

Лариса Николаевна Славгородская

Справочник ароматерапевта



ГЛАВА 1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ АРОМАТ

Удивительна и неповторима Природа в своих проявлениях. Каких только запахов нет в ее кладовой! Каких только лекарств не рождает ее лоно! Всем щедро делится она с нами.

И как это ни удивительно, не только травы, но и их запахи и масла оказывают целительное действие на наше здоровье и наши эмоции. А замечали ли вы, как Природа искусна в создании запахов? Насколько они неповторимы и как умело она затрагивают струнки нашей души!

Несколько лет назад я была в гостях у одних моих хороших приятелей и обратила внимание на бледноватую женщину лет 35-40. Она постоянно разминала руки и жаловалась на боли в суставах. Из рассказ мы узнали о давней ее проблеме. Она тогда прошла достаточно длительный курс лечения и была не совсем им довольна. От приема сильнодействующих лекарств у нее появились боли в печени и почках, и она уже потеряла веру в то, что у нее могут быть улучшения.

Я встретила ее случайно через года два и была приятно удивлена ее хорошим внешним видом и самочувствием. Оказывается, она на протяжении полугода делала массаж с ароматическими маслами, добавляла их в ванну, и самочувствие ее заметно улучшилось. После столь наглядного примера я стала изучать масла, их действие на организм, длительно наблюдала за теми, кому советовала их употреблять при лечении. И теперь у меня есть с чем с вами поделиться, дорогие читатели.

Я хочу ближе познакомить вас с целительными силами ароматерапии и не только...

Усвоив ее принципы, вы сможете извлечь наибольшую пользу от применения эфирных масел и многое еще открыть для себя. Чем больше вы будете знать, тем активнее сможете принять участие в сохранении своего здоровья. Вы научитесь разбираться в целебных свойствах запахов и масел и правильно ими пользоваться. Вы приобретете нечто такое, что принесет вам здоровье и счастье.

О запахах

Как только мы появляемся на свет, сразу сталкиваемся с целым миром различных запахов. И, конечно же, самый дорогой запах – это запах мамы. Мы знакомимся с запахом мамы, с таким универсальным на все случаи крошечной жизни запахом ее молока. Это первые, самые дорогие запахи. Растем мы, и расширяется диапазон различных запахов. А каких только запахов нет: и цветочные, и пряные, и запах мокрой листвы... Даже день пахнет по-разному. Вспомните, как, выйдя ранним утром, вы с удовольствием вдыхаете утреннюю свежесть. Как она бодрит и радует. А насыщенный солнцем полдень! Пропитанные вибрациями и теплом солнца травы и зелень одаривают нас пряным, расслабляющим запахом. Хочется сесть, расслабиться и любоваться миром. Но как только солнце спряталось, мы все запахи начинаем чувствовать значительно острее. Деревья и цветы начинают отдавать самые яркие, насыщенные запахи... Свои запахи имеют и времена года.

С такой же тщательностью, как это продельывает Природа, необходимо подбирать масла или искусственно созданные в лабораториях ароматы. Тогда внутренняя гармония нашего духа останется ненарушенной. Следует учесть и то, что каждый человек выделяет свой собственный, своеобразный, неповторимый запах. Поэтому одни и те же духи приобретают на разных людях свой собственный, только им присущий запах. Вот почему так важно не поддаваться последним крикам моды. Память могла зафиксировать похожий запах, и он отнюдь не ассоциируется с вами или счастливыми моментами в вашей жизни. А негативные эмоции, вызванные воспоминаниями, не принесут положительных результатов.

Нужно знать о связи мозга и тела и о том, как важно сопереживание в процессе лечения. Как известно, наш мозг состоит из двух полушарий. Правое полушарие отвечает за интуицию и эмоции, левое – за логическое и интеллектуальное мышление. Чтобы мозг работал активно и плодотворно, необходимо правильное взаимодействие двух этих полушарий. Достичь его можно при условии, если правая сторона не перевозбуждена, а левая при этом, наоборот, сохраняет свою активность. Установлено, что определенные запахи могут вызывать нервозность и раздражительность правого полушария и подавляюще будут действовать на работоспособность левого полушария. Аромат таких масел или трав, как базилик и розмарин, помогает мозгу обрести отточенные формы восприятия и анализа, в то время как запахи розы, жасмина, нероли действуют успокаивающе. В результате мозг обретает синхронный ритм и от него можно ожидать большей отдачи.

Одна моя знакомая рассказала такой случай.

«Мне нужно было идти на работу, где я не должна была ударить в грязь лицом. Было лето, жуткая духота, и я подхватила первый попавший под руку флакон с туалетной водой «Жасмин». Я вообще очень люблю цветочные запахи. И представь себе, пока я доехала до

работы, расслабилась настолько, что вообще не могла собрать свои мысли! Чтобы не опозориться совсем, я попросила прощения и сославшись на плохое самочувствие, еле пережила общение с ними».

К ароматам нельзя относиться, как просто к хорошему запаху, нужно смотреть на это глубже. Это лечебный компонент, и в зависимости от разновидности запахи возбуждаются те или иные нервные окончания, которые лечат соответствующие им заболевания.

Запахи... сколько с ними связано в нашей жизни!

Все имеет свои неповторимые краски и запахи, четко откладывающиеся в нашей памяти, а порою и исходящие из подсознания.

А знаете ли вы, что при виде животного ни в коем случае нельзя выказывать испуг, тогда оно не нападет на вас, не причинит вреда. Вы спросите, почему? Да потому, что резкая смена эмоций – как у животного, как и у человека в мгновение изменяет характеристику запаха, по которому собака, к примеру, без труда угадывает поведение своего «противника». Именно по запаху она, кстати, догадывается, в каком настроении находится в тот или иной момент ее хозяин. Для нас этот запах неуловим. Способность его воспринимать с адекватной силой мы потеряли на определенном этапе своей эволюции, и обоняние для нас сегодня – последнее по важности из пяти чувств восприятия окружающего мира. Наши же предки придавали обонянию гораздо большее значение: с ним была неотъемлемо связана борьба за выживание. Но и в настоящее время anosmia – отсутствие обоняния – может поставить под угрозу жизнь человека, если он не способен уловить запах дыма при пожаре, утечку газа или зловоние, исходящее от испорченной пищи.

Однако самое уникальное состоит в том, что ни зрение, ни слух не способны возбудить и заставить работать память так, как это может сделать обоняние! С памятью же, в свою очередь, непосредственно связаны наши эмоции, а значит, и настроение в повседневной жизни. Цепочка выстроена: запах – память – эмоции. Чтобы заставить ее работать благотворно, необходимо научиться руководить отдельными запахами. Совершенно бессознательно мы и прodelываем это на бытовом уровне: выходим в сад подышать ароматом цветов; едем к морю, чтобы вдохнуть свежесть бриза; углубляемся в лес, набирая в легкие смолянисто-хвойный запах елового бора; утыкаемся в подушку, желая уловить все нюансы знакомого запаха любимого человека и восстановить в памяти самые прекрасные мгновения...

А вспомните, как, уловив запах, с которым связаны либо приятные воспоминания, либо заветные мечты, мы поддаемся эмоциям, связанным с этим запахом. Запах способен в считанные мгновения восстановить в памяти сюжеты и всевозможные события прошлого. Только в следующую минуту вы зададитесь вопросом – отчего так резко изменилось ваше настроение? А память уже знает ответ.

В один весенний вечер, прогуливаясь по улицам нашего города и с наслаждением вдыхая запах распустившихся деревьев, я встретила знакомую женщину. Совсем недавно она жаловалась мне на поведение своего супруга. Прожив счастливо одиннадцать лет, он вдруг загулял с молодой женщиной с их работы. Какие только меры она ни принимала, и все безрезультатно. И вот я вижу ее улыбающейся, довольной жизнью, собой и мужем. Все наладилось. А хотите знать как?

Побывав на работе мужа и постояв недалеко от соперницы, она уловила запах ее духов. А тут еще через некоторое время она встретила ее в магазине покупающую духи. Когда

соперница вышла, моя знакомая попросила такой же флакончик. Понюхала – они! Купила... Пришла домой, и ее осенило! Она поставила эти духи в туалет и освежала его этим запахом.

...Прошло время, и у мужа этот запах стал ассоциироваться с туалетом... Результат – он в семье. Вот такие «штучки» могут выкинуть ассоциации с запахом.

В древнем мире запахи ценились еще и потому, что они способны сохранять и улучшать память, стимулировать воображение, вводить в трансовые состояния. Многие цветы и травы, например, такие как жасмин, роза, лаванда, герань, розмарин и т.д., являются антидепрессантами и одновременно стимуляторами. Они повышают активность памяти, а соответственно, и творческую деятельность. Каждый из нас по-разному реагирует на тот или иной запах эфирного масла. Но мы не в состоянии мгновенно объяснить свою реакцию. Спустя какое-то время выясняется, что запах напомнил нам нечто такое, о чем они не хотели бы лишней раз вспоминать, или же запах этого же масла дает заряд бодрости на целый день.

С древних времен человек использовал запахи с разными целями: для лечения заболеваний, для придания изысканного вкуса пище, для эмоционального или духовного созерцания. Ароматические растения жгли на алтарях для изгнания злого духа, присутствие которого, вероятно, воспринималось в виде дурного запаха. Ароматный дым вводил присутствующих в созерцательное, умиротворенное настроение, что способствовало общению с богами. Древние египтяне придавали бальзамам, приготовленным на основе ароматических растений, магическую силу. Секреты изготовления мазей и бальзамов, которые служили, по современным понятиям, одновременно и увлажняющими кремами, и парфюмами, были известны только священникам и за пределы храмов не выносились: разглашение составов каралось смертной казнью. Древние греки перед обедом предлагали гостям принять ароматную ванну и затем окропить себя драгоценным маслом.

Ароматерапия – целительный процесс, который можно назвать комплексной терапией. Она играла доминирующую роль во многих великих цивилизациях.

В отличие от современной медицины, стремящейся рассматривать ту часть организма, которая представляется «больной», лечащей симптомы заболеваний, а не причины их возникновения, и старающейся подавить этим симптомы, а не понять их значение, она нацелена на лечение всего организма, должна комплексно подходить к вашему здоровью и эмоциональному состоянию нервной системы. Ароматерапию можно применять для лечения широкого спектра проблем со здоровьем – психических, эмоциональных и физических. Хорошо зная особенности и технику применения масел, вы будете воздействовать не только на симптомы, но и на основную причину заболевания. Вы сможете оказать помощь себе, а также всем тем, кто обратится к вам за помощью.

Ароматерапия – не единственный вид лечения, использующий целительные свойства растений: и траволечение, и гомеопатия имеют в основе своих препаратов растения и растительные экстракты, но следует учесть, что при использовании цветочной терапии ни в коем случае нельзя одновременно лечиться эфирными маслами. Гомеопатические лечебные средства не сочетаются с эфирными маслами. Их действие основано на противоположном принципе.

Я хочу научить вас по-новому смотреть на ароматерапию и знаю, что эти знания вам во многом помогут, а не только в приобретении здоровья. Но об этом вы узнаете дальше.

Многие люди к ароматерапии привыкли относиться как к аналогу косметологии. Но так

ли это? Давайте посмотрим на запахи и масла с лечебной точки зрения. Каждый запах воздействует на нервные окончания, возбуждая их или, наоборот, расслабляя, поэтому с эфирными маслами нужно обращаться с такой же серьезностью и уважением, как и с обычными лекарствами. Вообще, ко всему в жизни нужно относиться очень серьезно. Нужно постараться понять, что субстанции природных растений – такие же лекарственные препараты. Все, что дает нам Природа, в том числе и запахи, является лечебным для нас и необходимым. Это окружающая нас природа, которая помогает восстановить силы и равновесие в организме. Это сила, которая помогает в делах, любви, удаче и многом, многом другом. Постарайтесь как можно осторожнее относиться к самолечению и самостоятельному экспериментированию. В терапевтических целях обязательны советы и экспертиза квалифицированного врача. Необходимо быть особенно внимательными, если вы беременны, либо страдаете тяжелым недугом, а также если вы собираетесь применять эфирные масла для лечения детей и младенцев. Ароматерапия может использовать различные способы применения, включая массаж, ванны, компрессы и ароматизацию помещений. Массаж – очень эффективный метод применения эфирных масел, так как, не говоря уже о пользе прикосновений мягких, добрых рук, эфирные масла воздействуют мгновенно. Они проникают сквозь кожу и разносятся по организму через кровь. То же происходит и во время приема ванн.

Вам необязательно принимать ванны для всего тела, также эффективны будут и ванночки для рук и ног, сауны, ингаляции и паровые ванночки для лица. При ушибах и головных болях можно использовать компрессы. Определенные эфирные масла успешно применяются для полосканий горла или, растворенные в воде, служат прекрасным средством ополаскивания для волос. Одна-две капли, нанесенные на носовой платок, могут облегчить простуду или снять тошноту.

