

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ



**С. С. СОЛДАТЧЕНКО
Г. Ф. КАЩЕНКО**

Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами

**Симферополь
«Таврида»
2000**

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 человеку умело сосуществовать с природой: получать пищу, лекарства, наслаждаться жизнью, чувствовать запах трав и цветов, видеть синеву гор, бескрайние степи, слышать тишину вечера, шум прибоя, пение птиц, обладать силой, ловкостью, здоровьем.

Среди 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.

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

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

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

С быстрым развитием химии, казалось бы, применение эфирных масел в медицине должно было расширяться. Но этого не произошло. Огромное количество появившихся химических препаратов затмило природные лекарственные средства, особенно эфирные масла. И сегодня мы знаем о целебных свойствах эфирных масел в ряде случаев даже меньше,

чем древние египтяне, римляне, персы. Только в последние годы стали говорить о фитотерапии, ароматерапии, возвращая незаслуженно забытую славу эфирных масел.

В «Комсомольской правде» (№ 116 от 26 июня 1994 г.) автор пишет:

«Толчком к своеобразной войне, объявленной антибиотикам английскими медиками, послужила недавняя страшная эпидемия, которую вызвала новая, особо опасная разновидность стафилококка. Микровирус, в считанные дни разрушающий человеческий организм, оказался устойчивым почти ко всем известным антибиотикам! И, как считают ученые, именно антибиотиками этот жуткий вирус и порожден. А ведь долгое время антибиотики считались панацеей от всех бед и назначались при малейших признаках любой инфекции.

Сегодня уже доказано, что их действие у нас в организме сродни эффекту «выжженной земли». По прогнозам, если наше отношение к антибиотикам не изменится, к 2010 году все известные их разновидности перестанут «работать». Как быть тогда? Ученые разных стран усиленно работают над этим вопросом.

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

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.

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

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

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

Среди причин медленного внедрения ароматерапии для лечения и профилактики заболеваний особое место занимает предубеждение, с которым многие врачи относятся к эфирным маслам, видя в последних источник всевозможных аллергических реакций. Однако и традиционные лекарственные средства (от аспирина до новейших антибиотиков) обладают многочисленными побочными эффектами, возникающими не только при передозировке препаратов, но и при их назначении в обычных, рекомендованных Фармакопеей дозах. Перечень этих «неприятностей», достигающих 20% при амбулаторном лечении, поистине огромен: анафилактический шок, крапивница, бронхоспазм, артриты, васкулиты, анемия, волчаночноподобный синдром, тошнота, рвота и т. п.

Что касается эфирных масел, то здесь при тщательном соблюдении медицинских рекомендаций по их применению (доза, способ введения, проведение тестов для уточнения индивидуальной переносимости) побочное действие может быть сведено к минимуму. В этом заключается, пожалуй, главное отличие эфирных масел от медикаментов. Следует также учитывать, что большинство авторов, серьезно занимающихся применением эфирных масел в медицине, отмечают их сравнительно невысокие токсические и аллергенные свойства. Последние у таких распространенных масел, как лавандовое и шалфейное, практически отсутствуют. С другой стороны, сама методика ароматерапии, имеющая в основе применение чрезвычайно малых концентраций эфирных масел, в значительной степени определяет ее безопасность.

Конечно, есть люди, у которых аллергические реакции вызывают почти все запахи. Они начинают чихать и задыхаться в сосновом лесу, среди цветущих растений, от газетного шрифта, пыли ковров и т. д.

Таких пациентов предупреждаем: прежде чем пользоваться эфирными маслами, проконсультируйтесь у своего лечащего врача, ознакомьтесь с противопоказаниями и правилами подбора эфирных масел, изложенными в настоящей брошюре.

КРАТКО О ТЕХНОЛОГИИ ПРОИЗВОДСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

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

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

Так как же человек научился получать эфирные масла?

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

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

Вторым, наиболее древним способом получения эфирных масел является мацерация и анфлераж (дефлорация). Легко представить себе охотника или пастуха, которые в горах проводят целый день среди цветов и пахнущих растений. За спиной у них рюкзак, заполненный пчелиным воском или животным жиром. Последние, нагреваемые солнечными лучами, размягчаются. В эту массу и вдавливаются сорванные

цветки. В итоге жир впитывает эфирное масло. Когда добытчик спускается с гор в долину, он сдаст эту душистую массу, получает денги и чистый жир для использования на следующий день. С помощью специального оборудования, по технологии, хранившейся в глубокой тайне, чародеи ароматов выделяли эфирное масло отгонкой с водяным паром или же с этиловым спиртом. Кстати, эти способы сохранились в парфюмерии до наших дней, позволяя получать ценные эфирные масла для самых дорогих и изысканных духов.

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

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

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

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При выборе поставщиков масел всегда следует подбирать тех, которые дают гарантию соответствия стандартам или нормам Фармакопеи. Наиболее надежными нормативами являются:

стандарты ISO — международной организации стандартов;

нормативы EOA — американской ассоциации эфирных масел;

нормативы Фармакопеи и ГОСТ, ОСТ, ТУ России;

рекомендации по ограничению и запрещению применения некоторых масел.

Для оценки качества масла определяют следующие показатели: плотность, коэффициент преломления, угол вращения плоскости поляризации, растворимость в этиловом спирте, температура застывания, кислотное число, эфирное чис-

ло после ацетилирования, метильное и карбонильное числа, содержание основного компонента масла. Понятно, что подобные исследования доступны только лабораториям при крупных предприятиях — производителях масел. И, естественно, только они могут гарантировать качество различных медицинских и парфюмерных изделий, содержащих эфирные масла.

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

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

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

«В древности явление ароматов соединялось с целительным знанием. Жрецы указывали, как пользоваться и в каких случаях применять ароматы. Так можно без всякого колдовства уследить целую лечебную систему, основанную на вдыхании и питании нервной системы через втирание. Неразрывно с ароматом стоит понятие наших эмоций...», — пишут Н. и Е. Рерих.

Ценные сведения о лечебных свойствах эфирных масел мы получили от знаменитых ученых древности — Гиппокра-

та, Гачена, Плутарха, Анакреона. Много внимания уделял этой проблеме и гениальный Авиценна.

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

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

В организме трудно найти структуры, органы или функции, на которые не оказывали бы активного влияния биологически активные вещества природного происхождения. Видно, в природе нет и болезни, против которой не нашлось бы в растительном мире целебных для человека веществ. Дело в том, что между человеком и окружающей средой, прежде всего растительным миром, в результате длительного эволюционного развития установились не только теснейшие необходимые взаимосвязи, но и определенное, наиболее оптимальное, гармоническое равновесие. Жизнь человека теснейшим образом связана с окружающей средой и растительным миром. Парацельс объясняет эту связь следующим образом: «Когда кто-либо кушает кусок хлеба, разве вместе с ним не кушает он также небо, землю и все звезды, потому что в

вострой и делении хлеба участвовали небо плодотворным дождем своим, земля — почем, а солнце — освещающими и согревающими своими лучами, так что целое присутствует в отдельности». Еще более 2,5 тысячи лет назад великий Гиппократ говорил: «Медицина есть искусство подражать природе». Вот почему в самых критических ситуациях человек с такой надеждой ждет помощи от самой природы.

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

Существенно, что фитонциды (антибиотики) низших растений, которые вырабатывались в сопряженной эволюции микроорганизмов, в их конкурентной борьбе, в том числе с патогенными для человека и животных формами, действуют преимущественно на патогенную микрофлору. Фитонциды же высших растений (включая эфирносы) непосредственно влияют не только на микроорганизмы, но и на иммунологические аппараты человеческого организма (фагоцитоз, воспаление, антигенную реактивность). Если до настоящего времени антибиотики, столь эффективные в борьбе с инфекциями человека, получали главным образом из низших грибов, актиномицетов и бактерий, то теперь появилась возможность использовать для этой цели богатейший по разнообразию видов растительный мир, который в этом на-

правлении почти неизведан, несмотря на то, что в народной медицине всех стран с давних времен высшие растения часто использовались именно как противомикробные средства. Препараты антибиотиков из низших растений получены в чистом виде, они доступны для введения в организм практически всеми путями, легко осуществима их дозировка, чего нельзя сказать о фитонцидных препаратах. Именно поэтому на антибиотики из высших растений стали смотреть скептически, не видя смысла в их широком использовании в медицине. Однако оценка антибиотических средств только по признаку их антимикробной активности является совершенно недостаточной и должна включать характеристику их влияния на реактивность организма в каждой из фаз воспалительного процесса. Еще в 1946 году Б. П. Токин писал «...совсем недавно наши биологические предки жили в лесах, имели непосредственное общение с растительным и животным миром. Много ли поколений прошло после ледниковой эпохи? Едва ли 500 поколений. Следовательно, не могли нацело исчезнуть те экологические взаимоотношения, которые сложились за долгий период эволюции между нашими предками и окружающими их растениями и животными. Современная медицина, используя лекарственные средства растительного происхождения, отчасти имитирует экологические отношения наших предков с растениями».

В последние десятилетия, по мере накопления сведений об общебиологической активности растительных веществ, включая эфирные масла, все больший интерес к фитонцидам проявляет медицинская наука. Исследования по использованию фитонцидов растений в качестве лечебно-профилактических средств довольно быстро выделились в самостоятельное направление теоретической и практической медицины. Наиболее обширная информация накоплена об антимикробном действии фитонцидов. Ряд растительных веществ и препаратов из них используются в качестве антибиотических средств или осваиваются медицинской промышленностью. В растениях обнаружены вещества, способные стимулировать и угнетать иммунологическую реактивность живых организмов. Особое место занимают летучие вещества, выделяемые растениями-эфироносцами. Они убивают бактерии, грибки, простейшие или вирусы, то есть обладают бактерицидным, фунгицидным, протистоцидным или вирулицидным действием. Нелетучие фитонциды, как правило, задерживают рост и развитие микробов, не убивая их, то есть обладают бактериостатическим, фунгистатическим или вирусингибирующим эффектом.

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

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

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

Существенно, что доза, прекращающая рост микробактерий туберкулеза, для фенола равна 8:10 000, тогда как для эфирного масла мяты она не превышает 4:10 000, чабреца — 1:10 000, гвоздики — 0,5:10 000.

Водный 5-процентный раствор чабрецового эфирного масла полностью убивает тифозные бактерии и бациллу Шига (возбудитель дизентерии) в течение 2 минут, колибактерии — за 2 — 8 минут, стрептококк и дифтерийную палочку — за 4 минуты, стафилококк — за 6 минут, палочку Коха (возбудитель туберкулеза) — за 60 минут. Подобные данные можно

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

привести и по другим эфирным маслам. Так, смесь эфирных масел сосны, чабреца, мяты, лаванды, розмарина при распылении в помещении убивает все стафилококки и плесень, а из 200 микробных колоний, определенных первоначально, остаются только 4. В пригородном лесу в кубическом метре воздуха насчитывается только 5 микробов, тогда как в городской квартире — 20 000, в салоне автомобиля 9 млн.; такое же количество — в школьных классах, магазинах, еще больше — в общественном транспорте, больницах. При испарении эфирных масел с помощью специальных устройств почти полностью уничтожают в помещениях патогенную микрофлору и обеспечивают лечебно-профилактический эффект. Здесь наиболее эффективны эфирные масла лимона, лаванды, кориандра, сосны, пихты, эвкалипта и др.

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

Эфирные масла и природные антибиотики, содержащиеся, например, в зверобое (иманин), бессмертнике (аренаин), шалфее лекарственном (сальвин), чистотеле и других, действуют только против микробов, но не против высших организмов. Существенно, что антисептическая способность эфирных масел не уменьшается со временем, а у микроорганизмов к ним практически не развивается устойчивость. Это связано с тем, что антибиотическое действие эфирных масел на микробы обусловлено разрушением цитоплазматической (периферической) мембраны и уменьшением активности аэробного дыхания, что приводит к уменьшению выделения энергии, необходимой для синтеза различных органических соединений. Таким образом, модифицируя экологическую обстановку, эфирные масла не дают возможности микроорганизмам создать собственные механизмы защиты и адаптироваться к агрессивному агенту. Существенно, что при этом не происходит изменений генетического аппарата микроорганизмов, то есть эфирные масла не обладают мутагенными свойствами. Очевидно, широкое использование эфирных масел в клинической практике не будет способствовать селекции видоизмененных (устойчивых) форм бактерий, что позволяет рекомендовать эти масла в качестве бактерицидных препаратов.

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

Кроме бактерицидных свойств многие эфирные масла обладают антивирусным действием. Поэтому их целесообразно использовать для лечения опоясывающего лишая. Как показали наши наблюдения (С. С. Солдатченко, А. В. Пίδαев), в большинстве случаев достигаются хорошие результаты, особенно в сочетании с полиэнзимным препаратом «Полиол».

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

Опыт Крымского НИИ им. Сеченова, санаториев «Сосновая роща» (Ялта) и «Саксагань» (Кривой Рог), пансиона-

та «Мисхор» показывает, что при использовании ароматерапии эфирными маслами на 50 — 80 процентов уменьшается заболеваемость ОРВИ у взрослых, значительно сокращается длительность течения инфекции, снижается частота осложнений. У детей, благодаря проведению курсов ароматерапии весной и осенью, заболеваемость ОРВИ снижается в 1,5 — 2,8 раза.

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

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

Известно, что при лечении ожогов, инфицированных и гангренозных ран наибольшую опасность представляет интоксикация, возникающая из-за всасывания поверхностью ран и ожогов продуктов распада тканей и микробных токсинов. Именно здесь проявляются исключительные преимущества эфирных масел перед другими препаратами благодаря их способности соединяться с продуктами распада тканевых альбуминов, что приводит к образованию нетоксических веществ, легко выводимых из организма. Впоследствии местная нейтрализация эфирными маслами микробных токсинов ускоряет процесс регенерации тканей и заживления ран. Подобные свойства наиболее выражены у лаванды, розмарина, шалфея, кориандра, чабреца.

Гангренозные язвы еще в годы первой мировой войны эффективно излечивались эфирными маслами. В госпиталях

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

Многие эфирные масла обладают желчегонными, мочегонными и спазмолитическими свойствами, что обуславливает их широкое применение для лечения заболеваний мочеполовой системы, печени и желчевыводящих путей, желудочно-кишечного тракта. При исследовании свойств розового эфирного масла обнаружено, что оно подавляет кишечную моторику. Это выражается в снижении кишечного тонуса и исчезновении ритмической кишечной деятельности. Основная активность приписывается гераниолу, входящему в состав масла, применение которого отдельно по характеру и величине эффекта совпадало с действием масла. В качестве средств для лечения раздражений кишечника и других кишечных заболеваний рекомендуются мятное масло и водный раствор розового масла. Применение одного из распространённых компонентов эфирных масел — цитраля предотвращало образование перитональных спаек у животных, которым давали витамин А, способствующий возникновению таких спаек. Ряд исследований свойств эфирных масел касается их желчегонного действия. Так, при введении морским свинкам розового эфирного масла установлен его желчегонный эффект, который связан с активизацией секреции как жидкой части, так и компонентов желчи — холевой кислоты и фосфолипидов. Особенно заметно действие эфирного масла проявлялось на фоне функционального истощения печени и было связано со стимуляцией синтеза желчных кислот и фосфолипидов. Это позволяет рекомендовать эфирные масла в качестве возможных средств при лечении холециститов и других заболеваний печени и желчного пузыря. Появились данные о лизисе под действием эфирных масел почечных и печеночных камней. Подкожное введение эфирных масел фенхеля, петрушки, сельдерея или добавление их в пищевой рацион усиливало регенерацию печени у крыс после удаления двух ее третей. В целом эфирные масла благоприятно влияют на функциональное состояние печени животных, о чем свидетельствуют увеличение содержания в ней гликогена и никотинамидных коферментов.

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

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

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

На жизнедеятельность организма человека значительное влияние оказывает окружающая среда. К сожалению, в последние годы усиливается роль экологически неблагоприятных антропогенных веществ (ксенобиотиков): продуктов и отходов химической промышленности, пестицидов, гербицидов, синтетических материалов и др. С другой стороны, человек подвергается воздействию разного рода ионизирующих радиоактивных излучений, что особенно существенно в

регионах, пострадавших в результате аварии на Чернобыльской АЭС. При этом поражаются иммунокомпотентные клетки и развивается так называемый вторичный иммунодефицит (вторичная иммунологическая недостаточность). В этих случаях могут возникать заболевания различных органов и систем организма, принимающие хроническое течение. Особо сложными с точки зрения подбора рациональной терапии являются болезни, в основе которых лежит инфекционный фактор. Здесь особо ценными могут оказаться препараты — иммуномодуляторы. К ним, как убедительно показали исследования сотрудников Крымского НИИ им. Сеченова, можно отнести эфирные масла лаванды, эвкалипта, монарды и другие. Установлено, что при ингаляционном введении эфирные масла также обладают радиозащитным эффектом, выводят из организма канцерогенные вещества. С другой стороны, оптимизируется температура и влажность воздуха, инактивируются газообразные загрязнители атмосферы, усиливается пылепоглощение.

Многие ученые считают, что быстрота старения организма связана прежде всего с интенсивностью окисления липидов клетки, когда накапливаются так называемые свободные радикалы. Процесс этот можно замедлить с помощью все тех же эфирных масел, которые являются природными антиоксидантами, укрепляя мембраны клеток. Это свойство используется и в лечении атеросклероза. При скармливании кроликам обогащенного холестерина рациона, содержащего эфирные масла, установлено уменьшение отложения липидов в печени, сердце и на аорте. Наиболее сильным действием здесь обладает эфирное масло чеснока. Так, исследования подтвердили, что старинное царское снадобье из чеснока, восстановленное в виде современных «Царских таблеток» («Алисата»), — это спасение для больного сердца. Его применение может достоверно снизить уровень холестерина на 8 — 10 процентов.

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

Способность возбуждать центральную нервную систему, стимулировать дыхание и кровообращение, повышать арте-

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

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

Наблюдения, сделанные Л. З. Гейхманом в климатической палате, где имитировался воздух хвойного или лиственного леса, показали, что летучие вещества хвои оказывают выраженное тонизирующее действие, а дуба — успокаивающее. Вдыхание летучих веществ хвои вызывало повышение АД и ухудшение сна. Вдыхание летучих веществ дуба сопровождалось отчетливым снижением АД у гипертоников, улучшением сна, повышением насыщения артериальной крови кислородом, положительными сдвигами на ЭКГ. Интересно, что летучие фитонциды хвойного леса летом вызывали сужение сосудов изолированного уха кролика и повышение АД у кошек, тогда как в зимние месяцы эти реакции отсутствовали. Подобное действие обусловлено наличием в воздухе хвойного леса фитонцидов типа пинена, концентрация которого летом возрастает до 1200 мкг/м на кубический метр воздуха.

Эфирные масла оказывают непосредственное и разнообразное воздействие на центральную нервную систему. Выявлены 4 типа реакций — постоянное улучшение концентрации внимания и работоспособности; достижение максимума этих показателей через некоторый период с последующим снижением до уровня, превышающего исходный; максимальное улучшение показателей, сразу после воздействия эфир-

ного масла с последующим снижением; снижение показателей концентрации внимания и работоспособности под воздействием эфирных масел. Отмечено, что для розового и лавандового масел характерен второй тип воздействия. В ряде случаев степень реакции связана с субъективным отношением к данному аромату, однако во многих случаях стимулирующий эффект проявляется независимо от неблагоприятного субъективного восприятия запаха. Они усиливают образование условных рефлексов, оказывают транквилизирующее и седативное действие. Такие свойства проявляют эфирные масла шалфея, мандарина, апельсина. Выявлено возбуждающее действие масел на центральную нервную систему. Это характерно для эфирных масел тимьяна, хризантемы, руты, герани, мяты. Многие эфирные масла оказывают обезболивающее действие, а при определенных условиях наркотизируют организм.

Эфирные масла арники, лавра, ладанника, полыни, ромашки, сосны, укропа, фенхеля обладают противосудорожной и спазмолитической активностью. Они эффективно подавляют спонтанную двигательную активность, являясь антагонистами ацетилхолина и гистамина. Разносторонне воздействуют на центральную нервную систему масла мускатного шалфея и лаванды. Так, эфирное масло мускатного шалфея оказывает неспецифическое ингибирующее действие на центральную нервную систему, в результате которого наблюдаются депрессивные явления (антиконвульсивное действие, влияние на произвольную двигательную активность, усиление действия наркотических веществ). Аналогичные свойства обнаружены и у лавандового эфирного масла. О перспективности использования эфирных масел в этой области свидетельствует также широкое применение эфирно-масличных растений при лечении нервных заболеваний в традиционной медицине различных народов. Естественно, что в наш тяжелый век постоянных стрессов эфирные масла можно использовать в качестве фитовегеторегуляторов (лавандовое, лимонное, розовое) для лечения невротозов, вегето-сосудистой дистонии, бессонницы.

Специальные исследования больных с начальными проявлениями недостаточности кровоснабжения головного мозга, дисциркуляторной энцефалопатией атеросклеротического генеза, вегетативно-сосудистой дистонией, затяжными невротозами с вазомоторными головными болями, проведенные в Крымском республиканском НИИ им. И. М. Сеченова, позволили разработать дифференцированные показания к назначению эфирных масел. Так, для повышения эффективно-

сти лечебных комплексов у указанных больных ароматерапию целесообразно сочетать с применением методов специальной психотерапии. Психотерапевтическая программа включает модификацию эмоционально-волевой тренировки с элементами социотренинга и акцентом на лицевую мускулатуру, комплекс психофизических упражнений с медитативной направленностью и элементами восточной гимнастики. При ароматотерапии имеет значение не только положительное влияние эфирного масла, но и благоприятное психологическое воздействие всей обстановки кабинета психотерапии на больных. Эффективность проведения сеансов повышается при использовании индивидуальных сеансов релаксации с биологической обратной связью (аппарат «БАРС-1»), особенно на фоне демонстрации цветных слайдов, изображающих различные цвета в разные сезоны года, а также медитативного музыкального сопровождения. Курс лечения составляет 15 сеансов, каждый продолжительностью по 1,5 часа. Психотерапевтические сеансы проводят после распыления в кабинете психотерапии эфирных масел растительного происхождения (лимона, розмарина, лаванды, мяты, пихтового) либо композиции: лаванды — 65 процентов, мяты — 25 процентов, пихты — 10 процентов. Применение масла мяты более эффективно при наличии ипохондрических явлений, выраженных вегетативно-сосудистых нарушений. Включение в лечебный комплекс пихтового масла показано при сочетанных нарушениях кровенаполнения и тонуса мозговых сосудов в бассейнах вертебрально-базилярных и внутренних сонных артерий. Назначение масла лимона и розмарина показано при резкой астенизации, депрессивных и ипохондрических нарушениях, снижении кровенаполнения, в магистральных артериях головы, венозном застое и склонности к артериальной гипотонии.

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

Весьма перспективным является использование эфирных масел в санаторно-курортной практике для сокращения адаптационного периода у больных, приезжающих на лечение из различных климатических зон и временных поясов, а

также при вахтовом методе работы. При экстремальных условиях труда эфирные масла используются для повышения работоспособности, памяти, внимания, точности выполнения задания. Так, эфирные масла лаванды и лимона можно применять для оптимизации рефлекторной активности центральной нервной системы, возрастания выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, что в конечном итоге приводит к сокращению времени выполнения заданий. При этом также увеличивается объем кратковременной памяти, активизируется состояние человека в критической стрессовой ситуации.

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

Особый интерес представляет использование эфирных масел для лечения заболеваний бронхо-легочной системы. Как показали исследования сотрудников Крымского НИИ им. И. М. Сеченова и ряда санаторных учреждений Крыма, шалфейное, сосновое, монардовое, пихтовое, лавандовое, эвкалиптовое и другие эфирные масла чрезвычайно эффективны в комплексном лечении хронических бронхитов, затяжных и хронических пневмоний, бронхоэктатической болезни, бронхиальной астмы в фазе нестойкой ремиссии. Подобный эффект прежде всего связан с противовоспалительными, антисептическими и бронхолитическими свойствами масел. Используются групповые ингаляционные процедуры продолжительностью 25 — 30 минут, количеством 12 — 16 на курс с промежутком между курсами 1,5 — 3 месяца. Применяются концентрации летучих фракций эфирных масел 1,0 — 1,5 мг на кубометр, то есть близкие к природным, характерным для воздуха возле соответствующих растений. Для проведения процедур в воздух специально предназначенных для этого помещений подаются летучие фракции эфирных масел с помощью специальных дозирующих устройств. Продолжительность работы прибора, место его размещения и оценка пригодности помещения для проведения полиоценного курса лечения определяет специалист. Помещение должно быть достаточно надежно изолировано от окружающей среды, в нем не должно быть материалов, способных сорбировать летучие ароматические вещества.

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

Для групповых ингаляционных процедур рекомендуется использовать композиции эфирных масел лаванды, мяты перечной, полыни лимонной, эвкалипта, базилика эвгенольного, монарды дудчатой в соотношениях 10:2:2:4:2:1. На курс рекомендуется 14 — 16 процедур ежедневно, каждая продолжительностью 25 — 30 минут. Естественно, что ингаляции эфирных масел следует сочетать с другими видами лечения: медикаментозной терапией, преформированными физическими факторами, климатолечением, лечебной физкультурой, гипоксически-гиперкапническими тренировками. Ароматерапия приводит к улучшению клинического состояния больных: уменьшению выраженности кашля, одышки, облегчению дыхания и отхождения мокроты, положительной динамике функциональных показателей внешнего дыхания: увеличиваются жизненная емкость легких и дыхательный объем, а также максимальная вентиляция легких. Снижается показатель неравномерности вентиляции, улучшаются параметры кривой капнограммы. Лечение приводит также к нормализации ряда показателей местного иммунитета. В последние годы применяется и принципиально новая лечебная методика: ультрафонофорез эфирного масла лаванды на область проекции вилочковой железы (тимуса). Этот метод также оказывает противовоспалительный и бронхолитический эффект, способствуя у больных хроническим бронхитом и бронхиальной

астмой нормализации показателей внешнего дыхания, восстановлению нарушенных функций иммунной системы.

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

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

Высокая эффективность применения летучих фракций эфирных масел в качестве фитоадаптогенов позволяет рекомендовать их использование в комплексе лечебно-профилактических мероприятий в педиатрической практике. Методика ароматотерапии может быть внедрена в практику работы детских поликлиник, стационаров, санаторно-курортных и дошкольных учреждений с целью стимуляции неспецифической защиты, иммунологической реактивности, снятия эмоционального стресса, в качестве первичной и вторичной профилактики хронических и рецидивирующих заболеваний органов дыхания у детей.

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

время проведение ароматопротифакики нецелесообразно. В северных регионах и в местах с повышенным промышленным загрязнением атмосферы данный метод может использоваться круглогодично.

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

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

Виды масел, рекомендуемых для использования в детской, практике: лаванда, полынь лимонная, мята, шалфей, эвкалипт. Данная методика хорошо зарекомендовала себя и для профилактики острых респираторных заболеваний, в частности, гриппа, так как основана на искусственной компенсации недостатка фитонцидов в воздухе. Последний может возникать в силу целого ряда причин — сезонных колебаний содержания летучих растительных ароматических веществ в воздухе, их связывания с разного рода промышленными загрязнениями, либо это может быть постоянный дефицит, свойственный, например, большинству северных регионов. Независимо от причин, длительное недостаточное поступление летучих фитонцидов в организм человека сопровождается заметным ослаблением функциональной активности неспецифических факторов защиты — иммунной системы, определяющей в значительной степени противовирусную защиту. Это состояние наряду с другими сезонными неблагоприятными факторами — значительными температурными колебаниями, частыми переохлаждениями, недостатком инсоляции, авитаминозом — способствуют повышению

восприимчивости к вирусной инфекции и, соответственно, к возрастанию уровня заболеваемости. В этих условиях компенсация недостатка летучих ароматических веществ для организма человека позволяет существенно повысить функциональную активность иммунитета, что приводит к заметному снижению частоты и продолжительности вирусных респираторных инфекций. Важным преимуществом ароматерапии является возможность массового применения, поскольку процедуры проводятся путем добавления летучих фракций эфирных масел в воздух помещений на непродолжительное время. Используются очень невысокие концентрации, составляющие около 1 мг на кубический метр воздуха, что практически соответствует содержанию летучих веществ в лесах в летний период. Предлагаемая методика позволяет снизить вирусную респираторную заболеваемость в холодные периоды года на 10 — 15 процентов, что связано также с оптимизацией воздуха в помещениях. Так, при распылении эфирных масел в воздушной среде нейтрализуются тяжелые положительные ионы, увеличивается бактерицидная активность воздуха, достигается природное равновесие тяжелых и легких ионов, оптимальное содержание озона.

При длительном пребывании людей в плохо вентилируемых помещениях увеличивается насыщенность воздуха микроорганизмами. Далеко не во всех случаях возможно использовать такое сильнодействующее стерилизующее средство как ультрафиолетовое облучение. Проблему очистки воздуха помещений детских дошкольных и школьных учреждений, больничных палат, комнат отдыха можно решить с помощью растительных ароматических веществ. Антимикробное действие эфирных масел распространяется практически на все группы микроорганизмов: грамположительные и грамотрицательные кокки, вибрионы, многие виды грибов, простейших, вирусов. Для летучих фракций эфирных масел антимикробная активность нарастает в следующей последовательности входящих в них компонентов: углеводороды, окиси, фенолы, альдегиды, кетоны, спирты, сложные эфиры. Летучие фракции эфирного масла лаванды в концентрациях 1,0 — 1,5 мг/куб. м при получасовой экспозиции снижают общее количество микроорганизмов в воздухе в два-три раза в течение двух часов. Эффект сохраняется в течение суток. Наиболее выражено действие в отношении гемолитического и золотистого стафилококка. Эфирное масло мяты в концентрации 0,2 мг/куб. м уменьшает общее количество микроорганизмов в воздухе не менее чем в два раза, при увеличении концентрации до 1,5 мг/куб. м бактерицидный эффект резко возрастает. Эфир-

ное масло эвкалипта обладает наибольшим saniрующим эффектом при действующей концентрации 0,7 мг/куб. м. Однако эффект выражен в меньшей степени по сравнению с эфирными маслами мяты и лаванды. Для получения бактерицидного эффекта необходимо проводить процедуры не менее одного раза в сутки. Бактерицидный эффект распространяется на более широкий круг микроорганизмов при использовании композиций следующего состава: мята, лаванда, шалфей в соотношениях 1:2:1; мята, лаванда, эвкалипт 1:2:2. В помещении, где проводятся процедуры, производят распыление масла в количестве 0,5 мг/куб. м, рассчитанное с учетом объема помещения. Длительность распыления 20 минут. После этого аппарат выключают. Все вышеизложенное убеждает нас в том, что природа дала в руки человеку эффективное и мощное средство для борьбы с недугами, устранения воздействия на него отрицательных факторов научно-технического прогресса. Диапазон применения эфирных масел в медицине поистине безграничен. Это видно даже из краткого перечня лекарственных препаратов, получаемых на основе эфирных масел.

