗЕЯ. Воздействие на внутренние органы и системы

Оказывает выраженное стимулирующее действие на центральную нервную систему при различных видах астении.

Способствует улучшению зрения. Используется при лечении хронического алкоголизма и купирования синдрома похмелья путем точечного массажа. Антисептическое, дезодорирующее, дезинфицирующее, общее стимулирующее действие, применяется при вирусных инфекциях, простудах, гриппе, стимулирует работу желудка и пищеварения, устраняет метеоризм, колики, повышает иммунитет.

Психоэмоциональное воздействие. Является мощным адаптогеном. Снимает сильное возбуждение, переутомление, устраняет депрессию, способствует концентрации внимания, повышает умственную и физическую активность, стимулирует творческий потенциал, эффективное средство при невротической головной боли, синдроме похмелья, снимает отрицательное влияние компьютера на человека.

Дерматологический и косметический эффект. Снимает воспаление кожи, удаляет «стрессовые» пигментные пятна, угри. Применяется при жирной коже, дерматите.

ЛИМОН. Тонизирует вегетативную нервную систему, эффективное средство против вегетативно-сосудистой дистонии. Отбеливает, разглаживает кожу, сводит веснушки и пигментные пятна, ликвидирует видимый сосудистый рисунок, прекрасное средство от перхоти, естественный осветлитель волос, устраняет ломкость ногтей.

Устраняет сыпь различного происхождения, фурункулы, лишай, бородавки, трещины на ладонях и подошвах, экземы, кровоточивость десен. Хорошее противовирусное средство - эффективно при гриппе, герпесе, ветрянке, вирусном гепатите, кори, паротите.

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.

Нормализует обмен веществ и утилизацию жиров, средство от ожирения, устраняет целлюлит. Растворяет камни желчного пузыря и почек. Омолаживает стенки сосудов, оказывает антисклеротическое действие. Препятствует варикозному расширению вен и развития геморроя. Участвует в очистке организма от шлаков, имеет противоанемическое действие, активизирует лейкоциты в системе защиты организма, нормализует формулу крови.

Дозировка: аромалампы - до 8 к. на 15 кв. м; ингаляции 1-3 капли, длительность процедуры 5-7 минут, ванны - до 7 кап.; массаж - 4-7 кап. на 10 мл растительного масла.

Для отбеливания кожи, осветления веснушек, пигментных пятен: 10 к. лимона + 10 к. растительного масла + 1 ст. ложка картофельного пюре, смешать и нанести в виде маски на 7-10 мин., смыть теплой водой.

Внутреннее употребление: 1 к. с медом, лимоном 3 раза в день. Очищение организма (1-2 раза в месяц): не принимать пищу 18-20 часов, выпив утром 3 капли, а в обед 4 капли лимонного масла с полчайной ложкой меда. Запить подкисленной водой. Эта методика позволяет очистить организм и способствует снижению веса.

ЛИММЕТ. 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, при-

дает красивый и здоровый цвет коже. Возвращает упругость бюсту.

Является спазмолитиком, устраняет желудочные и кишечные колики. Гипотензивное средство: снижает артериальное давление у гипертоников. Антиоксидант, омолаживает клетки и ткани организма.

Дозировки: аромакурительницы: 4-6 к.; ванны: 6-8 к.; массаж: 5-7 к. на 10 г транспортного масла; обогащение кремов, тоников, бальзамов: 5 к. на 5 г основы; аромамедальоны: 3-4 к.

Внутреннее употребление: 1-2 к. с медом или вареньем 2 раза в день.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость лиммета.

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

МАЙОРАН. Эфирное масло получают дистилляцией свежих растений майорана в период цветения.

Это масло - отличное противовоспалительное средство при катарах носоглотки и органов дыхания.

Активный спазмолитик: купирует спазмы сосудов, приступы колик желудочно-кишечного тракта, устраняет запоры.

Обезболивает и устраняет отеки при невралгии, остеохондрозе, невритах, миозитах.

Для женщин: устраняет предменструальный синдром.

Устраняет неврастению, беспокойство, усталость, бессонницу.

Дозировка: аромалампы: 3-5 капель на 15 м² помещения.

Горячие ингаляции: 1-2 капли, длительность процедуры 4-5 минут.

Ванны: 4-6 капель; массаж - 6 капель на 15 г растительного масла.

Внутреннее употребление: 1-2 капли с медом.

МАНДАРИН. 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: аромакурительницы: 3-5 к.; ванны: 3-5 к.; массаж: 5-6 к. на 10 г транспортного масла.

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 бессонницу, 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 первоначальный 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 головной боли нервного и алиментарного происхождения. Оптимизирует коронарный кровоток, препятствует ишемии сердца. Повышает эффективность периферического кровообращения.

Для женщин кровоостанавливающее при длительных обильных маточных кровотечениях.

Дозировки: аромакурительницы: 3-5 к.; массаж: 3-4 к. на 10 г транспортного масла; обогащение кремов: 2-4 к. на 5 г основы; компрессы: 2-3 к.

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

Противопоказания: индивидуальная непереносимость Melissa.