Очень много эфирных масел имеют терапевтические свойства, но используются только самые изученные из них, которые лечат наиболее распространенные недуги.

Ароматерапия может помочь противостоять воздействиям стресса, но ею можно также воспользоваться для лечения многих распространенных повреждений и заболеваний организма, таких как ушибы, порезы и ожоги, грибковые инфекции (например, дерматомироз стопы, молочница), мышечные боли, боли в горле, предменструальный синдром, зубная боль и даже насморк. Ароматерапия приносит значительное улучшение и при лечении ряда более серьезных заболеваний, но только в этом случае в подборе масел вам нужна консультация врача.

Эфирные масла великолепно улучшают состояние кожи и волос. Дерматит, экзему и прыщи можно с успехом лечить так же, как и менее тяжелые болезни типа угрей, сухой стареющей кожи, больных вен, жирной кожи. Для этого вначале нужно эфирные масла разбавить в масле, служащем основой, или добавить в мазь или крем, а затем прикладывать к пораженным местам.

Если вы решите использовать эфирные масла в домашних условиях, то обнаружите, что ваш выбор масел также ограничится теми из них, которые пользуются наибольшим спросом. Однако чем больше людей узнает о возможностях ароматерапии, тем шире становится список масел, которые можно приобрести в аптеках.

В этой книге вы найдете список основных эфирных масел с описаниями их свойств и способов применения, указатель специфических недугов с перечислением масел, которые могут быть полезными в их лечении.

Ароматерапия хорошо сочетается с другими природными средствами лечения. Если у

вас больны бронхи, то вы можете применить чай из алтея холодного приготовления (настаивать до двух часов). При простуде для удаления мокроты желателно пить отвар цветков липы. Потогонное действие при высокой температуре оказывает отвар бузины и т.д.

Включайте в свою практику аутотренинг, рефлексологию и шиатсу, что, безусловно, приносит замечательный эффект. Какой бы вы ни выбрали метод лечения, вы должны разработать программу, соответствующую темпераменту и образу жизни больного. Желательно при лечении использовать несколько методов. Попробуйте, поэкспериментируйте и выберите себе ту программу, которая подойдет больному, при которой он себя будет чувствовать комфортно. А программы я вам представлю – любые, на выбор.

Аромат для эмоционального благополучия

Вот уже несколько лет я наблюдаю, и в том числе за собой, какое значение имеет аромат для нашего эмоционального благополучия и самочувствия. Я заметила, как некоторые масла просто настраивают наш организм на выздоровление. Приятные (и не очень приятные) запахи могут стимулировать память. Неприятные запахи обычно пробуждают плохие воспоминания, те, что мы скорее предпочли бы подавить (запахи нечистот, собачьего духа, выхлопных газов и т.д.). Известно, что неприятные ситуации, случайно связанные с обычно приятным запахом, могут сделать и этот запах невыносимым для пострадавшего. Например, запах духов обидчика.

Считается, что эфирное масло можжевельника способствует выделению гормонов, которые, в свою очередь, помогают освободиться от воды страдающим отеками. Однажды я посоветовала одной женщине, страдавшей отеком лица, смазывать на ночь виски маслом можжевельника. И, встретив ее через некоторое время, увидела очень довольную и помолодевшую. Масло оказалось для нее просто чудодейственным средством. Ромашка стимулирует образование эндорфинов (природное обезболивающее в организме) и таким образом помогает снятию боли. Было обнаружено, что розмарин стимулирует память. Это особенно важно для заболеваний, причиной которых являются годами подавляемые эмоции. Стоит их высвободить с помощью такого эфирного масла, как начинается выздоровление. Практически доказано, что некоторые эфирные масла могут помочь иммунной системе функционировать более эффективно. Чем большую сопротивляемость мы оказываем инфекции, тем энергичнее мы себя чувствуем и тем более мы способны справиться с жизненными испытаниями.

Младенцы имеют более высокоразвитое чувство обоняния, чем взрослые. Ученые заметили, что они способны различать даже такие запахи, которые недоступны взрослым. К сожалению, с возрастом мы все дальше отдаляемся от Природы и теряем некоторую чувствительность к запахам.

Наш организм обладает уникальной способностью блокировать воздействие запаха! Если нам запах неприятен и мы считаем его отвратительным, через некоторое время мы его как бы не слышим. Вот почему в ароматерапии лучше ориентироваться на свой нюх, чем выбирать эфирное масло лишь по его химическим свойствам.

Вы можете постоянно использовать эфирные масла, если вам нравятся их запахи и вы хотите ароматизировать ими помещение. Это несложно. Сейчас я вас научу.

Если вы хотите ароматизировать воздух в комнате, то налейте в ароматическую лампу от 5 до 15 капель эфирного масла. Вы можете купить курильницу и специальные ароматерапевтические кольца, которые наполните соответствующим вашему желанию эфирным маслом, а затем наденьте на лампочку. Таким образом, под воздействием тепла масло будет испаряться и выделять запах.

Есть и намного дешевле и в то же время равноценно эффективный способ достижения того же результата – добавить одну-две капли масла на влажный кусочек марли или хлопчатобумажной ткани, который затем положить на радиатор отопления. Я очень часто пользуюсь этим методом и очень им довольна. Или накапайте масло прямо на лампочку, пока она холодная. Вы можете также использовать пульверизатор – пластиковую бутылочку с распылителем, наполненную водой с несколькими каплями масла. Целесообразно слегка подогреть воду, чтобы активизировать действие эфирных масел.

В такой ароматизированной комнате хорошо расслабиться. Сядьте поудобнее, расслабьтесь.

1. Сделайте три глубоких вдоха и представьте картину леса или поляну, полную разных цветов.

2. Вдыхая воздух, задержите дыхание, прочувствуйте, как запах внутри вас расходится по всему организму. Он лечит вас, он изгоняет из вас все темные, недобрые вибрации.

3. Выдох. С выдохом прочувствуйте, как вы освободились от ненужной грязи в вашем теле.

4. Представьте себя снова в лесу или на поляне, прочувствуйте все доброе, идущее от деревьев и цветов – они вам помогают. Откройте глаза.

Опрыскивание комнаты эфирными маслами крайне полезно, если в ней находится больной. Это помогает дезинфицировать помещение и таким образом предотвращает распространение микробов. Сосновое, эвкалиптовое, гвоздичное, коричное, розмариновое, лавандовое, тимьяновое, лимонное масла, а также масла из перечной мяты и чайного дерева, особенно полезны для этих целей.

Если ваша цель – создать атмосферу для крепкого ночного сна или для проведения вечеринки, выбирайте масла, которые могут обеспечить этот эффект: ромашка, лаванда или шалфей – для сна; бергамот, апельсин или лимон – для создания хорошей атмосферы, подъема эмоциональных качеств.

Для поднятия бодрости духа, если вы в мрачном настроении, можете использовать эфирные масла либо поодиночке, либо в смеси. Ладан, сандаловое дерево – прекрасный выбор. Составьте смесь, добавив 2-3 капли масла в 30 мл (2 ст. ложки) воды, воска или масла в зависимости от того, чего вы хотите: приготовить ароматическую воду для ополаскивания после душа или ванны. Добавьте в ванну в заранее подготовленную горячую воду от 5 до 15 капель эфирного масла, и это придаст вашему телу особый аромат. Попробуйте это сделать перед свиданием. Чтобы получить масло для массажа, нужно к нейтральному маслу для кожи добавить от 10 до 20 капель ароматического масла. В качестве масла для кожи подойдет любое масло холодной выжимки, например, жожоба, авокадо или миндальное. Жидкость для компресса легко приготовить, добавив 2-3 капли ароматического масла в 0,5 л теплой воды. Для кулинарных целей смешайте не более трех капель какого-либо эфирного масла с дистиллированным маслом холодной выжимки (оно безвкусно и хорошо впитывает ароматический концентрат). Для создания ароматного пара, ну, и, соответственно, лечебного, в сауне достаточно пяти капель эфирного масла на ковш воды.

Я сама постоянно использую в сауне эфирные масла и хочу вам посоветовать эвкалиптовое масло. Попробуйте – эффект будет великолепен!

Ароматические масла поддерживают в нужной форме не только физическое здоровье, но и душевное состояние: приводят наши чувства в равновесие. Пользуясь регулярно эфирными маслами, вы заметите, как возрастет ваша энергия и улучшится самочувствие. При таком положительном настроении вы будете намного меньше подвержены болезням. Поэтому можно широко использовать масла с целью профилактики болезней.

Чтобы вернуть душевное равновесие, нужно попытаться освободиться от отрицательных эмоций и связанных с ними особенностей характера. Чтобы добиться внутреннего спокойствия, воспользуйтесь эфирными маслами, которые помогают противодействовать отрицательным эмоциям, а также способны успокоить вас или настроить на рабочий режим.

Создание нужного аромата

Никогда бы не подумала я о том, что от запаха мое настроение может улучшиться, и убедилась в этом уже сейчас, в зрелом возрасте. А каких проблем можно было бы избежать, зная об этом качестве запахов раньше! Вы недоверчиво улыбаетесь, а зря! Я вас сейчас просвещу.

Самое замечательное в том, что вы можете составить свои собственные, неповторимые ароматические композиции. Каждое сочетание эфирных масел создает новый аромат. Стоит прибавить или убавить всего одну каплю, и запах приобретает новый оттенок! Сколько замечательных ароматов и композиций для лечения я составила самостоятельно, на свой характер, темперамент, и все они очень помогли, как помогут и вам ваши собственные композиции. Но для этого нужны знания, и вы их получите из этой книги.

В ароматерапии даже небольшие различия играют заметную роль.

Все запахи делятся на три категории: так называемые «верхнюю ноту», «сердечную ноту» и «основную ноту».

Верхняя нота. К ней относятся свежие, легкие и «прозрачные» запахи, которые ощущаются первыми, но столь же быстро улетучиваются (бергамот, вербена, лимонная трава, лиметт, мандарин, апельсин, мята перечная, лимон).

Сердечная нота. Это сильные, волнующие запахи, заметно влияющие на эмоции (герань, ирис, жасмин, ромашка, лаванда, мелисса, мимоза, мускатный шалфей, мирт, нероли, роза, тубероза, иланг-иланг, иссоп).

Основная нота. К ней относятся земные, теплые запахи, ароматы деревьев и корней, отличающиеся стойкостью (бензой, гальбанум, мускус, гвоздика, пачули, розовое дерево, сандаловое дерево, можжевельник, ладан, кедр, корица, кипарис). Я очень люблю запахи этой ноты, они мне очень подходят и, наполняя мою жизнь, приносят мне радость и хорошее настроение.

А теперь расскажу немного о том, как какое масло применять. Более подробно о применении масел при различных заболеваниях вы прочтете дальше. А теперь...

При простуде, гриппе – эвкалиптовое, лавандовое, мятное, розмариновое, гвоздичное. Можно делать массаж, принимать ванну, делать ингаляцию.

Поскольку масло – не духи, имеет очень сильную концентрацию, то вы берете не более одной капли – в ванну, при массаже, при ингаляциях.

При головной боли – лавандовое, масло герани, мятное, гвоздичное, эвкалиптовое. Делайте массаж висков, шеи, плеч, вдыхайте.

При стрессе, утомлении, плохом настроении – лавандовое, апельсиновое, масло герани, розмариновое. Рекомендуется при общем массаже, в ванну перед сном.

Утренняя вялость, сонливость, когда необходима стимуляция организма – апельсиновое, ромашковое, можжевельное, мятное, эвкалиптовое. Делается просто утренняя ванна.

Похмелье – апельсиновое, лавандовое, гвоздичное, розмариновое. Тоже делается утренняя ванна.

Переутомление, притупление внимания – розмариновое, лавандовое, масло герани, апельсиновое. С помощью масла делается общий массаж, для дыхания смазывается маслом узкая полоска бумаги и осторожно вдыхается запах масла.

Воли в теле, усталость мышц – лавандовое, эвкалиптовое, розмариновое, мятное, можжевельное. Делается массаж больных мышц, принимается ванна.

Для поднятия духа, настроения и обретения вдохновения – жасминовое, розовое, лавандовое, лимонное, бергамота, шалфея.

Для лечения простудных и астматических заболеваний – кедровое, кипарисовое, ромашковое, гвоздичное, эвкалиптовое, лавандовое, лимонное, апельсиновое, майорановое, франкинсенз, сандалового дерева, чайного дерева, мятное.

Успокоительные – лавандовое, франкинсенз, ромашковое, иланг-иланг, шалфея, кипарисовое, майорановое, нероли.

Афродизиак (усиливает половое влечение) – жасминовое, иланг-иланг, пачули, розовое, сандалового дерева.

Эти масла при всех своих целительных свойствах еще и прекрасные освежители воздуха. В некоторых случаях, как с лавандовым, гвоздичным, эвкалиптовым, лимонным (или лимонной травы) и мятным маслами, в летний период времени аромалампы выполняют роль отпугивающих средств от moskitov, комаров и других насекомых.