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

Аллилчеп — спиртовый экстракт из лука репчатого.

Новоиманин — содержит фитонцидные вещества травы зверобоя продырявленного.

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

Хлорофиллипт — смесь хлорофилловых веществ из листьев эвкалипта шариковидного. Обладает антимикробной активностью. Применяют местно в виде 1-процентного спиртового раствора с 0,25-процентным раствором новокаина в разведении 1:5 для лечения ожогов, трофических язв.

1-процентный спиртовый раствор или 2-процентный масляный раствор используют для лечения эрозий слизистых оболочек. Внутрь по 5 мл 1-процентного спиртового раствора, разведенного в 30 мл воды, за 40 минут до еды и в клизмах назначают при стафилококковом бактерионосительстве. Внутривенно 2 мл 0,25-процентного спиртового раствора, разведенного в 38 мл стерильного изотонического раствора на-

трия хлорида, вводят медленно по 4 раза в сутки в течение 4 — 5 дней при септических состояниях, пневмониях, перитонитах. Формы выпуска: ампулы, флаконы.

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

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

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

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

В предлагаемой брошюре вы ознакомитесь с лечебными свойствами и рекомендациями по практическому применению наиболее распространенных и доступных эфирных масел. Мы постараемся убедить вас в том, что природа, создав человека, создала также и все то, что способно помочь ему жить и чувствовать себя здоровым и счастливым.

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

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

Коран.

ПРИМЕНЕНИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ В ПАРФЮМЕРИИ И КОСМЕТИКЕ

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

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

Первыми письменными документами, содержащими рецепты по косметике, являются папирусы Эберса и Херста. Первым автором справочника по косметике была царица Клеопатра. В справочнике указаны рецепты приготовления пудры, белил, румян, губной помады.

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

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

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

В Киевской Руси в XII веке внучка Владимира Мономаха Евпраксинья написала книгу советов по уходу за телом, где, в частности, рекомендовалось применение русской парной, массаж березовыми и дубовыми вениками в сочетании с благовонными настоями.

Русские женщины широко использовали для косметических целей хлебный квас, рассол от соленых огурцов, свежее

молоко, яичный желток и различные растительные соки. Затем стали применять румяна, белила, розовую и мятную воды.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В фитокосметике все большее значение приобретают эфирные масла, экстракты, отличающиеся сильным физиологическим воздействием на организм человека.

Ароматерапия и фитокосметика превратились в крайне популярный вид лечения. Многие англичане при различных недомоганиях и неврозах обращаются именно к косметическим препаратам с эфирными маслами.

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

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

Моющие средства и кремы с добавлением эфирных масел и экстрактов производит фирма «Шварцкоп», харьковская парфюмерно-косметическая фабрика «Эффект», московская фабрика «Свобода» и другие.

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

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

Ароматы использовались с определенной целью: для

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

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

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

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

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

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

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

Все существующие ароматы в парфюмерии могут быть получены путем смешения в необходимых пропорциях ароматических веществ, которые соответствуют одному из семи основных запахов. Как мы видим, в природе четко выдерживается принцип семеричности: семь цветов спектра, семь простых звуков, семь компонентов запаха — это основа для

построения гармонии окружающего мира, в котором находится человек.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для вашего настроения, возраста, стиля жизни, одежды, цвета кожи, цвета волос, партнера, а также обстановки, времени года и суток необходимо выбрать свой уникальный аромат, который позволит вам жить в гармонии с окружающим

миром, нравиться себе и другим. Согласитесь, что неправильно выбранный аромат и способ пользования парфюмерией могут испортить настроение вам и окружающим, в то время как вы об этом можете и не догадываться.

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

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

ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ЭНЕРГЕТИКА ЧЕЛОВЕКА

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

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

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

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

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

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

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

Эфиромасличные растения и их масла находятся под следующими знаками зодиака:

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

Водолей (21.01 — 20.02): бергамот, грейпфрут, лаванда, эвкалипт, лимон, шалфей, апельсин, розмарин, кориандр, иланг-иланг, жасмин.

Рыбы (21.02 — 20.03): бергамот, грейпфрут, лаванда, эв-

калитт, лимон, шалфей, нероли, апельсин, розмарин, кориандр, иланг-иланг, жасмин, иссоп, можжевельник.

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

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

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

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

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

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

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

Скорпион (24.1 — 22.11): базилик, сосна, лимон, пихта, лавр, мандарин, шалфей, гвоздика, апельсин, розмарин, сандал, иланг-иланг, кориандр.

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

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

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

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

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

А в связи с тем, что в Природе все взаимосвязано, нам следует задуматься о том, какую функцию выполняем на земле

мы и растительные существа в системе и «человек — природа — техника».

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

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

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

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

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

Рассматривая эти мысли в применении к нашему времени, можно утверждать, что наиболее опасными для человека являются места, где продолжительное время скапливается большое количество людей (залы ожидания на вокзалах, аэропорты, кинотеатры, самолеты дальнего следования, школы, детские сады, подводные лодки и т. д.). Но особое место занимают больничные палаты. Рерих пишет: «Убийственный воздух больниц, где было много состраданий».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Эфирные масла, защищающие от вампиров, зависти, недоброжелателей. Они рубцуют, восстанавливают целостность ауры, ликвидировать пробой чакр черной энергетикой.

К ним относятся жасмин, шалфей, гвоздика, роза, розмарин, можжевельник, лимон, ладан, иссоп.

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

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

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

5. Эфирные масла, создающие щит, барьер наружному слою ауры. Они применяются при необходимости преодоления трудностей, для достижения успехов в работе. К ним относятся эфирные масла: розы, лимона, лаванды, герани, апельсина, сосны.

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

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

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

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

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

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

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

Еще в Древнем Риме, Египте и других странах эфирные масла широко использовались для дезинфекции помещений

во время эпидемий, также считалось, что при окуривании они отгоняют злых духов.

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

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

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

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

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

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

Многолетняя практика использования растительных аро-

матических веществ в семьях крымчан, живущих в дружбе с Природой, доказала их высокие лечебно-защитные биоэнергетические свойства.

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

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

*«Грани Агни-йоги», т. 7.
Высочайшим принципом лекарства является любовь.*

Парацельс.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА В ИНТИМНОЙ ЖИЗНИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ

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

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

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

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

Головной мозг обрабатывает информацию и дает команду нашему организму тем или иным образом отреагировать на нее.

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

Говорят, что мужчина воспринимает и любит женщину

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

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

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

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

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

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

Эти сигналы могут быть настолько сильными, что в конечном итоге начинают влиять на важные биохимические процессы в нашем организме. Мало кто знает, что такое подсознательное общение с запахами, например, приводит к тому, что организмы женщин, живущих вместе, начинают подстраиваться друг к другу, и за короткий срок их менструальные циклы совпадают.

Механизм обоняния является главным объектом исследований Филадельфийского научного центра. Сотрудник центра доктор Джордж Прети сумел выделить и синтезировать

две молекулы, которые «отвечают» за специфический запах нашего с вами тела.

В результате, как считают в научном центре, получен ключ не только к созданию «абсолютного» дезодоранта, но и к пониманию влияния запахов на сексуальные отношения между мужчиной и женщиной.

Несколько лет назад Прети поставил эксперимент, целью которого было доказать, что запах мужского пота влияет на женские менструальные циклы и, таким образом, способствует преодолению бесплодия.

Вместе с группой коллег из Пенсильванского университета доктор Прети подверг средневековой попытке — вдыханию мужского пота — нескольких девушек, страдающих определенными нарушениями менструального цикла. Подопытным предписывалось дышать этим «ароматом» три раза в день и воздерживаться от любых половых связей. Через 12 недель у них было констатировано восстановление регулярности.

У пациенток же, лечившихся более гуманными методами, особых улучшений обнаружено не было.

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

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

В свою очередь, после получения соответствующего ответного сигнала в виде запаха, биотоков, у женщины еще в большей степени увеличивается количество эстрогена, и она становится благосклонной и восприимчивой к ухаживаниям этого мужчины.

Вот здесь как раз начинается то, что мы называем любовью с первого взгляда, прочность которой зависит от биохимии

мических и энергетических особенностей организма каждого индивидуума.

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

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

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

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

В 1974 году американец Роберт Мэрфи был потрясен собственным открытием.

Скромный самец-хомячок, будучи обрызганным гормонами своей подружки, подвергается навязчивым атакам дру-

гих самцов, стремящихся к противоестественному совокуплению с ним. Гормон, толкавший хомяков на порочный путь, был выделен и назван афродитином.

Опыты над лабораторными крысами показали, что у оплодотворенных самок случаются произвольные выкидыши, если их обоняние настраивается на гормональную волну совершенно посторонних самцов.

Кстати, стало ясно и то, почему свинья с большим усердием поедает черный трюфель. Оказывается запах, исходящий от этого подземного деликатеса, очень напоминает хрустящие семенные гормоны хряка.

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

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

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

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

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

Мужчины же, чья иммунная система схожа с иммунной системой женщин, не привлекали их, так как они напоминали им братьев, отцов и других родственников и не вызывали у женщин никаких эмоций, тем более стремления принадлежать друг другу.

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

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

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

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

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

Вспомните историю мускусного оленя, за запахом которого охотились все парфюмеры мира, для создания «аромата любви». Почему именно мускусный олень? Дело в том, что большинство женщин связывают сексуальность с мускусным запахом. Мускусный запах у людей вырабатывается железами, расположенными вокруг половых органов и под мышками. Поэтому ведущие парфюмеры мира используют вещества с мускусным запахом в качестве основы многих духов и одеколонов. В лучших вечерних французских духах всегда присутствуют экстракт половых желез млекопитающих и другие вещества, которые воспринимаются нашим сексуальным механизмом.

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

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

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

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

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

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

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

Оказывается, на стенках влагалища живут микроорганизмы — палочки Дадерлайна, которые соприкасаются с тысячами нервных окончаний. При стрессах нервная система самки возбуждается, и электрические импульсы достигают стенок влагалища. В крови в это время резко увеличивается количество адреналина. Под влиянием этих импульсов и адреналина палочка Дадерлайна становится ядовитой и является причиной воспалительных процессов у особей мужского рода. Они предполагают, что последствия стрессов, ссор, неприятностей на работе и в быту вызывают подобную реакцию в организме женщины.

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

Из всего сказанного можно сделать следующие выводы:

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

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

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

Ниже приведем несколько рецептов для приготовления «ароматов любви»:

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

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

3. Значительное место в сексуальном наборе ароматов занимает эфирное масло иланг-иланга, которое особо ценится жителями острова Мадагаскар. Для сексуальной стимуляции они сжигают это масло в специальной лампаде, применяют в ванне, а также при растираниях во время проведения эротического массажа.

4. Взять по 200 г сухих плодов инжира, чернослива, изю-

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

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

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

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

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

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

В Крыму выпускаются специальные сексуальные смеси в спреях. Смесь распыляется в спальне и стимулирует сексуальные возможности. Легкий аромат этих масел помогает парт-

нерам уйти от мыслей, забот и неприятностей минувшего дня, усиливает желание принадлежать друг другу, повышает половую потенцию у мужчин и усиливает, соответственно, женское и мужское начало в человеке.

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

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

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

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

На протяжении эволюционного развития человека, а в последнее время в результате последствий бурного научно-технического прогресса эта врожденная способность человека снизилась, и его сексуальный механизм стал давать сбои. Эти специалисты широко используют ладан и другие слож-

ные ароматические смеси, которые при сгорании выделяют ряд пахнущих веществ, сходных по структуре с половыми гормонами. Обладая искусством гипноза и возможностью воздействовать на подсознание пациента, они окуривают его соответствующими ароматами, восстанавливают физиологическую потребность к сексуальному общению.

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

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

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

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

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

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

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

5. В сок из ягод красной смородины, земляники, крыжовника добавить коньяк. В банке, закрытой марлей, выдержать эту смесь две недели, процедить, разлить в бутылки и хранить. Перед любовным свиданием выпить рюмочку.

6. В западной Украине любовное зелье готовят так: 1 ст. ложку пастернака полевого необходимо залить 0,5 л воды, прокипятить, настоять 2 часа, процедить. Принимать первую

неделю по четверти стакана три раза в день за 30 минут до еды. Вторую неделю — по 3/4 стакана. Курс лечения — два месяца.

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

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

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

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

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

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

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

СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Холодные компрессы применяют для быстрого снижения температуры, устранения отеков, опухолей. При высокой температуре взять 0,5 л воды (температура 18—20°C), добавить 4—6 капель эфирного масла (пихтового, соснового или эвкалиптового) и обмотать тканевой салфеткой икроножные мышцы.

7. Массаж.

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

Общий массаж.

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

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

8. Ароматизация воздуха в помещении.

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

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

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

9. Внутреннее применение.

Эфирное масло или смесь эфирных масел в соответствии с рекомендуемой дозировкой добавить в сок, мед, чай, кофе, вино. Необходимо строго соблюдать дозировку. Для внутреннего применения запрещены эфирные масла: абсолю жасмина, абсолю розы, пачули, туя. Прежде чем принимать эфирные масла внутрь, следует ознакомиться с разделом «Противопоказания к применению эфирных масел» и посоветоваться с лечащим врачом.

10. Ароматические свечи.

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

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

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

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

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

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

КАК ПОДОБРАТЬ ЭФИРНОЕ МАСЛО

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

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

3. Отобранные эфирные масла проверьте на соответствие вашему знаку Зодиака. После проделанной работы в вашем распоряжении окажутся 3 — 5 наименований эфирных масел.

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

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

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

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

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

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

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

7. Постепенно переходите к использованию только натуральных кремов, лосьонов, туалетных вод, массажных масел, ароматизаторов воздуха и т. д., которые вы можете, приготовить в домашних условиях по рецептам, изложенным в

настоящей брошюре. Не ленитесь, используйте живительную силу природы. Внимательно прочтите эту брошюру, она поможет вам экспериментировать и искать свое направление в ароматерапии.

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

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

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

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

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

АРОМАТОГРАММА

При выборе врачом того или иного эфирного масла для лечения инфекционных заболеваний желательно выполнить антибиограмму на эфирные масла по тем же методикам, как она выполняется для антибиотиков, то есть определить, какое эфирное масло и в какой дозе наилучшим образом может справиться с инфекционными агентами, ответственными за выявленное у пациента заболевание.

Эти ароматограммы позволяют уточнить режим антиинфекционного лечения, внося корректировку в зависимости от внутренней среды, в которой развивались микробы.

Так, микробы, обнаруженные в организме диабетика, оказываются особенно чувствительными к эфирным маслам, снижающим содержание сахара в крови.

У больного артритом или подагрой наиболее активными оказались эфирные масла, уменьшающие количество мочевой кислоты в крови.

В этом случае ароматограмма имеет существенное значение для обнаружения скрытых патологических состояний.

Ароматограмма позволяет также установить сопротивляе-

мость микробов по отношению к эфирным маслам и выявить антибиотическое воздействие через изменение внутренней среды организма.

До воздействия эфирных масел на внутреннюю среду организма больного человека микробы развивались, не встречая никакого противодействия к их выживанию и размножению. После ввода эфирных масел в эту среду эфирные масла убивают болезнетворные микробы, противодействуют их выживанию, не давая возможности создать защиту или адаптироваться к агрессивному агенту (эфирным маслам), препятствуют возрождению микробов и не позволяют образовываться резистентным формам.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

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

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

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

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

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

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

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

Противопоказано беременным женщинам и эпилептикам применение эфирных масел: базилика, душицы, можжевель-

ника, розмарина, шалфея, полыни, кориандра, пихты, чабреца, туи, гвоздики.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ЕЖЕДНЕВНАЯ И СКОРАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Домашняя ежедневная ароматерапия

В наш бурный период построения новой экономики с присущими ему издержками, деловой человек из-за дефицита времени возможно не сможет в полном объеме ознакомиться с рекомендациями по применению эфирных масел, изложенными в этой брошюре.

Мы постараемся сократить наши советы до минимума, втиснув их в систему «человек — дом — работа» и дать рекомендации по применению эфирных масел в течение суточной жизнедеятельности человека, а также для лечения наиболее распространенных заболеваний.

Что для этого необходимо иметь:

1. Минимальный набор эфирных масел: аниса, апельсина (или лимона), базилика, бергамота, гвоздики, герани, лаванды, мяты, мандарина, пихты (или сосны), розы, розмарина, сандала, иланг-иланга, эвкалипта, шалфея.

Если вы внимательно изучите состав композиций эфирных масел, указанный ниже, то для своих потребностей сможете значительно сократить перечень эфирных масел.

2. Вату, бинт, чашку для ингаляций и выпаривания, 100 г растительного масла (лучше оливкового), полоски фильтровальной бумаги, тюбик вазелина, этиловый спирт — 100 мл, аромакурильницу.

Утро.

1. Рекомендуется принять утреннюю ванну, с добавлением смеси эфирных масел: 5 капель розмарина или сосны, 3 капли лимона и 2 капли мяты. Оптимальная длительность ванны 10 — 15 минут.

2. После бритья мужчинам и для ухода за кожей лица женщинам рекомендуем лосьон «Розмарин».

3. В течение 10 — 15 минут сделайте массаж живота, ног, рук, стоп. Для этого можно применять 5 — 7 капель смеси эфирных масел розмарина (пихты или сосны), лимона и герани в соотношении 2:2:1 или мандарина, лаванды, лимона в соотношении 1:1:1 на 10 мл растительного масла.

На работу в автомобиле.

1. Поместите в салон автомобиля ароматическую подушечку с лавандой и можжевельником, предварительно добавив шприцем 0,1 мл смеси эфирных масел розмарина, мяты и лимона в соотношении 1:2:1 или лаванды, розы, мяты, лимона в соотношении 2:1:1:2.

Офис, рабочие кабинеты.

Прежде всего следует обеспечить надлежащую уборку рабочего помещения. Для мытья полов и мебели рекомендуется добавить в воду 2 — 3 капли лавандового или лимонного масла, этим будет достигнута дезинфекция воздуха.

Во второй половине дня для борьбы с усталостью пользуйтесь следующей смесью эфирных масел (2 — 3 капли на 5 кв. м помещения): лимона, сосны, гвоздики, мандарина в соотношении 4:2:1:1 или гвоздики, бергамота, сосны, лимона в соотношении 1:2:2:1, или лимона, мяты, кориандра, розмарина в соотношении 2:2:1:1. Если в течение рабочего дня у вас появились тяжесть и боль в голове, растирайте виски и глубоко вдыхайте аромат герани и лимона или розы и лимона, взятых в равных пропорциях.

После работы.

Ваш рабочий день прошел нормально, без стрессов и нервных срывов.

Перед сном примите ванну с добавлением 5 ... 7 капель смеси лаванды, лимона, розы, в соотношении 2:1:2 или розы, апельсина, пихты, сандала, лимона в соотношении 2:2:1:1:1. Вечером для усиления чувственности в интимных отношениях необходимо принять ванну с добавлением «чувственных смесей эфирных масел»:

5 капель иланг-иланга, 3 капли жасмина, 2 капли сандала или 5 капель иланг-иланга, 3 капли бигардии (нероли), 2 капли розы. Если вам по каким-то причинам не хочется принимать ванну, сделайте расслабляющий массаж с ароматическим маслом (необходимо сместить 100 мл растительного масла и 4 капли сандала, 2 капли герани, 4 капли апельсина, 4 капли лимона, 6 капель лаванды).

Для интима можно ароматизировать воздух в спальне смесью эфирных масел (2 ... 3 капли на 5 кв. м): иланг-иланга, розы, сандала, бигардии, бергамота в соотношении 2:1:2:2:3. При бессоннице смесь эфирных масел бергамота, сандала, бигардии, лаванды в соотношении 2:3:1:1.

Для ароматизации воздуха в спальне лучше использовать аромакурильницу, которая сейчас появилась в продаже.

Ребенок должен быть активным и жизнерадостным, но к вечеру, когда необходимо укладываться спать, обычно он находится под впечатлением прошедшего дня, эмоционально возбужден и долго не может уснуть. В таком случае рекомендуется у изголовья ребенка положить 2 ... 3 успокоительные ароматические подушечки или же за 30 минут до сна на фильтровальную бумагу нанести 3 ... 4 капли смеси эфирных масел розы, сандала, лаванды в соотношении 2:1:1 и положить недалеко от кровати.

Можно также зажечь аромакурильницу и испарить 3 - 4 капли указанной выше смеси эфирных масел. Для поднятия ребенку настроения применяют следующую ароматическую смесь: эфирные масла апельсина, лимона, розы в равных долях. Эту же смесь можно применять для детских праздников.

Ароматизация воздуха в квартире.

В прихожей и гостиной можно нанести на полоску фильтровальной бумаги 4 - 5 капель смеси эфирных масел сосны, бергамота, лимона в соотношении 1:2:2 или апельсина, пихты (сосны), лаванды, мяты в соотношении 3:2:1:1 или лаванды, бергамота, розы, мандарина в соотношении 2:1:1:1. Лучше, конечно, в гостиной пользоваться аромакурильницей.

Ароматизация воздуха в квартире, во-первых, поможет предупредить вирусные заболевания, а во-вторых, в полной мере ощутить уют, спокойствие и тепло домашнего очага.

На кухне вы всегда должны иметь под рукой эфирные масла лаванды и эвкалипта. При ожоге необходимо марлевым или ватным тампоном нанести на обожженный участок кожи неразбавленное эфирное масло лаванды или эвкалипта. При ссадинах или порезах нанести лавандовое масло непосредственно на рану. Для ароматизации воздуха на кухне используйте смеси эфирных масел: лимона, мяты и сосны в соотношении 3:1:1 или герани, лаванды, лимона в соотношении 5,2:1 или лаванды, пихты, герани, апельсина в соотношении 3:2:2:1. Эти смеси нейтрализуют кухонные запахи, освежая воздух на кухне.

Уход за бельем, уборка квартиры.

Эфирные масла рекомендуется использовать при уборке жилища. При этом в полной мере проявляются их дезинфицирующие и дезодорирующие свойства.

Для ароматизации белья и носильных вещей можно применять следующие ароматические смеси: этиловый спирт 90-градусный — 10 мл, эфирные масла розы: 4 капли, лаванды 4 капли или этиловый спирт 90-градусный — 10 мл, эфирные масла: лаванды — 4 капли, полыни лимонной или лимона — 4 капли.

Одну из указанных смесей необходимо поместить в открытый флакон, поставить в угол шкафа так, чтобы флакон не опрокинулся. Можно также смочить полоску фильтровальной бумаги ароматической смесью и положить ее в шкаф.

Эфирные масла придадут вашему телу и носильным вещам свежесть и приятный аромат. При стирке белья перед окончательным полосканием необходимо добавить в воду 6—8 капель смеси эфирных масел: полыни лимонной (или лимона), лаванды, розы в соотношении 2:1:1.

Для туалета рекомендуется применять смесь эфирных масел: сосны, мяты, лимона, гвоздики в соотношении 2:1:2:1.

Если у вас проблемы с комарами, мухами, молью, используйте смесь эфирных масел гвоздики, герани, мяты, эвкалипта, лаванды, лимона в соотношении 2:2:1:1:1:1.

Скорая ароматерапия

В этой главе вы ознакомитесь с рекомендациями по лечению эфирными маслами наиболее часто встречающихся патологических состояний, которые не являются опасными для жизни, но в то же время доставляют человеку много неприятностей. Для лечения этих заболеваний применяются различные медикаменты, в то время как в большинстве случаев для этих целей можно дополнительно использовать эфирные масла. В разделах по отдельным видам эфирных масел приводятся рекомендации по лечению и профилактике хронических заболеваний методами ароматерапии.

Кровотечения:

1. Травматические.

Для дезинфекции раневой поверхности используйте одно из следующих эфирных масел: эвкалипта, сосны, шалфея, лаванды, лимона 4—6 капель масла необходимо нанести на стерильный тампон, смоченный в холодной кипяченой воде, и обработать рану.

Для остановки кровотечения необходимо нанести на холодную марлевую салфетку 4—5 капель эфирного масла герани или кипариса; наложить на рану, туго забинтовать, положить сверху пузырь со льдом. Через 30 минут снять компресс.

Внутрь принять 1—2 капли эфирного масла кипариса или герани с 1 ч. ложкой меда.

Для обезболивания нанесите на область вокруг раны 1—2 капли эфирного масла лаванды или кипариса.

2. Носовые.

Для остановки кровотечения нанесите на тампон 1—2 капли эфирного масла герани или кипариса и введите тампон в нос.

3. Маточные (обильные менструации).

Рекомендуется 5 раз в день внутрь принять с одной чайной ложкой меда или варенья одну каплю одного из следующих эфирных масел: лимона, герани, розы, бергамота или 3 раза в день 1 каплю шалфейного масла.

Для предупреждения обильных менструаций рекомендуется за 2—3 дня до их начала принимать внутрь с 1 ч. ложкой меда 1 каплю кипарисового и 2 капли розового масел, а также негорячие ванны, в которые добавлять 4—5 капель кипарисового или 5—6 капель розового масел.

Заваривать и пить 7—8 раз в день по 50 мл чая из зверобоя, ромашки, крапивы, Melissa (по 2 ст. ложки одной из указанных трав на 1 л кипятка).

4. Кровоподтек (синяк), порезы, ожоги.

Нанесите на поврежденный участок тела 1 — 2 капли лавандового масла. При кровоподтеках после нанесения на кожу лавандового масла необходимо наложить компресс.

Болевой синдром

1. Головная боль.

Нанесите на область висков, затылочные бугры, середину мочки ушей одну каплю одного из следующих эфирных масел: лимона, базилика, лаванды, мяты, гвоздики.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда или варенья 2 капли эфирного масла лимона или мяты.

2. Мигрени.

Нанести на лобно-височную область, макушку, затылочные бугры, область сонных артерий, мочки ушей, подколенную впадину и локтевой сгиб 1 — 2 капли одного из следующих эфирных масел: розы, лимона, базилика, лаванды.

Внутрь можно принять с 1 ч. ложкой меда или варенья 2 — 3 капли лимонного эфирного масла, а вечером — ванну с лимонным или мятным маслами.

3. Зубная боль.

На больной зуб наложить ватный тампон с гвоздичным или базиликовым эфирным маслами.

Для полосканий следует использовать зубной эликсир, отвар шалфея или сосновое (пихтовое) эфирное масло (3 капли на 50 мл теплой воды).

4. Боль в ухе.

Намочить марлевую турунду в теплой воде, нанести 2 — 3 капли эфирного масла шалфея или герани, вложить в ушной проход, сделать теплый компресс на область уха.

Для лучшего проникновения эфирного масла в область воспаления можно взять 2 — 3 капли кипяченого растительного масла и 2 — 3 капли масла шалфея или герани, этой смесью смочить марлевую турунду.

Внутрь рекомендуется принимать 3 раза в день с 1 ч. ложкой меда или варенья 2 капли эвкалиптового или гераниевого масел.

5. Боль при артрозах и остеохондрозах.

Для массажа или растирания болезненных участков тела смешать 10 мл растительного масла и 15 капель пихтового (соснового) или шалфейного эфирных масел. Вечером принимать ванны (3 — 4 капли) с маслами сосны, пихты, эвкалипта или лаванды, в ванну можно добавить морскую соль или экстракт шалфея, отвары лечебных трав (розмарина, чабреца, лаванды, шалфея).

6. Болевой синдром при язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки, гастрите.

Внутрь принять 5 раз в день с 1 ч. ложкой меда 2 капли одного из следующих эфирных масел: грейпфрута, лаванды, лимона. Рекомендуется также пить чай ромашковый, мятный (2 ст. ложки травы на 300 мл кипятка) и вечером принимать теплые ванны с эфирными маслами грейпфрута, лаванды или лимона (3—4 капли на ванну).

7. Печеночная колика.

Внутрь принять 3 раза в день с 1 ч. ложкой меда 2—3 капли одного из эфирных масел: грейпфрута, лимона, лаванды, кипариса.

Вечером принять теплую ванну, в которую добавить 3—4 капли одного из указанных выше эфирных масел.

Каждый час принимать по 50 мл чая со зверобоем (4 ст. л. на 500 мл кипятка).

8. Печеночная колика.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда — эвкалипта 2 капли и кипариса 1 каплю или лаванды 2 капли и эвкалипта 2 капли, вечером — теплую ванну с эфирными маслами: мяты, грейпфрута, лаванды, шалфея (3—4 капли). В течение дня пить чай со зверобоем или мятой (4 ст. л. на 500 мл кипятка).

9. Боль в сердце.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда 4—5 капель эфирного масла мандарина. На область сердца наложить теплый компресс с эфирными маслами герани или лаванды (5—7 капель).

В течение дня пить чай с мелиссой (4 ст. л. на 500 мл кипятка).

Острые патологические состояния

1. Обморок.

Больного необходимо положить на спину, расстегнуть ворот одежды, нижним конечностям придать возвышенное положение. Натереть виски, мочки ушей, ладошки, область сердца одним из эфирных масел: гвоздики, мяты, лимона. Рекомендуется также нанести на ватку 1—2 капли одного из этих масел и поводить перед носом.

Когда больной придет в сознание, дать ему с 1 ч. ложкой меда или варенья 2 капли одного из эфирных масел: мяты, розы, лимона.

2. Тошнота, рвота.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда 2 раза в день 2 капли одного из эфирных масел: мяты, гвоздики, грейпфрута, лимона. Этим же маслом натереть виски.

После устранения рвоты пить чай с мятой или шиповником.

3. Головокружение.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день 2 капли одного из эфирных масел: мяты, гвоздики, розы, лаванды, розмарина. Этим же маслом натереть виски, центр лобной области, макушку, область сонных артерий, затылок. Пить чай с шиповником, мятой или розой.

4. Низкое артериальное давление (гипотония).

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда или варенья 3 раза в день 2 капли одного из эфирных масел: сосны, мандарина, шалфея.

Принять прохладную ванну с маслом: сосны, шалфея, розмарина и пить чай: с шиповником, крапивой, розой, мелиссой (4 ст. л. на 1 л кипятка).

5. Высокое артериальное давление (гипертония).

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда, варенья 2 раза в день по 2 капли одного из эфирных масел: петигрени, иланг-иланга, лимона, герани.

Принимать теплые ванны с маслами (4 — 5 капель): иланг-иланга, нероли (бигардии).

Аллергические реакции и отравления

1. Аллергические реакции.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой варенья 2 капли одного из эфирных масел: розы, кипариса, иссопа.