Ощущения: при нанесении на кожу - легкое покалывание, жжение в течение 2 мин.

МИРТ. Эфирное масло получают методом паровой отгонки из листьев дерева или кустарника, произрастающего в странах Средиземноморья, Западной Азии. Выход из 1 т сырья - 10 кг масла. Химический состав: камфен, цинеол, гераниол, линалоол, миртенол, пинен.

Мирт упоминается в Библии, травниках. Венки из мирта надевали еврейским невестам на счастье. Древние египтяне крошили листья и добавляли их в вино для лечения лихорадки и кишечных инфекций. Они использовали миртовую воду как уникальное косметическое средство, очищающее и укрепляющее кожу. В XIX веке мирт стали применять для лечения мочеполовых расстройств и геморроя. Во Франции настой мирта женщины использовали для сохранения молодости и красоты.

Эфирное масло мирта применяют для лечения бронхолегочных заболеваний, особенно бронхита, пневмонии, как сильное бактерицидное средство — в комплексной терапии туберкулеза, урогенальных инфекций. Аромат мирта нормализует деятельность центральной и вегетативной нервной системы.

При варикозном расширении вен применяются компрессы на пораженную область: 5-7 к. на 5 мл. растительного масла; рефлексомассаж смесью эфирного масла мирта с растительным маслом в пропорции 1:1.

При инфекциях мочевого пузыря и уретры практикуются сидячие ванны, в которые добавляют по 5 к. масла мирта.

При геморрое делают аппликации смесью эфирного масла мирта с растительным маслом в соотношении 1:5.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ. Используют ягоды, древесину, листья, а также эфирное масло, которое получают путем паровой перегонки можжевельных ягод.

Внутреннее употребление: тонизирующее для висцеральных функций, нервной системы, пищеварительного тракта, общее возбуждающее механизмы секреции; антисептическое (легочная, пищеварительная, мочевиная система, кровь); очистительное, мочегонное, уринолитическое, потогонное; противоревматическое,

улучшает выделение молочной кислоты и токсинов; противодиабетическое, вызывает усиление менструаций, снотворное.

Внешнее применение: очистительное, антисептическое, заживляющее; уничтожает паразитов.

Показания к внутреннему употреблению: усталость; профилактика заразных болезней; заболевания мочевых путей, бленнорегия (воздерживаться в случае острого заболевания почек); альбуминурия, олигурия, водянка, цирроз; камни мочевых путей, подагра: ревматизм; диабет, атеросклероз.

Внешнее применение: дезинфекция жилищ, последствия параличей, язвы, раны; экзема, акне, дерматозы.

Дозировка: аромалампы - 5 к. на 15 кв.м; ингаляции 1-3 капли, длительность процедуры 4-7 минут, ванны - до 6 кап.; массаж - 5-7 кап. на 15 мл растительного масла, компрессы - 5-7 кап.; внутреннее употребление: 1 к. с медом или вареньем.

Можжевеловое эфирное масло применяется для очистки организма по той же методике, что и лимонное масло.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ. Используют листья и эфирное масло, получаемое путем паровой перегонки листьев и цветущих верхушек.

Свойства. Внутреннее употребление:

- стимулирующее для нервной системы, общее тонизирующее;
- улучшает работу желудка, противоспазматическое;
- антисептик общий, особенно для кишечника, глистогонное;
- слабое обезболивающее, отхаркивающее;
- месячногонное, легкое возбуждающее (половое влечение), задерживает секрецию молока;
- в больших дозах нарушает сон.

Внешнее применение:

-антисептическое, уничтожает паразитов, отпугивает москитов;

-противоспазматическое, анальгетик.

Показания.

Внутреннее употребление:

-общее утомление, атония пищеварения, гастралгии, колики, скопление газов, интоксикации желудочно-кишечного происхождения, заболевания печени, дурной запах изо рта.

-рвота нервного происхождения, мигрени, головокружения, сердцебиения, скудные или болезненные месячные;

-астма, хронический бронхит (улучшает отхаркивание);

-кишечные паразиты.

-Внешнее применение: чесотка, москиты (отпугивание); мигрени, зубные невралгии.

Дозировка: аромалампы - до 4-6 к. на 15 кв.м; ингаляции 2 капли, длительность процедуры 5 минут, ванны — до 6к.; сауны - до 4 кап. на 15 кв.м; массаж - 6 кап. на 15 мл растительного масла. Внутреннее употребление: 1 к. с медом, вареньем 2-3 раза в день. Запить чаем, кофе, кефиром. При изжоге: 2 к. с полчайной ложкой кефира, запить водой.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ. Эфирное масло получают методом паровой отгонки очищенных орехов. Химический состав: камфен, гераниол, эвгенол, терпинол, пинен, дипентен.

Эфирное масло применяется при носовых, раневых, маточных и других кровотечениях. Устраняет отечность и воспалительные процессы при артритах, миозитах, невритах, остеохондрозе, невралгиях (массаж ароматическим маслом: 5 к. на 10 мл основы). Прием эфирного масла внутрь (1 к. на стакан травяного чая) помогает при кишечных инфекциях, поносе, метеоризме, климатерических нарушениях, улучшает деятельность желудка, возбуждает аппетит, устраняет истерию.