Франкинсенз, так же как и масло кипариса, сандалового дерева, ромашки и бергамота, успешно используется для лечения незначительных вагинальных инфекций во время подмываний и легких массажных втираний в нижней части живота. Эти же масла (в разных сочетаниях друг с другом) с добавлением лимонного и лавандового можно использовать при болях во время менструаций, задержках или обильных месячных.

Ароматы для ослабления стресса и нервного напряжения

Вы пережили стресс? Не беда, можно себе помочь! Порадуйте себя маслом для ванны (после ванны, для массажа).

Возьмите лавандовое масло для успокоения и восстановления душевного равновесия.

Масло ромашки – для расслабления и отрешения от озабоченности.

Можно использовать и масло бергамота.

Сандаловое масло – для снятия напряжения и улучшения самочувствия. Добавьте ванили.

Попробовали? Ну просто чудесное самочувствие!

А вот еще один рецепт: эфирное масло лаванды, ромашки, бергамота, сандалового

дерева, розовое и ванильное масла, миндальное масло.

Этот рецепт также поможет снять неприятные последствия стресса. Попробуйте, ищите свой рецепт, ведь вы должны найти то, что будет вам по душе.

И вы по своему желанию и настроению можете по-разному использовать ароматические масла. Какой способ является наилучшим? В каждом конкретном случае это зависит от многих факторов и, конечно, от вашего настроения. Сегодня вы воспринимаете мир так, завтра – иначе, сегодня одно настроение, завтра – другое. Опирайтесь и на собственный опыт, вкусы, настроение и, конечно же, на здоровье. Здоровье – это главное, на что вы должны опираться, ведь запахи активизируют работу определенных органов.

Научитесь расслабляться под воздействием запахов. Как это сделать?

Сядьте поудобнее.

Прикройте глаза.

Расслабьтесь.

Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.

Повторите еще раз.

Теперь представьте себе несколько приятных картин, которые были в вашей жизни.

Ваше тело и сознание лучше откликнутся на картины, которые вы действительно видели и можете восстановить в памяти, просто представив себе, что вы опять попали труда. Но можно представить журчащий ручей, облака, цветы, озер и т.д.

Хочу остановить ваше внимание на том, как правильно можно использовать ароматы. Ведь использовать их, как я уже раньше отметила, нужно, опираясь на свой здоровье.

Где и как используются ароматы

Внутреннее употребление эфирных масел вызывает споры. Некоторые специалисты категорически против этой практики. Для того чтобы принимать любое ароматическое масло вовнутрь, нужна консультация врача-специалиста. Самостоятельный подход к этому вопросу неуместен. Я не сторонница употребления эфирных масел внутрь. Их наружное применение достаточно эффективно, для этого возьмите на вооружение ароматические масла и ежедневно до и после душа втирайте их в кожу; добавьте небольшое количество масла в ванну с горячей водой для глубокого увлажнения кожи; принимая солнечные ванны, обязательно наносите масло на кожу для подпитки и поддержания влажности. Эффект проявится довольно быстро.

Все масла, особенно цитрусовые, обладают бактерицидными, противовоспалительными свойствами, укрепляют иммунитет. Согласитесь, это так необходимо нам сейчас, когда экология оставляет желать лучшего.

Разнообразие эфирных масел и доставляемое ими наслаждение позволяет отнести их к ценнейшим дарам Природы. В эфирных маслах активные компоненты растений содержатся очень концентрированно, поэтому использовать их необходимо с осторожностью, как уже упоминалось выше, и никогда не наносить на кожу в неразбавленном виде. Существует множество способов распространения аромата эфирных масел и использования их целебных свойств. Вот эти способы.

Ингаляция – превосходный способ лечения заболеваний дыхательных путей, но не годится для астматиков.

Возьмите большую чашку с горячей водой и добавьте в нее несколько капель ароматического масла. Наклонитесь над чашкой, покройте голову и плечи полотенцем, чтобы пар не улетучивался. Ровно и глубоко вдыхайте в течение 5-10 минут. Эффект почувствуете сразу же.

Аромакурительницы – холодные ингаляции, для них требуется 3-6 капель масла.

Лечебный массаж – это классический метод применения ароматерапии, стимулирует естественные механизмы оздоровления организма. Перед нанесением масла руки обязательно согреть. Массировать нужно медленно, мягкими движениями, не отрывая рук. На участки особенно сухой кожи всегда наносится больше масла. После окончания массажа необходимо выпить стакан очищенной воды, не принимать ванну или душ в течение 12 часов после массажа, не употреблять алкогольные напитки. Аромамассаж противопоказан при гипертонии, болезнях сердца, послеоперационном состоянии, эпилепсии, запущенной астме, сильном варикозном расширении вен и при высокой температуре тела.

Ванны с ароматическими маслами известны с древности. Культура изысканных благовоний была особо развита на Востоке. Обязательно попробуйте ароматическую ванну. Очень трудно даже сравнить с чем-то то удовольствие, которое вы получите. Для полной ванны требуется от 10 до 20 капель эфирного масла. Его разводят в 1-2 ст. ложках сливок, сыворотки, цельного молока, жидкого меда, жидкого нейтрального мыла или растительного масла (арахисового, репейного, миндального, масла авокадо или жожоба). Если добавить эмульгаторы (жидкий лецитин, мультисифан и др.), смесь станет гидрофильной, то есть растворимой в воде. Влейте состав в ванну, размешайте. Для сидячих ванн нужно 10-12 капель эфирного масла, для ножных ванночек – от 5 до 8.

Не забывайте, что интенсивность действия некоторых масел в разных условиях бывает различной. Так, действие масел цитрусовых и розмарина усиливается в горячей воде, следовательно, их дозировка в составах для ванны должна быть умеренной. Принимая ванну с маслом лаванды, старайтесь не заснуть. Помните о том, что это масло обладает сильным успокаивающим и расслабляющим эффектом.

Принимая ароматическую ванну, нельзя применять моющие средства. Они не сочетаются с эфирными маслами!

Расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте несколько мирных картин.

Сделайте глубокий вдох и задержите его. Постарайтесь представить, как с вдохом к вам пришло здоровье и спокойствие.

Выдох. Вы выдыхаете то, в чем вы больше не нуждаетесь. Постарайтесь это прочувствовать.

Откройте глаза. Вам хорошо? У вас прибавились силы? Да, сил прибавилось, и они помогут вам противостоять стрессам и болезням.

Благотворное действие теплой воды и целебная сила ароматических масел делают ванну процедурой, чрезвычайно полезной для всего организма. Утром добавляйте в ванну бодрящие, стимулирующие масла (розмарин, тимьян, вербену), а вечером – снимающие напряжение, приводящие чувства в равновесие (иланг-иланг, ромашку, лаванду).

Внимательно следите за тем, как ваша кожа реагирует на различные сочетания масел, это поможет вам составить оптимальный для себя рецепт. Думайте о себе и о том, что вам будет полезно.

Душ – смочить влажную губку в смеси масел и протереть все тело. Дать впитаться.

Смыть лишнее теплой водой и промокнуть тело.

Ароматические свечи – пропитать готовые восковые свечи.

Компресс – намочить хлопчатобумажную тряпочку и положить на больное место.

Ароматическая лампа. Наполните чашку водой, добавьте 5-8 капель ароматического масла и размешайте. Зажгите огонь под чашкой и по мере необходимости время от времени доливайте в нее воду. Чашку следует промывать горячей водой и питьевым или техническим спиртом.

Ароматическая пирамида и ароматический камень. Нанесите на поверхность несколько капель ароматического масла. Промывайте эти приспособления только горячей водой, после чего дайте им просохнуть на свежем воздухе.

Ароматический кувшинчик. Накапайте внутрь несколько капель эфирного масла и хорошо закупорьте. При надобности откупорьте и дышите.

С таким кувшинчиком вы в любом месте и в любое время сможете расслабиться и, вдыхая нужный аромат, исцелиться или настроить себя на нужную работу или отдых.

Распылитель. Лучше всего использовать распылители из стекла, фарфора или керамики. Наполните емкость дистиллированной или негазированной минеральной водой, добавьте спирт, 3-5 капель ароматического масла, закройте и встряхните.

Эфирные и ароматические масла

Вы, конечно, думаете, что знаете все об эфирных маслах, но все же не пропустите эту тему. В знании – сила! Помните это.

Эфирные масла – очищенные растительные экстракты, они гораздо легче воды, очень легко воспламеняются, чрезвычайно летучи и испаряются даже при комнатной температуре, поэтому их обычно смешивают с другими веществами (основами).

Эфирные масла получают из листьев растений, цветочных лепестков и головок, семян ядрышек орехов, коры, стеблей и древесных смол. Они легко растворяются в спирте, эмульгаторах и в жирах. Это свойство позволяет им легко проникать в кожу. Особо ценные масла содержат до пятисот активных компонентов.

Итак, что же собой представляют эфирные масла?

Эфирные масла – сильно концентрированные вещества. Это означает, что они могут употребляться только разведенными в воде или масле-основе, но при этом необходимо соблюдать правила дозировки.

Эфирные масла, благодаря тому, что очень летучи и быстро испаряются, при вдохе легко попадают внутрь организма. Обоняние непосредственно связано с лимбической системой головного мозга, именно эта часть «отвечает» за память, возможность любить, негодовать.

При ароматерапии эфирные масла воздействуют на все важнейшие уровни в организме, как на физическое, так и на психическое самочувствие человека. Но они эффективны еще и потому, что каждое из них представляет собой смесь различных химических компонентов – возможно, до сотни – в разнообразных пропорциях. Другими словами, каждое эфирное масло состоит из разнообразных молекул, взаимодействующих между собой и уравновешивающих друг друга. Их необязательно вдыхать, можно распылить в воздухе, втереть в тело или добавить в ванну – во всех случаях эффект окажется положительным.

Эфирные масла для ухода за кожей тела, для ванн, для массажа после душа прекрасно стимулируют уставшие мышцы и создают запас бодрости и энергии; снимают боли и напряжение в мышцах после занятий спортом или после трудного дня; способствуют ослаблению влияния стресса.

Ароматические масла – это подарок Природы для поддержания крепкого здоровья и неувядающей красоты на долгие годы. Они глубоко проникают в кожу, увлажняют ее и способствуют регенерации клеток.

На самом деле это – не масла. Они не содержат жира, обычно так же легки, как и вода, и легко испаряются; они летучи и содержатся лишь в некоторых растениях.

Ароматические масла получают из растений.

Ароматические масла – это дистиллированные либо выпаренные продукты из натуральных ароматических растений. Истинные ароматические масла содержат особенно необходимые для организма вещества в легко усваиваемых сочетаниях. Большинство их них нетоксичны и легко ассимилируются организмом: через нос и легкие посредством ингаляции, через кожу посредством массажа.

Ароматические масла быстро выдыхаются, теряют свою целительную силу, если их неправильно хранить. Следует запомнить, что «врагами» ароматических масел являются:

- свет. Храните масла вне солнечного света;
- температура: храните масла при температуре от 4° до 15°С.
- воздух. Держите сосуды всегда плотно закрытыми, открывая лишь на несколько секунд;
- влага. Храните масла в холодном, но сухом месте.

Ваше собственное массажное масло

У каждого из нас свой любимых запах, и каждый из списка ароматов выберет свой, который ему приятен.

Наибольшая эффективность достигается правильным сочетанием эфирных масел. Интересная особенность ароматических масел состоит в том, что их эффективность повышается при смешивании: различные эфирные масла как бы стимулируют действие друг друга. Этим свойством можно с успехом воспользоваться. Возьмите за основу наиболее приятное вам ароматическое масло, подходящее при заболевании, и добавьте к нему другие целебные масла в небольших дозах. Так, при насморке можно взять за основу масло чайного дерева и добавить к нему масла ели и мирта или же, используя в качестве основы масло эвкалипта, дополнить его миррой и чайным деревом.

Приготовленная своими руками смесь массажных масел – одно из удовольствий, которые вам доставляет ароматерапия.

Вы делаете массаж с ароматическим маслом? Расслабьтесь, вдыхая аромат, вспомните самые замечательные и мирные картины своей жизни.

Что следует знать, применяя эфирные масла

Какое бы положительное воздействие на организм ни оказывали ароматические масла, использовать их нужно все же с осторожностью. Изучите свойства масел. Прислушайтесь

внимательно к некоторым советам. Если вы собираетесь использовать эфирные масла в массаже, вам следует вначале сделать пробу на чувствительность кожи, особенно, если вы страдаете сенной лихорадкой или каким-либо другим видом аллергии. Всегда проводите такой тест перед применением масел для лечения детей и пожилых людей. Для этого нанесите одну каплю на кожу с внутренней стороны локтя, на запястье или под мышкой. Это чувствительные места. Не мочите это место в течение двадцати четырех часов. Если оно покроется сыпью или будет чесаться, то этим маслом не пользуйтесь. Если участок кожи не изменился, значит, вам это масло подходит.