В случае появления крапивницы, аллергической сыпи на коже на участки поражения нанести масло жасмина, иссопа. Внутрь принять с 1 ч. ложкой варенья 2 капли одного из эфирных масел; розы, кипариса, иссопа.

2. Отравление никотином.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда 4 капли масла фенхеля.

3. Отравление алкоголем.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда масло фенхеля или мяты — 4 капли.

4. Отравление солями тяжелых металлов.

Внутрь принимать с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день эфирное масло тысячелистника — 3 капли. Сделать клизму и промыть желудок. Пить чай с малиной, зверобоем, мелиссой или крапивой (4 ст. л. на 1 л воды). В чай добавить лимон.

Инфекционные заболевания

1. Вирусные заболевания.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда 3 капли одного из эфирных масел: бергамота, лаванды, лимона, сосны, эвкалипта, мяты. Принимать теплые ванны с эфирными маслами: сосны, пихты, лимона, лаванды, бергамота.

Пить каждые 30 минут по 100 мл чая: с ромашкой, зверобоем, крапивой, шиповником.

2. Герпес.

Внутрь принимать 3 раза в день 3 капли эфирного масла эвкалипта или лимона с 1 ч. ложкой меда; нанести эти масла на область высыпания.

3. Высокая температура тела.

Внутрь принять с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день 3 капли бергамота или эвкалипта. Ставить холодные компрессы на икроножные мышцы (на 100 г водки 6—8 капель вышеперечисленных эфирных масел).

Пить чай: с шиповником, крапивой, малиной, земляникой, ежевикой (до 3—3,5 литра в день).

Ингаляции с эфирными маслами лимона или эвкалипта.

ТРАВМЫ

1. Ожоги (термические, химические).

Немедленно на место поражения кожного покрова нанести чистое эфирное масло лаванды, розмарина или шалфея. При хронической стадии — наносить на пораженную поверхность кожи одно из указанных выше эфирных масел.

2. Ожоги солнечные.

Нанести на место ожога ароматическое масло (на 50 мл растительного масла: 30 капель лаванды, эвкалипта или розмарина).

3. Ушибы, гематомы.

Первые 2 часа прикладывать на место ушиба холодные компрессы с эфирным маслом лимона или шалфея. По истечении 2 часов с теми же маслами делать теплые компрессы.

Судороги мышц.

Внутрь принимать с 1 ч. ложкой меда или варенья 3 капли одного из нижеперечисленных масел: лавра, мяты, лаванды, розмарина, гвоздики. Растереть мышцу чистым маслом мяты или розмарина. На икроножные мышцы ставить холодный компресс с эфирными маслами сосны, лимона или бергамота.

Сердцебиения

Внутри принимать с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день 2—3 капли одного из эфирных масел: гвоздики, лаванды, апельсина, розмарина, мяты.

На область сердца сделать теплый компресс с одним из вышеперечисленных масел.

Отеки

Принимать внутри с 1 ч. ложкой меда 2 раза в день 2 капли одного из эфирных масел: лимона, кипариса, розмарина, лаванды.

С этими же маслами принимать ванну (6—7 капель). Область отека растереть одним из эфирных масел: лимона, грейпфрута, апельсина, мяты, эвкалипта. Если отек на лице — растереть ароматическим эфирным маслом (на 30 мл растительного масла 3—4 капли лимонного или апельсинового эфирных масел). Рекомендуются также на область отека холодные примочки с эфирными маслами: лимона, апельсина, герани или грейпфрута (не более 2 капель одного из масел).

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СВОЙСТВ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИХ ПРИМЕНЕНИЮ

АНИС. Применяется при наличии кишечных кровотечений и болезненных менструаций, при поносах, аэрофагии, пучении, диспепсии нервного происхождения, нервной рвоте, мигрени, связанных с нарушениями пищеварения, а также при головокружении, усиленном сердцебиении, астме, бронхиальных спазмах, как общевозбуждающее, жаропонижающее, отхаркивающее, улучшающее пищеварение средство. Славится как хорошее средство от цинги и отличное мочегонное.

Для лечения указанных выше болезней назначают масло аниса по 3—4 капли на кусочке сахара 2—3 раза в день.

АПЕЛЬСИН горький, или масло **БИГАРДИИ**. 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 это масло оказывает уникальное благотворное влияние на психоэмоциональное настроение человека, особенно женщин, поэтому входит в состав практически всех известных «чувственных» смесей, используемых в интимной обстановке.

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

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

Применяется в аромакурильницах, добавляется в косметические кремы и мази, по вкусу используется как добавка к наливкам и водке. Входит в состав некоторых «чувственных» смесей.

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.

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 болезнях и воспалениях.

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.

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

Внутреннее употребление: астения физическая и умственная (ухудшение памяти), предупреждение инфекционных болезней, диспепсии, брожение в желудке, поносы, скопление газов в кишечнике, легочные заболевания (туберкулез), кишечные паразиты.

Внешнее употребление: чесотка, язвы, инфекционные раны, зубные невралгии, волчанка, для отпугивания moskitov, комаров, моли.

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

Раны промывать 2%-ным раствором гвоздики. Аппликации на десны при пародонтозе: 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. Считается исключительно целебным средством для сращивания переломов и лечения рака. Используется при внутреннем применении как тонизирующее, противодиабетическое, глистогонное средство. Хорошие результаты получают при лечении язвы желудка, маточных кровотечений, при кровохаркании, диабете, камнях мочевых путей, глистах.

Маслом герани лечат ожоги, раны, язвы, обморожения, ангину, стоматиты, педикулез, дерматозы. Используют для приготовления лечебных кремов и мазей. Для внутреннего употребления необходимо 2 — 4 капли масла разбавить в ложке меда и пить 3 раза в день.

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 с 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.

У 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.

КИПАРИС. Эфирное масло получают из шишек, листьев, молодых побегов кипариса перегонкой с водяным паром. Показания к внутреннему употреблению: кровохарканье, геморрой, варикозы, нарушение работы яичников (дисменореи, маточные кровотечения), менопауза, недержание мочи, грипп, афония, спазмы, раздражительность, ОРЗ, климакс.

Спазмолитик (головные боли, колики в желудке, кишечнике, почечные и печеночные колики, бронхоспазмы).

Кровоостанавливающее (желудочное, носовое, травматическое кровотечения). Укрепляет стенки сосудов, препятствует развитию атеросклероза.

Показания к внешнему применению: геморрой, потение ног, неприятный запах кожи, выпадение волос.

Дозировка и применение: внутрь 2–3 капли с медом или в спиртовом растворе 2–3 раза в день; наружное применение: водный раствор 5%-ной тинктуры или жидкого экстракта для промываний; 1–2 капли в ухо 4–5 раз в день при коклюше, конвульсивной кашле. Свечи, мази геморроидальные.

Ингаляции: 1–2 капли, длительность процедуры 4–7 минут. Массаж: 5 капель на 10 мл растительного масла. Теплые компрессы с 5 каплями масла на болезненные места во время колики. Ингаляции, ароматизация помещения.

КОРИАНДР. В народной и практической медицине кориандр применяется как ветрогонное, улучшает работу желудка, возбуждающее, улучшающее память, болеутоляющее, при аэрофагии, затрудненном пищеварении, спазмах желудка, скоплении газов, нервной анорексии, нервном переутомлении, ревматических болях сердца.

Для лечения указанных выше недугов пьют с медом 1–3 капли масла кориандра после еды 2–3 раза в день. Масло кориандра добавляют в мази и применяют при ревматических болях.

Наибольший противомикробный эффект кориандр проявляет в сочетании с эфирным маслом базилика.

ЛАВАНДА. Устраняет перевозбуждение, бессонницу, плаксивость, истерические реакции. Применяется при воспалении, покраснении и шелушении кожи, подходит для ухода за любым типом кожи. Ликвидирует перхоть и ломкость

волос, помогает избавиться от дерматитов различного происхождения, регенерирует кожу после ожогов. Обезболивающее действует при мигренях, спазмах 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. Усиливает сопротивляемость организма к переутомлению и инфекционным заболеваниям. Применяется при очистке организма от шлаков. Внутрь 2-3 капли с медом, наружно: компрессы, ванны, массаж, ароматизация помещений.

ЛИМОН. Тонизирует вегетативную нервную систему, эффективное средство против вегето-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 циллюлит. Растворяет камни желчного пузыря и почек. Омолаживает стенки сосудов, оказывает антисклеротическое действие. Препятствует варикозному расширению вен и развитию геморроя. Участвует в очистке организма от шлаков, имеет противоанемическое действие, активизирует лейкоциты в системе защиты организма, нормализует формулу крови.

Применение этого масла несовместимо с принятием солнечных ванн. Внутрь 2-3 капли с медом, компрессы, ванны, массаж, ароматизация помещений.

МЯТА. Восстанавливает силы, устраняет нервное перевозбуждение, нервозность вследствие дефицита сна. Уменьшает реактивность кожи на нервное перевозбуждение или контакт с раздражающими веществами, повышает защитные

функции эпидермиса, выравнивает цвет кожи. Лечит экзему, воспалительные процессы кожи, угревую сыпь, явные сосудистые рисунки кожи.

Спазмолитическое воздействие на сосуды головного мозга: при головокружении, тошноте, рвоте, укачивании в транспорте, при нарушении вестибулярного аппарата. Оптимизирует мозговое кровообращение. Противовоспалительное и анальгезирующее действие при кариесе, 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. Устраняет сердечные боли, нормализует работу сердечной мышцы. Обладает противовирусной активностью. Ликвидирует мышечные боли. Делает менее болезненной менструацию. Внутрь: 2 — 3 капли с медом, наружно: массаж, ингаляции, ванны, компрессы, ароматизация помещений.

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

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

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

Дозировка и применение. Внутрь: 2 — 3 капли с медом или сладким чаем; ванны — 12 капель; массаж — 5 — 6 капель на 10 г растительного масла;

ароматизация вин и чая: до 8 капель; ароматизация помещения.

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

Показания к внутреннему употреблению: грипп, простуда, герпес, опоясывающий лишай, половое бессилие, фригидность.

Показания к наружному применению: импотенция, труднозаживающие раны, стареющая 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 депрессий, экземы, импетиго, аллергии, грибковых инфекций, угрей, дерматомикоза стопы, дерматита.

Дозировка и применение: внутрь — 2 — 3 капли эфирного масла с травяным чаем. Ванны: до 7 капель. Массаж: 6 — 8

капель на 10 г растительного масла. Ингаляции, ароматизация помещения.

ПИХТА. Запах пихты вселяет оптимизм, усиливает настойчивость и терпение. Используется при радикулите, плексите, 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, воспаление, боль при остеохондрозах, артрозах, невритах, невралгии. Усиливает остроту зрения при переутомлении глаз. Внутрь: 2 — 3 капли с медом, наружно: компрессы, ванны, массаж, ингаляции, ароматизация помещения.

ПОЛЫНЬ ЛИМОННАЯ. Используется при гермитозах как противолихорадочное и противовоспалительное 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 карбонильных соединений. При употреблении 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 капли полыни лимонной, 3 капли лаванды и 3 капли мяты. Несколько капель этой воды наносят на ватку, которой протирают виски, лоб, затылок.

Для увлажнения сухого воздуха и его ароматизации используется смесь: вода — 50 мл; масло лаванды — 15 капель, полынь лимонная — 4 капли. Емкость с этой смесью ставится на батарею центрального отопления.

ПОЛЫНЬ ТАВРИЧЕСКАЯ. В отличие от полыни лимонной полынь таврическая — 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.

ПЕТИТ ГРЕЙН (петигренево) эфирное масло получают 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 и облысению, восстанавливает фолликулы.

Повышает сообразительность, творческое и логическое мышление, восстанавливает объем памяти.

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

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

«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. Устраняет воспаления, раздражения и шелушения. 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, 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».

Для внутреннего употребления: 1—2 капли масла на кусочек сахара, принимать 3 раза в день за 15 минут до еды.

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

Показания к внутреннему употреблению: бленноррагия,

циститы, уретриты, колибациллез, упорные поносы, хронические бронхиты, ОРЗ, тошнота, рвота.

Наружное применение: угревая сыпь, нечистая кожа, кожный зуд, чесотка.

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

Дозировка и применение. Внутрь: 1—2 капли 3 раза в день с медом; ванны: 5—7 капель; ингаляции: 3 капли, длительность процедуры 5—7 минут; ароматизация помещений; обогащение кремов, масел, шампуней.

СОСНА. Адаптоген: устраняет нервную дрожь, спасает от неуверенности в своих силах. Вдыхание паров масла усиливает секрецию бронхов, что способствует разжижению и выделению мокроты. Применяется при катаре горла и бронхите, при ревматизме. Обладает уникальным бактерицидным свойством — при ароматизации воздуха в нем погибают практически все бактерии и вирусы, вызывающие заболевание.

Ингаляции маслом сосны способствуют санации трахеобронхиального дерева, повышению защитных сил организма, снижению интоксикации и обратному развитию воспалительного процесса в легких. Водным раствором — 2—3 капли масла на стакан воды — лечат пародонтоз. Внутрь: 2—3 капли с медом, наружно: массаж, ингаляции, компрессы, ванны, ароматизация помещений.

УКРОП. Применяется при гипертонической болезни, нарушениях сердечной деятельности. Снимает спазмы желудочно-кишечного тракта, уменьшает бродильные и гнилостные процессы в кишечнике. Рекомендуются при олигурии, воспалении мочевых путей, подагре, потере аппетита, легочных заболеваниях, гриппе, болях в желудке. Масло укропа применяется для улучшения пищеварения, как мочегонное, ветрогонное, противоспазматическое, послабляющее, молокогонное, глистогонное средство.

Зимой, когда нет свежего укропа, используют 20%-ный спиртовой раствор укропного масла для приготовления еды. Внутрь: 2—3 капли с медом.

ФЕНХЕЛЬ. По своим свойствам масло схоже с укропным эфирным маслом. Применяется для ингаляций как отхаркивающее средство, вовнутрь — для улучшения аппетита, пищеварения, как мочегонное, тонизирующее, противоспазмолитическое, молокогонное средство. Для профилактики и лечения воспаления десен используется следующая смесь масел: фенхеля — 4 капли; лаванды — 2, шалфея — 2, мяты — 2, сосны или пихты — 2 капли. В 50 мл воды добавить

3 капли этой смеси. Полоскать рот 3 раза в день. Внутрь 2-3 капли с медом.

ШАЛФЕЙ. Наиболее сильнодействующее масло! Устраняет астенодепрессивные состояния, уравнивает эмоции. Препятствует выпадению волос и облысению, уменьшает потливость, устраняет гнойные поражения кожи.

Сильный антисептик — при ангинах, тонзиллитах, ларингитах. Способствует быстрому восстановлению голоса. Оказывает противовоспалительное действие, ликвидирующее воспаление бронхов, пневмонии, трахеита. Широко используется в стоматологии: при воспалении слизистой рта и десен, пародонтозе. Повышает артериальное давление у гипертоников. Усиливает микроциркуляцию, способствует постепенному восстановлению функций после обратимых инсультов. Устраняет колики и газообразование в пищеварительном тракте. Эффективно при лечении отитов, трещин кожи.

Для женщин: уменьшает болезненность менструаций, способствует зачатию при бесплодии, одно из сильнейших средств, прекращающих лактацию.

Противопоказания: беременность, кормление грудью, эпилепсия, гипертония высоких степеней. При сильной эмоциональной возбудимости избегать употребления внутрь. Внутрь: 2-3 капли с медом, наружно: массаж, компрессы, ингаляции, ванны, ароматизация помещений.

ЭКВАЛИПТ. Мощный антисептик, губительно действует на возбудителей дизентерии, стрептококки, стафилококки, подавляет рост эшерихий, трихомонад, туберкулезных микробактерий, отпугивает комаров и москитов.

Как в чистом виде, так и в смеси с лавандовым, мятным и шалфейным маслами, применяется для ароматерапии, ингаляций, лечебных ванн. Масло эвкалипта используют для лечения фурункулеза, флегмон, эрозивно-язвенных поражений слизистой оболочки, радикулитах. Применяется при лечении ожогов и инфицированных ран глаз.

Народная медицина применяет масло эвкалипта наружно как антисептическое средство для лечения рака молочной железы и рака прямой кишки. Для профилактики вирусных заболеваний ароматизируют воздух помещений смесью масел: эвкалипта, лаванды и мяты в соотношении 1:2:1. Внутрь: 2-3 капли с медом, наружно: массаж, ингаляции, ванны, компрессы, ароматизация помещений.

БАЗОВЫЕ СУБСТАНЦИИ ДЛЯ АРОМАКОСМЕТИКИ

Для приготовления массажных кремов и средств для ухода за кожей используют базисную субстанцию, которую смешивают с эфирными маслами.

В приводимом ниже перечне вы можете выбрать основу, подходящую для вашей кожи.

КУКУРУЗНОЕ МАСЛО. Используется для раздраженной и увядающей кожи, содержит витамин А, незаменимо для регенерации кожи.

ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО. Хорошо подходит для нечистой и жирной кожи; содержит витамин В.

СОЕОВОЕ МАСЛО. Одно из самых питательных и жирных масел. Используется только для нормальной и сухой кожи.

ОЛИВКОВОЕ МАСЛО. Обладает хорошими лечебными свойствами. Применяют для раздраженной, шелушащейся и сухой кожи.

МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО. Великолепное масло для детской кожи, может применяться даже для ухода за кожей грудных детей. Оказывает успокаивающее, разглаживающее и питательное действие, уменьшает раздражение. Такими же свойствами обладают масла персиковое, абрикосовое, вишневое.

МАСЛО ЖОЖОБА. Одно из самых популярных масел в натуральной косметике. Применяется для всех типов кожи, особенно для сухой. Оно хорошо увлажняет кожу и придает ей шелковистость, обладает заживляющим действием и стимулирует регенерацию кожи. На основе этого масла готовят кремы для профилактики образования морщин.

МАСЛО АВОКАДО. Основными компонентами этого масла являются глицериды масляной, линоловой и линоленовой кислот, содержит витамины А, В, Д и Е, лицетин и фитостерин. Способствует регенерации клеток кожи, с успехом применяется для лечения склеродермии. Рекомендуются для чувствительной, сухой, огрубевшей и шелушащейся кожи.

МАСЛО ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ. Можно применять для всех типов кожи. Оно очень быстро впитывается и делает кожу шелковистой.

МАСЛО ИЗ ПРОРОЩЕННОЙ ПШЕНИЦЫ. Пригодно для всех типов кожи, особенно морщинистой, так как обладает разглаживающим действием.

БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ И ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ИХ ЛЕЧЕНИЯ ЭФИРНЫЕ МАСЛА

В этом разделе приведен перечень эфирных масел и способы их применения при различных болезненных состояниях.

Ароматерапевты Франции, Научный институт ароматологии (ИНСА), врачи Германии при некоторых болезненных состояниях рекомендуют прием эфирных масел внутрь в минимальных дозах (1 — 3 капли), обязательно с медом, йогуртом, травяным чаем или молоком. Их рекомендации также изложены в настоящем разделе.

Абсцесс, фурункул.

Повторные, сложные и обширные абсцессы требуют хирургического вмешательства, применения медикаментов. В качестве дополнительных средств используют эфирные масла: лавандовое, лимонное, бергамота, ладана, чайного дерева.

Способы применения: ванны, массаж, горячий компресс, внутрь. Максимально на компресс до 15 капель.

Аллергия.

Эфирные масла: аира, лаванды, розы, пачули, лимона, укропа, шалфея, кипариса, иссопа.

Способы применения: в зависимости от вида заболевания — в форме ингаляции, компрессов или ванн.

Ослабляет аллергическую реакцию массаж с эфирными маслами. Массажное масло: к 100 мл растительного масла добавить 10 капель бергамота, 10 капель иланг-иланга, 3 капли розы, 4 капли сандала. Эта смесь эфирных масел оказывает успокаивающее и расслабляющее действие, что ослабляет или устраняет аллергическую реакцию.

Ангины.

Эфирные масла: лимона, розы, герани, шалфея мускатного, эвкалипта, пихты.

Способы применения: ингаляции, смазывание гланд, наружный теплый компресс на область гланд, полоскания. Для смазывания гланд на небольшой ватный тампон наносят 3 — 5 капель одного из указанных эфирных масел или их смеси.

При хронической форме ангины помимо смазывания гланд 1 — 2 капли пихтового масла закапывают в нос (если оно не вызывает аллергических реакций), а также принимают внутрь 1 — 3 капли одного из масел.

Вода для полоскания: на стакан теплой воды добавить 2 капли пихтового и 1 каплю лимонного масел, полоскать 3 — 4 раза в день. Вместо воды рекомендуем розовую воду.

Анальные трещины.

Эфирные масла: лаванды, розы, лимона.

Способ применения: сидячие ванны (растворить в одной столовой ложке йогурта или кефира, а затем размешать в тазу с теплой водой смесь эфирных масел: лаванды — 5 капель, лимона — 2 капли, продолжительность ванны — 15 минут). Растворить в одной столовой ложке растительного масла 2 капли масла лаванды, 2 капли — розы, смазывать область ануса.

Анемия.

Эфирные масла: лимона, мяты, розмарина, лаванды, тимьяна. Способ применения: ванны, массаж, ингаляции.

Анорексия и булимия.

При анорексии больные испытывают отвращение к еде, а страдающие булимией много едят, что нередко приводит к рвоте.

Эфирные масла: тимьяна, мяты, розмарина, лаванды, лимона, айра, апельсина, бергамота, грейпфрута, мандарина, мяты, полыни, укропа, фенхеля.

Способы применения: внутрь цитрусовые и эфирные масла мяты, айра по 1 — 3 капли 3 раза в день. Массаж: неразбавленным маслом растереть наружные стороны ладоней, подошвы, кончики пальцев ног, солнечное сплетение.

Аритмии, неврогенные боли в области сердца.

Эфирные масла: аниса, лаванды, мяты, розы, розмарина, апельсина горького.

Способы применения: ванны, сеансы ароматерапии, ароматизация помещения, массаж, внутрь, массаж биологически активных точек, теплые компрессы на область сердца.

Массажное масло: смешать 100 мл растительного масла с эфирными маслами (в каплях): лаванды — 10, нероли — 5, розы — 5, иланг-иланга — 5. При сердцебиении 3 капли мятного масла на кусочек сахара под язык.

Эту смесь эфирных масел необходимо использовать для ванн (до 10 капель). Нарушения сердечного ритма нормализуются после ванн и растираний с эфирными маслами: нероли, мяты, розы, розмарина.

Артрозы и артриты (см. заболевания опорно-двигательной системы).

Астма бронхиальная.

Эфирные масла: кипариса, эвкалипта, лаванды, лимона, мяты, розмарина, сосны, бергамота.

Способы применения: ванны, массаж, растирание груди, массаж биологически активных точек.

Атеросклероз.

Эфирные масла: апельсина, лука, можжевельника, розмарина, лимона, шалфея мускатного. Препараты из чеснока.

Способы применения: ванны, массаж биологически активных точек, сеансы ароматерапии, аромалампа, внутрь.

Атония желудка, кишечника.

Эфирные масла: лаванды, можжевельника, мяты, аира, тимьяна, укропа, фенхеля, шалфея мускатного.

Способы применения: внутрь, массаж, точечный массаж, ванны.

Бели.

Эфирные масла: иссопа, лаванды, можжевельника, пихты, полыни, розмарина, эвкалипта.

Способы применения: спринцевание ароматической водой, сидячие ванны.

Некоторые рецепты: отвар лаванды (2 столовые ложки соцветий на 1 литр воды, кипятить 10 минут, прибавить еще 1 литр кипяченой воды) использовать для вагинальных инъекций при белях. Применяют также для этих целей отвар листьев розмарина — 25 г, шалфея лекарственного — 50 г, листьев мяты перечной — 30 г в 2-х стаканах кипятка.

Наилучшим средством для спринцевания является розовая вода (имеется в продаже) и ароматическая вода, приготовленная в соответствии с нашими рекомендациями из листьев розмарина и эвкалипта.

Известна эффективность употребления колокольчика в виде чая и средства для спринцевания при лечении белей.

Бессонница.

Эфирные масла: лаванды, апельсина, розы, сандалового дерева, иланг-иланга, розмарина, иссопа, базилика, можжевельника, полыни лимонной, нероли.

Способы применения: ванны, массаж биологически активных точек, ароматизация помещения, ароматические подушечки. Смеси для ванн и ароматизации помещений (в каплях): апельсина — 4, лаванды — 4, сандала — 3, базилика — 3, розмарина — 3, нероли, розы или иланг-иланга — 4; вторая смесь: нероли — 2, сандала — 2, иланг-иланга — 2, лаванды — 4. Для массажного масла к 10 каплям одной из этих смесей добавить 50 мл растительного масла. В зависимости от индивидуальных особенностей вашего организма вы можете проэкспериментировать с различными сочетаниями, включать, например, в смеси эфирные масла апельсина, бергамота, грейпфрута и изменять дозировку в меньшую сторону.

Перед сном рекомендуется принять теплую ванну с эфирными маслами, ароматизировать помещение (5 - 10 капель в

зависимости от объема спальни). На подушку накапайте 1—2 капли иланг-илангового или лавандового масел или же положите ароматическую подушечку с травами: лавандой, можжевельником, чабрецом, мятой, хмелем.

Эфирные масла помогут расслабиться и повысить эффективность лечения бессонницы методами самовнушения и аутотренинга.

При бессоннице и головной боли народная медицина рекомендует использовать лавандовое масло: необходимо маслом смазать виски и 2—3 капли лавандового или розового масел на кусочек сахара принять (сосать) перед сном.

Бесплодие. Эфирные масла: герани, шалфея, лаванды. Способы применения: ванны, свечи. Народная медицина рекомендует вводить во влагалище свечи с лавандовым маслом. Советуем ознакомиться с рецептами фитотерапевтов для лечения бесплодия, изложенными в книгах: Н. Данников. «Народная медицина — женщинам», С. Ильина. «Фитотерапия в интимной жизни».

Еще Гиппократ рекомендовал использовать розовое эфирное масло и розовую воду в акушерстве. За три месяца до предполагаемого зачатия необходимо принимать теплые сидячие ванны с розовым маслом или розовой водой (можно использовать таз или детскую ванночку), 5—7 капель на ванну (масло предварительно растворить в молоке).

Установлено, что розовое масло усиливает способность к воспроизведению потомства. У мужчин увеличивается количество сперматозоидов, наоборот, уменьшают количество сперматозоидов), женщине поможет в регулировании менструального цикла и тонизировании матки. Можно также обоим партнерам принимать розовое масло внутрь по 3 капли с медом 3 раза в день или по 1/3 стакана розовой воды 3 раза в день. Для массажа рекомендуется смесь эфирных масел: к 4 столовым ложкам растительного масла добавить эфирные масла (в каплях): розы — 3, герани — 4, шалфея — 3, иланг-иланга — 2, бергамота — 2.

Массировать необходимо живот, начиная с внутреннего края одной из тазовых костей, затем через диафрагму и солнечное сплетение. Пройдя по кругу, сконцентрируйтесь в области матки. Движения должны быть плавными, легкими, круговыми — по часовой стрелке.

Большую пользу для нормального зачатия представляют ванночки с розовой водой (натуральной), в которой содержится 0,06—0,1% растворенного эфирного масла. Во время беременности следует избегать следующих растений: айвы, аниса, базилика, горького миндаля, камфоры, мяты, фен-

хеля, хрена, полыни, горчицы, семян петрушки, шалфея лекарственного, можжевельника казачьего, чабреца, эстрагона, туй, тимьяна.

Во время родов для ароматизации помещения пользуйтесь смесью эфирных масел (в каплях): нероли — 4, бергамота — 4, розы — 2, лаванды — 2.

Между родовыми схватками для массажа можно использовать массажное масло: к 120 мл растительного масла добавить 15 капель лавандового, 8 капель шалфея мускатного и 5 капель розового масел или компрессы на низ живота с жасминовым маслом.

Бессилие половое.

Импотенция, как правило, является следствием душевного состояния человека, которое в последние годы связано со стрессами, страхом и другими аспектами повседневной жизни.

Ароматерапия направлена на восстановление душевного равновесия пациента и посредством специальных ароматов должна стимулировать его сексуальные возможности, на уровне подсознания восстановить физическую потребность к сексуальному общению.

Эфирные масла: аира, жасмина, иланг-иланга, кардамона, корицы, мяты, розмарина, нероли, бергамота, розы.

Способы применения: ванны, ароматизация помещения, массаж, точечный массаж, внутрь. Жасмина абсолют для наружного применения. Смесью эфирных масел для ароматизации помещений (в каплях): иланг-иланга — 3, апельсина — 2, жасмина — 2, нероли — 3, розы — 2, бергамота — 2, кипариса или розмарина — 1. Для ароматизации помещения можно использовать ароматизатор «Интим», а также ароматические свечи «Интим».

«Ароматы любви» для ванн.

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

Рецепт стран Юго-Восточной Азии. В воду для купания добавьте по капле эфирных масел розы, сандалового дерева, бергамота, иланг-иланга. После приема 4 ванн сексуальное влечение усиливается.

Смесь для массажа: к 30 мл растительного масла добавить эфирные масла (в каплях): сандаловое — 5, иланг-иланга — 5, фенхеля — 3, шалфея мускатного — 2 или бергамота — 5, иланг-иланга — 5, розмарина — 3, нероли — 2.

Бороться с этим недугом необходимо также употреблением в пищу возбуждающих средств растительного происхождения. Ежедневное меню должно состоять из дыни, лука, петрушки, орехов, тыквы. Из тыквы можно приготовить любые блюда, утром и вечером необходимо выпивать полстакана тыквенного сока.

Фригидность, связанная с депрессией, стрессом, тревогой и другими душевными факторами, препятствующими проявлению сексуальности, с успехом лечат эфирными маслами. Перечень масел и способы их применения, которые применяются для лечения этого заболевания, те же самые, что и для лечения импотенции, (см. раздел «Эфирные масла в интимной жизни мужчины и женщины»).

Болезни печени.

Эфирные масла: фенхеля, лимона, мяты, розы, розмарина, кипариса, чабреца.

Способы применения: внутрь (по 2 — 3 капли 2 — 3 раза в день с медом), ванны, массаж, точечный массаж. Для ванны применять смесь эфирных масел (в каплях): розмарина — 5, мяты — 3, розы — 2. Смесь предварительно развести спиртом, медом или молоком. Массажное масло: к 100 мл растительного масла добавить (в каплях): розмарина — 10, мяты — 7, розы — 5, лимона — 3, кипариса — 5. Чтобы улучшить функцию печени, массируйте область печени массажным маслом ежедневно в течение двух недель. Каждое утро необходимо пить ромашковый чай и одну столовую ложку свежего лимонного сока, разбавленного теплой водой. Чай из одуванчиков тоже помогает при болезнях печени. При увеличении печени необходимо взять 3 разрезанных лимона, залить кипятком и утром пить натощак.