В косметике масло используют для ухода за увядающей кожей, морщинистой кожей.

Противопоказания: повышенная нервная возбудимость, беременность, эпилепсия, психические заболевания.

Дозировка: аромалампы - до 3-5 к. на 15 мг, длительность не более 4 часов; ингаляции 1 капля, длительность процедуры 3-5 минут, ванны - 2-3 кап.; массаж - 3-4 кап. на 15 мл растительного масла, внутреннее употребление: 1 к. с медом или вареньем.

НЕРОЛИ. Эфирное масло получают из цветков горького апельсина перегонкой с паром.

Показания к внутреннему употреблению: неврозы, аритмия, ишемическая болезнь сердца, климакс, гормональные нарушения, атеросклероз, последствия инсульта, бессонница, депрессии.

Показания к наружному применению: предменструальный синдром, дефекты кожи, кровоизлияния.

Дозировка применение: внутрь - 2-3 к. с медом или сладким чаем; ванны - 12 к., массаж - 5-6 к. на 10 г растительного масла; ароматизация вин и чая - до 8 к.; ароматизация помещения.

ПАЛЬМАРОЗА. Семейство злаковых.

Аромат маянций, тонкий, нежный, утренний, холодноватоледенцовый.

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: аромакурительницы: 3-6 к.; ванны: 5-6 к.; обогащение кремов, шампуней: 5-7 к. на 10 г транспортного масла; обогащение гелей для душа, жидких мыл: до 12 к. на 10 г основы.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость пальмарозы.

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

ПАЧУЛИ. Эфирное масло получают из подвяленных листьев пачули перегонкой с водяным паром.

Показания к внутреннему применению: грипп, простуда,

герпес, опоясывающий лишай, половое бессилие, фригидность.

Показания к наружному применению: импотенция, трудно заживаемые раны, дряблая кожа, воспалительные процессы в половых органах, умственная и физическая усталость.

Масло пачули - мощный эротический стимулятор, усиливает чувственное восприятие полового акта.

Применяется также для лечения депрессией, экземы, импетиго, аллергии, грибковых инфекций, угрей, дерматомикоза стопы, дерматита.

Дозировка и применение: внутрь - 2-3 к. эфирного масла с травяным чаем. Ванны: до 7 к.; массаж: 6-8 к. на 10 г растительного масла; ингаляции, ароматизации помещения.

ПИХТА. Запах пихты вселяет оптимизм, усиливает настойчивость и терпение. Используется при радикулите, снимает зубную боль, лечит пародонтоз, мокрую экзему, хроническую форму ангины, помогает при воспалении легких, гриппе, бронхите, хроническом насморке, кашле. Омолаживает и разглаживает кожу.

Натуральный поставщик витаминов и фитонцидов, необходимых организму. Устраняет отечность, воспаления, боль при остеохондрозах, артрозах, невритах, невралгий. Усиливает остроту зрения при переутомлении глаз. Внутрь - 2-3 к. с медом, компрессы, ванны, массаж, ванны, ингаляции, ароматизация помещений.

Дозировка: аромалампы - до 4-5 к. на 15 кв.м; ингаляции - до 2 кап., длительность процедуры до 5 минут, растирания - 12 кап. на 15 мл растительного масла; ванны - до 7 кап.; массаж - 6-7 кап. на 15 мл растительного масла, внутреннее употребление: 1 к. с чайной ложкой меда.

ПОЛЫНЬ ЛИМОННАЯ. Используется при гермитозах как противохорадочное и противоглистное средство, для нормализации менструального цикла, при головной боли, мигренях. Напитки с этим маслом повышают аппетит, улучшают работу желудка. Пары масла дезинфицируют воздух в помещении благодаря наличию в нем альдегидов и карбональных соединений. При потреблении внутрь в растворе с медом помогает при инсульте и желтухе, устраняет тяжесть в голове, не дает быстро опьянеть, повышает остроту слуха, убивает глистов. При головной боли, мигрени рекомендуется пользоваться освежающей водой: на 50 мл воды 3 к. полыни лимонной, 3 к. лаванды и 3 к. мыты. Несколько к. этой воды наносится на ватку, которой протирают виски, лоб, затылок.

Для увлажнения сухого воздуха и его ароматизаций используется смесь: вода - 50мл, масло лаванды - 15 к., полынь - 4 к.

Емкость с этой смесью ставится на батарею.

ПОЛЫНЬ ТАВРИЧЕСКАЯ. В отличие от полыни лимонной - это дикорастущее растение. Аромат масла снимает раздражительность, нервное и мускульное напряжение, улучшает сон. Является сильным противоядием, помогает переносить качку.

Рекомендуется использовать для ароматизации воздуха в помещениях, изготовления туалетной воды, лосьонов. Духи с ароматом полыни таврической напоминают женщине о мужчине и

оказывают возбуждающее действие на оба пола. Аромат масла сочетает в себе горькую свежесть и пьянящий аромат степей Крыма.

ПЕТИГРЕЙН. Эфирное масло, получаемое из листьев, незрелых плодов отгонкой с водяным паром.