Не используйте на коже без консультации специалистов такие масла, как кора корицы, лист корицы, гвоздика. Если у вас нет опыта, не используйте масло мяты болотной, туи, шалфея (однако шалфей мускатный безвреден), тимьяна.

Если вы принимаете солнечные ванны, то должны накануне избегать приема масел бергамота, лимона, апельсина, мандарина, грейпфрута, лейма или вербены, так как они могут вызвать временную пигментацию кожи. И вообще, если вы должны будете провести время на солнце, старайтесь накануне не применять эфирные масла.

Парфюмеры составили список масел, которые могут применяться с большими ограничениями. В ароматерапии маслами, подпадающими под эту категорию, являются масла дудника, вербены, кассии, корицы и тмина. Масла кориандра и иссопа также требуют повышенного внимания.

Что касается применения масел при беременности, то в данном случае не следует употреблять никакие эфирные масла ни в каких формах, так как некоторые из них могут вызвать аллергию или другое неблагоприятное воздействие на беременность.

Может случиться, что у вас возникнет аллергическая реакция на эфирное масло, тогда вы вспомните о тесте на чувствительность кожи, о котором я уже упоминала выше. Если у вас очень чувствительная кожа, тогда масла базилика, бергамота, перечной мяты, лимонного сорго, имбиря, вербены и герани могут вызвать реакцию, особенно если раствор превышает концентрацию в 1,5-2 процента и если областью нанесения масла является лицо или такое же чувствительное место.

Это важно!

Если эфирное масло случайно попадет в глаза, промойте их чистым растительным маслом, но ни в коем случае не водой.

ГЛАВА 2. ВОЗДЕЙСТВУЯ НА СИМПТОМЫ

Как проникает масло в организм?

Через кожу

Первый путь – через кожу. Если вы натрете зубком чеснока подошвы ног, то его запах через несколько часов начнет ощущаться в вашем дыхании. Это доказывает, что кожа

далеко не непроницаема, она может впитывать вещества. Некоторые лекарства сейчас вводятся через определенные участки кожи – к примеру, эстрагон – для стимуляции половых функций у женщин, или никотин – для тех, кто пытается бросить курить.

Хотя вода и водные субстанции с трудом проходят сквозь кожу, для жиров это возможно в том случае, если их молекулы достаточно малы. Считается, что молекулы эфирных масел проходят сквозь кожу через отверстия волосяных фолликул, смешиваются с природными маслянистыми секретами кожи (себум), а затем попадают либо в кровь, либо в лимфу и внутритканевую жидкость, окружающую все клетки тела.

Вы видите, насколько глубоко проникают и действуют на организм ароматические молекулы. В зависимости от толщины подкожного жирового слоя человека процесс впитывания может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Эта способность кожи и является причиной того, почему ароматерапия придает такое большое значение массажу и ароматическим ваннам.

Через воздух

Второй путь – воздушный. Когда мы вдыхаем аромат, его молекулы проникают внутрь организма. Достигая легких, они проходят сквозь пузырьки воздуха в капилляры и затем разносятся по всему организму.

Все вышесказанное вовсе не означает, что у эфирных масел нет вредных свойств. Но, как правило, другие их компоненты обезвреживают токсины. Когда ароматерапевт смешивает несколько эфирных масел, то токсины не только еще больше разбавляются, но при этом новая комбинация усиливает и видоизменяет свойства составляющих каждого отдельно взятого масла.

Мне очень хочется описать вам механизм воздействия масел на организм.

Когда вы вдыхаете эфирные масла, то они воздействуют на организм не только через поглощение их молекул легкими. Пахучие вещества (и приятные, и неприятные), выделяя молекулы, при ингаляции, пока они движутся к легким, частично оседают на слизистой в носу и встречаются с обонятельными клетками, также расположенными в верхней части носа в слизистой оболочке. Каждая из них связана нервным окончанием с мозгом. На кончике клетки слизистой оболочки имеется крошечное выпячивание, похожее на волосок, которое особенно чувствительно к запаху. Когда молекула сталкивается с клеткой, растворившись в слизистой, немедленно подается сигнал через нервное окончание в обонятельную зону головного мозга, которая тесно связана с лимбической областью. Так работает механизм, через который наш организм получает сигнал, что на него воздействует определенное пахучее вещество (эфирное масло) и делает заключение: нравится оно нам или нет, выражая это соответствующей реакцией.

Травы – стимуляторы любви

Немного отступлю от темы и расскажу о травах любви.

Представьте себе, такие травы есть и представления о пищевых стимуляторах любви сложились еще в глубокой древности.

Мужчины очень болезненно относятся к снижению потенции и всегда искали возможность не допустить этого.

Репутацией повышать потенцию мужчин с древних времен пользуются: аир, аралия маньчжурская, барвинок малый, бересклет бородавчатый, ветряница лесная, горец амурский, горечавка крупнолистная, женьшень, заманиха, кубышка желтая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, любисток, олеандр, подорожник большой, полынь обыкновенная, родиола розовая (золотой корень), сныть, чабрец (тимьян, богородская трава), элеутерококк, ярутка полевая, ясменник, ятрышник.

Также еще с древности изучены растения, которые оказывают влияние на женскую половую сферу. Дурман в народной медицине применяли для врачевания нимфомании – повышенного полового влечения у женщин, а отвар корневищ кубышки – для лечения фригидности, кипрей – при нарушении менструального цикла (укороченном цикле), а содержащие гормоноподобные вещества могут вызвать у беременной женщины сокращение матки и привести к нарушениям развития плода или преждевременным родам. Поэтому при беременности не рекомендуют употреблять аир, душицу, майоран, чабрец. Растения используются в виде отваров и настоев.

Эфирные масла для лица и тела

Хочу поделиться с вами и рассказать, как приготовить кремы.

Чтобы приготовить крем для лица или тела, возьмите в качестве основы по 50 мл нейтрального крема для каждого состава. Добавленные в крем эфирные масла следует хорошо размешать. Приведенные ниже сочетания подходят также для массажа и растираний.

Для общего расслабления:

масло жожоба

по 5 капель масла бергамота и лаванды

10 капель масла сандалового дерева;

по 5 капель масла герани и розового дерева;

по 3 капли масла птигорейна и кедр

2 капли масла розы;

5 капель масле бергамота

5 капель масла лаванды

3 капли масла герани.

Способствуют расслаблению также мед с эфирными маслами кориандра, мандарина, Melissa, нероли и апельсина.

Для нормальной кожи:

По 5 капель масла герани и лаванды

3 капли масла нероли

5 капель масла апельсина

3 капли масла иланг-иланга;

2 капли масла жасмина

5 капель масла ромашки

3 капли масла розы

3 капли масла лаванды;

5 капель масла лаванды

3 капли масла ромашки

2 капли масла розы.

Для жирной кожи:

5 капель масла бергамота

по 5 капель масла вербены и птигрейна

2 капли масла тимьяна;

по 5 капель масла лаванды, лимонной травы, розмарина

по 1 капли масла тимьяна и мирта;

3 капли масла бергамота

5 капель масла вербены

2 капли масла тимьяна

3 капли масла мирта.

Для сухой кожи:

По 3 капли бензоя, розового дерева, 7 капель масла пальмарозы;

по 5 капель эфирного масла ромашки

2 капли масла лаванды

по 3 капли масла нероли и иланг-иланга;

5 капель масла ромашки

5 капель масла бензоя

5 капель масла нероли

3 капли масла лаванды.

Для чувствительной кожи:

По 5 капель масла ромашки, мяты и тысячелистника

2 капли масла розмарина

2 капли масла лаванды;

по 7 капель масла ромашки, лаванды, сандалового дерева

2 капли масла иссопа.

Для увядающей кожи и против морщин:

По 3 капли масла бензоя и иланг-иланга

по 5 капель масла сандалового дерева и ладана;

по 5 капель масла из семян моркови и ладана,

по 3 капли масла мирры и нероли;

5 капель масла сандалового дерева

3 капли масла ретивера

3 капли масла нероли.

Лосьон. В 1 л дистиллированной или негазированной минеральной воды размешайте 2-3 капли эфирного масла (только одного вида). Можно добавить 1 ст. ложку спирта. Взболтайте.

Освежающий

1 литр дистиллированной воды, 2-3 капли масла мирта или розмарина; при желании можно добавить немного спирта.

Для снятия напряжения

В воду с небольшим количеством спирта добавьте 2-3 капли масла лаванды или 1 каплю масла розы или нероли.

Для использования в любое время дня

В воду с небольшим количеством спирта добавьте 2-3 капли масла апельсина.

Масло для лица и тела; массажное масло и масло для растираний

При использовании эфирных масел для ежедневного ухода за кожей и при массаже нежелательно применять эфирные масла в чистом виде (неразбавленные). Их можно разбавлять маслом, которое составит основу. Масла-основы легко и равномерно распределяются по коже и помогают целебным эфирным маслам быстрее всасываться. Ряд масел, особенно подходящих для смешивания с эфирными маслами, также обладают свойствами, благотворно влияющими на человека (например, содержащие витамины А, D, E), особенно если они извлечены методом холодного прессинга. (Холодный прессинг – способ извлечения масел без применения тепловой обработки или химикалиев. Хотя масла, полученные таким способом, могут оказаться более дорогостоящими, зато в них сохраняется больше питательных веществ, чем в маслах, добытых другими способами.) Вдобавок, эти масла-носители могут помочь в установлении баланса и стабилизации эфирного масла. Витамин E в масле из ростков пшеницы, например, действует как противоядие и усиливает восстановительный эффект массажного масла, если экстракт смешать с другим растительным маслом.

Лучшими маслами-носителями являются миндальное, из виноградных семян, соевых

бобов, ростков пшеницы, ядер персика и абрикоса, авокадо, кукурузы, подсолнечника, календулы и касторовое. Масло должно обладать способностью легко проникать сквозь кожу. Одни любят пользоваться ароматными маслами, такими как кокосовое, кунжутное или оливковое, другие предпочитают применять масло с легким собственным запахом. У вас должен быть свой собственный выбор. Проявите в составе кремов свою фантазию.

Например, миндальное масло получают из сладкого миндаля (*Prunus amygdalus var. Dulcis*). Оно обладает питательными и обновляющими свойствами и полезно для сухих морщинистых рук, при экземе и кожных раздражениях. Это один из лучших универсальных носителей, его можно применять даже при массаже младенцев.

Касторовое масло – более вязкое, его можно смешивать с другим маслом для лучшей впитываемости в кожу, оно также благотворно влияет на экзему и очень сухую кожу.

Масло из виноградных семян имеет консистенцию воды и поэтому легко впитывается. Оно оказывает вяжущее действие, что полезно при прыщах.

Соевое масло легко впитывается и известно своими свойствами понижать уровень холестерина в крови.

Масло из пшеничных ростков особенно полезно при кожных заболеваниях из-за высокого содержания витамина Е, его обычно добавляют к другому основному маслу (буквально 1-2 капли), так как оно очень насыщенное и тяжелое.

Масло авокадо тоже является богатым по содержанию витамина Е и тяжелым.

Масло календулы помогает снять воспаление, его можно использовать при неполадках в кровеносной, пищеварительной, мышечной и нервной системах, при нарушениях менструального цикла, а также при кожных заболеваниях. Его часто смешивают с другими маслами-носителями, так как оно довольно дорогое.

Абрикосовое, персиковое масла улучшают регенерацию тканей.

При использовании эфирных масел для ежедневного ухода за кожей в качестве основы используйте масло жожоба или миндальное (50 мл).

Для увядающей и очень сухой кожи добавьте 10% масла пшеничных проростков, для нечистой, воспаленной кожи – 2-3 капли масла чайного дерева. В подготовленную основу добавьте 15-20 капель выбранного вами эфирного масла и хорошо взболтайте. Для детей достаточно 5 капель, для младенцев – одной.

Очень хорошо в качестве масла-основы использовать любое растительное масло, применяемое в домашнем хозяйстве, например, оливковое и подсолнечное, кукурузное, горчичное.

Масло от депрессии

Хочу рассказать вам об одном уникальном масле – франкинсезе.

Если эликсир вечной молодости и существует, то основным его компонентом служит, без всякого сомнения, франкинсенз (*frankincense*). В переводе со средневекового французского языка это означает «настоящий ладан (фимиам)», масло которого получают путем дистилляции смолы ладанного дерева. Его запах действует успокаивающе, замедляет и углубляет дыхание, развеивает тревожные мысли, располагает к медитации.