Мятное масло обладает желчегонным свойством, которое связывают с наличием в его составе полифенолов. Под воздействием мятного масла усиливается внешнесекреторная функция печени, изменяется состав желчи, увеличивается выделение с желчью холатов, холестерина, билирубина. При этом повышается антитоксичная функция печени, нормализуется обмен. Принимать внутрь до 3 капель с медом 3 раза в день.

Исключительно целебным по лечебным свойствам считают сироп из полыни. Для его приготовления необходимо 100 г травы замочить в воде на сутки, затем варить, процедить и добавить 400 г сахара. Варить до загустения. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Сироп помогает при болезнях печени, желтухе, уплотнении селезенки и всяких болезнях мочевых путей, выводит камни с мочой. На основе опыта

рабочих эфиромасличных заводов рекомендуем при болезни печени принимать по 1/3 стакана розовой воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

Болезни почек.

Эфирные масла шалфея мускатного, лаванды (для стимуляции почек), апельсина, мяты, розмарина, сандала, сосны (укрепление), эвкалипта, туи, розмарина (почечные инфекции).

Способы применения: внутрь, ванны, массаж, точечный массаж.

Масло для массажа, тонизирующее почки: к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): лаванды — 10, шалфея — 10. Массируйте спину и поверхность между тазовой костью и нижней частью груди.

При других заболеваниях почек приготовьте массажное масло, используя эфирные масла, указанные выше (50 мл растительного масла и 20 капель смеси эфирных масел). Смесь эфирных масел или одно из предложенных масел (10 капель) используйте для ванны.

Для лечения болезней почек одновременно с ароматерапией необходимо пить чай с почечным сбором.

Болезненные состояния стоп.

Эфирные масла: аниса, иссопа, лавра, кипариса, пихты, шалфея, сосны, лимона, лаванды, мяты.

Способы применения: ванночки, компресс. Смесь эфирных масел для ванночек (в каплях): кипариса — 4, лимона — 4, мяты — 2.

В таз с горячей водой добавить 10 капель смеси эфирных масел. Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавить 15 капель кипарисового, 5 капель лимонного, 5 капель мятного масел. Накладывают чистое лавандовое, лимонное масла в виде компресса на каждый нарост 3 раза в день при желании избавиться от мозолей.

Для уставших ног рекомендуем принимать теплые ванночки: в воду добавить 5 капель эвкалиптового и 5 капель мятного масел.

Бородавки.

Эфирные масла: лимона, туи, лука.

Способ применения: аппликации. Препараты туи используются при бородавках, кандиломатозных расширениях и других папилломатозных новообразованиях кожи. Эфирное масло туи или чистая настойка применяются в виде аппликации 2 раза в день посредством ватного тампона. Бородавки можно вывести, если 2 раза в день прикладывать на них тампоны, смоченные крепким уксусом, в котором 8 дней наста-

ивалась кожа 2-х лимонов, или же соком чистотела, чеснока. Можно также смазывать бородавки чистым лимонным маслом.

Брожение гниlostное.

Эфирные масла: аира, розы, мяты, кориандра.

Способ применения: внутрь до 3 капель с медом 3 раза в день. Рекомендуют настойку мяты перечной, которая состоит из спиртовой настойки листьев мяты перечной и равного количества мятного масла. Принимать внутрь по 10—15 капель 3 раза в день. Очень полезными при гниlostном брожении являются розовая вода и чай из лепестков розы. Розовую воду пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Чай из лепестков розы: 1 ст. ложка на стакан воды.

Бронхит.

Эфирные масла: эвкалипта, пихты, сосны, лаванды, лимона, розмарина, сандала, чабреца, бергамота, иссопа, нероли, мяты, шалфея.

Способ применения: внутрь, массаж, грудные растирания, компрессы, ванны. Ингаляции.

Смесь для массажа, растираний, компрессов: к 50 мл растительного масла или лосьона добавьте эфирных масел (в каплях): эвкалипта — 3, лаванды — 2, сандала — 2, мяты — 2, бергамота — 2, или по 5 капель масла бергамота, пихты, мяты и сосны.

Смесь для ингаляции (в каплях): мяты — 2, полыни лимонной — 4, шалфея — 1, лаванды — 2 или бергамота — 2, эвкалипта — 2. Можно также использовать пихтовое или эвкалиптовое масла (3—4 капли в кипяток и дышать паромасляной смесью 10—15 минут).

Смесь для ванны, горелки или ароматизации помещения (в каплях):

сандала — 4, нероли — 4, сосны — 2, пихты или розмарина — 2. Любая из этих смесей эфирных масел может использоваться для компрессов, растираний.

Варикозное расширение вен.

Эфирные масла: кипариса, лимона, лаванды, герани.

Способ применения: компрессы, массаж, ванны.

Процедуры с эфирными маслами, указанными выше, следует применять поодиночке или в смеси в компрессах (попеременно теплых и прохладных). Растворите 1—2 капли эфирного масла или их смеси в сосуде с водой и погрузите ткань в воду так, чтобы в нее впитался верхний слой, содержащий эфирное масло. Наложите компресс на поврежденную область, держа ноги в приподнятом положении.

При варикозных язвах: возьмите 15—20 капель кипари-

сового или лавандового масел и добавьте их к 50 мл растительного масла или лосьона. Сделайте холодный компресс, приподняв ноги.

Для массажа используйте массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте 10 капель кипарисового или лимонного масел. Легкий массаж необходимо выполнять движениями вверх от пораженного участка.

Для ванны используйте смесь масел кипариса и лимона (по 3 капли). На раны накладывайте чистый мед или повязки, смоченные чистым лимонным соком.

Необходимо также принимать настои из трав с сосудостроительными, противовоспалительными свойствами: розмарина, софоры и др.

Высокое артериальное давление (артериальная гипертензия).

Эфирные масла для снижения высокого кровяного давления: герани, иссопа, лаванды, розы, иланг-иланга. При высоком давлении не следует применять розмариновое эфирное масло.

Эфирные масла, рекомендуемые для лечения гипертензии, способствуют нормализации функций отдельных органов и систем человека. Регулярно принимайте эти масла в горелке (6 — 10 капель), для расслабляющих ванн, массажа и ароматизации помещений.

Состав смеси масел для ванн (в каплях): лаванды — 4, мускатного шалфея — 3, иланг-иланга — 3.

Состав смеси масел для массажа: к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): лимона — 5, иланг-иланга — 5, лаванды или розы — 5.

Волдыри (см. Кожные заболевания).

Воспаление десен.

Эфирные масла: эвкалипта, пихты, сосны, мяты, розы, чабреца, шалфея.

Способ применения: полоскания, тампоны. После чистки зубов дважды в день полощите полость рта следующим средством:

1. Вода для полоскания: 200 мл чистого этилового спирта, 30 капель пихтового, 5 капель шалфейного и 5 капель фенхелевого масел. Все это растворить в 200 мл кипяченой воды.

2. В одном стакане теплой воды растворить эфирные масла (в каплях): эвкалипта — 1, мяты — 1, сосны — 1, аниса или фенхеля — 1.

3. Розовую воду используйте для полосканий рта при воспалениях десен, пародонтозе. В розовую воду на 1 стакан можно добавлять 3 — 4 капли одной из указанных выше смесей эфирных масел.

Масло для тампонов: к 50 мл растительного масла добавить 10 капель одной из предлагаемых смесей эфирных масел. Ватный тампон, смоченный маслом, приложить к деснам.

Если вы решили лечить воспаления десен настоями трав, мы рекомендуем одновременно использовать целебные свойства эфирных масел: на 1 ст. настоя добавить 3—4 капли одной из приведенных выше смесей.

Витилиго (см. Кожные заболевания. Ахромия).

Воспаление и боль в ухе.

Эфирные масла: эвкалипта, лаванды, шалфея, розы.

Способы применения: компрессы, ватные тампоны в наружный слуховой ход.

Взрослым: в одной чайной ложке растительного масла растворить эфирные масла (в каплях): эвкалипта — 3, лаванды — 1, розы — 1 или эвкалипта — 2, шалфея — 2, розы — 1.

Детям: в одной чайной ложке растительного масла растворить эфирные масла (в каплях): лаванды — 1, розы — 1.

Эту смесь масел используйте для согревающих компрессов на область уха. Смоченный маслом ватный тампон ввести в наружный слуховой ход.

Гайморит.

Эфирное масло: розмарина, чабреца, мяты, эвкалипта, розы, герани, нероли, сосны.

Способ применения: ингаляции, массаж.

Для ингаляции и массажа вы можете составить любые композиции из вышеперечисленных масел. Мы рекомендуем следующую смесь для массажа: в одной чайной ложке растительного масла растворить эфирные масла (в каплях): розмарина — 2, розы — 1, эвкалипта — 1 или эвкалипта — 2, мяты — 1, герани — 1. Эта смесь используется для массажа лба, области гайморовых пазух один раз в день.

Смесь эфирных масел для паровых ингаляций (в каплях): розмарина — 2, чабреца — 1, мяты — 1 или эвкалипта — 2, сосны — 1, мяты — 1. 4 капли смеси растворить в одном литре воды и использовать для ингаляций под паром в течение 20 минут один раз в день (при закрытых глазах).

Гастрит.

Эфирные масла: базилика, лимона, фенхеля, аниса, розы, аира, шалфея.

Способ применения: 2—3 капли с медом одного из рекомендованных эфирных масел за 15 минут до еды 3 раза в день.

Геморрой.

Эфирные масла: кипариса, розы, лаванды, лимона, укропа.

Способы применения: внутрь, массаж, сидячие ванны, общие ванны, тампоны, ректальные свечи.

Для внутреннего применения: 2–4 капли в разведенном виде (1/2 десертной ложки меда на полстакана теплой воды) 2–3 раза в день.

Смесь эфирных масел для ванны и биде (в каплях): кипариса — 3, лимона — 3 или лаванды — 2, лимона — 2, розы — 2.

Обезболивающий лосьон: к 50 мл лосьона «Огуречный» добавить эфирные масла (в каплях): кипариса — 10, лаванды — 5, лимона — 5 или лаванды — 10, розы — 5, лимона — 5. На ночь смоченную в лосьоне ватку приложите к болезненному месту, наденьте защитные трусики.

После посещения туалета рекомендуется обрабатывать геморроидальные шишки тампоном, смоченным розовой или кипарисовой натуральной водой.

Гепатит хронический.

Эфирные масла: герани, лимона, полыни, розмарина, шалфея, розы.

Способ применения: внутрь, ванны, теплые компрессы на область печени. В период обострения заболевания рекомендуется пить лимонный сок до 1 л в сутки, розовую воду по 1/3 стакана 3 раза в день, лимонное масло по 1–3 капли 3 раза в день.

Лекарственные травы: цветы боярышника, лист мяты перечной, корень валерианы, трава зверобоя, трава тысячелистника, плоды фенхеля, тмина, бессмертника песчаного, корень одуванчика. Масло лимона достаточно эффективно предупреждает цирроз печени.

Герпес (см. главу «Скорая ароматерапия»).

Гингивит (см. Воспаление десен).

Гипотензия.

Эфирные масла: розмарина, шалфея, мяты, тимьяна, иссопа.

Способы применения: ванны, массаж, внутрь.

Розмарин обладает универсальным свойством: он нормализует повышенное или пониженное давление.

Массажное масло: к 100 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): розмарина — 15, мяты — 10, гвоздики — 5. Розмариновое масло можно заменить маслом шалфея или иссопа.

Одновременно с ароматерапией рекомендуем прием настоек женьшеня, аралии, заманихи, элеутерококка, левзеи.

Глисты.

Необходимо употреблять в пищу много чеснока, лука,

гуквенных семечек, блюда приправлять тмином и корицей. Пить отвар фенхеля и ромашки.

Эфирные масла: бергамота, лаванды, гвоздики, герани, кориандра, лимона, полыни, тмина, туи, укропа, фенхеля, эвкалипта.

Способы применения: ароматизация помещения, массаж, ванны, внутрь.

Для этих целей составьте свою смесь эфирных масел, включив в нее 5—6 вышепредлагаемых масел.

Еще один рецепт: размельчить кожуру, мякоть и зерна одного лимона, настаивать два часа в воде с медом, процедить, отжать и выпить перед сном. В эту жидкость можно добавить 2—3 капли лимонного масла.

При острицах измельченные семена лимона следует принимать утром натощак.

Глазные болезни.

Эфирные масла: розмарина, розы, укропа, фенхеля, чабреца, эвкалипта, лимона.

Способ применения: глазные ванночки с розовой, розариновой или эвкалиптовой натуральными водами.

Одну из этих вод налейте в стеклянную глазную ванночку, плотно прижмите к глазу, голову запрокиньте назад. В этом положении глаз открывают и закрывают 10 раз, а в конце открытый глаз поворачивают влево и вправо. Процедуру выполняйте утром и вечером. Эта процедура помогает также при ячмене.

Глаза новорожденного при блефаритах промывайте 1—2 каплями лимонного сока или розовой и эвкалиптовой натуральными водами. Сок из семян фенхеля и фенхельную воду закапывайте в глаза для обострения зрения и при катаракте.

Эвкалиптовое масло может применяться для лечения инфицированных ран и ожогов глаз. Это масло подавляет выделяемый из конъюнктивального мешка белый и золотистый стафилококки, устойчивые к антибиотикам. Применяется 3-процентная мазь или эмульсии эфирного масла на обесмоляном нафталане.

Головные боли (см. главу «Скорая ароматерапия»).

Грипп, простуда.

Эфирные масла: эвкалипта, пихты, кипариса, розмарина, лаванды, аниса, мяты, фенхеля, сосны, тимьяна, лимона.

Способы применения: ванны, массаж, компрессы, ингаляции, внутрь.

Смесь эфирных масел для ароматизации помещения (в каплях): пихты — 4, эвкалипта — 2, розмарина — 2. Аромати-

зация помещений в период вспышек вирусного гриппа проводится два раза в сутки. При первых признаках простуды примите ванну с эфирными маслами (до 10 капель), перечисленными выше, а также паровую ингаляцию (4 – 5 капель). Перед сном заварите в 0,5 л воды 4 столовые ложки ромашки и выпейте за один раз. На следующий день, помимо процедур с эфирными маслами, необходимо принимать внутрь 1 – 3 капли эвкалиптового или пихтового эфирных масел с медом и три-четыре раза в день пить сок лимона.

Смесь для массажа: к 50 мл растительного масла добавить эфирные масла (в каплях): эвкалипта — 4, пихты — 3, лимона — 3, лаванды — 3, мяты — 3. Втирать в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стоп по рефлекторным зонам 4-5 раз в сутки.

Один раз в день одну каплю этой смеси масел закапать в нос.

Дебильность детская.

Эфирные масла: лаванды, Melissa, розмарина, эвкалипта, сосны, шалфея, розы.

Способ применения: ванны, массаж, ароматизация помещений.

Смесь эфирных масел для ванн, ароматизации помещений (в каплях): лаванды — 2, розы — 2, розмарина или сосны — 2.

Смесь эфирных масел для массажа: к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): розмарина или сосны — 3, розы — 2, эвкалипта — 2, шалфея — 2.

Дезинфекция жилища.

Эфирные масла: лимона, мяты, эвкалипта, сосны, пихты, розмарина, гвоздики, базилика, тимьяна.

Способы применения: ароматизация помещений.

Предлагаемые эфирные масла уничтожают бактерии, вирусы, эффективны при грибковых инфекциях.

Для маленьких детей рекомендуем эфирное масло лимона, эвкалипта, мяты, для детей старше шести лет — розмарина, тимьяна, сосны, пихты.

В доме, где находятся инфекционные больные, необходимо проводить влажную уборку с использованием эфирных масел:

1. На 600 мл воды добавить эфирные масла (в каплях); гвоздики — 3, эвкалипта — 3, лимона — 3.

2. Растительный уксус — 200 мл, моющее средство — 10 мл, эфирные масла (в каплях): лаванды — 15, герани — 10.

3. Яблочный уксус — 20 мл, моющее средство — 10 мл, эфирные масла (в каплях): сосны — 5, лаванды — 5, лимона — 10.

Все компоненты добавляются в воду, приготовленную для уборки помещения. Предлагаемые рецепты могут применяться для дезодорирования и дезинфекции воздуха в больницах. Согласитесь, что эфирные масла ароматнее, чем хлорная известь, а по антисептическому действию не уступают ей.

Для дезинфекции питьевой воды можно воспользоваться эфирными маслами аира и лимона. Дозировка — 1 капля на 0,5 л. воды.

Детская болезнь.

Приводим некоторые рекомендации ароматерапевтов для здоровых и больных детей.

Память и способность сосредоточиться улучшает эфирное масло розмарина (перед школой несколько капель на носовой платок).

Для боязливых детей подходят эфирные масла розы, нероли, бергамота. Ребенку необходимо перед сном принять ванну, провести ароматизацию детской комнаты, а через день — массаж с эфирными маслами.

Время от времени меняют эфирные масла для ароматизации детской комнаты.

При кровотечении из носа нанесите каплю эфирного масла лимона на вату и вложите ее в кровоточащую ноздрю.

При ОРЗ необходимо делать ребенку ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, сосны, пихты (2 капли одного из масел или их смеси на чашку горячей воды). При насморке дайте ребенку вдыхать смесь этих масел через нос. При кашле необходимо делать ингаляции и массаж.

При болях в горле разотрите область затылка маслом сандала смешанным с растительным маслом (10 капель на 50 мл растительного масла). Горло полоскать водой с эфирным маслом лимона (1 капля на стакан теплой воды) или натуральной розовой водой.

При зубной боли нанесите на ватку 2 — 3 капли гвоздичного или базиликового масла и приложите к больному зубу.

При боли в ухе наполните чайную ложку оливковым маслом и смешайте с тремя каплями лавандового или шалфейного масел. Капните в ухо немного этой смеси, а затем закройте его ваткой.

При болях в животе помогает теплый компресс с добавлением эфирных масел лаванды. Если боль сопровождается тошнотой, рекомендуются эфирные масла мяты (кроме детей до 6 лет), базилика, сандала, которыми можно ароматизировать воздух в помещении или же вводить в массажное

масло. Очень полезен отвар из фенхеля, ромашки или мяты.

Запор. Легкий массаж живота по часовой стрелке нормализует работу кишечника. Масло для массажа: к 50 мл растительного масла добавить 10 капель эфирных масел розмарина, фенхеля, апельсина, мяты в равных количествах.

Понос. Наиболее подходящие масла: нероли, сандала, кипариса.

Для легкого массажа живота готовят массажное масло: к 50 мл растительного масла добавить в равных пропорциях 10 капель вышеперечисленных масел. Ребенку следует также давать чай из листьев мяты.

Недержание мочи. Перед сном необходимо принять ванну, в которую добавить эфирные масла (в каплях): пихты — 2, бергамота — 1, кипариса — 1. Этой же смесью масел ароматизируйте воздух в детской комнате.

Укрепление иммунитета. Эфирные масла — бергамота, эвкалипта, тимьяна, пихты, сосны. Способ применения: ванны (до 5 капель), массаж, ароматизация воздуха в помещении.

При коклюше используйте эфирное масло базилика, тимьяна;

при ангине — лаванды, розы, пихты, тимьяна;

при кори — бергамота, лаванды;

при скарлатине — эвкалипта, розы;

при ветрянке — мирта, розмарина.

Общие рекомендации по применению эфирных масел для детей:

От 2 недель до 2 месяцев рекомендованы эфирные масла укропа, эвкалипта, лаванды, нероли, розы. Дозировка: ванна — 1 капля, массаж — 2 капли на 50 мл растительного масла.

От 2 месяцев до 2 лет можно пользоваться эфирными маслами бергамота, фенхеля, лаванды, апельсина, пачули, розмарина, сандала, иланг-иланга, эвкалипта. Дозировка: ванна — 2 капли, массаж — 3 капли на 50 мл растительного масла.

От 2 до 5 лет предлагаются эфирные масла бергамота, фенхеля, лаванды, апельсина, пачули, лимона, розмарина, сандала, иланг-иланга, розы, пихты, сосны, эвкалипта. Дозировка: ванна — 3—4 капли, массаж — 3—5 капель на 50 мл растительного масла.

От 5 до 10 лет. К вышеперечисленным эфирным маслам можно добавить масла укропа, герани, жасмина, мандарина, мяты. Дозировка: ванны — 4—5 капель, массаж — к 50 мл растительного масла добавить 5—6 капель смеси эфирных масел.

От 10 до 15 лет. Эфирные масла те же. Дозировка: ванны — 6–8 капель, массаж — к 50 мл растительного масла добавить 8–10 капель эфирных масел.

Диабет сахарный.

Эфирные масла: герани, лавра, можжевельника, розмарина, эвкалипта, лимона.

Способы применения: ванны, массаж, ароматизация помещения, внутрь, рефлекторный массаж.

Одновременно с эфирными маслами необходимо выполнять рекомендации фитотерапевта и диетолога.

Дизентерия.

Эфирные масла: лавра, лимона, полыни, сандала, тимьяна, эвкалипта.

Способы применения: внутрь до 5 капель 3 раза в день с 1/2 столовой ложки меда на стакан воды.

Диспепсии.

Эфирные масла: аниса, базилика, лимона, розы, кориандра, укропа, лаванды, мяты, розмарина, шалфея.

Способы применения: ванны, массаж, рефлекторный массаж, внутрь.

Желудочно-кишечные расстройства.

Эфирные масла: бергамота, ромашки, фенхеля, лаванды, лимона, мяты, розмарина, мандарина, розы, базилика.

Способы применения: ванны, массаж, растирания живота массажным маслом, внутрь.

При болях в желудке помогают холодные компрессы и растирания с маслами аниса, фенхеля, герани, мяты, сандала, лаванды, а также отвар полыни, фенхеля, ромашки или мяты. В отвар необходимо добавить 1–2 капли мятного масла. Отвары трав с добавлением эфирного масла активизируют лимфатическую систему и успокаивают спазмы в желудке и кишечнике.

При желудочных спазмах рекомендуется также базилик, шалфей.

При вздутии живота — анис, фенхель.

Боли при газах можно облегчить с помощью горячих компрессов с маслами бергамота, фенхеля, ромашки. Внутрь — одно из масел по 3 капли с медом.

При запорах употребляйте в пищу побольше овощей и фруктов, придерживайтесь активного образа жизни и приведите в порядок свою нервную систему. Рекомендуются эфирные масла: розы, укропа, эвкалипта. Легкий массаж живота 2 раза в день по часовой стрелке с небольшим количеством массажного масла (50 мл растительного масла смешать с 15 каплями смеси эфирных масел), нормализует деятельность кишечника.

Женские болезни.

Выделения из влагалища (см. Бели).

Дополнительно можно рекомендовать состав для спринцевания: в 0,5 л кипяченой воды добавить чайную ложку этилового спирта, смешанного с 2 — 3 каплями эфирного масла розмарина и лаванды. Смесь хорошо взболтать и подогреть до 37°С.

Против грибковой инфекции, зуда и воспаления влагалища помогает смесь следующего состава: лавандовое масло 5 капель, розовое масло 5 капель, алоэ 10 капель, облепиховое масло 20 мл. Полученную смесь налейте во флакон и тщательно взболтайте. Пропитайте тампон и введите во влагалище. Рекомендуются также теплые сидячие ванны с эфирными маслами лаванды, эвкалипта, лимона (до 10 капель на ванну). Вместо теплой воды лучше применять отвар ромашки, в который необходимо добавить эфирные масла. Для спринцевания рекомендуем розовую и розмариновую натуральные воды.

Заболевание матки. Рекомендуются, общие и сидячие ванны с эфирными маслами: розы, лаванды, эвкалипта, лимона, а для спринцевания розовая и розмариновая натуральные воды.

Воспаление влагалища.

Хороший эффект дает спринцевание розовой или розмариновой водой, в которую необходимо добавить 1-2 капли лавандового масла. Этой смесью можно также промывать область гениталий.

Для сидячих и полных ванн используются эфирные масла розмарина, эвкалипта, лаванды, розы.

Климакс.

Гормональный баланс восстанавливают и регулируют эфирные масла герани, лаванды, Melissa, розы.

При повышенном поотделении помогают эфирные масла шалфея, кипариса.

Во время лечения необходимо пить чай из шалфея лекарственного.

Сухость влагалища можно устранить маслом фенхеля, которое в смеси с облепиховым или оливковым маслами наносится непосредственно на слизистую оболочку (к 50 мл облепихового масла добавить 15 капель масла фенхеля).

При снижении сексуального влечения пользуйтесь «чувственными смесями» эфирных масел. Применяйте их для массажа, ванн, ароматизации воздуха в помещении. Если климакс сопровождается депрессией, бессонницей и др. исполь-

зуйте рекомендации раздела «Психо-эмоциональные расстройства».

Для ванн приготовьте смесь следующего состава: полстакана сладких сливок смешайте с эфирными маслами (в каплях): сандала — 5, мускатного шалфея — 1, жасмина — 1, нероли — 1; бергамота — 1. Смесь хорошо взболтайте и вылейте в ванну.

Менструации болезненные.

Эфирные масла: аниса, кипариса, можжевельника, мяты, розмарина, шалфея, лавра благородного.

Способы применения: ванны, массаж, спринцевание. Смесь эфирных масел (в каплях): розмарина — 10, аниса — 10, мяты — 5 на 100 мл растительного масла для массажа.

Менструации обильные (меноррагия) (см. главу «Скорая ароматерапия». Кровотечения).

Эфирные масла: апельсина, тысячелистника.

Способы применения: ванны сидячие, массаж, спринцевания.

Смесь масел (в каплях): апельсина — 10, кипариса — 8, лимона — 8 или кипариса — 10, розы — 20 на 100 мл растительного масла для массажа.

Менструации нерегулярные (дисменорея).

Эфирные масла: базилика, иссопа, кипариса, кориандра, полыни, розы, тимьяна, шалфея.

Способы применения: ванны сидячие, массаж, спринцевания, компрессы. Смесь эфирных масел (в каплях): мускатного шалфея — 10, кипариса — 10, фенхеля — 5 или розмарина — 10, базилика — 5, фенхеля — 5, розы — 5 на 100 мл растительного масла для массажа.

Менструации скудные, отсутствие (аменорея).

Эфирные масла: базилика, иссопа, кориандра, лаванды, мяты, полыни, розмарина, тимьяна, укропа, шалфея.

Способы применения: ванны сидячие, массаж, спринцевание.

Смесь эфирных эдасел (в каплях): лаванды — 5, розы — 5, розмарина — 5, базилика — 5 на 100 мл растительного масла для массажа.

В книгах С. Ильиной «Фитотерапия в интимной жизни» и Н. Даникова «Народная медицина — женщинам» вы найдете много полезных советов по применению растений для лечения женских болезней.

Психологические проблемы, связанные с предменструальным синдромом, постарайтесь решить, используя наши советы в разделе «Психо-эмоциональные расстройства».

Желчного пузыря болезнь.

При воспалении желчного пузыря прежде всего рекомендуется масло розмарина. При коликах в желчном пузыре помогают горячие компрессы с ромашкой, мелиссой и тысячелистником.

Эфирные масла: апельсина, грейпфрута, лимона.

Способы применения: компрессы, внутрь, ванны.

Запах неприятный изо рта.

Эфирные масла: мяты, лимона, полыни.

Способы применения: полоскание полости рта, внутрь.

Если дурной запах изо рта связан с патологией пищеварительной системы, рекомендуется следующая смесь эфирных масел (в каплях): мяты перечной — 2, лимона — 2 растворить в одном стакане теплой воды и полоскать полость рта 2 раза в день. Внутрь принимать по 1 — 3 капли мятного масла с 1 чайной ложкой меда.

Состав для полоскания рта: к 100 мл воды добавьте эфирные масла (в каплях): бергамота — 3, лаванды — 3, мяты — 3 и чайную ложку водки, тщательно смешайте.

Элексир для полоскания рта: 50 мл водки, эфирные масла: бергамота, фенхеля, мяты, лаванды по 20 капель. Хорошо смешайте и используйте по 5 капель на стакан теплой воды.

Заболевания опорно-двигательной системы, невралгии.

Артриты и артрозы.

Эфирные масла: лаванды, кипариса, сосны, эвкалипта, кориандра, лимона, розмарина — при остеоартрозе.

Эфирные масла при артрите: лаванды, кипариса, сосны, кориандра.

Способы применения: компрессы, ванны, массаж, при артрите — внутрь по 1 — 3 капли с чайной ложкой меда.

Смесь эфирных масел (в каплях): лаванды — 3, сосны — 3, лимона — 4 или розмарина — 4; кипариса — 3, кориандра — 3, или эвкалипта — 3, лаванды — 3, лимона — 4. Используйте одну из этих смесей (10 капель) на полную ванну. Для массажа: одну их смесей (20 капель) на 50 мл растительного масла.

Ахиллова сухожилия воспаление.

Смесь эфирных масел лаванды — 2 капли, пихты — 2 капли растворить в одной чайной ложке растительного масла и втирать в область ахиллова сухожилия два раза в день.

Растяжение связок голеностопного сустава и стоп.

Смесь эфирных масел (в каплях): лаванды — 5, герани — 5, гвоздики — 5 растворить в одной чайной ложке растительного масла и через два дня после травмы втирать в место повреждения два раза в день. В первые два дня после травмы

делать примочки: в 100 г ледяной воды растворить 5 капель лавандового масла. Эту смесь прикладывать на повреждение 6 раз в сутки в течение 5 минут.

Люмбаго (боль в пояснице).

Эфирные масла: мяты, лаванды, лимона, розмарина, пихты, сосны.

Способ применения: ванны, массаж, рефлекторный массаж, компрессы. Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): мяты — 8, лаванды — 8, пихты — 8 или лимона — 8, лаванды — 8, розмарина или сосны — 8. Компресс с этой смесью накладывайте дважды в день. Для ванны можно использовать вышеперечисленные смеси эфирных масел (до 10 капель на ванну).

Миозит спины, шеи.

Эфирные масла: мяты, розмарина, пихты, сосны, эвкалипта.

Предлагаются две смеси эфирных масел для приготовления массажного масла (в каплях): розмарина — 10, мяты — 10, эвкалипта — 10 или лаванды — 5, мяты — 5, пихты — 10, эвкалипта — 5, сосны — 5.

Смесь эфирных масел растворить в двух ложках растительного масла и массажировать болезненные участки тела один раз в день.

Подагра.

Эфирные масла: сосны, розмарина, лаванды, лимона, розы, пихты, кипариса.

Способы применения: массаж, ножные ванны, общие ванны, компрессы.

Смесь эфирных масел (в каплях): розмарина — 5, лимона — 5, пихты — 5, розы — 5 или лаванды — 10, лимона — 5, сосны — 5.