Применение: очистка организма от шлаков, нормализация лимфы и крови, атеросклероз, кардиосклероз, депрессии, навязчивые страхи, тахикардия, сексуальные проблемы.

Препятствует выпадению волос, облысению. Восстанавливает фолликулы.

Повышает сообразительность, творческое и логическое мышление.

Внутреннее употребление: 1-2 к. с медом 2-3 раза в день, ванны: 5-7 к., массаж: 5-7 к. на 10 мл растительного масла. Ароматизация вин и чая, ароматизация помещений. Ингаляции: 3-5 к., длительность процедуры 7 минут.

РОЗА. Аромат розы выравнивает поведенческие реакции, устраняет неврозы, повышает работоспособность.

«Царственное» масло омолаживает, регенерирует, разглаживает, повышает эластичность и упругость кожи, нормализует работу сальных желез, устраняет инфильтраты, рассасывает шрамы, придает ровный и красивый цвет коже. Устраняет воспаления, раздражения и шелушения. Купирует спазмы сосудов головного мозга: тошнота, слабость, мигрени, головная боль, головокружение.

Нормализует работу эндокринных желез, восстанавливает гормональное здоровье. Устраняет склеротические изменения органов, омолаживает и регенерирует клетки, нормализует работу пищеварительного тракта, заживляет слизистые оболочки, устраняя явления дисбактериоза и ферментативной недостаточности желудка.

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

Для наружного употребления используется розовая вода: 1-2 капли масла на 0,3 л воды - протирать кожу 3-4 раза в день ватным тампоном; 1-3 капли розового масла - на 1 л воды - полоскать рот 3-5 раз в день при пародонтозе. Лучше использовать готовую розовую воду комбината «Крымская роза».

Дозировка: аромалампы - до 2-5 к. на 15 кв.м; ванны - 3-5 кап.; ванночки (для таза, рук, ног) 2-4 кап.; массаж - 5 кап. на 15 мл растительного масла, компресса - 2-3 кап.; спринцевания - 3 кап масла смешать с полчайной ложкой соды, растворить в 200 мл. теплой кипяченой воды; внутреннее употребление: 1-2 к. с медом, вареньем; ароматизация вина - до 2 кап. на 0,5 литра.

РОЗМАРИН. 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 абсцесах, флегмонах, угревой 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 явление ишемии, оптимизируя коронарный кровоток, нормализует давление; укрепляет стенки вен, снимает воспаление при варикозном расширении вен, геморрое, флебитах.

Препятствует развитию вегетативно-сосудистой дистонии.

Обезболивает, устраняет отечность и воспаления при артритах, невритах, миозитах и остеохондрозе.

Дозировки: аромакурительницы: 3-5 к.; ванны: 3-5 к.; массаж: 5 к. на 10 г транспортного масла; растирания: 7к. на 10 г основы; теплые компрессы: 3 к., длительность процедуры не более 30 мин; обогащенныекремом, шампуней, ополаскивателей: 3 к. на 5 г основы.

Внутреннее употребление: 1 к. розмарина с 2 к; растительно-го масла в «капсуле» из черного хлеба 2 раза в день.

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

Ощущения: при нанесении начооужу - жжение, горение в течение 2-3 мин.;

после принятия первых ванн может возникнуть головокружение. Реакции естественны.

РОЗОВОЕ ДЕРЕВО. Семейство дербенниковых.

Аромат смолистый, тонкий, горьковато-дымный, терпкий.

Применение: устраняет раздражительность, чувство бессилия.

Косметика: повышает упругость, эластичность, защитные функции ножи;

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: аромакурительницы: 5-7 к.; ванны: 6-8 к.; массаж: 7 к. на 10 г транспортного масла.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость розового дерева.

Ощущения: в течение 1-2 мин. Легкое покалывание, согревание кожи.

Примечание: Применение только наружно!

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. Эфирное масло экстрагирует из цветков ромашки. Его легкий, напоминающий яблочный, аромат хорошо соче-

тается с розой, геранью и лавандой.

Обладает противовоспалительными и успокаивающим действием. Помогает при детских болезнях, начиная от плаксивости и кончая свинкой. Применяется при аллергии, анемии, бессоннице, дерматите, зубной боли, лихорадке, нарушениях менструального цикла и осложнениях менопаузы, при несварении желудка, ожогах, поносе, ревматизме, язвах.

Некоторые виды ромашки используют в виде настоев и отваров. Обладающее антиаллергическим действием масло добавляют в средство для ванн и по уходу за кожей и волосами. Для детского использования масло должно быть разбавленным.

Внутреннее применение: 2-3 к. с медом 2-3 раза в день.

САНДАЛ. Эфирное масло получают из очищенной от коры древесины перегонкой с водяным паром.

Показания к внутреннему употреблению: бленноррагия, циститы, уретриты, упорные поносы, хронические бронхиты, ОРЗ, тошнота, рвота.

Наружные применения: угревая сыпь, нечистая кожа, кожный зуд, чесотка.

Сандаловое масло применяется при бессоннице, плаксивости. Мощное эротическое средство. Выводит шлаки из организма.