Это масло обладает и другим уникальным свойством, которое, вне сомнения, придется по душе женщинам, страстно желающим задержать стремительно исчезающую

молодость. Добавьте несколько капель масла в ваш ежедневно используемый крем для лица (все содержимое хорошо перемешайте). Полученный продукт дает заметный эффект разглаживания морщин, поскольку франкинсенз способствует тонизированию коллагенового слоя кожи. Я в его силу поверила не сразу. Но уже через полгода поняла – это то, что нужно. Оно просто чудо!

Франкинсенз в массажных маслах – так же как и в аромалампах или при приеме ванн – прекрасное средство для избавления от любого рода нервного напряжения, будь то усталость, беспокойство, тревожное состояние или волнение, агрессивность или просто эмоциональная нестабильность. А мы с таким состоянием сталкиваемся сплошь и рядом. Время сейчас непростое, тревожное.

Для массажа тела используйте на 50 мл основного масла по 10 капель розового масла, масел сандалового дерева, шалфея или франкинсенза. Попробуйте! Я уже вижу ваши успокоенные, расслабленные лица.

Если вы только что поругались с кем-то или испытываете по какому-либо поводу нереализованную злость, лучше всего поможет аутотренинг. Приготовьте следующую смесь: 4 капли лавандового масла, 2 капель ромашкового, мяты и иланг-илангового, а затем сделайте несложный массаж лица, плеч и груди. Вы почувствовали, что повод для злости был не таким уж значительным? Теперь у вас трезвое и уравновешенное восприятие всего, что казалось пятнадцать-двадцать минут назад неразрешимым и гнетущим. Что ни говори, а масла делают чудо!

В случае депрессии полезно для массажа лица взять по пять капель масел нероли, апельсинового и франкинсенза и разбавить в 20 мл несущего масла. Вы можете хранить такой состав в прохладном месте и в случае необходимости пользоваться им.

Нервное напряжение нередко вызывает обострение разного рода заболеваний: астматических, кожных, ревматических и так далее. Поэтому важно проводить профилактические процедуры, предупреждающие стрессовые состояния. Таковыми могут служить не только массаж, но и ванны с добавлением тех же масел или вдыхание ароматических паров. Кстати, лучше всего использовать специальные комнатные горелки. Важно при этом помнить, что в горелках следует использовать лишь натуральные, чистые масла, а не синтетические, в огромном количестве появившиеся на рынках и ничего общего с лечебными, профилактическими, успокоительными средствами не имеющие. Правила пользования горелкой довольно просты: верхнюю колбочку горелки наполняют наполовину водой, добавляют по несколько капель соответствующих настроению и целям масел (две-три капли до трех разновидностей) и помещают над пламенем горящей свечи. Через несколько минут вы почувствуете изумительный аромат выбранного вами масла. Медленно и глубоко вдохните его несколько раз. Расслабьтесь и спокойно посидите. Приятный, проникающий в каждую вашу клеточку аромат сделает свое целительное дело.

Масло для придания энергии и жизненных сил

Вы слабы? Вам не хватает сил? Усталость? Не беда.

Смешайте эфирные масла эвкалипта, мяты, ели, масло бергамота, добавьте смесь масел цитрусовых – и вы получите прекрасное масло для ухода за кожей тела после ванны, которое можно использовать также как массажное.

При усталости предлагаю следующие составы масел.

Лечебные масла. При солнечных ожогах и кожных заболеваниях в качестве основы лучше всего подойдет масло алоэ. Для грудных детей и детей младшего возраста, а также при болях в мышцах – масло календулы; при воспалениях, простреле, ревматизме и ожогах – масло зверобоя.

Масло жожоба получают из семян кустарника унаби (китайского финика), произрастающего в Центральной Америке. Свежее масло жожоба – прекрасная основа для косметических средств, эффективно при аллергии, кожных заболеваниях, неприятных ощущениях во время менструаций, целлюлите. Естественный увлажнитель кожи, а также солнцезащитное вещество. Замечательный очиститель для кожи волосистой части головы и кондиционер.

Миндальное масло – при ухудшении кровообращения и растяжении мышц. Дозировка такая же, как для массажных и прочих масел. Миндальное масло еще в античности использовалось для ухода за телом. Оно сохраняет кожу молодой и эластичной. Как и масло жожоба, подходит для любого типа кожи.

Жизненно важны для традиционной ароматерапии натуральные ароматические масла. Вот некоторые из наиболее часто используемых масел:

апельсин, бергамот, гвоздичное дерево, герань, горький апельсин (птигрэйн), жасмин (чубушник), иланг-иланг, имбирь, ветивер, камфора белая, кардамон, кедр вирджинский, кипарис, кориандр, лаванда, ладан, лимон, лимонная вербена (липпия), лимонное сорго, майоран французский, мелисса, мирра, можжевельные ягоды, настоящая роза, настоящий жасмин, пальмароза (сорго), пачули, перечная мята, роза Отто, розмарин, ромашка нерманская, ромашка романская, росный ладан, сандаловое дерево, сосна, тимьян (чабрец), тысячелистник, фенхель, флер-д-оранж (цвет апельсина), черный перец, шалфей, шалфей мускатный, эвкалипт.

Сочетаемость различных запахов

Лаванда достаточно хорошо сочетается со всеми ароматическими маслами, кроме розмарина.

Все цитрусовые масла без проблем смешиваются и хорошо сочетаются с запахами хвойных деревьев.

Характерный запах эвкалипта или мяты перечной можно сделать более тонким, добавив чуть-чуть масла лаванды или розмарина.

Прекрасно сочетаются, как правило, цветочные запахи, например, ирис, жасмин, ромашка, лаванда, нероли, роза и иланг-иланг.

Терпкую ноту в композицию вносят сандаловое дерево, ветивер, кедр.

Эфирные масла для кожи и волос

Для нормальной кожи: герань, жасмин, ромашка, лаванда, нероли, апельсин, роза, иланг-иланг, лимон (не больше одной капли).

Для жирной кожи: бергамот, вербена, камфара, лимонная трава, лаванда, птигрэйн, розмарин, тимьян, иланг-иланг.

Для сухой кожи: бензой, кананга, ромашка, лаванда, нероли, пальмароза, розовое

дерево, ветивер, иланг-иланг.

Для чувствительной кожи: ромашка, лаванда, мелисса, розмарин, сандаловое дерево, тысячелистник, иссоп.

Для жирных волос: лаванда, мелисса, шалфей, кедр, лимон, кипарис.

Для сухих волос: герань, розовое дерево, розмарин, иланг-иланг.

Против перхоти: эвкалипт, чайное дерево, можжевельник, кипарис.

Для усиления роста волос: розмарин, шалфей, тимьян.

Шампунь. В 100 мл нейтрального шампуня добавьте 10-15 капель ароматического масла.

Специальные шампуни с ароматическими маслами укрепляют волосы и оздоравливают кожу головы. Масла также могут входить в составы против перхоти и паразитов.

Полоскания

Для сохранения свежести полости рта и для защиты ее от инфекции добавьте в чашку с водой две капли эфирного масла. Лучше всего эту смесь хранить в бутылочке с закручивающейся крышкой, которую нужно каждый раз встряхивать перед употреблением, чтобы масло смешалось с водой. Лучше всего для освежения дыхания подходят мята и лимон. Если вы лечите инфекцию или больные десны, используйте масло чайного дерева. Во всех случаях наибольший результат принесет дистиллированная или родниковая вода. Воду для полосканий нельзя глотать.

Полоскания (1-2 капли).

1. Добавьте нужное эфирное масло в чайную ложку меда.
2. Растворите эту смесь в 30 мл (2 ст. ложки) теплой воды.
3. Полощите полость рта и горло небольшими порциями раствора и выплевывайте.

4. Раствор не глотать!

Ингаляции

Многие знакомы с ингаляциями с детства, когда во время простуды их заставляли дышать горячим воздухом с добавлением лекарственных средств под полотенцем.

Ингаляции могут быть простыми и горячими.

Простые: нанесите неразбавленное масло на носовой платок или бумажное полотенце (5-10 капель) и подышите носом. Если вы простыли, можно положить кусочек ткани с каплями масла на ночь на подушку, это поможет вам облегчить дыхание. А еще проще капнуть одну каплю эфирного масла на руку, растереть ладони, чтобы они согрелись, а затем плотно сжать их вокруг носа и глубоко подышать.

Горячие. Использование пара для облегчения вдыхания эфирных масел особенно полезно при простудах, гриппе и кашле. (Если вы страдаете астмой, не применяйте этот метод, так как он может спровоцировать приступ.) Убедившись, что этот метод не сулит вам опасности, наполните сосуд 0,5 л (около двух чашек) почти кипящей водой и добавьте 2-4 капли эфирного масла, в зависимости от силы воздействия масла. Вдыхайте ароматизированный пар в течение 5-10 минут. Лечение будет более эффективным, если вы накроете голову и ингалятор полотенцем. Эту процедуру можно повторять два раза в

день в течение трех дней.

Ингаляция (1 – 2 капли).

– Не вдыхайте масло прямо из бутылочки, так как масла имеют высокую концентрацию и могут вызвать аллергию или спазм сосудов.

– Капните одну-две капли на носовой платок или бумажную салфетку и приложите к носу.

– Проводите ингаляцию при глубоких, неторопливых вдохах, выдыхайте резко.

Желательно ненадолго задержать дыхание.

Паровые ингаляции (1 – 2 капли).

– Добавьте 1-2 капли выбранного масла в маленький сосуд воды, испускающий пар.

– Накройте голову и сосуд полотенцем, не наклоняйтесь низко над паром, чтобы не получить ожог дыхательных путей.

– Глубоко дышите носом, глаза держите закрытыми.

– Отодвиньте полотенце на небольшое расстояние от лица и сделайте глубокий вдох через рот, затем опустите полотенце и дышите.

– Продолжайте эту процедуру минут 30-40.

Компрессы и припарки

Ушибы, растяжения связок, боли, закупорка сосудов и раздражение кожи – все это можно вылечить с помощью компрессов и припарок. Фактически, использование припарок было одним из самых первых методов, применявшихся человеком для лечения больных.

Компрессы

Компресс может быть горячим или холодным. Если повреждение произошло недавно и появился ушиб, опухоль или воспаление, а также при головной боли рекомендуется холодный компресс.

Горячие компрессы больше подходят для застарелых повреждений, при менструальных болях, цистите, мышечных болях, нарывах и других кожных недугах.

Чтобы сделать компресс, вам понадобится мягкий кусочек ткани – фланель, марля, полотенца и старые простыни для этих целей подходят лучше всего. Марля не должны быть пропитана лекарством. Иногда можно использовать хлопковую вату (убедитесь, что она натуральная, а не синтетическая и не смесь), хотя она впитывает слишком много влаги.

Если вы делаете холодный компресс, добавьте 6-10 капель эфирного масла в 0,5 литра ледяной воды. Намочите ткань в воде и отожмите так, чтобы с нее не капало, но не настолько, чтобы она стала сухой. Положите компресс на то место, которое вы хотите вылечить, повяжите поверх него тонкую полиэтиленовую пленку или специальную компрессную бумагу и наложите повязку. Компресс следует держать до тех пор, пока он не согреется до температуры тела, тогда его нужно снять.

Для горячего компресса количество воды и эфирных масел такое же, но вода должна

быть настолько горячей, какую вы только сможете вытерпеть. Компресс нужно обновить, как только он остынет до температуры тела. Иногда бывает достаточно положить на компресс предварительно нагретое полотенце, а на него – одеяло. Желательно продержат компресс подольше.

Если вы захотите наложить теплый компресс на спину, вам понадобится кусок ткани размером побольше. Положите теплое полотенце на кровать, затем – пластиковое покрытие, а сверху – компресс. Ложитесь на компресс и укройтесь теплым одеялом.

Компресс (3-5 капель).

– Добавьте нужное вам эфирное масло в небольшой сосуд с теплой водой.

– Опустите кусочек марли или любой другой хорошо впитывающей влагу ткани, по размеру достаточный для того, чтобы покрыть область применения была закрыта.

– Для максимального эффекта используйте стопроцентно натуральную суровую (небеленую) ткань.

– Мягко отожмите компресс так, чтобы с него не капало.

– Поместите на область, требующую лечения, используя повязку или бинт для фиксации.

– Оставьте на 2-3 часа.

Припарки

Припарки ставятся непосредственно на тело и состоят из трав – свежих, необработанных или размятых, заваренных кипятком. Травы можно сначала замачивать. Некоторые припарки оставляют полежать на воздухе; другие заворачивают в ткань, которую потом накладывают на то место, которое требует лечения. Самые распространенные припарки делают из льняного семени или горчицы, они облегчают боли в груди.

Льняное семя легко дробится. Когда добавляют воду, семена набухают и хорошо держат тепло. Используйте 35-100 г семян, в зависимости от площади покрытия. Семена следует размолоть либо в ступке пестиком, либо в мельничке, а затем смешать с достаточным количеством горячей воды для получения пасты. Затем можно добавить 5-10 капель выбранного соответственно заболеванию эфирного масла. Распределите полученную смесь на куске марли. Сверху накройте еще одним куском ткани и подверните концы ткани так, чтобы содержимое не выпало. Поместите горячую припарку на пораженный участок и оставьте до тех пор, пока она не остынет, это будет примерно около десяти минут. Такую припарку можно делать и на лицо, но так как льняное семя довольно липкое, то для его снятия используйте теплую воду, в которую можно добавить 2-3 капли ароматического масла.