Одну из этих смесей эфирных масел смешать с 50 мл растительного масла. Полученное массажное масло используйте для массажа и холодных компрессов (при сильных болях).

В ванночку для ног добавлять — не более 10 капель, в общую ванну — 15 капель одной из смесей.

Общие ванны помогают снизить уровень мочевой кислоты в суставах и тканях, восстановить нарушенный обмен пуриновых соединений в организме.

Бурсит, подошвенный бурсит.

Имеются сведения о лечении бурсита пихтовым, мятным и лавандовым маслами. При бурсите коленного сустава применяется прохладный компресс с пихтовым маслом.

Для лечения подошвенного бурсита необходимо растворить в одной столовой ложке растительного масла 10 капель

масла мяты перечной и 5 капель масла лаванды, этой смесью массажировать подошвенную поверхность стоп один раз в день.

Синовит.

Растворить в 1 столовой ложке растительного масла эфирные масла (в каплях): розмарина — 10, гвоздики — 5 или лаванды — 5, пихты (сосны) — 5, гвоздики — 5, наложить согревающий компресс на ночь после легкого массажа пораженного сустава.

Эфирные масла: эвкалипта, пихты, сосны, герани, лимона, мяты, розмарина, кипариса. Дозировка эфирных масел для ванн, массажа обычная.

Заживляющие (см. главу «Скорая ароматерапия»).

Запор (см. Желудочные болезни).

Икота.

Икота может быть после принятия пищи, а также нервного пороисхождения, наиболее упорная и мучительная, из-за которой пациент теряет покой и сон.

Одна-две капли эфирных масел базилика или укропа на кусочке сахара быстро избавят вас от этой неприятности.

Старинная китайская медицина от икоты рекомендует масло сандала.

Инфекция моче-половой системы.

При появлении симптомов заболевания (рези, жжение, выделения) необходимо срочно обратиться к специалисту. При воспалении моче-полового канала хороший эффект дает можжевеловое масло и масло туи, которые характеризуются сильным антибактериальным действием на мочевые пути, так как выводятся из организма именно через мочевые пути. Одну каплю эфирного масла туи или можжевельника нанесите на кусочек сахара или хлеба, после принятия внутрь запейте водой. Курс лечения: по 1 капле 3 раза в день в течение 3—4 недель, затем трехнедельная пауза и лечение можно повторить.

Можжевеловое масло противопоказано при воспалении и нарушении функции почек.

Кандидоз.

При кандидозе следует увеличить ежедневное потребление свежих овощей, особенно чеснока и лука, натурального йогурта.

Эффективен прием ванн, массаж, полоскание с эфирным маслом эвкалипта. Можно также масло принимать внутрь — до 3 капель с медом 3 раза в день.

Камни в желчном и мочевом пузырях.

Боль при желчнокаменной болезни можно облегчить легким растиранием массажным маслом (на 50 мл растительно-

го масла по 5 капель эфирных масел: лаванды, розмарина и розы). При камнях в желчном пузыре помогают горячие компрессы с ромашкой и мелиссой.

При болезненных ощущениях в мочевом пузыре пользуйтесь маслом бергамота (добавлять в ванну), а также вышеописанным массажным маслом, Фитотерапевтическое лечение моче- и желчнокаменной болезни достаточно полно описано в книге С. Я. Соколова и И. П. Замотаева «Справочник по лекарственным растениям».

Для очистки желчного и мочевого пузырей народная медицина рекомендует следующий способ.

В начале зимы и поздней осенью необходимо принимать сбор мочегонных трав, состоящий из душицы, шалфея лекарственного, мелиссы, спорыша, зверобоя, измельченных плодов шиповника. 30 г смеси этих трав и плодов заливают 500 мл кипятка, настаивают 2—3 часа и принимают в теплом виде по 100—150 мл с одной столовой ложкой меда за 30 минут до еды. Через неделю переходят на следующий состав: в указанный выше настой добавляют пихтовое масло из расчета 5 капель на 150 мл настоя. Смесь тщательно перемешивают и выпивают за 30 минут до еды 3 раза в день в течение 5 дней.

Через 3—4 дня начинает проявляться результат лечения в виде незначительно помутневшей мочи, позже могут появиться песок и мелкие камешки. С интервалом в две недели курс лечения рекомендуется повторить.

Эфирные масла розы, аира, розмарина можно принимать внутрь по 1—3 капли 3 раза в день с медом.

По данным болгарских медиков, при камнях в желчном и мочевом пузырях рекомендуется розовая вода внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день.

Капиляров хрупкость.

Эфирные масла: лимона и петрушки.

Способы применения: ванны, массаж, внутрь.

Катар (воспаление) верхних дыхательных путей.

Эти рекомендации относятся к катару, затрагивающему нос и верхние дыхательные пути.

Эфирные масла: базилика, эвкалипта, фенхеля, лаванды, аниса, мяты, сосны, пихты, розмарина, эвкалипта.

Способы применения: ингаляции, ванны, массаж, ароматизация помещений, внутрь.

Дополнительно к ароматерапевтическим процедурам следует пить чай с ромашкой, мятой, чабрецом, душицей, калиной.

Смесь эфирных масел для ванн, массажного масла и ин-

галящий при хроническом катаре (в каплях): базилика — 3, аниса — 3, пихты — 2, лаванды — 2.

Смесь эфирных масел для ванн, массажного масла и ингаляций при остром катаре (в каплях): эвкалипта — 4, розы — 4, мяты — 2, сосны — 2. Хорошо помогают при катарах леденцы с шалфейным и эвкалиптовым маслами, имеющиеся в аптеках.

Кашель.

Эфирные масла: аниса, ели, иссопа, кипариса, мяты, пихты, розмарина, сосны, тимьяна, фенхеля, чабреца, шалфея, эвкалипта.

Способы применения: ингаляции паровые, массаж, ароматизация помещений, компрессы, ванны, внутрь.

При сухом кашле рекомендуются ингаляции в течение 10 минут смесью эфирных масел (в каплях): эвкалипта — 2; лимона — 2 на 1 л горячей воды.

Для массажа используйте массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): эвкалипта — 8, лаванды — 4, сосны — 3.

При влажном кашле с мокротой рекомендуются ингаляции со смесью эфирных масел (в каплях): эвкалипта — 2, аниса — 1, мяты — 1, а для приготовления массажного масла смесь эфирных масел (в каплях): эвкалипта — 8, пихты — 4, лаванды — 3. См. также Бронхит, Грипп, Респираторные заболевания.

Киста яичников.

Эфирные масла: кипариса, розмарина. Способы применения: компрессы, ванночки.

Климакс (см. Женские болезни).

Кожные заболевания.

Ахромия (депигментация). К депигментации относятся альбинизм и витилиго.

Эфирные масла рекомендуют применять перед ультрафиолетовым облучением. Смесь для смазывания кожи перед облучением: сосновое масло — 8 мл, лавандовое масло — 8 мл, серный эфир — 16 мл, этиловый спирт — 64 мл или бергамотовое масло — 25 г, спирт этиловый 70°-ный — 75 мл. Рекомендуем, если появились результаты, маску для лица: сок календулы — 15 г, сок лимона — 15 г, сок красной смородины — 15 г, растительное масло — 15 мл. Марлевая салфетка, смоченная этой смесью, накладывается на лицо. Через 20 минут маска смывается сначала теплой, а затем холодной водой. Протирать лицо рекомендуем огуречным лосьоном.

Гиперпигментация. Пигментные пятна делятся на врож-

ленные и приобретенные. Родимые пятна — врожденные, а веснушки и хлоазмы — приобретенные.

Для отбеливания применяют отбеливающие мази, которые, в частности, содержат камфору. Рецепт отбеливающей маски: ланолин — 20 г, растительное масло — 5 г, лавандовое масло — 5 г, бура — 0,5 г, вода — 40 мл. Все компоненты тщательно смешайте и нанесите на лицо, через 20 минут маску смойте теплой водой.

Грибковые заболевания кожи.

Дерматозы паразитарные — поражения кожи, связанные с внедрением грибка, лишайника, членистоногих. На участки локализации грибка нанесите в чистом виде одно из эфирных масел: бергамота, лавра, розмарина, чабреца.

При чесотке смазывайте участки внедрения чесоточного зудня смесью чистых эфирных масел: сандала, гвоздики, розмарина, лаванды в равных пропорциях. Два раза в день принимайте ванны с добавлением 10 капель смеси рекомендованных выше эфирных масел, растворенных в стакане молока. После ванны участки внедрения чесоточного зудня можно смазывать ароматическим маслом: к 50 мл растительного масла добавьте 20 капель смеси эфирных масел.

Рекомендуется употребление чеснока в свежем виде.

При дерматомикозе стопы, влажной мокнущей коже следует нанести на пораженные участки лосьон, состоящий из 50 мл спирта и 50 капель эфирных масел лаванды, мяты перечной, розы в равных пропорциях. Подсохшую кожу смазывайте ароматическим маслом, состоящим из 50 мл растительного масла и 15 капель указанной выше смеси эфирных масел. В начальной стадии болезни неразбавленные эфирные масла герани, лаванды наносятся на пораженную область ватным тампоном. Следите за чистотой ног и обуви, почаще меняйте носки, исключите из меню сахар и алкоголь. Побольше употребляйте в пищу чеснок и лук, овощи и фрукты.

При грибковых поражениях ног рекомендуются также ножные ванны с эфирными маслами (в каплях): лаванды — 5, тимьяна — 3, мяты перечной — 2.

Импетиго.

Заболевание лечится антибиотиками. Больного следует изолировать и соблюдать правила гигиены.

Эфирные масла помогут снять зуд и поддержать кожу в чистоте. Рекомендуется один раз в день смазывать пораженные участки кожи ароматическим маслом, состоящим из 50 мл растительного масла, 10 капель лавандового и 15 капель розового масел.

Неинфекционные дерматиты.

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

Эфирные масла: нероли, ромашки, лаванды, розы, иланг-иланга, сандала.

Способы применения: нанесение крема и масок на пораженные участки кожи, ванны, масляные компрессы, ароматизация помещения. Крем для лечения нейродермита состоит из детского крема (50 мл), в который необходимо добавить эфирные масла (в каплях): лаванды — 2, иланг-иланга — 3, сосны — 3, сандала — 3.

Маска, готовится из 50 мл растительного масла и 30 капель эфирных масел нероли, сандала, розы, лаванды, сосны в равных пропорциях.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): лаванды — 4, иланг-илаианга — 5, сосны — 5.

Для ароматизации помещений используйте эфирные масла: нероли — 4 капли и иланг-иланга — 3 капли.

Прочие дерматиты, экземы имеют две фазы течения: влажную и сухую. При влажной фазе рекомендуются эфирные масла: сосны, фенхеля, герани, мяты, ели, кипариса, сандала, пачули.

Способы применения: нанесение мазей на пораженные участки тела, маски, ванны, ароматизация помещения. Крем или мазь приготовьте из нейтрального крема (детский): 50 г крема растопите на водяной бане, помешивая, добавьте эфирные масла (в каплях): герани — 4, сосны — 4, мяты — 4, фенхеля — 3. Для приготовления маски необходимо к 50 мл растительного масла добавить 15 капель смеси этих эфирных масел. Эту смесь эфирных масел используйте для приготовления ванны (до 10 капель на ванну). Ароматизировать воздух в помещении лучше всего эфирными маслами, обладающими успокаивающим и расслабляющим действиями: лаванды, розы, иланг-иланга, бергамота, пачули.

В сухой фазе течения дерматита применяют эфирные масла розы, лаванды, бергамота, сандала. Способы применения те же, что и при лечении влажной фазы дерматита. Полезен также массаж.

Для приготовления крема, мази, маски используйте эфирные масла розы, лаванды и бергамота в соотношении. 1:1:1. Растительное масло можно заменить соком алоэ.

Опоясывающий лишай.

Укрепляют иммунную систему, улучшают подкожное кровообращение и помогают выздоровлению эфирные масла: герани, лаванды, розмарина, бергамота, эвкалипта, пихты. Не-

сколько раз в день ватным тампоном нанесите на пораженные участки неразбавленное эфирное масло (одно из указанных выше, можно сделать также смесь в равных пропорциях). По вечерам принимайте ванны с теми же маслами (не более 10 капель на ванну).

Парша.

Эфирные масла: лаванды, розмарина.

Способ применения: к 30 г нейтрального крема (детский) прибавьте 15 капель лавандового, 15 капель розмаринового масел. Смазывать пораженные участки четыре раза в день.

Второй рецепт: смешайте 200 г шампуня и 30 капель масла лаванды. Используйте полученный шампунь для ежедневного мытья головы. Вечером ополаскивайте голову лосьоном, состоящим из 50 мл 80%-ного спирта и эфирных масел (в каплях): лаванды — 10, розмарина — 10. После излечения втирайте в корни волос массажное масло (50 г растительного масла и по 15 капель лавандового и розмаринового масел), а также ополаскивайте голову после мытья розмариновой натуральной водой. Эти процедуры стимулируют рост волос, предотвращают их выпадение.

Панариций.

Эфирные масла: кипариса, пихты, розмарина, чабреца, шалфея, лаванды.

Помимо народных средств, рекомендуемых для лечения, мы предлагаем аппликации с эфирными маслами. Хорошо помогает при лечении панариция, мозолей, бородавок способ, опробованный работниками комбината «Крымская роза»: на мозольный пластырь необходимо нанести 2—3 капли лавандового масла и закрепить сверху вторым пластырем. Через сутки пластырь заменить, процедуру повторить снова. Пластырь накладывают вечером, после теплых ванночек с содой и эфирными маслами (10—15 капель).

Паронихий (воспаление околоногтевого валика).

Смесь масел лаванды, розмарина, пихты или же только масло лаванды нанести на область паронихия и сделать аппликацию.

Перхоть.

Эфирные масла: пачули, кипариса, розмарина, мандарина, эвкалипта, апельсина, фенхеля, нероли.

Фитотерапевты рекомендуют травяные настои из лопуха, крапивы, розмарина, которые необходимо втирать в кожу головы. Хорошо помогают ароматерапевтические средства. Для волос мы рекомендуем специальный шампунь: к 200 мл мягкого шампуня добавьте эфирные масла (в каплях): эвкалипта — 8, мандарина — 4, пачули — 4, фенхеля — 4.

Для ополаскивания волос приготовьте лосьон: к 50 мл 90%-ного этилового спирта добавьте 10 капель масла эвкалипта и 10 капель нероли. При появлении перхоти и зуда в волосистой части головы мы рекомендуем шампунь с хной. Кстати, природные красители хна и басма являются идеальным средством для окраски волос, делают красивую и стойкую окраску от красноватого до иссиня-черного, в зависимости от комбинации этих красителей. Часто перхоть появляется после окраски волос химическими красителями. Природные красители хна и басма, напротив, способствуют нормальной работе сальных желез и устраняют образование перхоти.

Потертость, пузыри, волдыри.

При потертости необходимо растворить 5 капель масла лаванды в тазу с теплой водой и принять ножную ванну продолжительностью 15 минут. На ночь наложить марлевую повязку с раствором масел: лаванды — 3 капли, эвкалипта — 2 капли, растительного масла — 1 чайная ложка.

При пузырях, волдырях на место поражения сделайте аппликацию: на салфетку нанести 1 каплю лаванды и 1 каплю пихты.

Угри. Утром и вечером протирайте лицо ватным тампоном, смоченным розовой или розмариновой водой. Можно также для этих целей приготовить лосьон: к 50 мл 80%-ного этилового спирта добавьте эфирные масла: розы — 10 капель, лаванды — 10 капель и бергамота — 5 капель. После очистки лица розовой водой или лосьоном нанесите на кожу немного жидкости следующего состава: 50 мл оливкового масла, эфирные масла (в каплях): гвоздики — 5, лаванды — 5, мяты — 3, розмарина — 1.

Один раз в неделю делайте паровую ванночку для лица: на 1 л кипятка добавьте эфирные масла (в каплях): мяты — 1, лаванды — 1, розы — 1. Летом можно приготовить ароматическое масло по одному из самых старинных рецептов: в банку помещают лепестки эфиромасличной розы, заливают подсолнечным или оливковым маслом и выдерживают на солнце до тех пор, когда лепестки не станут белыми, после этого их отжимают и выбрасывают, а в банку засыпают новую порцию лепестков и заливают маслом, настоянным на первой партии лепестков. Так повторяют семь раз. Полученное лечебное масло применяют для смазывания ран, трещин, прыщей.

Псориаз (чешуйчатый лишай).

Фитотерапия рекомендует для лечения псориаза препараты в виде настоек, отваров, настоев из валерианы, ара-

лии, элеутерококка. Из череды можно приготовить спиртовой экстракт (на 70%-ном этиловом спирте), принимают по 20 капель до еды 3 раза в день в течение 2—3 недель. Одновременно назначают ванны с чередой, чистотелом, зверобоем, шалфеем лекарственным, розмарином, лавандой. В ванну необходимо добавить 10 капель эфирных масел лаванды, бергамота (в соотношении 1:1).

На первом этапе лечения псориаза, необходимо накладывать на пораженные участки компрессы с маслами лаванды и розы.

Помогает смазывание пораженных участков ароматическим маслом (к 50 мл облепихового масла добавить 10 капель лавандового и 10 капель розового масел).

Пиодермия. Выше мы ознакомили читателя с лечением некоторых форм пиодермий. Здесь остановимся на ароматерапевтической помощи при фурункулах, язвах, нарывах, фолликулитах, карбункулах, гидраденитах.

Терапия лечения пиодермий антибиотиками в последние годы осложнилась тем, что все чаще отмечаются случаи рецидивирующих форм пиодермий с непродолжительными ремиссиями, в патогенезе которых важную роль играет не только характер возбудителя, но и повышение его устойчивости к антибиотикам. Поэтому в лечении пиодермий необходимо сочетать возможности антибиотикотерапии, фитотерапии и ароматерапии. На всех этапах лечения пиодермий одновременно с медикаментозными препаратами назначают чай из лекарственных трав, ароматерапевтические ванны, компрессы, смазывание маслом. Таким образом можно устранить возбудитель и повысить резистентность организма. Для наружной терапии применяют настойку софоры, сок алоэ, календулу.

Эфирные масла лаванды, эвкалипта, кориандра, бергамота обладают высокой активностью в отношении антибиотикоустойчивых штаммов стафилококков и других микроорганизмов. Хорошие результаты при наружном применении дают отвары, примочки, настойки эвкалипта с добавлением смеси эфирных масел, а также 2%-ный спиртовой раствор кориандрового масла.

Эфирные масла: эвкалипта, лаванды, пихты, кориандра, лимона.

Способы применения: ванны, горячие компрессы, смазывание маслом с помощью ватных тампонов. Кожу вокруг фурункулов обмывают розовой или розмариновой водой, а также соком лука.

Травяные чаи готовят из сбора лекарственных растений

(зверобоя, ромашки, календулы, крапивы). При пиодермиях рекомендуется частая смена белья. Ногти подстригают и ежедневно обрабатывают спиртовым раствором йода или ароматическим маслом (к 50 мл растительного масла добавить эфирные масла (в каплях): лаванды — 6, эвкалипта — 4, кориандра — 2, лимона — 2. Эту же смесь эфирных масел используют для ванн, горячих компрессов. На период лечения из меню следует исключить молочные продукты (кроме йогурта).

Рубцы. В одной чайной ложке растительного масла растворить эфирные масла (в каплях): розмарина — 2, лаванды — 1, мяты — 1, гвоздики — 1.

Способы применения: аппликации и втирания в область рубца 2 — 3 раза в день.

Солнечная эритема.

Необходимо прикладывать чистое лавандовое масло на пораженные участки кожи. Вечером применяйте смягчающий лосьон (к 50 мл 80%-ного этилового спирта добавить эфирные масла (в каплях): бергамота — 6, лаванды — 6, пихты — 5, сандала — 5). Если это количество масел добавить к 50 мл растительного масла, вы получите ароматическое масло для смазывания пораженных участков кожи. Некоторым пациентам хорошо помогает розовая натуральная вода (примочки, аппликации).

Кожный зуд.

Может начаться после укуса насекомыми, контакта с химическими веществами, приема пищи с добавками консервантов и синтетических ароматизаторов. В ряде случаев агрессивным агентом могут оказаться недоброкачественные косметические средства, особенно те, в состав которых входят тензиды (шампунь, кремы, пена для ванн и т. д.). Особую опасность для кожи представляют синтетические чистящие и моющие средства.

Если начался кожный зуд, не расчесывайте кожу, иначе процесс пойдет дальше, может возникнуть воспаление и даже экзема. Нанесите на зудящее место 1 — 2 капли неразбавленного масла лаванды. Вечером можно принять общую ванну с чистотелом, чередой, мятой, крапивой. В ванну добавьте 3 капли мяты, 4 капли лаванды, 3 капли сандала. Эту смесь эфирных масел можно растворить в 50 мл 80%-ного этилового спирта и полученным лосьоном смазывать пораженные участки кожи.

Целлюлит.

Эфирные масла: грейпфрута, сосны, розмарина, бергамота, апельсина, сандала, мандарина, лимона, нероли, лаванды, пачули, фенхеля.

Способы применения: массаж, ванны.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла или ней-

трального крема добавьте эфирные масла (в каплях): герани — 6, кипариса — 6, лимона — 5, фенхеля — 5 или лаванды — 6, лимона — 5, нероли — 5, бергамота — 5. Смесь масел для ванны (10 капель на ванну): лимон — 4, сосны — 4, грейпфрута — 2 или бергамота — 4, апельсина — 2, сандала — 2, мандарина — 2. Смеси масел можно чередовать в течение месяца. Ванну принимать 2 раза в неделю и выполнять массаж болезненного участка.

Колит (воспаление толстого кишечника).

Эфирные масла: ромашки, розы.

Способ применения: ванна, массаж, внутрь.

При колитах хорошо помогает розовая, розмариновая и пихтовая натуральные воды по 2/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Пихтовую воду нельзя применять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Лечение эфирными маслами необходимо дополнять фитотерапией.

Конъюнктивит (см. Глазные болезни).

Корь.

Эфирные масла: эвкалипт.

Способы применения: массаж, обтирание.

Приготавливают массажное масло: к 50 мл растительного масла добавить 15 капель эвкалиптового масла.

Кровотечения, (см. «Скорая ароматерапия»).

Лактации (расстройства).

Эфирные масла: аниса, базилика, жасмина, укропа, фенхеля.

Для предупреждения и снятия послеродовой депрессии хорошо помогает масло жасмина. К нему можно добавить эфирные масла розы, иланг-иланга, бергамота, нероли. Для увеличения количества молока можно приготовить массажное масло: к 50 мл растительного масла добавить 10 капель фенхелевого и 5 капель укропного масел. Массажное масло втирать в область груди и использовать для компрессов.

Необходимо также пить настой из семян фенхеля и укропа: 1 столовую ложку измельченных семян укропа настоять 10 минут в 2-х стаканах кипятка в закрытой посуде, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. 1 чайную ложку измельченных семян фенхеля залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в закрытой посуде, процедить, пить по 1 столовой ложке 3 — 4 раза в день за 20 минут до еды.

Ларингит.

Эфирные масла: бергамота, лаванды, шалфея, розы, эвкалипта, сандала, тимьяна, пихты.

Способы применения: ингаляции, массаж, полоскания, внутрь.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): пихты — 5, шалфея — 5, бергамота — 4, эвкалипта — 5 или розмарина — 5, эвкалипта — 2, лимона — 3. Массируйте область горла и шеи, от подбородка до грудной клетки, 2 раза в день до полного выздоровления. Полощите также горло раствором, состоящим из 1 чайной ложки меда и 4 капель розового масла на чашку теплой воды. Хорошим средством для полоскания является натуральная розовая или розмариновая вода.

Основной метод лечения — ингаляции, так как пар с эфирными маслами облегчает дыхание и устраняет воспалительный процесс. Для ингаляции растворите в 1 л горячей воды эфирные масла (в каплях): лаванды — 2, пихты — 3, сандала — 1 или эвкалипта — 1, лаванды — 2, герани — 1. Делать ингаляции следует 3 раза в день по 10 минут (закрывайте глаза). При сильном кашле перед сном нанесите на язык или кусочек сахара 2 — 3 капли пихтового масла.

Необходимо следить за тем, чтобы в помещении поддерживались оптимальная температура и влажность воздуха. Слишком сухой воздух усугубляет состояние больного и затягивает выздоровление.

Легких болезни.

Пневмония.

Эфирные масла: лаванды, эвкалипта, чабреца, розмарина, кипариса, пихты, аниса.

Способы применения: ингаляции, массаж, внутрь, ароматизация помещения. Включение ароматерапии и фитотерапии в общий комплекс лечения пневмоний способствует повышению иммунной защиты организма, санации трахеобронхиального дерева, снижению интоксикации и обратному развитию воспалительного процесса в легких, что обеспечивает значительное повышение эффективности терапии у этой тяжелой группы больных.

Бронхиты хронические.

Эфирные масла: лимона, розы, эвкалипта, можжевельника, лаванды, сосны, пихты, шалфея.

Способы применения: ингаляция, массаж, ванны, внутрь, ароматизация помещения. См. также раздел «Некоторые результаты лечения заболеваний эфирными маслами. Ароматерапия в пульмонологии».

Лимфатические железы, воспаление.

Эфирные масла: аира, розмарина; шалфея.

Способы применения: ванны, массаж.

Лихорадочные состояния.

Эфирные масла: эвкалипта, лаванды, розмарина, гвоздики, кориандра, кипариса, чабреца.

Способы применения: ванны, массаж шеи, рук и ног.

После ванны, массажа необходимо выпить чай из ромашки, чабреца, шиповника, душицы или калины.

Лишай (см. Кожные болезни).

Люмбаго (см. Заболевания опорно-двигательной системы).

Менструального цикла нарушения (см. Женские болезни).

Метеоризм.

Следует уменьшить потребление бобовых, зеленого перца, капусты. Используйте травы и специи: мяту, семена фенхеля.

Эфирные масла: фенхеля, мяты, базилика, розмарина, мандарина, гвоздики, лавра.

Способы применения: массаж живота по часовой стрелке.

Массажное масло — к 100 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): базилика — 5, фенхеля — 5, мандарина — 5, мяты — 5, розмарина или лавра — 5, гвоздики — 5.

Мигрень (см. «Скорая ароматерапия». Головная боль).

Микозы (см. Кожные болезни).

Миозиты (см. Заболевания опорно-двигательной системы).

Морщины.

Эфирные масла: лаванды, лимона, розмарина, розы, нероли, сосны, фенхеля.

Способы применения: массаж, компрессы, маски, ванны, ополаскивание лица.

Мы остановимся только на средствах с использованием эфирных масел для предотвращения процесса старения кожи. Для более подробного ознакомления со средствами, имеющимися в арсенале косметологов, мы рекомендуем книгу «Секреты красоты» Т. А. Гончаровой.

Эфирные масла: сандала, розы, нероли, лимона.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте 15 капель лимонного и 10 капель розового эфирных масел. Если эти эфирные масла вы смешаете с 50 мл 80%-ного спирта, то получите массажный лосьон.

Для ванн используйте смесь эфирных масел (в каплях): лимона — 5, нероли — 3, розы — 2 или сосны — 4, фенхеля — 2, мяты — 2, лимона — 2. Для приготовления крема используйте эфирные масла розы и нероли. Они хороши для кожи любого типа. Введенные в состав лосьонов и кремов, эти эфирные масла препятствуют старению кожи. Необходи-

мо взять 50 г детского крема и смешать с 10 каплями розового и 15 каплями неролиевого масел.

Ночной крем для стареющей кожи: к 30 мл миндального масла добавьте эфирные масла (в каплях): пачули — 3, розы — 3, иланг-иланга — 2, нероли — 2. На 14 дней поставьте крем в холодильник и в результате вы получите прекрасное средство для ухода за увядающей кожей. Перед нанесением крема кожу лица необходимо очистить розовой или розмариновой туалетной водой. Лопнувшие капилляры на щеках, как правило, исчезают, если вы будете постоянно протирать лицо розовой водой.

Ниже мы приведем несколько рецептов по уходу за увядающей кожей.

Яблочная маска. Яблоки натереть на терке, кашу смешать со сливками и желтком, добавить лепестки розы эфиромасличной в соотношении 1:1:1:0,5. Полученную маску взбивать миксером до получения пасты. На 30 г пасты можно добавить 10 капель розового масла. Маску нанести на чисто вымытое лицо (лучше протереть розовой водой) и через 15 — 20 минут смыть теплой водой.

Лосьон для увядающей кожи. К 50 г свежих лепестков розы добавить 200 г розовой воды, смесь с помощью миксера взбить до кашицеобразного состояния, добавить 25 мл экстракта элеутерококка (продается в аптеках), 2 капли розового масла, 3 капли нероли, 3 капли пачули и снова взбить. Эту массу вылить в полиэтиленовый пакет и поместить в морозильную камеру холодильника. Ежедневно утром и вечером следует протирать кожу лица, шеи, рук замороженным лосьоном. По окончании процедуры лосьон снова поместить в морозильную камеру.

Смесь для ванны. Взять желток яйца, 0,5 стакана нейтрального шампуня, 1 чайную ложку желатина, 2 — 3 капли розового и 2 — 3 капли неролиевого масел. Все взбить миксером и поставить смесь под струю горячей воды. При этом образуется обильная пена. После купания кожа становится гладкой, блестящей, нежной.

Если вы в своем расписании дневных дел и забот сможете выделить 30 минут для приготовления косметических средств с использованием эфирных масел, то получите подтвержденные удивительных свойств природных ароматических и биологических активных веществ и надолго сохраните молодость, здоровый и красивый цвет кожи, хорошее настроение.

Натуральная косметика, в которой отсутствуют синтетические вещества, широко используемые в современных косметических средствах, позволяет получить хорошие ре-

зультаты при уходе за кожей, особенно стареющей, при этом полностью исключается возможность аллергических реакций.

Самым простым средством для ухода за увядающей кожей является розовая натуральная вода. Если вы не можете приготовить сложные препараты, то розовая вода окажется для вас именно тем средством, которое не требует больших затрат и много времени для ухода за кожей.

Моченедержание (энурез).

Эфирные масла: кипариса, тысячелистника.

Способы применения: ванны общие и сидячие, внутрь.

Необходимо использовать эфирные масла для ароматизации помещения при проведении сеансов психотерапии.

Мышечные боли и нарушения тонуса.

Эфирные масла: мяты, шалфея, кориандра, эвкалипта, лаванды, лимона, полыни лимонной, пихты, сосны, розмарина, кипариса.

Способы применения: массаж, ванны.

Острые и тупые боли — массажное масло. К 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): пихты — 5, эвкалипта — 5, лаванды — 5, лимона — 5.