Дозировка: внутрь - 1-2 к. 3 раза в день с медом; ванны - 5-7 к.; ингаляции - 3 к., длительность процедуры 5-7 мин.; ароматизация помещений.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ. Используются сосновые почки, смола дерева, загустевшая или после перегонки, и эфирное масло, получаемое путем паровой перегонки игл.

Свойства.

Внешнее употребление: мощное антисептическое средство для дыхательных путей, бальзамирующее; антисептическое для желчных и мочевых путей; стимулирующее кору надпочечников.

Внешнее применение: ревматические заболевания, антисептик бальзамирующий.

Показания.

Внутреннее употребление: грипп, заболевания дыхательных путей, общие инфекции, заболевания мочевых путей, холециститы, желчные камни.

Внешнее применение: легочные заболевания, грипп, заболевания дыхательных путей, общие инфекции, заболевания мочевых путей, холециститы, желчные камни; ревматизм, сенуситы, подагра, чрезмерное потение подошв.

Дозировка.

Эфирное масло для ингаляций: эфирное масло лаванды 1 г, эфирное масло сосны 2 г, эфирное масло чабреца 2 г, эфирное масло эвкалипта 4 г, спирт 90% к. д.д. 150 мл. Одна десертная или столовая ложка на миску кипятка 2-3 раза в день.

Аромалампы - 4-5 к. на 15 кв.м; ингаляции - 2-3 кап., длительность процедуры 5-7 минут, растирания - 12 кап. на 15 мл растительного масла; ванны - до 6 кал.; сауны - 2-3 кап. на 15 кв.м; массаж - 5-6 кап. на 15 мл растительного масла, рефлексомассаж

- пропорция с растительным маслом 1:1; внутреннее употребление: 1 к. с медом, вареньем 1-2 раза в день.

ТМИН. Используемые части: семена, эфирное масло.

Свойства аналогичны свойствам аниса.

Внутреннее употребление:

-стимулирующее, противоспазматическое, ветрогонное, мочегонное, глистогонное, способствует выделению молока, аппетитное.

Внешнее применение:

- антипаразитное.

Показания.

Внутреннее употребление:

-потеря аппетита, диспепсии, метеоризм, паразиты кишечные; - сердцебиения, затрудненные месячные, недостаточное образование молока.

Внешнее применение:

- входит в состав зубных паст;

-чесотка собачья.

Способ применения:

-вытяжки из семян: 1 коф. ложка на чашку кипятка, настаив. 10 мин. Принимать по чашке перед каждой едой.

-эфирное масло: 1-3 к. 2-3 раза в день в спиртовом растворе или с медом.

-Тминная водка: спирт 1 л, семена тмина 40г, сахар 40 г.

Настаивать 8-10 дней, процедить, принимать после еды по маленькой рюмке.

Примечание: семена тмина вместе с семенами аниса, кориандра, укропа образуют ветрогонное средство - «четыре горячих семени» (смешивают в равных частях).

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК. Многолетнее травянистое растение. Распространено по всей средней полосе Северного полушария. Эфирное масло получают из соцветий или всей надземной части растения методом перегонки с паром. Наиболее ценным компонентом считается хамазулен(6-25%).

В масле также содержится цинеол, борнилацетат, камфора, линалилацетат и др.

В народной медицине тысячелистник применяли при болях, малярии, бессоннице, мочекаменной болезни, заболеваниях печени, при недержании мочи, как ранозаживляющее и кровоостанавливающее при обильных менструациях.

Основные свойства тысячелистника: противовоспалительное, ветрогонное, спазматическое, ранозаживляющее, кровоочищающее, наружное - антисептическое, тонизирующее.

Показания для внутреннего и наружного применения эфирного масла, настоя и настойки: потеря аппетита, гастриты, воспаление желудка и желчного пузыря, метеоризм, инфекции, слабость мочевого пузыря и почек, геморрой, головная боль, невриты, амнорея, вагиниты, проблемы менопаузы, ревматизм, раны, ожоги, язвы, варикозные вены, экзема, целлюлит, солнечные ожоги.

Повышает свертываемость крови.

При испарении эфирного масла тысячелистника оно оказывает положительное воздействие на психоэмоциональную систему организма.

Доктор Э. Бах рекомендует это масло при депрессии в период менопаузы. Доктор Рау рекомендует эфирное масло при раздражении кожи и внутренних органов, при нерегулярной и скудной менструации и даже при выпадении матки.

Оно помогает при состояниях гнева, стеснения и раздражительности, оказывает успокаивающее воздействие на ум. Является антидотом алкоголя и никотина.

Дерматология: экземы, фурункулы, псориаз, инфильтраты.

Дозировка: аромалампа - до 3 капель; ванны - до 4 капель; массаж - 4 капли на 10 г растительного масла; внутреннее употребление - до 2 капель с одной чайной ложкой меда.

ТУЯ. Используемые части: листья, кора.

Свойства. Внутреннее употребление:

-отхаркивающее, легкое мочегонное и седативное для мочевой системы, потогонное противоревматическое, глистогонное.