Припарки из семян горчицы нельзя накладывать на лицо. Лучше всего их использовать для спины и груди. Их также размалывают и разбавляют кипящей очищенной водой до образования пасты. Горчичную припарку можно сделать и так: добавьте горчичный порошок в пасту из льняного семени или из толокна. Припарка должна быть теплой. Вы увидите, что кожа разогреется и покраснеет. Если продержат припарку дольше десяти минут, кожа начнет опухать, поэтому следует строго придерживаться времени. После снятия припарки не забудьте вымыть руки. После этого вам нужно будет обработать место припарки тальком или кукурузным крахмалом для снятия раздражения.

Паста из овса может служить хорошей основой для припарки с эфирным маслом.

Толокно оказывает смягчающее действие на кожу, воспаляющуюся от ожогов ядовитых растений или укусов насекомых, к тому же в нем содержится витамин Е.

Цветоимпульсная терапия и ароматерапия

Среди средств, на которые может опереться современный человек в стремлении сохранить и укрепить свое здоровье, выступают природные факторы, которые и составляют суть большинства нетрадиционных методов оздоровления.

На рубеже медицины и биологии возникла фитоэргономика – направление использования растений для поддержания и восстановления работоспособности человека, а из глубины веков пришла к нам ароматерапия.

Эфирные масла, используемые в ароматерапии, воздействуют в первую очередь на органы чувств, оказывая влияние на общее состояние организма. Особое качество эфирных масел заключается в их действенности и безвредности.

Летучие энергоносные соединения ароматов, проникая в организм человека, активизируют его иммунные функции, способствуют ранозаживлению, перераспределению и гармонизации энергии. Неоспоримо мощное воздействие ароматов эфирных масел не только на физическое здоровье, но и мотивы поведения, так как в своей основе они несут энергетическую сущность растений. А сложную многокомпонентную структуру природных душистых веществ еще никому не удавалось полностью воссоздать в лабораторных условиях.

Доказано, что благотворное влияние на организм человека оказывает гармоничное сочетание вибраций цвета и запаха.

Удивительные свойства человека мгновенно реагировать на запахи открывают огромные возможности применения эфирных масел для лечения и укрепления защитных сил организма методом цветоимпульсной терапии (ЦИТ). При этом усилить эффективность лечебного воздействия цвета помогает удачно подобранный к нему соответствующий аромат.

Природа, следуя принципам семиричности, разумно построила гармонию семи цветов спектра и семи естественных запахов как основы окружающего мира, в котором присутствует человек. В ароматерапии эту гармонию представляют семь наиболее популярных и доступных эфирных масел, терапевтические свойства которых находятся в соответствии с цветовой гаммой.

Возможно, в дальнейшем по мере развития духовного уровня и интеллекта человека сюда будут отнесены и семь звуков Природы, поскольку число семь – это синоним полноты, всемерное и абсолютное число, содержащее в себе тройку и четверку, пятерку и двойку.

А число три – это существование Мира, духовный знак творения. Это движение, составляющее равновесие, самое устойчивое состояние.

И если существуют семь цветов радуги, семь естественных запахов, то для полной гармонии непременно должны существовать и семь звуков.

Действие эфирных масел не следует относить к кардинальным. Их положительное влияние, как и многих других фитопрепаратов, проявляется мягко, постепенно, с

обязательным периодом стабилизации и адаптации организма. При их применении необходимо учитывать реакции организма на совместимость.

Аромат розового эфирного масла обладает потенциалом красного цвета.

Нормализует работу эндокринных желез, восстанавливает гормональное здоровье. Его необходимо применять с целью регенерации клеток, нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Как и красный цвет, он обладает психостимулирующим, антидепрессивным эффектом. Этот аромат помогает обрести энергетическую гармонию.

Эфирное масло ромашки – аромат его соотносится с оранжевым цветом в ЦИТ и стимулирующим действием. Обладает разогревающим свойством, символизирует теплоту и процветание, способствует избеганию депрессии.

Аромат мятного эфирного масла – сочетается с желтым цветом.

Его основные свойства: стимулирующее для нервной системы и дыхания, общее тонизирующее, улучшает работу желудка, противоспазматическое, антисептик общий (особенно для кишечника). В значительных дозах может нарушить сон, поэтому при сеансах ЦИТ используется в первой половине дня.

Аромат эфирного масла герани – наиболее сочетается с зеленым цветом спектра, в нем уравновешены энергии. Аромат герани способствует активизации сенсорных органов, повышает оптимизм, помогает восстановиться после неприятного общения или небольшой потери.

Аромат эфирного масла полыни – рекомендуется сочетать с голубым спектром в ЦИТ и применять при избытке энергии и релаксации. Холодная основа этого спектра снимает раздражительность, нервное и мышечное напряжение, улучшает сон. Аромат полыни необходимо использовать с целью повышения сопротивляемости организма к болезням, так как он обладает общеукрепляющим свойством. Он несет знак стойкости и физической выносливости.

Аромат шалфейного эфирного масла обладает синим спектром, энергия этого аромата снимает воспаление. Применяется при простудах, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхите, бронхиальной астме, туберкулезе легких.

Ценное свойство аромата – устранение астенодепрессивного состояния, уравновешивание эмоций. На энергетическом уровне помогает восстанавливать и зарубцовывать ауру после обмана и неверности. Способствует открытию новых возможностей самовыражения личности.

Аромат лавандового эфирного масла имеет широкий спектр действия, но более соответствует фиолетовому цвету. Его основные свойства: противоспазматическое, болеутоляющее, успокаивающее, цереброспинальная возбудимость. Аромату лаванды присуще наиболее эффективное противомигренозное, гипотензивное воздействие. Он обеспечивает полную энергетическую релаксацию.

Прикосновение рук и масла

Очень важным открытием явилось то, что применение ароматерапии в сочетании с массажем оказывает очень хороший эффект. Несомненно, нет лучшего примера взаимосвязи разума и тела, так как контакт такого рода приводит к физическому расслаблению, а оно, в свою очередь, – к психологической и эмоциональной разрядке.

Хорошо известно, что прикосновение имеет важное значение для хорошего здоровья. Детям такие массажи очень необходимы, так как контакт является частью важного процесса поддержания его связи с матерью после рождения. Объятия и ношение младенца на руках помогают ему устанавливать взаимоотношения и познавать окружение. Младенец, которому уделяют мало внимания такого рода, впоследствии может испытывать трудности в жизни – в буквальном смысле может чувствовать, что не стоит жить, отключит механизмы выживания и заболеет.

Но не все потеряно, если первоначальный процесс установления взаимоотношений нарушается по какой-либо причине. Усиливая контакт через кожу посредством массажа родители могут наверстать упущенное.

Посредством прикосновений мы передаем свою любовь, они же служат основой массажа.

В физическом смысле во время массажа происходит следующее: нервные рецепторы в коже стимулируют и посылают сигналы в мозг. Эти сигналы, в свою очередь, побуждают мозг отправлять сигналы обратно в те же зоны тела, которые массируются, произвольные мышцы в этих областях расслабляются, капилляры то открываются, то закрываются, нервные рецепторы успокаиваются, снимая боли.

Спустя некоторое время начинается реакция органов, с которыми связаны эти зоны. Релаксация, вызванная массажем, охватывает все тело. При этом достигаются важные цели самооздоровления и восстановления: она разгружает мозг, на время отодвигая наши заботы.

Ароматерапия прекрасно дополняет рефлексотерапию, или зонную терапию. Массаж ступней ног с ароматическими маслами усиливает эффект и воздействие на те зоны, которые имеют неотъемлемую связь с определенными органами нашего тела (см. рисунок). Достаточно одного сеанса такой терапии для снятия головной боли, усталости, напряжения в мышцах, более ревматического характера. Лучше всего процедуры проводить во время приема горячих ванн с добавлением масел (лаванды, кипариса, розмарина, мяты, розы, ромашки), так как в этом случае будут задействованы практически все способы профилактики и лечения – ингаляция, массаж, релаксация.

Сочетая запахи с прикосновением, ароматерапия может удовлетворить некоторые из наших самых главных потребностей. Применение лечебных эфирных масел и умелое манипулирование ими могут способствовать высвобождению глубоко спрятанных эмоций, что имеет важное значение для нашего здоровья. Те, кто подавляет эмоции из страха, что о них подумают окружающие, склонны к депрессии, а те, кто замыкаются в себе, подвергаются большому риску заболеть раком. В этих случаях ароматерапия может помочь в процессе лечения.

Восстанавливающее масло для массажа

15 капель масла имбиря и по 5 капель масла розмарина и лимонной травы смешайте с 50 мл миндального масла и как следует взболтайте: массируйте этим составом верхнюю часть туловища, спину и ноги.

Массаж для концентрации внимания

3 мл масла базилика

4 мл розмаринового масла

3 мл тминного масла

Для достижения наибольшего результата с вышеупомянутыми маслами используйте поочередно или в сочетании (3-4 разновидности) масла из двух групп: «Создающие хорошее настроение» и «Стимулирующие и бодрящие».

Для горелок используйте регулярно 6-10 капель тех же масел.

ГЛАВА 3. СВОЙСТВА ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Для того, чтобы правильно организовать лечение, необходимо знать, какими свойствами обладают масла. У масел, как и у лекарств, есть противопоказания.

Апельсиновое – действует освежающе, тонизирует при нервных переутомлениях, стимулирует пищеварительную систему. Содержит витамины А, В и С. Способствует излечению простуды, гриппа, застоя в бронхах, запоров, снимает предменструальный синдром, облегчает депрессию и беспокойство, повышает настроение.

Арабский мускус – освежающее масло.

Ангеликовое (дягильное) масло – помогает выведению лишней жидкости и токсинов из организма, облегчает воспалительные процессы, подагру и артрит, облегчает головную боль, мигрень и умственное утомление, хороший антидепрессант, снимает стресс, предменструальный синдром, отличное тонизирующее средство для усталой, вялой кожи.

Базиликовое – облегчает катары, головные боли, меланхолию, беспокойство, бессонницу, умственное утомление, поднимает настроение, освежает, улучшает память, прекрасно стимулирует.

Бархатцевое – снимает проблемы затвердевшей кожи на ступнях, подъеме свода стопы, вокруг локтей и колен. Стимулирует умственные способности, проясняет мышление, поднимает настроение.

Бергамотовое – обладает мощным тонизирующим и освежающим, спазмолитическим действием, прекрасный антидепрессант, дезодорант, отхаркивающее средство, эффективное для лечения кожи и органов дыхания, может действовать жаропонижающе. В зависимости от того, с чем оно смешано, оказывает как стимулирующее, так и успокаивающее, расслабляющее действие. Уменьшает напряжение без седативного эффекта, регулирует деятельность щитовидной железы. Поднимает настроение, успокаивает и нервную систему и приводит в порядок издерганный стрессами организм. Оно возвышающе действует на душу человека. Вдыхание этого запаха избавляет от депрессии и ежедневного напряжения. Чтобы сон был расслабляющим и спокойным, нужно просто перед сном вдыхать запах бергамота. Истинное масло бергамота используется в парфюмерии. В массажных маслах бергамотовое масло заживляет экзему, псориаз, угри. Предостережение: это масло фототоксичное, его нельзя применять перед солнечной ванной или во время загара.

Бензойное масло. Используется ароматическое бензойное масло, которое имеет теплый, сладкий ванильный запах. Его вдыхают с целью восстановления физических сил, оно

идеально подходит для работающих людей, нуждающихся в дополнительной энергии. Запах бензойного масла, так же как и запах базилика, стимулирует мышление.

Бензоиновое – успокаивающее и отхаркивающее средство, хорошо при бронхитах и ангинах, стимулирует периферическое кровообращение и благотворно для чувствительной, воспаленной красной кожи.

Ветиверовое – очень расслабляющее, помогает ослабить беспокойство, шок, панику, истерию и усталость, прекрасное масло для кожи.

Виноградное – обладает высокой биологической активностью благодаря наличию мощнейшего антиоксиданта – олигомерного проантоцианидина, связывает в клетках свободные радикалы, тем самым замедляет процессы старения клетки.

Ванильное – успокаивает, устраняет бессонницу, повышает эластичность кожи, способствует расщеплению и утилизации углеводов в организме.

Гераниевое – прекрасный антидепрессант, антисептик, обладает вяжущим, стимулирующим кровообращение, диуретическим, понижающим артериальное давление, успокаивающим, тонизирующим действием, отлично справляется с резкими колебаниями настроения, снимает напряженность, слезливость. Гераниевое масло способствует равновесию гормонов, что помогает при нарушениях во время менопаузы и снимает предменструальный синдром. Оно особенно полезно при различных болезненных состояниях кожи: ожогах, язвах, ранах, дерматитах, экземах, псориазе, воспалении.