В течение двух недель дважды в день массируйте болезненные места, пока не наступит улучшение. Затем массаж и ванны чередуйте через 2 — 3 дня.

Слабый тонус — массажное масло. К 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): розмарина — 10, мяты — 5, лимона — 5.

Спазм, судорога — массажное масло. К 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): лаванды — 5, кипариса или пихты — 5, шалфея — 5, эвкалипта — 5.

Общая ригидность мышц — массажное масло. К 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): кориандра — 5, лимона — 10, пихты или сосны — 5.

Для ванн при мышечных недомоганиях используйте смесь эфирных масел (10 капель на ванну): розмарина — 4, лимона — 3, сосны — 3 или лаванды — 4, шалфея — 3, кориандра — 3.

Насморк хронический.

Эфирные масла: пихты, сосны, мяты, эвкалипта, розмарина.

Способы применения: ингаляция, массаж.

Для ингаляций используйте смесь эфирных масел (в каплях): розмарина — 2, эвкалипта — 1, мяты — 1 или пихты — 2, мяты — 1, эвкалипта — 1.

Массажное масло: растворить в 1 чайной ложке расти-

тельного масла 4 капли указанной смеси эфирных масел. Массаж гайморовых пазух 1 раз в день.

Для лечения хронического насморка можно использовать ингалятор Махольда.

Нефролитиаз, почечнокаменная болезнь.

Эфирные масла: аира, герани, иссопа, лаванды, лимона, можжевельника, укропа.

Способы применения: ванны, массаж, внутрь.

Для внутреннего применения мы рекомендуем розовую воду натуральную по 1/3 стакана 3 раза в день.

См. также «Камни в желчном и мочевом пузырях».

Облысение.

Эфирные масла: лаванды, розмарина, иланг-иланга, эвкалипта, сосны, нероли, шалфея.

Способы применения: массаж кожи головы.

Массаж с эфирными маслами способствует стимуляции кожи и волосяных фолликулов. Для мытья головы используйте следующее средство: в яичный желток добавьте эфирные масла эвкалипта и апельсина по 3 капли.

Для ополаскивания волос в воду добавьте эфирные масла: сосны 5 капель или эвкалипта 3 капли.

Массажный крем для волос: к 50 мл репейного масла добавьте эфирные масла (в каплях): лаванды — 3, апельсина — 2, иланг-иланга — 2, нероли — 3. Рекомендаций по применению других средств вы найдете в книге Т. А. Гончаровой «Секреты красоты».

Обморожение.

Эфирные масла: герани, лимона, пихты, эвкалипта, розы.

Способы применения: тампоны на пораженные участки тела.

Масло для тампонов: к 50 мл растительного, а лучше облепихового масла добавьте эфирные масла (в каплях): эвкалипта — 3, пихты — 3, лимона — 2, герани или розы — 2.

Обмороки, головокружение.

Эфирные масла: аниса, розмарина, апельсина горького, нероли, мяты, лаванды, розмарина, петигрени.

Способы применения: ароматизация воздуха, точечный массаж, внутрь. При обмороках рекомендуется эфирное масло нероли, которое стимулирует кровообращение и работу сердца, успокаивает, снимает напряжение.

Дозировка: на полстакана воды 1 — 2 капли эфирного масла нероли, смешанного с чайной ложкой меда. Принимать два раза в день.

Масло нероли одновременно избавляет от чувства страха.

При обмороках можно пользоваться эфирными маслами

мяты, лаванды, розмарина. Помимо внутреннего применения рекомендуется также вдыхать аромат из флакона. После обморока больной должен выпить стакан горячего чая с мятой и медом.

При ночных приступах головокружения необходимо указанными выше эфирными маслами ароматизировать воздух в спальне, а также несколько раз вдыхать аромат из флакона.

При шоке уложите больного в постель, ему необходимо тепло и покой. Ароматизируйте в комнате воздух одним из эфирных масел: нероли, мяты, лаванды, петигрени. Дайте больному несколько раз вдохнуть этот аромат из флакона.

Обоняние (потеря).

Необходимо нюхать из флакона аромат масла базилика.

Одышка.

Эфирные масла камфорного лавра, мелиссы, полыни.

Способы применения: ванны, ароматизация воздуха.

Ожоги.

Эфирные масла используются как основное средство при ожогах первой и второй степени, а при ожогах третьей и четвертой степени — как дополнительное средство к медикаментозному лечению.

В случае серьезных ожогов, даже если это ожог второй степени, но захватывает значительную часть тела, немедленно вызывайте скорую помощь. До прихода врача обработайте обожженные участки тела чистым лавандовым маслом. Это не только сильный антисептик, но и средство, уменьшающее боль и способствующее скорейшему заживлению и предотвращению образования рубцов. Нанесите несколько капель лавандового масла на кусок марли и закройте им рану. Менять через каждые 2 часа. На следующий день растворите в одной чайной ложке растительного масла 5 капель лавандового масла, смочите этим составом чистую салфетку или бинт и сделайте аппликацию на место ожога. Большинство специалистов по ароматерапии считают, что не следует подставлять место ожога под холодную воду, даже если в нее добавить лавандовое масло. Необходимо пользоваться чистым лавандовым маслом. Оно останавливает боль и предотвращает образование пузырей.

Обработка обожженных участков тела должна проводиться в чистых условиях. Рот и нос пострадавшего и оказывающего помощь должны быть — закрыты марлей или хотя бы чистым носовым платком. К обожженным местам нельзя прикасаться руками, не следует прокалывать пузыри, отрывать прилипшие к местам ожога части одежды,

После наложения аппликации пострадавшего необходи-

мо укутать в одеяло, но не перегреть, затем напоить его большим количеством жидкости (чаем, минеральной водой). Если ожог значительный — немедленно вызывайте скорую помощь.

Олигурия.

Эфирные масла: аниса, розы.

Способы применения: ванны, массаж, внутрь.

Отит. (см. «Воспаление и боль в ухе»).

Панкреатит хронический.

Эфирные масла: бессмертника, лимона, розы.

Способы применения: массаж, компрессы.

Рекомендуется принимать по 1/3 стакана розовой воды 3 раза в день за 20 минут до еды.

Дополнительно необходимо принимать лекарственные чаи из зверобоя, мяты, трехцветной фиалки, липового цвета, цветов розы, ромашки (в теплом виде до еды по 1/2 — 1 стакану 3 раза в день).

Педикулез.

Головную вошь легко вывести, если ежедневно вычесывать частым гребнем, а корни волос протирать маслом, состоящим из 10 частей растительного масла и одной части одного из эфирных масел: сосны, аниса, гвоздики, розмарина, эвкалипта, бергамота.

При платяной вше, которая гнездится главным образом на груди, шее, поясице, надо протирать эти места анисовым маслом, а одежду стирать в очень горячей воде и затем проглаживать горячим утюгом, особенно швы, куда вши откладывают свои яйца.

Лобковая вошь заводится обычно около половых органов, под мышками, на бороде, бровях. Выводится сбриванием волос и натиранием пораженных мест ртутной серной мазью, керосином, а также маслом, описанным выше.

Пародонтоз.

Эфирные масла: ромашки, шалфея, розы, сосны, мяты, эвкалипта.

Растворить в одном стакане теплой воды смесь эфирных масел (в каплях): сосны — 1, эвкалипта — 1, розы — 1, мяты — 1. Полоскать полость рта два раза в день. Для этих целей можно использовать натуральную розовую воду.

Масло для аппликаций на десны: к 50 мл растительного масла добавить 10 капель указанной выше смеси эфирных масел. Ватный тампон, смоченный маслом, приложить к деснам.

Пиелонефрит (см. «Болезненное состояние почек»).

Плеврит.

Эфирные масла: пихты, эвкалипта, розмарина, кипариса.

Способы применения: массаж, ингаляции, ароматизация помещения, внутрь.

Пневмония (см. Легких болезни).

Полипы.

Эфирные масла: кипариса, можжевельника, мяты, полыни, чабреца.

Способы применения: ингаляции.

Потливость повышенная.

Эфирные масла: аниса, кипариса, пихты, сосны, шалфея, эвкалипта.

Способы применения: ванны, массаж.

Для ванн применяйте смесь эфирных масел (в каплях): кипариса — 6, сосны — 4 или шалфея — 4, сосны — 3, эвкалипта — 3.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавить 10 капель указанной выше смеси эфирных масел.

Понос.

Эфирные масла: эвкалипта, герани, лаванды, лимона, мяты, розмарина, розы.

Способы применения: внутрь (1 — 3 капли с медом), массаж живота, компрессы.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте смесь эфирных масел (в каплях): эвкалипта — 3, лаванды — 3, лимона — 2, мяты — 2. Рекомендуются также пить чуть теплый отвар мяты или ромашки.

Почечнокаменная и мочекаменная болезни. (см. Нефролитиаз, камни в желчном и мочевом пузырях).

Почечные инфекции.

Эфирные масла: тысячелистника, эвкалипта.

Способы применения: массаж, внутрь (1 — 3 капли с медом).

Похмелье.

Эфирные масла: розы, розмарина, мяты, лаванды.

Способы применения: ванны, ингаляции, массаж.

Для того, чтобы восстановить силы после обильного употребления алкоголя, рекомендуется принять горячую ванну с лавандовым и розмариновым эфирным маслами: в воду с температурой 35 — 37°C добавьте по 10 капель этих масел и погрузитесь на 20 минут. Такая процедура увеличивает выделение солей, токсинов почками в 25 раз, организм быстро очищается от шлаков и «ядов».

Простатит.

Эфирные масла: сандала, сосны, туи, пихты, пачули, можжевельника.

Способы применения: сидячие ванны, массаж, микроклизмы, свечи, внутрь.

Для сидячих ванн, массажа можно составить понравившуюся вам смесь эфирных масел из перечисленных выше и дозировать в соответствии с рекомендациями.

Особый эффект в лечении простатита и аденомы предстательной железы дает применение пихтового эфирного масла:

1. Приготовить пихтовую воду в соответствии с рекомендациями, изложенными в приложении № 1. В спринцовку набрать 40 — 50 мл пихтовой воды с температурой 36 — 40°С, ввести в прямую кишку (после стула или очистительной клизмы). Продолжительность лечения 30 — 40 дней. Через 3 — 4 месяца курс следует повторить. Вместо пихтовой воды можно использовать натуральную воду из туи, розмарина, розы.

2. Пихтовое масло смешать с облепиховым (к 50 мл облепихового масла добавить 15 капель пихтового масла). Полученным маслом смочить тампон (вату или бинт) и ввести в прямую кишку указательным пальцем с надетым на него напальчником. Тампон оставить до очередного стула.

3. Свечи с пихтовым маслом. На одну свечу добавить 2 — 3 капли пихтового масла. Свечи можно заказать в аптеке. Курс лечения 25 — 30 дней.

4. Хороший результат дает массаж предстательной железы с использованием облепихового и пихтового масел (по рекомендации п. 2).

При увеличении простаты и хроническом простатите следует принимать сидячие ванны: в воду с температурой 38 — 40°С добавить по 3 капли эфирных масел пачули, сосны, пихты, смешанные с двумя столовыми ложками растительного масла.

Рекомендуются также общие ванны с лекарственными травами (ромашка, зверобой, чабрец, туя, лаванда) и эфирными маслами (по 4 капли сосны, пихты, розмарина или кипариса).

На период лечения необходимо отказаться от алкоголя, острой, соленой, кислой пищи. Побольше употреблять свежих овощей, фруктов. Особенно полезны блюда из тыквы и тыквенные семечки, компоты из груши (лучше дички), орехи, изюм, курага, инжир.

Раны, порезы.

Эфирные масла: эвкалипта, лаванды, герани, шалфея, розы, розмарина, пачули.

Способы применения: для дезинфекции — тампоны, компрессы с чистым эфирным маслом (3 — 5 капель).

Рахит.

Эфирные масла: аира, полыни, сосны, шалфея, пихты.

Способы применения: массаж, ванны. Одновременно рекомендуется использовать лекарственные травы — чай, ванны.

Рвота, тошнота (см. «Скорая ароматерапия»).

Психо-эмоциональные расстройства

Психическая и физическая усталость.

Эфирные масла: базилика, розмарина, гвоздики, лаванды, мяты.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): гвоздики — 2, лаванды — 3, мяты перечной — 1, розмарина — 1 или лаванды — 2, лимона — 3, мяты — 2, сосны — 2. Эту же смесь эфирных масел смешайте с 50 мл растительного масла и используйте для массажа.

При физической усталости и истощении хорошо помогают освежающая ванна и массаж с эфирными маслами базилика, гвоздики, розмарина, тимьяна, пихты, а также активный отдых на природе. Организм нельзя заставлять работать на износ, вовремя необходимо принять меры к недопущению напряженной работы в течение длительного времени.

Дополнительно для ванн можно использовать лекарственные травы расслабляющего и успокаивающего действия. Смесь масел для тонизирующей ванны (в каплях): герани — 2, розмарина — 2, лимона — 2. Тонизирующее массажное масло — к 50 мл растительного масла добавить (в каплях): сосны — 5, базилика — 3, розмарина — 5, бергамота — 2.

Нервное напряжение, рассеянное внимание, раздражение.

Эфирные масла: розмарина, лаванды, лимона, пачули, иланг-иланга.

Для ванн и массажа применяете смесь эфирных масел (в каплях): розмарина — 4, лаванды — 2, лимона — 2. При ослаблении памяти к этой смеси добавьте 2 капли базиликового масла и используйте для ванн, массажа и ингаляций. Для ароматизации помещения рекомендуем смесь эфирных масел (в каплях): лимона — 2, пачули — 2, иланг-иланга — 1, лаванды — 2.

Стресс, переутомление, невроз.

Эфирные масла: лаванды, герани, базилика, полыни лимонной, апельсина, шалфея, иланг-иланга, нероли, розы, бергамота, розмарина.

Способ применения: ванны, массаж, ароматизация помещения, внутрь.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): лаванды — 3, нероли — 2, розы — 1, бергамота — 2 или лаванды — 4, лимона — 3, герани — 1.

Массажное масло — к 50 мл растительного масла добавьте смесь эфирных масел (в каплях): лаванды — 5, бергамота — 3, розы — 3, розмарина — 3. В стрессовой ситуации хорошее действие оказывает вдыхание эфирных масел из флакона.

При стрессе, неврозе пьют настой, приготовленный по старинному рецепту: по 2 столовых ложки мяты перечной и подмаренника залить 0,5 кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 2 часа, процедить, пить по 100 г каждый час в течение 6 дней.

5 г мумие растворить в 0,5 л кипяченой воды, налить в ванну воду с температурой 38 градусов (до половины) и вылить в нее раствор мумие, добавить 3 — 4 капли розового, 2 капли лавандового и 3 капли пихтового эфирных масел. Продолжительность ванны — 15 — 30 минут после рабочего дня. Утром добавить в ванну горячей воды (довести температуру до 38°C) и принимать повторно. Курс лечения — 20 ванн, через сутки.

Эфирные масла: герани, жасмина, полыни лимонной, мандарина, розы, иланг-иланга, лимона.

Составьте любую понравившуюся вам композицию из предлагаемых эфирных масел (одна из смесей включает эфирные масла (в каплях): лаванды — 2, лимона — 4, розмарина — 2) и используйте для общего и рефлекторного массажа, ванн, ароматизации воздуха в помещении, иглотиерапии, а также при проведении сеансов гипноза и релаксации.

Ипохондрия.

Эфирные масла: базилика, бергамота, шалфея, герани. Жасмина, лимона, полыни лимонной, сандала.

Способы применения: ванны, массаж, ароматизация помещения.

Смесь эфирных масел для ванн (в каплях): сандала — 4, бергамота — 3, шалфея — 3, полыни лимонной — 3, герани — 3.

Эту смесь вы можете использовать для приготовления массажного масла: к 50 мл растительного масла добавить 10 капель смеси эфирных масел.

Одиночество и уныние.

Эфирные масла: розы, бергамота, фенхеля, лавра, розмарина, тимьяна, иланг-иланга.

Способ применения: ароматизация воздуха в помещении, ванны, массаж, рефлексотерапия с эфирными маслами.

Старческие ослабления памяти и рассеянность.

Эфирные масла: базилик, мята, розмарин.

Пожилым людям мы рекомендуем носить с собой небольшой флакон с одним из этих масел. Особый интерес представляет эфирное масло базилика, которое помогает при физической слабости, головокружении, ослаблении памяти и остроты ума, повышенном давлении.

Если вы положили ценную вещь и не можете ее найти, то не отчаивайтесь. Необходимо успокоиться, сесть в кресло, вдохнуть масло из флакона, посидеть 10 минут и снова начать ваши поиски, которые, мы не сомневаемся, принесут успех.

Дополнительно к рекомендованным трем маслам можно добавить эфирные масла эвкалипта, лимона, кедра, гвоздики, иссопа.

Основные способы применения эфирных масел: ароматизация помещения, ванны, массаж.

Нерешительность.

Эфирные масла: базилика, бергамота, кипариса, грейпфрута, розмарина.

Способ применения: ванны, массаж, ароматизация помещения. Мы рекомендуем применять смесь эфирных масел (в каплях): базилика — 3, бергамота — 3, розмарина — 4 на ванну.

Для массажного масла к этой смеси эфирных масел добавьте 50 мл растительного масла. Ванну и массаж чередуйте через день, вдыхание аромата — ежедневно.

Страхи, тревога, бессонница.

Эфирные масла: бергамота, шалфея, лаванды, лимона, розы, пачули, сандала, чабреца, базилика, грейпфрута.

Способ применения: массаж зоны солнечного сплетения, ванны, ароматизация помещения, внутрь.

Для ароматизации помещения используйте смесь эфирных масел (в каплях): грейпфрута — 4, лаванды — 2, лимона — 2. Вечером ароматизируйте помещение смесью эфирных масел (в каплях): сандала — 4, иланг-иланга — 4, шалфея — 2.

Эту смесь можно также использовать для вечерней ванны (8 — 10 капель на ванну). Для утренней ванны мы рекомендуем эфирные масла (в каплях): базилика — 5, бергамота — 5 или лимона — 5, шалфея — 5.

Массажное масло — к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): иланг-иланга — 6, лаванды — 2, лимона — 2. Если вы почувствовали облегчение, можете сократить количество аромапроцедур, больше времени проводить на природе и заняться физическими упражнениями.

Депрессия.

При легких проявлениях, выраженных в виде плохого настроения, беспокойства и нарушенного сна, можно справиться с помощью ароматерапии. При тяжелых состояниях необходима медицинская помощь. Но и в этом случае к медикаментозному лечению следует подключить ароматерапевтические процедуры.

Эфирные масла: бергамота, шалфея мускатного, герани, грейпфрута, жасмина, лаванды, полыни лимонной, нероли, апельсина, пачули, розы, сандала, иланг-иланга.

Способы применения: ванны, массаж, ароматизация помещения, рефлекторный массаж, иглорефлексотерапия, внутрь. Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): базилика — 2, бергамота — 2, лимона — 2, сандала — 2, иланг-иланга — 2 или грейпфрута — 4, шалфея мускатного — 3, герани — 3.

Ванну принимать 2 — 3 раза в неделю.

Масло для массажа: к 50 мл растительного масла добавить 15 — 20 капель одной из рекомендуемых смесей эфирных масел или по 5 капель нероли, апельсина и бергамота.

Приступ паники.

Эфирные масла: базилика, шалфея мускатного, лаванды, розы.

Способ применения: ванны, ароматизация помещения, массаж, внутрь.

Масло для массажа — к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): лаванды — 8, розы — 5, базилика — 2.

Эту же смесь эфирных масел (до 10 капель) можно использовать для ванны.

В случае приступа поднесите к носу бутылочку со смесью вышерекондованных масел и сделайте несколько глубоких вдохов, а затем массируйте солнечное сплетение.

Замешательство (путаница мыслей).

Эфирные масла: базилика, грейпфрута, розмарина, шалфея.

Способ применения: ароматизация помещения, массаж, ванны.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): розмарина — 5, грейпфрута — 5, принимать 3 раза в неделю.

Массажное масло — к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): розмарина — 5, грейпфрута — 5, базилика — 2, шалфея — 2.

Ревность.

Наиболее сложная, разрушающая эмоция, толкающая человека на непредсказуемые поступки.

Необходимо использовать любую помощь для того, чтобы установить равновесие между эмоциями, чувство собственного достоинства и способность управлять собой. При длительной, мучительной ревности следует обратиться за квалифицированной помощью к специалистам, но и в этом случае ароматерапия окажет вам большую пользу в разрешении возникших проблем.

Эфирные масла: жасмина, лаванды, розы, иланг-иланга.

Способы применения: ванны, массаж, рефлексотерапия.

Рекомендуемая смесь эфирных масел для ванны (в каплях): розы — 4, лаванды — 3, иланг-иланга — 3. Эту смесь эфирных масел используйте также для приготовления массажного масла (к 50 мл растительного масла добавьте 15 капель смеси эфирных масел).

Слезливость.

Эфирные масла: кипариса, герани, лаванды, нероли.

Способы применения: ванны, массаж, рефлексотерапия.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): лаванды — 3, кипариса — 2, нероли — 2, герани — 2.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте 15 капель приготовленной смеси эфирных масел.

Эмоциональная холодность.

Эфирные масла: лаванды, мелиссы, розы, розмарина, иланг-иланга.

Способы применения: ванны, массаж, ароматизация помещения.

Смесь эфирных масел для ванны (в каплях): розы — 4, иланг-иланга — 2, лаванды — 2, розмарина — 2.

Эту смесь используйте для приготовления массажного крема.

Рак.

Как вспомогательное (симптоматическое) средство применять эфирные масла: бергамота, эвкалипта розмарина, кипариса, герани, базилика, шалфея.

В Англии для улучшения общего состояния больных раком, а также для облегчения острой боли используют легкий массаж с эфирными маслами.

В Норвегии для устранения негативных последствий облучения применяют массаж с лавандовым маслом.

Все больные, страдающие раком, в той или иной степени подвержены депрессии и страхам.. Ароматерапия поможет забыть больных от подобных страхов или заметно смягчить их.

Многие ароматерапевты рекомендуют для этих целей розовое масло. Запах розы успокаивает, устраняет депрессию и

создает благоприятную атмосферу, которая смягчает страдания больного.

Необходимо смешать одну каплю розового масла с чайной ложкой чистого спирта, добавить немного дистиллированной воды. Полученный раствор следует распылять в комнате, а небольшое количество отлить во флакон и дать больному для периодического вдыхания аромата.

Ревматизм.

Эфирные масла: мяты, эвкалипта, лаванды, лимона, розмарина, шалфея, пихты, сосны, чабреца, кипариса.

Способы применения: ванны, компрессы, массаж.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте по 8 капель эфирных масел лимона, розмарина (или пихты), эвкалипта, или смесь эфирных масел лаванды, шалфея, сосны. Эту смесь (до 10 капель) используйте для ванны. При острых приступах боли применяйте горячие компрессы, лучше всего с лавандой и розмарином.

Эти рекомендации могут быть использованы при лечении ревматического эндомиокардита, бактериального эндокардита.

Сократите потребление молочных продуктов, злаковых, исключите сахар, кофе, алкоголь, красное мясо.

Ринит.

Эфирные масла: лаванды, эвкалипта, пихты.

Способы применения: ингаляции, точечный массаж.

Сердечная недостаточность.

Эфирные масла: лавра, полыни лимонной, розы, розмарина.

Способы применения: ванны, массаж.

Синусит.

Эфирные масла сосны, лимона, эвкалипта, герани, иссопа, мяты, лаванды, пихты, базилика, сандала.

Способы применения; ванны, ингаляции, компрессы, ароматизация помещения, точечный массаж.

Для процедур используйте смесь эфирных масел (в каплях): пихты — 3, лимона — 3, иссопа — 2, лаванды — 2 или герани — 3, сосны — 3, эвкалипта — 2, мяты — 2.

Семяизвержение преждевременное.

Ванны и массаж с использованием эфирного масла кипариса.

Сенная лихорадка.

Эфирные масла: розы, эвкалипта, лаванды, Melissa, иссопа.

Предпочтительными являются масла розы и иссопа. Самый простой и эффективный способ их применения— вдыхание аромата из флакона, а также ингаляции, полоскания с

эфирными маслами. При покраснении и раздражении глаз хорошо помогают холодные компрессы с розовой водой и отваром ромашки.

Стимуляторы функций.

Дыхательные пути.

Эфирные масла: аниса, бадьяна, мелиссы.

Способы применения: ингаляции, ванны.

Желудок.

Эфирные масла: аира, бергамота.

Способы применения: ванны, массаж, внутрь.

Кора надпочечников.

Эфирные масла, базилика, герани, розмарина, сандала, сосны, шалфея,

Способы применения: массаж, ванны, внутрь.

Лейкопоз.

Эфирные масла: лимона, ромашки, тимьяна. Способы применения: массаж, ванны.

Нервная система.

Эфирные масла: базилика, лимона, можжевельника, мяты, розмарина, тимьяна, укропа, шалфея, лаванды.

Способы применения: массаж, ванны, ароматизация помещения, внутрь.

Печень.

Эфирные масла: лимона, розмарина, розы.

Способы применения: ванны, массаж, внутрь.

Пищеварение.

Эфирные масла: аира, аниса, базилика, полыни, розмарина, сандала, укропа, шалфея.

Способы применения: массаж, ванны, внутрь.

Поджелудочная железа.

Эфирные масла: лимона, розы.

Способы применения: ванны, массаж, внутрь.

Сердце.

Эфирные масла: аниса, бадьяна, лаванды, лимона, мелиссы, полыни, розмарина.

Способы применения: ванны, массаж, внутрь.

Интеллект и память.

Эфирные масла: базилика, гвоздики, иссопа, кориандра, мелиссы, шалфея, мяты, розмарина, тимьяна, эвкалипта.

Стоматит.

Эфирные масла: аира, базилика, герани, пихты, тимьяна, розы, шалфея, эвкалипта, лаванды.

Способы применения: аппликации на десны, полоскание. Смесь для полоскания рта: растворить в одной десертной ложке 70%-ного спирта эфирные масла (в каплях): мя-

ты — 4, лаванды — 2, герани — 1, эвкалипта — 1, а затем полученную смесь разбавить стаканом теплой воды. Полоскать полость рта два раза в день. При стоматитах, афтах рекомендуется также полоскать полость рта смесью лимона, меда и воды или же натуральной розовой водой. Для аппликаций используйте ароматическое масло: к 50 мл растительного масла добавьте 15 капель указанной выше смеси. Этим маслом смочите марлевый или ватный тампон и приложите к деснам на 15 — 20 минут. Таким способом можно лечить пародонтоз.

Тонзиллит.

Лечение такое же, как и при фарингите.

Трахеиты.

Эфирные масла: аниса, бадьяна, иссопа, сосны.

Способы применения: ингаляции, ароматизация помещения.

Укрепляющие вены.

Эфирные масла: кипариса, лимона, лаванды.

Способы применения: ванны, массаж, компрессы.

Укрепляющие матку.

Из гвоздичного масла для спринцевания необходимо приготовить гвоздичную натуральную воду (см. приложение № 1).

Укусы змей, животных.

На рану нанести одно из эфирных масел: базилика, лаванды, лимона, тимьяна, фенхеля.

Укусы насекомых, ос, пчел, отпугивание насекомых.

Места укусов постельных клопов или блох протрите следующим раствором: 3 капли масла чабреца растворите в одной чайной ложке 3%-ного уксуса. После этого место укуса следует смазать маслом лаванды.

Для отпугивания насекомых приготовьте смесь эфирных масел (в каплях): базилика — 4, лаванды — 4, мяты — 4, гвоздики — 4. Растворите в одной чайной ложке растительного масла 5 капель этой смеси эфирных масел и нанесите полученное ароматическое масло на незащищенные участки тела. Для этих целей можно две капли смеси эфирных масел добавить в одну десертную ложку лосьона или одеколona. На ночь возле спального места положите ватный тампон, смоченный 5 каплями смеси эфирных масел. Можно в блюде налить 4 мл одеколona или лосьона и добавить 5 капель смеси масел, поставить на стол или подоконник.

Укусы рыб.

На место укуса необходимо наложить аппликацию с од-

ной каплей лаванды и менять аппликацию каждые 5 минут в течение часа. Затем приготовьте ароматическое масло — к 1 десертной ложке растительного масла добавьте 10 капель лавандового масла или смесь эфирных масел (в каплях): эвкалипта — 5, герани — 4, мяты — 1. Нанесите на бинт ароматическое масло (3 — 5 капель) и наложите повязку на рану.

Укусы ос и пчел.

Удалите оставшееся жало насекомого и сделайте на место укуса холодную примочку с одной каплей эфирного масла ромашки или гвоздики.

Укусы пауков.

Растворите 3 капли масла лаванды и 2 капли масла гвоздики в одной чайной ложке этилового спирта. Смесью смочите салфетку и сделайте аппликацию на место укуса. Процедуру следует повторять 3 раза в день.

Укусы клещей.

Для удаления клеща без риска инфицирования достаточно накапать на паразита 1 — 2 капли лавандового масла, от которого клещ быстро погибает. Через 10 — 15 минут, если клещ не вышел самостоятельно, аккуратно вытащите его.

Укусы комаров, мошек.

Растворите 3 капли масла чабреца в одной чайной ложке укуса или лимонного сока. Сделайте аппликацию на место укуса. Затем место укуса следует смазать маслом лаванды.

Укусы москитов.

Место укусов необходимо смазать маслом лаванды. При множественных укусах рекомендуем принять ванну со смесью эфирных масел (в каплях): лимона — 2, лаванды — 5, гвоздики — 1. Продолжительность ванны 15 минут.

Уретрит.

Эфирные масла: мирта, сандала, туи.

Способы применения: сидячие ванночки, внутрь. При лечении уретритов следует подключить фитопрепараты. Так, при наличии заднего уретрита заваривают 15 г травы фиалки трехцветной на стакан воды, принимают по столовой ложке три раза в день. Эффективен следующий состав: траву хвоща полевого — 10 г, цветы ромашки — 10 г заварить в 300 мл воды и пить горячим три раза в день по 100 мл за 15 — 20 минут до еды в течение месяца. При хронических воспалительных процессах в мочевом пузыре и уретре следует принимать инстилляции масла из почек тополя черного: 30 г почек залить 150 мл растительного масла, прокипятить, настаивать 8 дней в темной стеклянной посуде. Инстилляции делают через день по 3 — 5 мл. В свободный день на ночь следует делать микроклизмы из ромашки (15 — 20 г цветков на 120 мл ки-

пятка, настоять 2 — 3 часа и при температуре 40 — 42°C 80 — 100 мл настоя ввести в прямую кишку). Курс лечения 10 — 15 процедур.

Фарингит.

Эфирные масла: бергамота, лаванды, герани, тимьяна, эвкалипта, розмарина.