Внешнее применение:

-тонизирующее.

Показания к внутреннему употреблению:

-циститы, увеличение простаты, застой в тазовых органах, недержание мочи у полнокровных женщин, ревматизм, паразиты кишечные.

Внешнее применение:

-эфирное масло или настойка: аппликации 2 раза в день посредством ватного тампона.

Внутреннее применение: устраняет застойные и воспалительные явления в легких. Потогонное и мочегонное действие.

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

Дозировки: аромакурительницы: 3-4 к.; массаж: 5 к. на 10 г транспортного масла; рефлексомассаж: смешать эфирное и транспортное масло в пропорции 7:2 соответственно; компрессы: 3-4 к.; ванны: 3-5 к.; 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 мин. Реакция естественна.

УКРОП-ФЕНХЕЛЬ. Используемые части: корень, семена, листья, эфирное масло, получаемое путем паровой перегонки размолотых зерен.

Свойства (аналогичны свойствам аниса, тмина, кориандра):

-корень: мочегонное, аппетитное, ветрогонное, месячногонное;

-семена в эфирное масло: аппетитное, улучшает пищеварение, мочегонное, месячногонное, общее тонизирующее, отхаркивающее, противоспазматическое, послабляющее, млекогонное, глистогонное.

Показания. Внутреннее употребление:

-корень: олигурии, мочевые камни, воспаления мочевых путей, подагра;

-семена и эфирное масло: метеоризм, потеря аппетита, атония пищеварительного тракта, аэрофагия, олигурия, мочевые камни, подагра, недостаточность месячных, легочные заболевания, грипп, боли в желудке, нервная рвота, недостаток молока у кормящих, паразиты кишечные.

Внешнее применение:

-набухание грудей, синяки, опухоли (листья);
-уход за деснами.

Способы применения:

-корень отвар: 25 г на литр воды кипятить 2 мин., настаивать 10 мин., 3 чашки в день; сироп из 5 корней (иглицы, аира, петрушки, укропа, спаржи): 60-10 г в день;

-эфирное масло: по 1-5 капель с медом 2-3 раза в день; диетическое питье при мочевых камнях: кипятить несколько секунд горсть кукурузных рылец в 1 л воды, добавить 2 кофейные ложки семян укропа, настоять, охладить и процедить. Пить по желанию;

-листья: вытяжка 30 г на литр, 1 стакан после еды: свежие листья;

-компрессы на опухоли, синяки.

Примечание: при высоких дозах укроп может вызвать судорги.

ФИАЛКА. Используется для лечения коронаросклероза, анемии, артритов, гастритов, ожирения, болезни Боткина, диатеза, кровотечений до и после родов, ангина, как мочегонное. Рекомендуется при кожных сыпях, зуде, гнойниках, нейтрализует неприятные запахи. Фиалка является символом невинности, скромности и девственности. Ее запах подходит для юных девушек.

Примечание: ароматизация помещений, одежды, тела, ванны, сауны. Внутрь 2 к. на 1 чайную ложку меда 2 раза в день.

ЦИТРОНЕЛЛА. Эфирное масло вырабатывается в Шри-Ланке и в Индонезии, на острове Ява. Она растет отдельными пучками и достигает высоты 1-1,5 метра. Выход масла- 0,5-1,0%.

Масло содержит гераниол, геранилацетат, цитронеллол, борнеол и др.

В диком виде это растение растет только на о-ве Цейлон, а как с/х культура - в Индонезии, Малайзии и Китае.

Эфирное масло цитронеллы стимулирует аппетит, полезно при общем выздоровлении.

Эффективно устраняет негибкость мышц и суставов в комплексе со специальной гимнастикой.

Известно благодаря полезному воздействию на кожу. Полезно для сухой кожи, против прыщей, т.к. масло регулирует образование кожного сала. Стимулирует регенерацию клеток, поэтому особенно полезно включить масло цитронеллы для стареющей кожи.

Наружное применение: 2 к. масла растворить в стакане чая с травами. Ежедневный прием масла 2-3 раза в день, способствует очищению крови, сказывается антибактериальное действие.

Аромат цитронеллы очищает воздух от табачного дыма и запаха рыбы, уменьшает процент ошибок при вводе информации в компьютер, стимулирует при отсутствии тонуса, депрессии.

ЧАБРЕЦ. Используют в виде вытяжек (листья и цветущие верхушки) и в форме эфирного масла (из цветущих верхушек путем паровой дистилляции). Масло ректифицируют, чтобы удалить из него раздражающие вещества.

Свойства. Внутреннее употребление.

-общий стимулятор киплярного кровообращения, тонизиру-

ющее для нервной системы, возбуждающее интеллект, половое влечение, аппетитное, гипертензивное;

-противоспазматическое, улучшает работу желудка, отхаркивающее, мочегонное, потогонное, месячногонное, ветрогонное, глистогонное;

-антисептик кишечный, легочный, мочеполовой, стимулирует лейкоцитоз при инфекционных заболеваниях.

Внешнее применение: легкое снотворное; антисептик и бактерицид, заживляющее; противозудное, отвлекающее, противоревматическое; уничтожает паразитов, нейтрализует животные яды.