Предостережение: проверьте кожу на чувствительность! При беременности масло считается безопасным после четырехмесячного срока.

Грейпфрутовое – нормализует секрецию сальных желез, жировой обмен, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствует очищению крови и лимфы, обладает диуретическим действием, стимулирует лимфатическую систему, тонизирует, в жаркую погоду создает ощущение прохлады, повышает настроение.

Предостережение: может раздражать чувствительную кожу, умеренно фототоксичное.

Масло гвоздики – способствует восстановлению сил после физического переутомления, обладает высокой антибактериальной и противовирусной активностью, прекрасное противосудорожное, анальгезирующее, отхаркивающее средство, стимулирует пищеварительный тракт, облегчает диспепсии, поносы, катаральный бронхит, успокаивает зубную боль.

Масло ели – сильный антисептик, облегчает ревматические тупые и острые боли, стимулирует кровообращение, адаптоген, устраняет перенапряжение, нервозность, ликвидирует застойные явления при катарах верхних дыхательных путей, бронхитах, лечит инфекционные заболевания верхних дыхательных путей – простуду, грипп, синусит, залечивает травмы.

Жасминовое – обладает антидепрессивным, антисептическим, спазмолитическим, успокаивающим действием, прекрасно влияет на кожу, расслабляет мышцы, снимает беспокойство и страх, улучшает сон.

Иланг-иланг – вырабатывается из цветов тропического дерева кананги душистой, запах его напоминает жасминовый. Масло иланг-иланг – антидепрессант, антисептик. Издавна применялось при лечении малярии, как средство ухода за кожей и волосами. Рекомендуются при утомлении, беспокойстве, бессоннице, фригидности. Нормализует давление и помогает при заболеваниях кожи.

Имбирное – обладает антисептическим, стимулирующим и согревающим действием при

простудах; устраняет вялость, апатию. У имбирного масла высокая защищающая способность от вирусов, оно также устраняет отечность, воспаление, тугоподвижность суставов и позвоночника, облегчает ревматические, мышечные тупые и острые боли, снимает тошноту, нервное напряжение.

Масло иссопа – лечит заболевания дыхательной системы: астму, простуду, грипп, бронхит, синусит, регулирует кровяное давление; обладает согревающим эффектом, полезно при ушибах.

Кардамонное – помогает при нарушении пищеварения и метеоризме, оказывает согревающее и успокаивающее действие, при этом оно также и стимулятор, облегчает головные боли, умственное утомление.

Касторовое (масло клещевины): содержит жирные кислоты, сбалансированный состав витаминов. Применяется в составе мазей, бальзамов, для лечения ожогов, ран, язв, для смягчения кожи, удаления перхоти и т.д.

Каяпутовое – масло с мощным, свежим травяным запахом с эвкалиптовыми тонами. Обладает анальгезирующим, антисептическим, стимулирующим, умеренно диуретическим действием, притупляет зубную боль, помогает в лечении растяжений, гематом, ожогов. Прекрасно поддаются воздействию каяпутового масла угри, артрит, астма, бронхит, зубная невралгия, дерматит, боль в ушах, экзема, подагра, головные боли, ларингит, периодические боли, псориаз, ревматизм, воспаление верхних дыхательных путей.

Кедровое – антисептическое, вяжущее, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее масло. Оказывает вяжущее воздействие при угрях и жирной коже, экземе, псориазе; помогает при затрудненном дыхании, в лечении катара верхних дыхательных путей, бронхита; используется как стимулирующее средство при нервном напряжении.

Кипарисовое – обладает антисептическим, антиспазматическим, вяжущим, мочегонным действием, тонизирует нервную систему, снимает напряжение, не вызывая сонливости, оказывает освежающее, повышающее настроение и восстанавливающее, согревающее действие. Оно облегчит климакс, устранил неприятный запах тела и ног.

Кокосовое – повышает эластичность кожи, устраняет ее раздражение. Содержит ненасыщенные жирные кислоты, сбалансированный состав витаминов А, Е, группы В и микроэлементов, обладает уникальной проникающей способностью, стабилизирует гомеостаз клетки.

Кориандровое – способствует пищеварению, облегчает тупые и острые мышечные боли, является средством, усиливающим половое чувство. Ванна с кориандровым маслом очень расслабляющая.

Коричное масло из листьев – стимулирует умственные способности, повышает настроение и освежает, облегчает насморк и бронхиальный катар, лечит простуду ингаляциями.

Масло из древесины красного дерева – обладает расслабляющим, успокаивающим, уменьшающим боли и повышающим настроение действием; помогает устранить головные боли, мягко тонизирует кожу.

Кунжутное – чрезвычайно богато полиненасыщенными жирными кислотами, легкое по структуре. Природное солнцезащитное средство.

Лавандовое – необычайно универсальное средство: обладает антисептическим, противовоспалительным, отхаркивающим, тонизирующим и успокаивающим, диуретическим действием, способствует заживлению ран, эффективно при мигренях,

особенно хорошо для сухой, чувствительной, стареющей кожи. Масло смягчает и успокаивает все виды нервного напряжения и шока, помогает уменьшить депрессию, устраняет раздражительность, панику и истерию; облегчает острые и тупые мышечные боли при артритах, ревматизме, судорогах ног, дерматите, экземе, сухой и жирной коже, солнечных ожогах, синусите, простудах, гриппе, бронхите, астме, высоком давлении; лавандовая ванна на ночь помогает справиться с бессонницей.

Лавандовое масло желательно использовать перед сном или для лечения нервных заболеваний.

Масло лаванды содержит более 260 активных веществ. Этим объясняется ее почти универсальное действие. Обезболивающие и антисептические свойства лаванды используются при лечении ран, ожогов, абсцессов, экземы, нарывов и укусов насекомых, противосудорожное действие позволяет применять ее при лечении головной боли, боли в затылке, мышцах, ухе, при невралгии. Больным ревматизмом и ишиасом хорошо известно целительное действие массажа и горячих ванн с маслом лаванды: при контакте с влажной кожей оно улучшает кровообращение.

Лавра александрийского (калофиллум): содержит стигмастерол, различные «неофлавоноиды» (калофиллоид), жирные кислоты. Используется при ожогах, трещинах на коже, обморожениях и для увлажнения кожи, поврежденной переменной погодой и солнечными лучами.

Жирное лавровое масло – стимулирует кровообращение, отличное тонизирующее средство для волос, стимулирует кровеносные сосуды в волосяных мешочках, снимает депрессию и помогает при ревматических болях.

Ладанное – антисептик, диуретик, вяжущее, тонизирующее, успокаивающее масло; исключительное средство для ухода за кожей, омолаживает ее и разглаживает морщины, придает тканям жизненную силу, устраняет отрицательные эмоции – страх, негодование, беспокойство.

Лимонное – антисептическое, вяжущее, умеренно диуретическое, отхаркивающее, печеночное, понижающее артериальное давление, стимулирующее умственные способности, тонизирующее масло. Оно полезно при лечении варикозного расширения вен, простуды, ангины, гриппа, бронхита, синусита, тонзиллита, инфицированных ран, облегчает головные боли и мигрени, стимулирует кровообращение, облегчает лечение астмы, печени.

Масло лимонной травы – благоприятно при заживлении разорванных связок и укрепляет слабые места, отличное средство после спортивных занятий, тонизирует жирную кожу, отпугивает насекомых. При сжигании в горелках издает приятное и расслабляющее благоухание, очищающее от неприятных запахов и снимающее тяжелую атмосферу.

Майорановое – обезболивающее, спазмолитическое, антисептическое, стимулирующее менструации, отхаркивающее, успокаивающее. Майоран обладает согревающим воздействием, снимает мышечный спазм, эффективен при артрите и ревматизме, облегчает головные боли, мигрени, успокаивает пищеварительную систему, укрепляет психику.

Мандариновое (танжеринное) – антисептическое, седативное средство, успокаивает и снимает боли при расстройствах пищеварения, отличное средство для ухода за кожей, при кожных болезнях; гасит раздражительность, повышает защитные силы организма, способствует пищеварению, оптимизирует кровообращение.

Мелиссовое – оказывает спазмолитическое, стимулирующее пищеварение,

успокаивающее, тонизирующее действие; повышает настроение, успокаивает, облегчает боли; снимает симптомы беспокойства, паники, шока.

Мирровое – восстанавливает утраченную психическую и физическую энергию, омолаживает все системы организма, особенно кожу; обладает антидепрессантным действием, отхаркивающим при кашле, простуде, бронхите. Лечит язвы во рту.

Можжевеловое – сильный диуретик; помогает лечению целлюлита и избыточного веса; снижает уровень мочевой кислоты и выводит токсины, облечает тупые и резкие боли при подагре, ревматизме, артрите, лечит кожные болезни, мокнущую экзему, дерматиты, псориаз и угри, успокаивает нервную систему, уменьшает мышечные боли.

Мятное – лечит кожные заболевания, помогает при простуде, гриппе, солнечных ожогах, действует освежающе. Масло мяты перечной известно как анальгезирующее, антисептическое, спазмолитическое, отхаркивающее, печеночное средство, как стимулятор умственных способностей, а также средство, тонизирующее нервную систему. Оно хорошо известно своим лечебным воздействием на пищеварительную систему, уменьшает тошноту, спазмы желудка и диарею. Эффективно снимает головные и менструальные боли. Стимулирующие свойства мятного масла помогают повысить настроение, помогает преодолеть вялость, заторможенность, избавиться от страхов и подавить гнев.

Найоли – подобно каяпутовому и чайному маслам служит мощным антисептическим средством, не раздражающим кожу; традиционно используется при лечении заболеваний дыхательных путей – простуде, гриппе, бронхите, синусите и астме; отлично лечит циститы и почечные инфекции, ожоги; стимулирует кровообращение, согревает и успокаивает при лечении ревматических тупых и острых болей; стимулирует умственные способности, проясняет мысли.

Неролиевое – масло, получаемое из апельсинового цвета. Воздействует как антидепрессант, антисептик, спазмолитическое, заживляющее раны, успокаивающее. Обладает абсолютным воздействием на нервную систему, укрепляя ее, снимает мышечные спазмы, особенно в области сердца (но не лечит сердечные заболевания). В качестве масла для лица оно омолаживает кожу, особенно сухую, стареющую. Нормализует сон.

Оливковое: содержит полиненасыщенные жирные кислоты. Обладая хорошими лечебными свойствами, оно особенно полезно для раздраженной, шелушащейся и сухой кожи.

Пачули – антидепрессант, диуретик, успокоительное средство. Отличное средство для ухода за кожей, особенно сухой, шелушащейся, прекрасное успокаивающее массажное средство. Уменьшает задержку жидкости в организме.

Перечное – согревает, усиливает периферическое кровообращение, стимулирует пищеварение, облегчает артритные и мышечные тупые и острые боли, полезно после спортивных упражнений.

Подсолнечное: семена подсолнечника содержат 45% жирного масла, 27% углеводов, до 20% белковых веществ, хлорогеновую кислоту, дубильные вещества, каротиноиды, фосфолипиды, лимонную и винную кислоты. Способствует эпителизации ран. Установлено бактериостатическое действие против золотистого и белого стафилококка.

Птигрейн – получают из литьев и побегов горького апельсинового дерева. Тонизирующее средство для нервной, пищеварительной системы и кожи, по воздействию мягче неролиевого масла. Помогает уменьшить зависимость от транквилизаторов,

уменьшает чувство тревоги, нервного истощения и состояний, связанных со стрессом, особенно бессонницу. Масло птигрейн – хорошее средство при метеоризме и диспепсии, при лечении угрей и жирной кожи.

Расторопши пятнистой: богато витамином К, макро– и микроэлементами, содержит флавоноид таксифолин и флаволигнаны. Оказывает противовоспалительное, эпителизирующее, ранозаживляющее действие.

Розмариновое – анальгезирующее, антисептическое, спазмолитическое, вяжущее, местно-раздражающее, тонизирующее средство, отличный стимулятор кровообращения, помогает при ожогах, головной боли, перхоти. Эффективно для облегчения мышечного напряжения и болей, артрита и подагры, невралгии. Угри, дерматит и экзема прекрасно поддаются лечению розмариновым маслом. Розмариновое масло выводит токсины, уменьшает задержку воды, помогает излечению простуды, бронхитов, синусита, облегчает астму, стимулирует кровеносные сосуды; очень эффективно снимает умственное утомление и улучшает память. Сильный медовый запах розмарина действует согревающе и стимулирует деятельность сердца, всей кровеносной системы. Масло розмарина можно добавлять в ароматическую лампу, ванну, чай.