Способы применения: полоскание — на стакан теплой воды по 2 капли масел лаванды, лимона, эвкалипта и 1 чайную ложку меда. Все тщательно перемешайте, полощите горло 2-3 раза в день.

Для массажа горла необходимо приготовить массажное масло: к 50 мл растительного масла добавить по 8 капель эфирных масел бергамота, лаванды эвкалипта.

Фиброзит (воспаление фиброзной ткани мышечных оболочек).

Эфирные масла: лаванды, лимона, розы, розмарина.

Массажное масло: к 50 мл основы добавить по 5 капель розмарина, лимона, розы, лаванды. Эту же смесь эфирных масел (до 15 капель) используйте для приготовления ванны.

Флебит (воспаление вен).

Эфирные масла: лаванды, лимона. Массировать флебит нельзя. Наложите на воспаленный участок холодный компресс с этими маслами. Можно принять теплую ванну (по 5 капель лаванды и лимона).

Фригидность.

Эфирные масла: герани, иланг-иланга, жасмина, розы, кардамона, сандала, пачули. Свой интерес к сексу женщина может выразить с помощью эфирного масла жасмина, а мужчина — сандала. Темпераментной женщине подойдет иланг-иланг: этот аромат создает атмосферу чувственности и одновременно возбуждает мужчину и женщину.

Недаром иланг-иланг на языке народов Малайзии означает «цветок всех цветов» из-за его сильного эротического действия. Эфирное масло иланг-иланга стимулирует железы гипофиза, вырабатывающие эндорфин, который вызывает эйфорию, возбуждает желание и способствует свободному выражению чувств.

Следует обратить внимание на герань и шалфей. Они могут устранить психологические барьеры и скованность в отношениях между партнерами.

Типично женскими считаются эфирные масла жасмина, розы, нероли и иланг-иланга. Гизелла Булла в брошюре «Ароматерапия» дает несколько советов, помогающих проявить естественную сексуальность.

Совет первый: сделайте друг другу массаж. Для массажа

приготовьте массажное масло — к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): иланг-иланга — 5, нероли — 3, розы — 3, герани — 4.

Можно также воспользоваться древними рецептами композиций эфирных масел, которые обладают притягательным ароматом и сильным воздействием на эрогенные зоны и энергетические центры.

Смесь Афродиты: (в каплях): иланг-иланга — 6, сандала — 3, розы — 3, мускатного шалфея — 3.

Стимулирующая смесь (в каплях): нероли — 5, сандала — 4, бергамота — 3, мяты — 3.

Эти смеси эфирных масел используйте для приготовления кремов и ванн.

Совет второй. Ванну с эфирными маслами принимайте вдвоем.

Совет третий. Для создания сексуальной гармонии ароматизируйте воздух в комнате или белье возбуждающими эфирными маслами.

Холецистит.

Эфирные масла: пихты, розмарина.

Способы применения: ванны, внутрь.

Цинга.

Эфирные масла: апельсина, лимона, мандарина, пихты, полыни лимонной, сосны.

Способы применения: массаж, ванны, внутрь.

Цирроз печени.

Эфирные масла: лимона, можжевельника, розы

Способы применения: массаж, ванны, внутрь.

Масла лимона и розы, принятые внутрь (не более 3 капли с медом), наиболее эффективно предупреждают от цирроза печени.

Одновременно с ароматерапией следует принимать чай из лечебных трав.

Цистит.

Эфирные масла: эвкалипта, лаванды, сандала, сосны, бергамота.

Способы применения: ванны, биде, массаж, холодные и теплые компрессы, внутрь.

Массажное масло: к 50 мл растительного масла добавьте эфирные масла (в каплях): сандала — 10, бергамота — 5, эвкалипта — 5.

Для приготовления ванны используйте смесь эфирных масел (в каплях): бергамота — 5, лаванды — 5.

Экзема (см. также Неинфекционные дерматиты).

Эфирные масла: бергамота, герани, можжевельника, ла-

ванды, пачули, розы, сандала, иланг-иланга, фенхеля, иссопа.

Способы применения: ванны, смазывание массажным маслом пораженной области (после проведения пробы на аллергию).

Массажное масло для сухой экземы: к 50 мл растительного масла добавьте по 5 капель эфирных масел бергамота, герани, сандала, лаванды.

Эту смесь эфирных масел используйте для ванны.

Массажное масло для мокнущей экземы: к 50 мл растительного масла добавьте по 5 капель эфирных масел пачули, иссопа и розы.

Для ванны при сухой экземе рекомендуется также смесь эфирных масел иланг-иланга и лаванды.

Эмфизема.

Эфирные масла: иссопа, пихты, сосны, розмарина, тимьяна.

Способы применения: массаж, ванны, ингаляции, внутрь.

Энтероколит.

Применяют сборы, обладающие противовоспалительным, вяжущим и антисептическим действием: ольховые шишки, горец змеиный, кора дуба, конский щавель, земляника, плоды черемухи, тмин, ягоды и листья черники, ромашка, чага.

Эфирные масла: розы, лаванды.

Рекомендуются ванны, массаж, а также прием внутрь эфирных масел розы и лаванды.

Можно пить розовую натуральную воду по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Эпилепсия.

Эфирные масла: базилика, лаванды, мелиссы, полыни, розмарина.

Способы применения: ванны, массаж, ароматизация помещения.

Язвы (см. «Кожные заболевания. Пиодермия»).

При язвочках во рту необходимо использовать эфирные масла розы, тимьяна, лаванды.

Положите на место язвочки небольшое количество эфирного масла на марлевом тампоне.

Полоскание: на стакан теплой воды добавьте по 2 капли розового и лавандового масел. Полощите два раза в день. Для полоскания полости рта следует также использовать розовую натуральную воду.

Яичников дисфункция.

Сидячие ванны, массаж с эфирным маслом кипариса.

СОБАКИ

Клещи и блохи. Смесь эфирных масел (в каплях): лаванды — 1, гвоздики — 1, эвкалипта — 2 растворить в одной чайной ложке водки. Смочить ватный тампон, нанести его на всю ширину расчески и тщательно прочесать шерсть. Если животное расчесало кожу, то это место необходимо смазывать ароматическим маслом (4 капли лавандового масла на одну чайную ложку растительного масла). Ошейник собаки следует смазывать ароматическим маслом, состоящим из эфирных масел (в каплях): лаванды — 1, гвоздики — 1 и одной ложки растительного масла. Раны, ссадины необходимо промывать водным раствором эфирного масла лаванды (6 капель на 0,5 л воды), затем на рану наложить повязку, смоченную ароматическим маслом — эфирные масла (в каплях): лаванды — 1, лимона — 1, шалфея — 1 и одна чайная ложка растительного масла.

Если рана загноилась, то тщательно промойте рану розовой или лавандовой водой (4 капли масла на 150 мл воды), а затем следует наложить капустный лист и менять 6 раз в день. После чего на рану наложить повязку, смоченную ароматическим маслом — эфирные масла (в каплях): лаванды — 2, шалфея — 1, розмарина или базилика — 1 растворить в одной чайной ложке растительного масла.

Простудные заболевания можно лечить двумя способами: втирать в грудную клетку и шею собаки ароматическое масло или же применить паровые ингаляции.

Для массажа необходимо изготовить ароматическое массажное масло: к 1 столовой ложке растительного масла добавить по 2 капли эфирных масел лаванды, эвкалипта и пихты.

В связи с тем, что у собаки повышенная чувствительность к запахам, сначала в одну чайную ложку растительного масла добавьте 1 каплю этой смеси эфирных масел и сделайте массаж. Затем добавьте 2 — 3 капли (не более 4 капель). Направление массажа — от живота к плечам.

Длинношерстным животным необходимо для массажа использовать лосьон (2 капли смеси масел — на одну чайную ложку спирта и две столовые ложки воды). Втирания следует производить два раза в день, 3 — 4 дня.

Артрит. Массировать два раза в день область пораженного сустава (снизу вверх) ароматическим маслом — к двум столовыми ложками растительного масла добавить эфирные масла (в каплях): лаванды — 4, пихты — 2, сосны — 3. На поражен-

ный сустав после массажа следует наложить капустный лист и закрепить бинтом. Повязку и капустный лист менять 4 — 6 раз в день.

Уход за ушами. Из-за скопления серы в ушах собака испытывает дискомфорт, зловонный запах раздражает и озлобляет ее. Она стремится избавиться от серы, расчесывает ушную раковину. Уши нужно дезинфицировать и дезодорировать. Для этих целей возьмите ложку растительного масла, добавьте 3 капли масла лаванды и закапайте по 5 — 10 капель (в зависимости от размера животного) в каждое ухо. Затем закройте уши ватным тампоном и обработайте этой смесью ушную раковину. Процедуру необходимо повторять несколько дней подряд, а затем, когда сера размягчится, удалите ее палочкой с помощью ватного тампона.

Когда вы увидите, что собака перестала испытывать дискомфорт (трясти головой, расчесывать уши), производите профилактическую обработку один раз в неделю.

При больных зубах и запахе изо рта собаке необходимо чистить зубы один раз в неделю пищевой содой с добавлением эфирных масел. На две столовые ложки пищевой соды накапать одну каплю гвоздичного и одну каплю пихтового масел, перемешать. Нанести на ватный тампон этот состав и почистить зубы. Если запах изо рта вызван желудочными заболеваниями, то необходимо втереть одну каплю мятного масла на линию изгиба от уха до плеч.

КОШКИ

Абсцессы. Обычно абсцессы у кошек протекают длительное время и трудно поддаются лечению. С помощью эфирных масел вы можете быстро добиться выздоровления. Для этого накапайте на область абсцесса эфирные масла (в каплях): гвоздики — 1, лаванды — 1. Животное попытается их слизать, но вы не препятствуйте, эфирные масла при попадании внутрь организма животного окажут лечебное действие.

Процедуру необходимо повторять один раз в день пока не вскрыется абсцесс. На вскрывшийся абсцесс наложите марлевую повязку, смоченную ароматическим маслом (две капли масла лаванды на одну чайную ложку растительного масла). Процедуру повторить один раз в день до выздоровления.

Простудные заболевания. Растворите в одной чайной ложке растительного масла 4 капли эвкалиптового масла и сделайте массаж спины и грудной клетки один раз в день.

Язвы ушей. Растворите в одной чайной ложке растительного масла одну каплю лавандового масла и 1 каплю шал-

фейного масла. Это масло закапывайте в ухо и обрабатывайте кожу один раз в 2 — 3 дня.

Чесотка. В миску с теплой водой добавьте эфирные масла (в каплях): лаванды — 1, гвоздики — 1, шалфея — 1. Этим раствором необходимо смочить всю кожу животного.

Артриты, травмы. Лечение такое же, как и у собак.

Засорение кишечника. Следует в еду ежедневно добавлять небольшое количество оливкового масла.

Блохи. В продаже имеются ошейники, которые пропитаны составом, отпугивающим блох. Этот состав содержит вещества, крайне опасные для кошек.

Нижепредлагаемая смесь эфирных масел отпугивает насекомых и является безвредной для собак и кошек.

Взять эфирные масла (в каплях): лаванды — 1, гвоздики — 1, эвкалипта — 1 и смешать с 1/2 чайной ложки водки и одной чайной ложкой растительного масла. Размельчить 4 зубчика чеснока, добавить в эту смесь и настоять неделю.

Полученным составом смочить фланель, сложенную в несколько слоев (размером по длине шеи животного). Этот ошейник необходимо высушить и надеть на шею животного, через месяц заменить.

Дезодоранты. Если в квартире чувствуется запах животного, то следует пользоваться дезодорантом из масел: герани — 2 капли, лаванды — 2 капли, лимона — 2 капли. Кошачий туалет необходимо мыть раствором, состоящим из воды, небольшого количества моющего средства, 2 столовых ложек уксуса, 3 капель лавандового и 2 капель лимонного масел.

Если ваши питомцы гадят в помещении, то тщательно промойте это место, а затем нанесите на него 2 — 3 капли лавандового масла.

Болезни кожи. Если у животного начали выпадать волосы, появились проблемы с кожей, то наряду с добавлением в пищу витаминов и сбалансированного питания используйте аппликации на больную кожу следующей смесью: в двух столовых ложках растительного масла необходимо растворить эфирные масла (в каплях): лаванды — 5, базилика или шалфея — 5.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОЛУЧЕНИЮ ЭФИРНОГО МАСЛА И АРОМАТИЧЕСКОЙ (ДУШИСТОЙ) ВОДЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

При описании лечебных свойств эфирных масел указывалось, что для лечения некоторых заболеваний применяют ароматические (душистые) воды. Что собой представляет натуральная ароматическая вода? Путем перегонки с водяным паром эфиромасличных растений отгоняется эфирное масло, которое отделяют в специальных аппаратах (флорентинах). Однако некоторая часть эфирных масел растворяется в воде и не отстаивается. Причем для каждого эфирного масла существует свой предел растворимости. Например, розовое масло почти полностью растворяется в воде. Эту воду, в которой содержится эфирное масло в растворенном виде, и называют натуральной ароматической, или душистой водой.

В домашних условиях ее можно получить, имея стеклянную колбу с широким горлом (30 — 40 мм) емкостью 2 — 3 л (из термостойкого стекла), стеклянный холодильник, две резиновые пробки (для колбы и холодильника), 2 — 3 метра резиновой трубки внутренним диаметром 8 — 10 мм, асбестовый лист 200х200 мм, стеклянную трубку с внутренним диаметром 8— 10 мм, штатив.

Технологический процесс отгонки эфирного масла и получения ароматической воды заключается в следующем: измельченным эфиромасличным сырьем на 1/3 часть заполняют колбу и добавляют водопроводную воду до заполнения колбы наполовину. Если имеются эфирные масла, то вместо сырья можно использовать готовое масло. Для этого на 1 л воды необходимо влить в колбу 50 — 60 капель масла. После этого колбу закрывают резиновой пробкой и устанавливают на электроплитку с закрытым нагревательным элементом, предварительно положив асбестовый лист. На штатив укрепляют холодильник и изогнутой стеклянной трубкой соединяют с колбой. Стеклянную трубку можно изогнуть над спиртовой горелкой или же используя сухой спирт. Нижний стеклянный штуцер холодильника подсоединяют шлангом к водопроводному крану, а от верхнего штуцера шланг помещают в раковину. После холодильника устанавливают сосуд емкостью 500 — 1000 мл. Когда в колбе вода закипит вместе с сырьем, начинается отгонка эфирного масла. Пары эфирного масла и воды конденсируются в холодильнике, и дистиллят стекает в банку.

Следует следить за интенсивностью кипения смеси в колбе. В случае бурного кипения возможен переброс. Интенсивность кипения регулируют температурой нагревательного элемента, либо колбу немного поднимают над электроплиткой с помощью штатива. Для того, чтобы полностью отогнать эфирное масло, необходимо выпарить примерно половину воды в колбе.

Незначительное количество эфирного масла отделится от дистиллята в виде тонкой пленки, остальное же останется в нем растворенным. Это и есть ароматическая или душистая вода. Для длительного хранения в эту воду добавляют 8 — 15 % этилового 96-процентного спирта.

Если отсутствует возможность собрать вышеописанную схему, то можно применить следующий способ получения ароматической воды: налить в бутылку дистиллированную воду и добавить на каждые 100 г воды 5 — 6 капель эфирного масла. Затем бутылку плотно закрыть пробкой и смесь хорошо взболтать до получения однородной массы. Перед каждым применением ароматической воды ее необходимо несколько раз взбалтывать, так как во время хранения эфирное масло может всплыть в виде тонкой пленки.

Душистую воду приготавливают также на пароварке. Для этого необходимо налить в пароварку немного воды, на решетку положить эфиромасличные растения, закрыть крышкой и поставить ее на плиту. Когда вода закипит, плиту можно выключить. Воду надо охладить и перелить в чистую закрывающуюся емкость. Душистая вода может храниться в холодильнике 10 дней.

Для того, чтобы получить душистую воду с ароматом розы, на решетку пароварки помещают 1 стакан лепестков розы, с запахом лаванды — 19 веточек лаванды с цветками, с запахом лимона, апельсина, мандарина — кожуру от одного плода, со сложным тонизирующим запахом — 1 веточку розмарина, 1 веточку лаванды, 1 веточку полыни, 2 столовые ложки чабреца.

Таким же образом можно приготовить «лесную воду». Для этого на решетку пароварки или в колбу помещают сосновые иголки (2 — 3 стакана).

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ

В настоящее время для ингаляций применяются несколько конструкций ингаляторов, принцип действия которых заключается в использовании водяного пара и лечебных лекарственных смесей, включающих в основном настои лекарственных трав, эфирные масла, глицерин, натрия гидрокарбонат (пищевая сода).

Применяются также ингаляторы индивидуального пользования типа Махольда, где используются растворы эфирных масел в этиловом спирте.

Аэрозольтерапия является одним из эффективных методов лечения и профилактики заболеваний органов дыхания. При кипении смеси лечебных настоев, эфирных масел образуется водяной пар, насыщенный лечебными природными компонентами.

Эта смесь — одно из лучших естественных средств, способствующих оздоровлению верхних дыхательных путей и бронхолегочной системы. Российским институтом профилактической медицины широко используются для ингаляций аэрофитоны. Это семейство препаратов, содержащих эфирные масла различных растений. Аэрофитоны обладают противовоспалительным, противомикробным и протиковирусным эффектом.

Институт рекомендует следующие аэрофитоны для аэрофитотерапии:

аэрофитон-0,4 — оказывает тонизирующее влияние на организм, облегчает отделение мокроты, успокаивает, имеет антиаллергический анальгезирующий эффект.

Аэрофитон-12 — обладает выраженным бронхоспазмолитическим, гипотензивным, успокаивающим качеством, воздействует на патогенные грибы.

Для индивидуальных ингаляторов типа Махольда применяются следующие смеси эфирных масел и этилового спирта.

1. Сосновое масло — 38 г, мятное масло — 2 г, спирт этиловый 90-процентный — 60 г.

2. Розмариновое масло — 12 г, мятное — 8 г, спирт этиловый 70-процентный — 80 г.

3. Розмариновое масло — 2 г, сосновое — 30 г, анисовое — 2 г, мятное — 6 г, спирт этиловый 90-процентный — 60 г.

4. Эвкалиптовое — 12 г, мятное — 8 г, спирт этиловый 70-процентный — 80 г.

5. Эвкалиптовое — 12 г, анисовое — 8 г, спирт этиловый 70-процентный — 80 г.

Для проведения индивидуальных ингаляций применяют тепловлажные и ультразвуковые ингаляторы.

Тепловлажные ингаляции вызывают гиперемии слизистой оболочки за счет расширения сосудов и улучшения кровообращения, разжижают вязкую слизь и улучшают функцию мерцательного эпителия, ускоряют эвакуацию слизи, успокаивают кашель, ведут к свободному отделению мокроты. Ультразвуковые ингаляции позволяют вводить аэрозоли растворов лекарственных веществ в более глубокие отделы бронхиального дерева.

Для проведения индивидуальных тепловлажных ингаляций можно применять следующие смеси:

1. Вода кипяченая (подогретая до 100°C) — 500 мл. Поваренная соль — 1 чайная ложка (ч. л.).

2. Пищевая сода — 1 ч. л. на 500 мл кипяченой воды.

3. Масло эвкалиптовое по 5 — 10 капель на 500 мл кипяченой воды.

4. Масло пихтовое — по 5 — 10 капель на 500 мл кипяченой воды при 100°C.

5. Мятное масло по 5 — 10 капель на 500 мл кипяченой воды при 100°C.

6. Анисовое масло по 5 — 10 капель на 500 мл кипяченой воды при 100°C.

7. Мятное масло — 0,71 г, настойка эвкалипта — 35,7 г, глицерин — 35,7 г, спирт этиловый 96-процентный — до 100 мл.

Применяют по 10 — 20 капель на 500 мл кипяченой воды при 100°C.

8. Вьетнамский бальзам «Звездочка». Взять количество бальзама, равное по объему спичечной головке, размешать в 500 мл кипятка и ингалировать 15 минут.

9. Эфирное масло эвкалипта — 10 мл, розмарина — 5 мл, аниса — 5 мл, шалфея — 5 мл, пихты — 5 мл.

Можно использовать для тепловлажных ингаляций смеси лекарственных растений, из которых водяным паром извлекаются содержащиеся в них эфирные масла. Масса отдельных растений приведенных ниже сборов указана в граммах: 2 ст. ложки сбора необходимо залить 500 мл кипятка при 100°C и настаивать 20 — 30 минут.

10. Лист шалфея лекарственного — 20,0. Корень солодки голой — 20,0. Лист эвкалипта прутовидного — 20,0. Цветки

календулы аптечной — 20,0. Трава череды — 10,0. Цветы ромашки — 10,0.

11. Лист мяты перечной — 15,0. Трава шалфея лекарственного — 15,0. Листья малины — 15,0.

12. Листья мать-и-мачехи — 20,0. Листья мяты перечной — 20,0. Трава череды — 10,0.

13. Листья эвкалипта — 6,0. Цветы календулы — 10,0. Трава зверобоя — 10,0.

14. Трава лаванды — 15,0. Цветки ромашки аптечной — 15,0.

15. Почки сосны — 20,0. Цветки ромашки аптечной — 20,0.

16. Цветки календулы — 20,0. Листья подорожника большого — 20,0. Трава череды — 20,0. Листья мяты перечной — 10,0. Листья фиалки трехцветной — 10,0. Трава душицы обыкновенной — 10,0.

17. Цветки календулы — 10,0. Листья мяты перечной — 10,0.

18. Трава розмарина — 10,0. Цветки ромашки аптечной — 20,0.

Хорошие результаты для больных с хроническим бронхитом и бронхиальной астмой дает использование ультрафонофореза лавандового масла на проекцию тимуса.

Лечение проводится по мобильной методике института им. И. М. Сеченова (г. Ялта) в непрерывном режиме интенсивностью 0,05 Вт/кв. см, продолжительностью 10 минут 6 раз в неделю. На курс рекомендуются 10 процедур.

В санаторно-курортном лечении для проведения сеансов ароматерапии необходимо распылять или испарять эфирные масла аниса, лаванды, шалфея, пихты, розы и др. и поддерживать концентрацию паров эфирных масел в воздухе в пределах 0,5 — 1,5 мг/куб. м. Такой уровень является физиологически привычным для человека и исключает возможность возникновения аллергических реакций.

Курс лечения составляет 13 — 15 сеансов, продолжительность каждого сеанса 45 — 60 минут. Для распыления можно использовать аппараты «Аром-1» и «ПАРМ-01».

Для повышения эффективности лечения рекомендуется проводить сеансы ароматерапии по психотерапевтической программе, которая должна включать способ групповой релаксации с биологической обратной связью, ориентированной на лидера, социально-психологический и медитативный тренинги, разрешить актуальные внутренние межличностные проблемы пациента на уровне подсознания.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ СЕАНСОВ АРОМАТЕРАПИИ

Профилактика вирусных респираторных заболеваний в детских дошкольных учреждениях

Ингаляции летучих фракций эфирных масел показаны для всех возрастов, начиная с самого младшего. Предлагаемая методика может применяться и в специально выделенных группах часто болеющих детей.

Процедуры рекомендуется проводить в спортивных или музыкальных залах во время соответствующих занятий, а в случае необходимости — в спальнях помещений во время дневного сна, при этом начинать процедуру необходимо за 30 — 35 минут до окончания сна. Схемы проведения профилактики следует составлять таким образом, чтобы не нарушать обычный ритм работы детского сада.

В качестве источника летучих РАВ рекомендуется использовать эфирные масла лаванды настоящей и мяты перечной или их смесь в соотношении 5:1. Продолжительность процедур 20 — 25 минут. Концентрация летучих веществ в воздухе 0,5 мг на 1 куб. м. Курс состоит из 12 — 14 ежедневных процедур, исключая выходные дни. Повторный курс рекомендуется проводить через 1,5 — 2 месяца, а в районах средней полосы и южнее — 3 курса в год (с октября по апрель). В летнее время проведение аромапрофилактики нецелесообразно. В северных регионах и в местах с повышенным промышленным загрязнением атмосферы данный метод может использоваться круглогодично. Применение ароматерапии в детских дошкольных учреждениях позволяет снизить вирусную респираторную заболеваемость в холодные периоды года на 30 — 40 процентов.

Профилактика вирусных респираторных заболеваний в школах

- Групповые ингаляции летучих фракций эфирных масел можно проводить в классных комнатах во время занятий. Проведение процедур в спортивных залах вряд ли целесообразно из-за большого объема, тем более, что в них одновременно занимается, как правило, один класс: расход эфирных масел будет неоправданно велик.

Рекомендуется использовать композиции эфирных масел лаванды настоящей, мяты перечной, полыни лимонной,

эвкалипта в соотношениях 5:1:1:2: лаванды, мяты, эвкалипта — 5:1:2; лаванды, мяты, полыни лимонной — 5:1:1; продолжительность процедур 25 — 30 минут, курс — 14— 16 процедур, с промежутком в 2 — 3 месяца.

Профилактика вирусных респираторных заболеваний на промышленных предприятиях и в учреждениях

Рекомендуется использовать специально предназначенные помещения, например, кабинеты психологической разгрузки, комнаты отдыха, либо в определенное время дня — небольшие конференцзалы, кабинеты техники безопасности, служебные помещения (во время обеденного перерыва) и другие.

Целесообразна композиция эфирных масел лаванды, мяты, полыни лимонной, эвкалипта, шалфея, базилика эвгенольного или аниса в соотношениях 5:1:1:2:2;0,5, либо композиции без эфирных масел шалфея или эвкалипта в тех же соотношениях. Рекомендуется концентрация летучих веществ в воздухе 1,0 — 1,5 мг/кубометр, продолжительность процедуры 25 — 30 минут, курс 12 — 14 процедур с промежутком 1 — 2,5 месяца в осенне-зимние периоды года.

Применение эфирных масел для санации воздуха

При длительном пребывании людей в плохо вентилируемых помещениях увеличивается насыщенность воздуха микроорганизмами. Кроме того, благоприятные для микробов условия окружающей среды (влажность, температура воздуха) способствуют их размножению и заражению друг от друга людей, находящихся в тесном контакте.

Далеко не всегда в этих случаях можно использовать такое сильное стерилизующее средство как ультрафиолетовое облучение. Проблему очистки воздуха помещений детских дошкольных и школьных учреждений, больничных палат, комнат отдыха можно решить с помощью растительных ароматических веществ.

Эфирное масло эвкалипта наибольшим saniрующим действием обладает при минимальной концентрации — 0,7 мг/куб. м. Однако эффект выражен в меньшей степени по сравнению с эфирными маслами мяты и лаванды. Бактерицидный эффект распространяется на широкий круг микроорганизмов при использовании композиций следующего состава: мята, лаванда, шалфей в соотношениях 1:2:1; мята, лаванда, эвкалипт — 1:2:2. Процедуры (санацию воздуха помещений) не-

обходимо проводить не реже одного раза в сутки, минимальная концентрация эфирных масел в воздухе 0,5 — 0,7 мг/ куб. м.

Аромапрофилактика доклинической (имунно-метаболической) стадии онкориска

Для аромапрофилактики используется эфирное масло гвоздики или базилика в концентрации 0,7 мг/куб. м. Длительность воздействия 30 мин., курс 14 — 16 процедур.

При сопутствующем вторичном иммунодефиците рекомендуется композиция из эфирных масел гвоздики и шалфея в соотношении 2:1. Аромапрофилактику доклинической стадии онкориска рекомендуется проходить во все сезоны года, включая летний.

После курса аромапрофилактики целесообразно повторное определение КБА в сыворотке крови пациентов для контроля эффективности. Курсы аромапрофилактики (спустя 2 — 2,5 месяца) следует повторять при отсутствии у пациентов динамики исчезновения КБА из крови или при небольшой выраженности этой динамики.

Примечание: методические подходы для оценки доклинической стадии онкориска разработаны сотрудниками НИИ онкологии им. Петрова (Санкт-Петербург) кандидатами биологических наук А. Т. Белохвостиковой, Л. С. Потаненковой. Ими же изготовлены специфические иммуносыворотки.

Профилактика утомляемости при операторской деятельности

Многие производственные процессы требуют длительной концентрации внимания, точной и быстрой реакции. Этим обусловлена необходимость мероприятий, направленных на поддержание адекватного психофизического состояния в течение всего рабочего дня.

Одним из перспективных направлений эффективного повышения работоспособности и улучшения психо-эмоционального состояния у работников умственного труда, операторов, руководителей предприятий и др. является использование летучих растительных веществ. Широкий выбор и спектр биологической активности эфирных масел позволяет использовать их с учетом специфики производства, физиологического состояния и особенностей производственной деятельности.

Оценка психофизиологических характеристик аппаратными методами (ПФК-01) позволила выяснить, что ингаляции

летучих фракций некоторых эфирных масел способствуют улучшению процессов переключения и устойчивости внимания, точной двигательной активности, возрастанию скорости выработки динамического стереотипа при выполнении однотипных операций, сокращению числа ошибок при запоминании задания, снижению латентного времени реакции, а также увеличению объема кратковременной памяти.

Рекомендуется применение эфирного масла полыни лимонной, жасмина, лимона в концентрации 0,5 мг/куб. м. Длительность процедуры 20 минут, курс — 10 ежедневных процедур, повторение курса через один месяц. Аромапрофилактику рекомендуется проводить спустя 3 — 4 часа после начала рабочего дня, по возможности непосредственно на рабочем месте. Лицам, находящимся в состоянии эмоционального стресса (сдача экзаменов, выполнение ответственного задания, жесткий лимит времени и др.) рекомендуются летучие фракции эфирного масла лаванды в течение 15 — 25 минут.

Процедура может быть повторена спустя 1,5 — 2 часа.

Методика разработана Крымским НИИ им. И. М. Сеченова. Согласована с Минздравом Украины. Утверждена Республиканским экспертным советом по курортологии и физиотерапии.

НЕКОТОРЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ

За время, прошедшее после выхода нашей небольшой брошюры «Эфирные масла — древнейшее лечебное средство», в разных странах появились издания, в которых авторы освещают свой опыт применения эфирных масел в лечебных целях. Несмотря на некоторые различия в вопросах дозировки, рецептов, общее утверждение объединяет эти книги — при правильном использовании эфирных масел с их помощью можно бороться со многими недугами, а в ряде случаев — отказаться от применения дорогостоящих химических медикаментов.

Многими авторами описаны клинические результаты применения эфирных масел для лечения заболеваний, некоторые из которых вместе с собственными наблюдениями мы считаем полезным привести ниже.