Показания:

-астения, анемия, гипотония, атония пищеварительная;

-спазматический кашель, легочные заболевания, туберкулез, астма;

-инфекции кишечного и мочевого тракта, брожение, скопление газов в кишечнике;

-заболевания, вызванные переохлаждением, одно из лучших средств;

-инфекционные болезни, ревматизм, фурункулез;

-нарушения кровообращения, бессонница;

-паразиты кишечные, отсутствие месячных.

Внешнее применение:

-дерматозы, фурункулы, раны, педикулез, чесотка;

-общая усталость (ванны), ревматизм, выпадение волос.

Дозировка: аромалампы - до 3-5 к. на 15 кв.м; ингаляции - 1 кал., длительность процедуры 3-7 минут; ванны - до 5 кап.; массаж - 4 кап. на 15 мл растительного масла, растирания - 6 кап. на 15 мл растительного масла; внутреннее употребление: следует предварительно разбавить 1к. масла чабреца с 3 к. растительного масла. Принимать 1 к. этой смеси смедом, вареньем 1-3 раза в день.

При педикулезе: добавлять в 20 мл шампуня 7 кап. масла чабреца, смазывать гребни, расчески, расчесывать волосы перед мытьем.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО. Стимулирует нервную и психическую энергию. Быстро устраняет зуд, отечность, покраснение после укусов насекомых, нейтрализуя инфекционные яды; ликвидирует грибковые поражения кожи. Сильное противовирусное средство: грипп, простуда, бронхиты, пневмония, туберкулез. Препятствует росту и делению апитических клеток доброкачественных и злокачественных новообразований.

Дозировки: аромакурительницы: 2-4 к. плюс 5 к. масла лимона; рефлексомассаж: смесь транспортного масла и чайного дерева в пропорции 5:4; ванны: 3-5 к. + 4 к. масла лаванды; горячие ингаляции: 2 к. + 2 к. масла лимона на 3-5 минут; холодные ингаляции: на 5-7 минут.

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.

При грибковых поражениях кожи, бородавках: чистое масло наносить тонким слоем аппликатора 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 мин.; при внутреннем употреблении чайного дерева - возможен характерный привкус чайного дерева в течение 4-5 дней. Реакции естественны.

ШАЛФЕЙ. Используемые части: листья, цветы, эфирное масло.

Внутреннее употребление:

-укрепляющее, общестимулирующее: уравнивает вагус-симпатикус;

- противоспазматическое, улучшает работу желудка, очистительное;

-антисептическое, уменьшает потливость;

-мочегонное, гипертензивное, месячногонное, благоприятствует зачатию, задерживает секрецию молока.

Внешнее применение: вяжущее, заживляющее, антисептическое, противоревматическое.

Внутреннее употребление: поднимает силы, показан при любых недомоганиях, астениях, неврастениях, диспепсиях; нервные заболевания, дрожь, параличи, бронхиты, астма, адениты.

Внешнее применение: ночная потливость, обильное потение рук, подмышек; недостаточное выделение мочи, гипотензия, дисменорея, менопауза, бесплодие, подготовка к родам, для прекращения молока; поносы, атонические раны, язвы, дерматозы, рахит, золотуха, облысение; стоматиты, афты, ангины, ларингиты, астма; укусы насекомых, дезинфекция жилищ.

Дозировка применения эфирного масла: Аромалампы - 3-5 к. на 15 кв.м;

ванны - до 2 кап.; сауны - до 5 кап. на 15 кв.м; рефлексомассаж - смешать с растительным маслом шалфейное масло в соотношении 1:1; массаж - 3-4 кап. на 15 мл растительного масла, ингаляции - до 2 к., длительность процедуры 3-5 мин.; полоскание - 4 к. масла и полчайной ложки соды растворить в 200 мл. теплой воды; компрессы, горячие примочки - 10 к. масла на полстакана воды.

Внутреннее применение: 1 к. шалфейного масла с медом или вареньем 1-2 раза в день. Не принимать после 7 часов вечера.

ЭВКАЛИПТ. Используют в виде вытяжек для ингаляций, а также внутрь, обычно в сочетании с другими эфирными маслами.

Свойства.

Внутреннее употребление: антисептик общий, особенно дыхательных и мочевых путей; снижает гликемию; жаропонижающее, противоревматическое, глистогонное.

Показания к внутреннему употреблению:

-заболевания дыхательных путей (бронхиты, грипп, туберкулез, астма);

- заболевания мочевых путей;

-диабет, мигрени, астения, ревматизм;

-паразиты кишечные.

Показания к внешнему применению: легочные заболевания, грипп, синуситы, раны, ожоги, педикулез, москиты.

Дозировка: аромалампы - до 4-5 к. на 15 кв.м; ингаляции - до 2 кап., длительность процедуры 4-7 минут, ванны - до 7 кап., сауны - до 5 к. на 15 кв.м; массаж -7-10 кап. на 15 мл растительного масла.

Спринцевание: добавить 3-5 кап. эвкалиптового масла в полчайную ложку соды и растворить в 200 мл. кипяченой воды.