Ароматерпия в пульмонологии

Дж. Валент («Ароматерапия», Мюнхен, 1991 г.) приводит историю болезни, которая убедительно свидетельствует о целесообразности применения эфирных масел при лечении бронхо-легочных заболеваний. Апрель 1957 г., больной г-н Д. (27 лет). В 1949 г. обратился к пульмонологу с жалобами на субфебрильную температуру тела, изнуряющий кашель с выделением сукровичной мокроты.

Рентгенологически: на верхушке левого легкого кавернозная полость, закрытый пневмоторакс. В течение 2 лет больной получал стационарное и санаторно-курортное лечение. В 1951 году выписан в состоянии ремиссии. В 1956 году заболел гепатитом, в 1957 г. — повторный гепатит, с потерей веса 15 кг. Август 1957 г. рентгенологически: кавернозная полость на верхушке правого легкого. Больной помещен в стационар. Применена медикаментозная терапия: аминасалициловая кислота, препараты стрептомицина, ремифониум. Февраль 1958 г.: резкое ухудшение самочувствия, пневмоперитонит. Больной прооперирован, произведена резекция пятого ребра слева. Общее состояние тяжелое. Вес 68 кг при росте 187 см, одышка, боли в эпигастральной области, рвота, жидкий стул, край печени выступает из-под дуги ребра на 2 см. По настоянию родственников больной переведен в специальную клинику Мюнхена.

Метод терапии: на базе витаминных и минеральных добавок в пищу, применения фосфорной кислоты больному назначаются ванны, ингаляции и массаж с эфирными маслами, а также внутреннее применение эфирных масел. Курс лечения — 6 месяцев. 20 октября 1956 г.: вес 75 кг, гемограмма нормализовалась, температура тела 36,6 — 36,8°C. Улучшились сон и аппетит, исчезли симптомы гастроэнтерита, край печени не пальпируется. В легких дыхание чистое, нет кашля и отделения мокроты.

В ноябре 1958 г. больной приступил к работе. Повторный осмотр в феврале 1959 г.: вес 87 кг, бронхо-легочная, сердечно-сосудистая, пищеварения системы без особенностей.

Октябрь 1960 г.: обострений туберкулеза нет, вес стабильный, органы без патологии.

В течение 12 лет пациент принимает витаминные препараты и минеральные соли, полностью исключил из рациона питания животные жиры, употребляя в пищу пророщенные семена злаков. Один раз в семь месяцев получал профилактический курс ароматерапии.

Декабрь 1960 г.: состояние удовлетворительное, жалоб нет. Больной Р., 42 лет, водитель. При поступлении в отделе-

ние бронхо-легочных заболеваний Крымского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И. М. Сеченова предъявлял жалобы на редкие приступы удушья, сопровождавшиеся затрудненным выдохом, головной болью. Для купирования приступа пользуется сальбутамолом. Кроме того беспокоили кашель с трудно отделяемой мокротой слизистого характера, одышка при ходьбе.

Считает себя больным в течение 8 лет, после острой пневмонии, по поводу которой лечился в стационаре. Был выписан с удовлетворительным эффектом, но при сохранении кашля. Вскоре появилась одышка при физической нагрузке 6 лет назад после перенесенного острого бронхита (лечился амбулаторно) стали беспокоить приступы удушья, купировавшиеся внутривенным введением эуфиллина. С этого времени ежегодно лечился в стационарах. Последнее обострение было месяц назад, когда прошел курс лечения в стационаре.

При обследовании обнаруживается перкуторно-легочный звук с коробочным оттенком, на фоне дыхания с удлиненным выдохом выслушиваются единичные сухие хрипы. В анализе крови — эозинофилия, мокрота слизистая, вязкая, при микроскопическом исследовании обнаружены единичные лейкоциты, кристаллы Шарко — Лейдена. Рентгенологическими исследованиями установлено повышение прозрачности легочной ткани. По данным спирографии и пневмотахографии с записью кривой «поток — объем» диагностирована дыхательная недостаточность II степени. Диагноз: бронхиальная астма средней степени тяжести в фазе затухающего обострения, дыхательная недостаточность II степени.

Больному проведены десять 30-минутных сеансов ароматерапии комбинацией эфирных масел лаванды, мяты, шалфея (1:1:1) в природной концентрации с помощью прибора «АРОМ». Кроме того использовался массаж грудной клетки с предварительным втиранием в кожу смеси вышеуказанных масел.

После проведенного курса лечения исчезли ночные приступы удушья, кашель, увеличилась толерантность к физической нагрузке. Отмечена положительная динамика аускультативных данных, показателей спирографии и пневмотахографии.

Больной М., 42 лет, слесарь-наладчик. При поступлении в отделение бронхо-легочных заболеваний Крымского НИИ физических методов лечения и медицинской климатологии им. И. М. Сеченова предъявлял жалобы на кашель с трудно отделяемой слизисто-гнойной мокротой, одышка при ходьбе на небольшие расстояния.

Считает себя больным в течение 5 лет, когда после переохлаждения был диагностирован острый бронхит, по поводу ко-

того лечился в стационаре. Вскоре в весенне-осенние периоды стали появляться кашель с гнойной мокротой, одышка при физической нагрузке. Ежегодно лечился в стационарах. Последнее обострение было полтора месяца назад, когда прошел курс лечения в пульмонологическом отделении гортубдиспансера.

При обследовании обнаружен легочный звук с коробочным оттенком, на фоне везикулярного дыхания выслушиваются единичные сухие хрипы. Мокрота слизисто-гнойная, при микроскопическом исследовании обнаружены лейкоциты (до 10 в поле зрения). Рентгенологическое исследование: умеренное повышение прозрачности легочной ткани, корни расширены. Спирография и пневмотахография с записью кривой «поток — объем» диагностирована дыхательная недостаточность II степени. Диагноз: хронический обструктивный бронхит в фазе неполной ремиссии, дыхательная недостаточность II степени.

Больному проведены 10 сеансов фонофореза комбинации эфирных масел лаванды и полыни лимонной (1:1) на область надпочечника и тимуса. Кроме того использовались гипоксические гиперкапнические тренировки с 20-минутным пребыванием пациента в атмосфере с повышенным содержанием CO_2 .

После проведенного курса лечения исчез кашель, повысилась толерантность к физической нагрузке. Выявлены положительная динамика аускультативных данных, анализа мокроты, показателей спирографии и пневмотахографии.

Ароматерапия в гастроэнтерологии

1. История болезни пациента, описанная в книге Дж. Валента «Ароматерапия», Мюнхен, 1991 год.

Больной 52 лет в сентябре 1973 г. обратился с жалобами на плохое самочувствие, слабость, боли режущего характера в эпигастральной области, тошноту, рвоту после съеденной пищи. Последние полтора года отмечает прогрессирующее ухудшение памяти, страдает также подагрой (10 лет).

Объективно: вес 62 кг при росте 176 см. Кожные покровы бледны. Артериальное давление 90/60. Гемограмма зафиксировала явления железодефицитной анемии.

Рентгенологически: явления изъязвления кардинального отдела желудка, кислотность понижена. Лечение: витамины, строгая диета. Эфирные масла (внутреннее применение, ингаляции, ванны, компрессы). Курс лечения 17 дней.

Октябрь 1973 г. Вес 65 кг. Гемограмма в норме.

Рентгенологически: дефектов слизистой оболочки желудка и кишечника не обнаружено. Состав желудочного сока — в норме. Артериальное давление 120/70. Жалоб нет.

С 1973 г. по июнь 1974 г. продолжается амбулаторная ароматерапия, которую пациент получал нерегулярно. Июнь 1974 г. — отклонений нет. Состояние удовлетворительное, жалоб нет.

За период с июля 1974 г. по август 1976 г. проведено 4 сеанса ароматерапии по поводу трех приступов подагры в большом пальце правой ноги. Июнь 1978 г. — контрольное обследование. Отклонений в работе всех органов и систем организма нет. Коэффициент памяти 1,2. Пациент активен, считает себя абсолютно здоровым.

2. Владимир Н., 46 лет, работает оператором котельной Симферопольского эфирсовхоза-завода. Длительное время применяет розовую воду при изжоге и болях во время обострения гастрита с повышенной кислотностью (здесь и далее — собственные наблюдения).

3. Луиза К., 56 лет, жительница г. Екатеринбурга. В 1997 г. отдыхала в Сочи, произошло пищевое отравление. Несмотря на принятые меры обострился гастрит, участились боли, изжога. Приехала погостить к начальнику производства Симферопольского эфирсовхоза-завода и начала пить розовую воду по 1/2 стакана 3 раза в день. Через неделю улучшился аппетит, прошли боли и изжога.

4. Иван С., 42 года, газосварщик Симферопольского эфирсовхоза-завода. В 1995 году перенес операцию по поводу язвенной болезни двенадцатиперстной кишки с частичной резекцией желудка. После операции не проходили боли в желудке, постоянно мучила изжога. В 1997 году начал пить розовую воду по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Через неделю боли прекратились, улучшилось самочувствие, исчезла изжога.

5. Технолог эфирсовхоз-завода Людмила Н. при болях в области поджелудочной железы пьет по 0,5 стакана розовой воды, и боль быстро проходит.

6. Тамара Т., 60 лет, жительница с. Первомайское Симферопольского района, болеет 15 лет. Диагноз: язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки. Обострения наступают ежегодно весной или осенью. Во время очередного обострения язвы осенью 1997 г. отказалась от медикаментозного лечения (на лекарства, которые прописал врач, необходимо было затратить три пенсии) и решила принимать лавандовое масло: вначале по 5 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 дней, а затем по 3 капли 3 раза в день. Общий курс лечения занял один месяц. На четвертый день прекратились боли, изжога, улучшились настроение и общее самочувствие, отменила диету. В настоящее время жалоб нет, самочувствие удовлетворительное.

7. Григорий П., 50 лет, житель с. Первомайское Симферопольского района.

польского района, страдает язвенной болезнью желудка 10 лет. В 1997 г. во время очередного обострения начал применять лавандовое масло по той же схеме, что и больная Тамара Т. Общее самочувствие улучшилось на седьмой день, уменьшились боли, изжога, а через две недели больной почувствовал себя здоровым. В настоящее время работает в совхозе, жалоб нет.

8. Татьяна М. (39 лет) во время прохождения курсов повышения квалификации почувствовала себя плохо, начались боли в эпигастриальной области, сильная рвота. Спазмы не прекращались даже тогда, когда все остатки пищи были удалены и отходила одна желчь. Зная о сильном спазмолитическом действии мятного масла, мы заставили больную выпить стакан кипяченой воды, в которой растворили 3 капли мятного масла. Через 10 минут рвота прекратилась, а затем прошли боли и головокружение.

Ароматерапия в кардиологии

1. В книге «Ароматерапия» Дж. Валент приводит пример лечения ишемической болезни сердца. Больной 46 лет в марте 1962 г. обратился с жалобами на плохое самочувствие, слабость, головные боли, частый пульс. При обследовании больного установлено: вес 72 кг, рост 170 см, цвет кожных покровов землистый, артериальное давление 180/120, пульс 130 уд./мин. На электрокардиограмме отмечены явления умеренной ишемии передней стенки левого желудочка, единичные экстрасистолы.

Больному проведен курс лечения (2 месяца) с эфирными маслами сосны, лаванды, горького апельсина, чеснока, лимона, мяты в виде ванн, ингаляций, массажа и внутреннего употребления, а также с диетотерапией, витаминотерапией.

В июне 1962 г. после лечения больной прошел полное обследование. Электрокардиографическое исследование отклонений от нормы не зафиксировало. Артериальное давление 120/70, пульс 72 уд./мин. Больной выписан в удовлетворительном состоянии. В 1966 г. больной повторно обратился с жалобами на высокое артериальное давление (160/90) и учащенный пульс (170 уд./мин). Больному назначен аромамассаж, ингаляции с эфирными маслами, в также прием внутрь. После устранения тахикардии и нормализации артериального давления больному рекомендовано дома принимать процедуры с эфирными маслами сандала, розы, лаванды. За 15 лет наблюдения отклонений здоровья не выявлено.

Больная П., 37 лет, бухгалтер. При поступлении в клинику неврологии Крымского НИИ физических методов лечения

и медицинской климатологии им. И. М. Сеченова предъявила жалобы на головные боли, головокружение, раздражительность, ухудшения памяти, плохой сон. Считает себя больной в течение 5 лет, выраженное ухудшение отмечает последние 6 месяцев, что связывает с большими нагрузками на работе.

При неврологическом обследовании обнаружены недостаточность 7-й и 12-й пар черепно-мозговых нервов, снижение брюшных рефлексов, рефлекс-орального автоматизма, неустойчивость в позе Ромберга. На энцефалографии зафиксирована дизаритмия и дисфункция корково-подкорковых структур. Диагноз: начальные проявления недостаточности мозгового кровообращения (диэнцефальная энцефалопатия I ст.) атеросклеротического генеза.

Больной провели 10 сеансов ароматерапии с маслом лаванды (аппарат «АРОМ», длительность сеанса 40 минут в сочетании аутогенной тренировкой). После проведенного курса лечения интенсивность головных болей значительно уменьшилась, улучшились память, сон, исчезли раздражительность и головокружения. Патологических рефлексов, неустойчивости в позе Ромберга не обнаружено. Энцефалограмма нормальная. Больная выписана в удовлетворительном состоянии.

Ароматерапия в дерматологии

1. В книге «Ароматерапия» Дж. Валент описывает историю болезни девушки 19 лет, которая обратилась с жалобами на прогрессирующие экзематозно-аллергические очаги на коже, зуд, воспаление эпидермиса. Пациентка часто болеет острыми респираторными заболеваниями, принимает антибиотики. Первые признаки поражения кожи появились 7 лет назад на фоне применения олететрина. В течение последних четырех лет больная регулярно пользуется гормоносодержащими мазями и антигистаминными препаратами. Психологически подавлена, необъективна в самооценке, депрессивна.

Объективно: вес 73 кг при росте 160 см. Тип кожи смешанный, широкие инфицированные поры. Высыпания на коже носят вид пятен, пустул, гнойничков и инфильтратов.

При лабораторном исследовании выявлены: повышенное содержание холестерина, лейкопения, незначительное снижение гемоглобина, тромбоцитоз.

При обследовании у больной диагностированы гипацидный гастрит, гиперфункция щитовидной железы, вегето-сосудистая дистония, нарушения менструального цикла на фоне астенодепрессивного состояния, отягощенного комплексом неполноценности.

Назначены: эфирные масла внутрь, а также в ваннах, компрессах, мазях на натуральной основе, строгая бессолевая и низкобелковая диета. Проводилась витаминотерапия, кальциево-минеральный комплекс, пророщенные семена злаков.

Через 3 дня лечения количество пятен уменьшилось, инфильтраты смягчились, гнойники подсохли. Кожа приобрела более свежее тона. Еще через два дня кожные покровы на 60% очистились. Участки хронического воспаления покрылись корочкой.

Дополнительно добавлены эфирные масла с седативными свойствами.

Через 10 дней лечения у больной симптомы депрессии и астении исчезли, кожные покровы стали чистыми, гладкими. Имеются рубцы и шрамы как результат механического воздействия на участки воспаления в прошлом.

Антибактериальные и противовирусные эфирные масла отменяются и добавляются масла, потенцирующие кровотоки и рассасывающие келлоидные рубцы. Через 15 дней после начала лечения пациентка прошла полное обследование. При этом установлено: анализы крови и мочи в пределах нормы, со стороны желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы отклонений нет. Пациентка контактна, психотонус без отклонений от нормы. Кожные покровы чистые, цвет ровный, тургор в пределах нормы. Общее состояние удовлетворительное.

Пациентка выписана домой с рекомендациями по домашнему применению эфирных масел иммунного корригирующего косметического ряда, а также подборов диетических продуктов питания, кремов и травяных чаев.

Через год пациентка прошла обследование, при этом установлено, что она практически здорова. Еще через год она вышла замуж. Муж считает ее самой сексапильной и коммуникабельной женщиной. Вены с идеально прекрасной кожей.

2. Юлия Хивер, английский ароматерапевт, в журнале «Ароматерапия» (№ 3, 1991 г.) описывает случай с пациенткой, которая страдала хроническим чешуйчатым лишаем, предположительно на нервной почве. Медикаментозная терапия не принесла желаемых результатов, а постоянное шелушение кожи лица усугубляло стрессовое состояние. Ароматерапевт использовала смесь эфирных масел бергамота, ромашки лекарственной, лаванды и бессмертника в жирном масле сладкого миндаля с добавлением масла ослинника. После курса лечения, продолжавшегося несколько недель, болезнь исчезла бесследно.

3. Ароматерапевт Схарлей Прайс одному из пациентов, страдающему перхотью, экземой на голове, раздражением кожи и выпадением волос, приготовила препарат для втира-

ния в кожу головы из розмаринового и кедрового масел, рекомендуя одновременно расслабляющие ванны и общий массаж. Уже после нескольких недель исчезли явления раздражения кожи и перестали выпадать волосы.

4. Сестра одного из работников Симферопольского эфиросовхоза-завода, живущая в Сибири, длительное время не могла вылечить мокнущую экзему. Иосиф О. приехал к сестре погостить и предложил ей смазывать пораженные места лавандовым маслом. Через 12 дней лечения мокнущая экзема исчезла.

5. Оператор котельной этого же завода вылечила у своей дочери чесотку на пальцах руки, смазывая пораженные участки кожи лавандовым маслом.

Ароматерапия в урологии и гинекологии

1. История болезни больной, описанная Дж. Валент в книге «Ароматерапия», Мюнхен, 1991 г. Возраст пациентки 46 лет. Обратилась с жалобами на частые позывы к мочеиспусканию, рези внутри живота, зуд в урогенальном тракте, творожистые выделения из влагалища. Заболела 3 месяца назад после простуды и приема препаратов нитрофуранового ряда.

Гемограмма: лейкоцитоз, СОЭ ускорена. Уринограмма: наличие стафилококковой и коли-флоры, грибков кандиды. Вагинальный мазок: молочница средней степени. Со стороны почек и гинекологических органов патологии не обнаружена.

Диагноз: острый цистит, кандидозный кольпит. Лечение: сидячие ванны, массажи, спринцевания, тампонада, ингаляции с эфирными маслами. Одновременно назначаются производные кальция, полиненасыщенные жирные кислоты, фруктовые и травяные чаи, потенцирующие диурез на фоне бессолевой низкобелковой диеты.

Курс стационарного лечения 5 дней. После лечения гемограмма и уринограмма без отклонений от нормы. Симптомов цистита и кольпита нет. Вагинальный мазок чистый. Больная покидает стационар. Амбулаторно принимает эфирные масла, повышающие иммунные свойства крови, в виде ванн и в душистых свечах.

Контрольное обследование через два месяца показало, что патологических отклонений в работе органов и систем нет.

2. В районной Мирновской больнице г. Симферополя применяют лавандовое эфирное масло для лечения эрозии шейки матки. С этой целью приготавливают мазь, состоящую из 6 — 7 капель лавандового масла, 2 г преднизалоновой мази и пол столовой ложки меда. Для полного излечения достаточно 10 — 12 процедур в виде тампонов.

Ожоги

1. Дочь одного из авторов этой книжки Юля К., возраст 19 лет. Опрокинула в ванной ведро кипятка на ногу. Образовался ожог от бедра до ступни. Немедленно ногу смазали лавандовым маслом и пострадавшую показали врачу ожогового кабинета 6-й горбольницы г. Симферополя. После осмотра врач констатировал, что все сделано правильно, и в медицинской помощи пациентка не нуждается. В течение трех дней продолжали смазывать ногу лавандовым маслом, а затем еще три дня лавандовым маслом и детским кремом. В результате такого лечения ожог прошел без последствий, регенерация клеток произошла с образованием гладкой, матовой кожи.

2. Рабочий Симферопольского эфирозавода Василий Н. захотел постирать спецодежду в петролейном эфире. Просушив одежду после стирки, одел и решил закурить. Чиркнул спичкой и вспыхнул как факел. Работники завода быстро сняли с него спецодежду, а начальник лаборатории немедленно смазала обожженные участки тела лавандовым маслом. В последующие дни делали то же самое. В результате этого лечения Василий Н. даже не обращался в больницу.

3. Рабочий Николай Г. уснул в летней кухне. По неизвестной причине ночью кухня загорелась. Пострадавший был госпитализирован и находился в реанимационном отделении с диагнозом: ожог III степени. Ежедневно вечером жена пострадавшего смазывала обожженные участки тела лавандовым маслом. Через 20 дней Николай Г. выписался.

4. Саша П., житель пос. Джемиет под Ялтой получил ожог обеих кистей рук, образовались струпы как результат местного некроза тканей. Рабочие Алуштинского эфирсовхоза-завода в течение двух недель обрабатывали кисти рук лавандовым маслом в смеси с кашалотовым жиром. Мальчик начал быстро поправляться и приступил к занятиям в школе.

5. Электросварщик Алуштинского эфирсовхоза-завода Николай К. при поражении электрическим током получил сильные ожоги со значительным некрозом тканей. Немедленно был помещен в емкость с лавандовым маслом, а затем в течение трех недель два раза в день этим маслом смазывали пораженные участки тела. Николай К. начал выздоравливать и вскоре приступил к работе.

6. Ольга Т., жительница г. Судака опрокинула на руку скороводу с кипящим подсолнечным маслом. Немедленно обожженную руку смазали лавандовым маслом, то же самое делали в течение недели. В результате такого лечения ожог прошел бесследно.

Нервно-психические расстройства

Ниже мы приведем случаи излечения нервно-психических расстройств. Выше мы уже приводили примеры излечения депрессии, нервного истощения, которые обычно сопровождаются тяжелыми хроническими заболеваниями. Случаи излечения нервно-психических расстройств, описанных в книге В. Бруд и И. Конопацкой «Душистая аптека. Тайны ароматерапии».

1. Пани Янина 3. после смерти мужа впала в полную депрессию. Порвала все дружеские связи, замкнулась, начала принимать алкоголь. Через несколько месяцев появились симптомы опухоли груди. Прделанная операция ухудшила состояние пациентки, несмотря на лечение и прием лекарств. Волею случая Янина встретила с ароматерапевтом. Были использованы ароматический камин (лампа) и смесь масел для ванны.

Уже после нескольких недель ситуация радикально изменилась. Янина снова начала интересоваться жизнью, семьей, оживилась, перестала пить.

При лечении использовались смеси масел: лавандового, иланг-илангового, гераниевого, можжевельного. В качестве профилактики Янина периодически продолжает применять эти масла до сих пор.

2. Луиза Грэхэм, работающая в Румынии, использует смесь масел ромашки и лаванды с детским кремом при массаже ног грудных и маленьких детей, пребывающих в приюте. Результатом такой терапии стало устранение страхов и снятие стрессов, связанных с одиночеством.

Наблюдалось успокоение и хорошее настроение у младенцев.

3. Девочка и ее подруги сдавали экзамены на аттестат зрелости. Они были хорошими ученицами, но все же испытывали сильный стресс. Из-за усталости не могли уснуть, стали несобранными, нервными.

Для лечения предложили успокаивающую, релаксационную смесь эфирных масел шалфея мускатного, можжевельника, розмарина, лаванды. В комнате, где занимались девочки, испарялись эти эфирные масла при помощи ароматического камина (лампы). Результаты превзошли все ожидания. Девочки превосходно сдали экзамены, учились спокойно и хорошо спали.

4. Шеф одной из крупных французских фирм вследствие серьезных финансовых трудностей фирмы оказался в тяжелой депрессии, которая выражалась в бессоннице, страхе,

дрожании рук, провалах памяти. Фармацевтические препараты не помогали, вызывая своеобразное оцепенение.

Ароматерапевтическая сауна и общий массаж со смесью масел лавандового, лимонного, гераниевого, сандалового, а также аромакамин дали положительный результат. В результате он решил проблемы и возвратился в привычную форму.

5. В диспетчерском зале Киевского аэропорта Борисполь был установлен дозатор запахов. Использовались эфирные масла лимона, лаванды. Работоспособность авиадиспетчеров значительно повысилась.

6. Под нашим наблюдением находилась жительница Евпатории, которая длительное время мучилась бессонницей, принимала снотворные средства.

В 1997 г. попробовала перед сном положить у изголовья подушечку с ароматическими травами: лаванды, чабреца, хмеля, можжевельника.

К ее удивлению, сон наступил быстро, а на утро проснулась без головной боли и вялости. Ароматическими подушечками пользуются также работники некоторых банков г. Симферополя, которые ощущают дискомфорт к концу рабочего дня и не могут уснуть после работы на компьютере.

Простудные заболевания, боли в суставах

Боли в суставах

1. В книге «Ароматерапия» В. Бруд и И. Конопацкая указывают, что Лис Мартин — британский ароматерапевт, жена известного мотогонщика Мартина Эдгертона, регулярно применяет для мужа и его коллег массаж и ванны с использованием эфирных масел лаванды, мяты и сосны. Такая терапия снимает напряжение перед соревнованиями и уменьшает признаки усталости и болей на соревнованиях.

2. Схарлей Прайс, известный английский ароматерапевт, рассказывает, что госпожа П. после серьезной автомобильной аварии испытывала сильные боли в области шеи и позвоночника, которые практически лишили ее сна. Кроме того, последствиями аварии явились нерегулярные менструации и запоры. После первых массажей и ванн с эфирными маслами Melissa, лаванды и можжевельника к пациентке вернулся сон, а после нескольких недель исчезли запоры и установился нормальный стул. Дальнейшее применение эфирных масел пациенткой окончательно поправило ее самочувствие.

3. В один из британских кабинетов ароматерапии обратилась пациентка с сильно развитым артритом и неподвижным после несчастного случая коленом. Страдала она также диа-

бетом и регулярно принимала таблетки. Был использован рефлексорный массаж ног, местный массаж колена; общий массаж тела, а также ванны и компрессы с применением эфирных масел розмарина, эвкалипта и пихты. После процедур, которые выполнялись два раза в неделю, боли значительно утихли, пациентка могла шевелить коленом и нормально ходить. Совершенно неожиданно снизился уровень сахара в крови, и врачи уменьшили дозу лекарств наполовину.

4. В одной из поликлиник Джанкоя лорврач вылечила свою дочь эфирными маслами от хронического ринита. 3 года она безуспешно применяла различные лекарственные средства и физиопроцедуры, которые не давали стабильных результатов.

Были рекомендованы ингаляции через нос при помощи ингалятора Махольда с эфирными маслами мяты и эвкалипта (1:1), а также массаж гайморовых пазух носа, спины и груди смесью этих масел с детским кремом (1:5). Через 3 дня девочка почувствовала облегчение, а через 2 недели была практически здорова.

5. Ирина С., 65 лет, жительница г. Краматорска, в 1992 году перенесла операцию по поводу воспаления синовиальной оболочки в области коленного сустава левой ноги. В 1997 году признаки бурсита обнаружались в области коленного сустава правой ноги.

По рекомендации врача в течение двух недель применяла холодные компрессы с пихтовым маслом на область коленного сустава (смоченное в холодной воде полотенце отжималось, после чего на него равномерно наносили 10 — 15 капель пихтового эфирного масла. Компресс закреплялся на месте повязкой или полиэтиленовым пакетом). Выздоровление наступило после 10 процедур.

6. У Владимира К., жителя с. Чайкино Симферопольского района, длительное время не проходил ячмень. Когда он прорывал на правом глазу, сразу же появлялся на левом. По совету фитотерапевта в течение двух недель 3 раза в день Владимир К. промывал глаза розовой водой. Ячмень прошел и больше не появлялся.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Кратко о технологии производства эфирных масел	6
Лечебные свойства эфирных масел	8
Применение эфирных масел в парфюмерии и косметике	31
Эфирные масла и энергетика человека	37
Эфирные масла в интимной жизни мужчины и женщины	46
Способы применения эфирных масел	58
Как подобрать эфирное масло	60
Ароматограмма	62
Противопоказания к применению эфирных масел	63
Ежедневная и скорая ароматерапия	64
Краткое описание свойств основных эфирных масел и рекомендации по их применению	73
Базовые субстанции для аромакосметики	83
Болезненные состояния и применяемые для их лечения эфирные масла	84
Ароматерапия для домашних животных	135
Рекомендации по получению эфирного масла и ароматической (душистой) воды в домашних условиях	138
Некоторые рекомендации по применению эфирных масел для ингаляций	140
Методика проведения профилактических сеансов ароматерапии	143
Некоторые результаты лечения заболеваний эфирными маслами ...	146

ББК 53.52

С 60

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

Солдатченко С. С., Кашенко Г. Ф.

С 60 Профилактика и лечение заболеваний эфирными маслами. — Симферополь, 2000. — 160 с.

ISBN 966-584-156-4

Книга содержит сведения по применению эфирных масел в народной и практической медицине, косметике, интимной жизни.

Описаны фармакологические свойства эфирных масел, механизм их воздействия на организм человека, даны рекомендации по применению.

Особое внимание уделяется ароматерапии как наиболее эффективному методу лечения.

ББК 53.52

Солдатченко С. С., Кашенко Г. Ф.

С 60 Профілактика і лікування захворювань ефірними оліями. — Сімферополь, 2000. — 160 с.

Книга містить відомості про вживання ефірних олій в народній і практичній медицині, косметичі, інтимному житті.

Описані фармакологічні властивості ефірних олій, вплив їх на організм людини, дані рекомендації по їх вживанню.

Особлива увага приділяється ароматерапії як більш ефективному методу лікування.

ББК 53.52

© Солдатченко С. С. — профессор, доктор медицинских наук, академик АН Крыма, заслуженный деятель науки и техники Украины, директор Крымского республиканского НИИ им. И. М. Сеченова, 2000

© Кашенко Г. Ф. — кандидат технических наук, зав. отделом комбината «Крымская роза», 2000

ISBN 966-584-156-4

Научно-популярное издание

**Солдатченко Сергей Сергеевич
Кашенко Георгий Феодосьевич**

**Профилактика и лечение
заболеваний эфирными маслами
(російською мовою)**

**Верстка Колесниченко В. И.
Корректор Чичканенко Л. Н.**

Підписано до друку з оригінал-макету 23.10.2000
Формат 84×108^{1/32}. Друк офсетний. Умовн. друк. арк. 8,4. Тираж 1000 екз.
Замовлення № 306.

Віддруковано з готових діапозитивів.
Видавництво і друкарня «Тавріда».
95700, м. Сімферополь, вул. Генерала Васильєва, 44.



Практическое применение рекомендаций по использованию эфирных масел позволит Вам значительно сократить или прекратить потребление химических препаратов — дорогих и небезвредных.

Наша книга поможет Вам приобщиться к древнейшим методам профилактики и лечения заболеваний эфирными маслами.

Они лечат тело, мозг, душу человека, помогают переносить невзгоды современной жизни, особенно в пожилом возрасте.

«Ароматерапия иногда может 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, а также поддержка и стимулирование естественных защитных реакций организма».

*Владислав С. Бруд
Ивона Конопакья*