Внутреннее применение: 1-2 кап. масла эвкалипта с медом, вареньем 2-3 раза в день. Запивать подкисленной водой, соком, чаем, вином.

ПРАВИЛА АРОМАТЕРАПИИ

Прежде, чем использовать эфирные масла, необходимо усвоить некоторые правила. Взяв новое эфирное масло, соблюдайте меры предосторожности:

1. Не наносите неразбавленное масло на кожу и слизистые оболочки.

2. Не используйте масло в дозировках, превышающих допустимые.

3. Проверьте, нет ли у вас аллергии на этот запах.

4. Начинайте пользоваться эфирными маслами с самых минимальных доз, возможно, они для вас будут достаточными.

5. Первые два раза желательно не принимать ванну больше 5 минут. Если самочувствие после ванной хорошее, время можно постепенно увеличить.

6. При пользовании маслами в аромакурительнице: первые 2 сеанса на должны превышать 20 минут.

7. Приобретая масла для эротического применения, обязательно определите, нравится ли этот запах вам и вашему партнеру.

8. При беременности и эпилепсии применение масел нежелательно.

9. Храните масла плотно закрытыми в темном месте.

МЕТОДЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

ИНГАЛЯЦИИ. Ароматы, попадая на рефлексогенные точки носа, массируя их, вызывая импульсы, проецирующие на определенные зоны головного мозга, оказывают в это время прямое воздействие на органы дыхания и устраняют застойные и воспалительные реакции.

АРОМАКУРИТЕЛЬНИЦЫ. В аротницу наливается теплая вода, в которую добавляют небольшое количество масла (2-3 капли), после чего зажигается свеча. За счет медленного подогревания воды идет постепенное насыщение воздуха ароматом. Проводить эту процедуру необходимо при закрытых окнах и дверях.

ИНГАЛЯЦИИ ХОЛОДНЫЕ. Вдыхают аромат масла либо непосредственно из флакона, либо после нанесения на ткань. Дыхание должно быть при этом ровным и глубоким. Время ингаляции - 3-10 минут. Глаза желательно закрыть, наиболее эффективна ингаляция с использованием ингалятора Махольде, в комплект которого входят готовые ингаляционные смеси.

ВАННЫ. Ароматические вещества соприкасаются со всей поверхностью кожи. За счет высокой проникающей способности быстро всасываются кожей, попадая в лимфатическую сеть, омыают вместе с лимфой все органы. Помимо сильного влияния на кожу, эфирные масла оказывают воздействие на легкие, кишечник, почки, нервную и нервную периферическую систему. Ванны могут быть горячие, прохладные, сидячие, нежные, ванночки для рук и ног.

В наполненную водой нужной температуры емкость добавляется до 15 капель эфирного масла, которое предварительно смешивают с эмульгатором. Эмульгаторами являются вещества, позволяющие эфирным маслам легче смешиваться с водой: морская соль, пена для ванн, сливки, молочная сыворотка, отруби. Время процедуры - 5-30 минут. Увеличение времени приема ароматических ванн 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 действие. 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 и закрепить сухой 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 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 проникновение ароматических веществ в лимфу и кровяное русло, что дает эффект всеобъемлющего влияния на организм. Помимо положительного воздействия на органы дыхания, кровообращения, центральную и нервную периферическую систему, происходит оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции.

Смешать эфирное масло с 10 г растительного масла, нанести на кожу. После чего производится массаж на той системе, которая соответствует состоянию вашего здоровья.

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.

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

Для жгучих масел существует методика капсулирования: на маленький кусочек черного хлеба нанести масло соответствующей дозировки. Другой кусочек хлеба размять между пальцами так, чтобы получилась тонкая пластинка. Далее завернуть в ту пластинку пропитанный аромаэссенцией хлеб и плотно заклеить. Принимать как пилюли, запивая большим количеством жидкости.

Для разных эфирных масел доза для внутреннего потребления составляет от 1 до 4 капель.

Ароматизация чая: в герметически закрывающуюся (200 г) посуду 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 ай готов к употреблению.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

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

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

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

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

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

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

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

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

Детям младше 6 лет нельзя применять мятное масло, оно сильно действует на детскую кожу и вызывает бессонницу.

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

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

При повышенных дозах использовании сандалового эфирного масла может появиться ощущение жажды, иногда тошноты.

Нельзя применять внутрь масло шалфея, лаванды одновременно с другими препаратами, содержащими йод, железо, и в сочетании с алкоголем.

При повышенной возбудимости нервной системы не рекомендуется принимать масло гвоздики и шалфея.

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

Практическое применение рекомендаций по использованию эфирных масел позволит вам значительно сократить потребление химических препаратов - дорогих и небезопасных.

Ароматерапия иногда поможет быть выходом из трудного положения и тогда, когда медицина должна сдаться. Ароматерапия - прекрасный мудрый, натуральный метод успокоения многих физических и психических недугов. Ее главная цель - возвращение равновесия тела и духа, поддержка и стимулирование естественных защитных реакций организма.

Ароматерапия - эффективный метод профилактики и лечения заболеваний эфирными маслами.