Розовое – антидепрессант, антисептик, спазмолитик, способствует заживлению ран, действует общетонизирующе и укрепляюще, особенно на нервную систему, эффективно при лечении заболеваний кровообращения, разрушении капилляров, варикозном расширении вен, артрите, ревматизме, нарушении гормонального равновесия, предменструальном синдроме, климаксе, депрессиях, кожных заболеваниях (экзема, псориаз, угри), особенно благотворно для стареющей сухой кожи. Розовое масло снимает чувство страха, беспокойства, успокаивает гнев, проясняет мысли.

Розы мускатной (разновидность шиповника): относится к растительным маслам с самым высоким содержанием полиненасыщенных кислот. Способствует регенерации поврежденных тканей, лечению молодежного акне, улучшению внешнего вида шрамов, входит в состав кремов, предупреждающих старение кожи.

Ромашковое – обладает противовоспалительным и успокаивающим действием, вяжущее, антиспазматическое, диуретическое, жаропонижающее, стимулирующее менструальный цикл, печеночное средство; отлично помогает при бессоннице, анемии, лихорадке, ожогах; снимает воспаление и высыпание на коже или образование язв. Эффективно при лечении псориаза, артрита, ревматизма, заболеваний пищеварительной системы, застое желчи.

Сандаловое – вязкое бальзамическое масло с теплым древесным ароматом помогает избавиться от депрессии и нервного напряжения, является прекрасным спазмолитиком, средством, усиливающим половое чувство. Одно из самых сильных антисептических средств, применяемое при заболеваниях мочеиспускательной системы. Массаж усиливает успокаивающее действие сандалового масла. Это одно из самых популярных эфирных масел, используемых в парфюмерии и косметике, так как ему свойственна способность скреплять собой запахи цветочного, цитрусового и травяного характера в единую гармоничную гамму. Страдающие бронхиальными заболеваниями утверждают, что парфюм, в основу которого входит масло сандалового дерева, очищает дыхательные пути, смягчает кашель. В этой цели оно успешно используется при легочных инфекционных заболеваниях и простудах в качестве ингаляций или втираний в область грудной клетки. Заметно улучшает психический статус и настроение, устраняет беспокойство и страхи,

гнев. Уникальность его состоит и в том, что масло является прекрасным средством как для сухой, трескающейся и шелушащейся кожи, так и для жирной, в особенности склонной к образованию вульгарных угрей.

Соевое: одно из самых жирных и питательных масел в природе, содержит ненасыщенные незаменимые жирные кислоты. Применяется для изготовления кремов для сухой и нормальной кожи.

Тимьяновое масло – бесценное антисептическое средство, используется при инфекциях дыхательных путей, стимулирует кровообращение, облегчает ревматические тупые и острые боли, укрепляет иммунную систему, снимает депрессию и бессонницу, помогает избавиться от физической и умственной усталости.

Масло фенхеля – устраняет нервозность, нейтрализует токсины и канцерогенные вещества в крови, разглаживает морщины.

Масло фенхеля итальянского – обладает антисептическим, спазмолитическим, ветрогонным действием; является средством, стимулирующим пищеварение, менструацию, диуретиком. Фенхелевое масло помогает снизить вес, способствует увеличению молока у кормящих матерей, выводит из организма избыточную жидкость, очень ценно при лечении целлюлита.

Фиалковое – облегчает лечение почечных заболеваний и кожных инфекций, угрей и экземы, стимулирует кровообращение и облегчает ревматические боли.

Масло чайного дерева – обладает сильнейшим противогрибковым и заживляющим действием, нетоксичным бактерицидным действием, применяется при лечении простуды и гриппа, бактериальных или грибковых вагинитов. Особо эффективно при инфекционных заболеваниях любой природы. Эссенция чайного дерева – идеальный антисептик.

Чайное масло помогает избавиться от перхоти, плохого запаха изо рта, стимулирует умственные способности и проясняет мысли, идеальное средство в качестве первой помощи при шоке и панике.

Шалфейное (испанский шалфей) – противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, диуретическое, стимулирующее менструации, отхаркивающее, тонизирующее нервную систему, стимулирующее, общетонизирующее. Шалфейное масло восстанавливает энергию организма, снимает стресс и напряжение. Отлично действует при периодических болях, проблемах, связанных с менопаузой, при гормональных нарушениях, ревматических острых и тупых болях; восстанавливает умственные способности, рассеивает сонливость.

Шалфейное (мускатный шалфей) – известно своим антисептическим, антиспазматическим, вяжущим, успокаивающим, антидепрессантным воздействием; снимает чувство тревоги, восстанавливает эмоциональное и физическое равновесие. Масло мускатного шалфея помогает во время сильных переживаний, депрессии, паники или шока. Ванна с эфирным мускатным маслом на ночь поможет снять стресс и мышечное напряжение. При нарушениях сна помассируйте область солнечного сплетения и ступни ног разбавленным маслом мускатного шалфея и лавандовым.

Эвкалиптовое – одно из самых универсальных масел. Основной компонент – эвкалиптол – обладает антисептическим, анальгезирующим и противовоспалительным, спазмолитическим, дезодорирующим действием. Масло оказывает жаропонижающее воздействие, снимает сонливость, способствует концентрации умственной деятельности, сильный диуретик. Хорошо использовать в растираниях при кашле и простуде. Благодаря

своему противозастойному, противовирусному и бактерицидному действию очень полезно при инфекциях мочеполового тракта, астме, ревматизме и при мышечных тупых и резких болях. Эвкалиптовое масло прекрасно снимает сонливость, плохое настроение.

ГЛАВА 4. ЛЕЧИМСЯ В ВАННЕ

Вода – универсальное вещество, хранящее в себе генетическую память и способность оказать мощное воздействие на организм – как угнетающее, так и восстанавливающее. Важно найти правильный способ ее применения, который может быть самым разнообразным: умывание, обтирание, душ, ванны, бани, сауны, купание в море. И все хорошо по-своему!

Поскольку первые три способа довольно просты в применении и известны всем с детства, останавливаться на них я не буду, добавлю лишь, что в воду для умывания можно добавлять немного ароматического масла.

А вот на применении лечебных ванн и бани хочется остановиться более подробно. Итак, начнем с ванн.

Лечебные ванны особенно полезны при простудах, ревматизме и, конечно, для снятия напряжения. Помните, что кожа, которая не так уж непроницаема, пропускает очень малые молекулы жирных масел в организм. Установлено, что в течение часовой ванны организм полностью пропитывается эфирными маслами, при этом 16-20 мл чистой воды могут проникнуть в верхний слой кожи (эпидермис). Молекулы эфирных масел гораздо меньше молекул воды, поэтому абсорбируются в сто раз быстрее, чем вода. Помните, что стоит эфирным маслам попасть в организм, они начинают циркулировать вместе с кровью и таким образом действуют на весь организм. Доказано, что сосновые ванны, к примеру, увеличивают количество белых кровяных телец, укрепляя таким образом иммунную систему.

Эфирные масла действуют на двух уровнях: местном и общем. Местный эффект достигается благодаря тепловому воздействию масел. Проникнув в кожу, они стимулируют кровообращение, которое, в свою очередь, поднимает температуру кожи. Более общее и долгосрочное воздействие включает продолжающуюся стимуляцию кровообращения и увеличение метаболических процессов (обмен веществ) и, конечно, тепло ассоциируется с уменьшением боли. Этот последний эффект представляет особый интерес для тех людей, кто страдает заболеванием опорно-двигательного аппарата и хроническими воспалениями. Ревматизм, невралгию, миалгию, растяжения, ушибы и спортивные травмы можно с успехом лечить, добавляя эфирные масла в воду.

Ароматические масла, добавленные в ванну, действуют и посредством ингаляции, через вдыхание ароматических молекул, которые затем попадают из легких в систему кровообращения, а также через органы обоняния – в мозг по обонятельным нервам, вызывая, таким образом, психическую и эмоциональную реакцию.

Лечебные ванны

Если вы собираетесь принять обычную ванну, вам следует убедиться, достаточно ли она глубока, чтобы ваши плечи были погружены в воду. Вы также должны придерживаться следующего температурного режима.

Температура горячей ванны не должна превышать 37-42 °С. Двадцать минут – максимальная безопасная продолжительность горячей ванны. Немного дольше – и вы почувствуете головокружение при выходе из ванны.

Температура прохладной ванны варьирует от 33 до 36 °С, и в ней можно оставаться в течение одного часа.

Нет нужды говорить, что холодная ванна коротка, ее температура 15-20 °С. После ванны энергично разотритесь полотенцем.

Температура сидячей ванны колеблется в пределах 37-42 °С. Погрузите бедра и нижнюю часть тела в воду так, чтобы она доходила до талии. Начните с двухминутной ванны в первый день и постепенно увеличивайте продолжительность в последующие несколько дней таким образом, чтобы достигнуть максимума – 10 минут.

Для холодной сидячей ванны температура должна быть 15-20 °С. Процедура повторяет динамику горячей сидячей ванны. Часто в лечении используют горяче-холодные контрастные ванны. Но для этого необходимо получить разрешение у врача.

Они используются как ручные и ножные ванны. «Горячая» означает так горячо, как только вы сможете терпеть, то же самое касается и понятия «холодная» (при необходимости используйте лед). Если ванночки предназначены для рук, найдите две емкости: одну для горячей воды, вторую – для холодной, по размеру достаточные для того, чтобы обе руки и запястья были покрыты водой. Для ножных ванн вам понадобятся такие емкости, где бы вода покрывала ступни и лодыжки.

Начните с горячей воды – на одну минуту, затем двадцать секунд в холодной, продолжайте процедуру из горячей воды в холодную около десяти минут. Закончить следует холодной ванночкой. Для использования эфирных масел при купании вы можете купить смеси, приготовленные специально для этих целей. Эфирные масла для добавления в холодную ванну используют также для лечения ревматизма или для релаксации. При выборе масел учитываются их согревающие свойства и способность стимулировать кровообращение. Каждое масло добавляет свой эффект к другим так, чтобы было достигнуто комплексное лечение.

Методика купания

Теперь вы поняли, что купание может быть не просто принятием ванны. Фактически, бальнеотерапия использует ряд методик в зависимости от нужного результата. Если требуется лечение для всего тела, тогда рекомендуется полная ванна или душ, хотя последний не так эффективен, если вы применяете эфирные масла. Сидячие ванны особенно полезны для лечения нижней части тела, бедер и нижней части живота и прописываются при заболеваниях, относящихся именно к этим областям, таким как, например, гинекологические. Вы можете импровизировать дома, используя таз или детскую ванночку. Контрастные ванны полезны в тех случаях, когда полноценная ванна может оказаться непрактичной или неосуществимой.

Лучшие травы для ванн

Многие продукты на рынке источают приятные запахи, например, соли для ванн, и, несомненно, они помогают сделать купание более приятным и расслабляющим. Но они не обладают никакими лечебными свойствами и принадлежат к области косметики. Ароматерапия же предусматривает нечто большее, чем просто запах, для нее очень важны терапевтические свойства масел для ванн. Лечебные свойства присущи лишь чистым маслам для ванн, содержащим экстракты (активные элементы) растений.

Эти экстракты могут представлять собой извлечения из всего растения, которое либо помещается в мешочек и опускается в ванну, наполненную водой, либо используется в виде отвара. Конечно же, можно добавить в воду эфирное масло любого приглянувшегося вам растения. К растениям, обладающим наилучшими лечебными свойствами для принятия ванн, относятся сосна, кора дуба, валериана, мелисса, розмарин, тимьян, ромашка, тысячелистник и лаванда.

Сосна или ель

Огромную концентрацию активных веществ обнаружили в деревьях в возрасте от шестидесяти до восьмидесяти лет. Из этих деревьев получают три типа экстрактов – сосновую хвою, танин (из коры) и древесный экстракт (из сосны). Экстракты сосновой хвои содержат эфирные масла и пятнадцать-шестнадцать процентов таниновой кислоты. В таниновом экстракте содержание танина – двадцать шесть-двадцать восемь процентов, а это означает, что он обладает большей способностью вызывать раздражение, чем экстракт сосновой хвои, и поэтому используется, в основном, для лечения ревматических недугов. В экстракте сосновой древесины процент содержания эфирного масла намного ниже.

Экстракты извлекаются из сырья путем трехступенчатого процесса. Сначала из растительного материала дистиллируется эфирное масло. Затем извлекаются компоненты, растворимые в воде. Их превращают в концентрированный сироп, в который возвращается эфирное масло. Важно убедиться в том, что ваша покупка не является побочным продуктом бумажной промышленности, если вы собираетесь использовать экстракт в лечебных целях. Если возможно, проверьте источник сырья, которое использовал поставщик. Разумеется, вы можете применять и такое эфирное масло, но в нем не будет танина, а этот компонент очень желателен. Высококачественные сосновые масла, предназначенные для ванн, широко распространены в Европе.

Сосновые ванны полезны при нервных расстройствах, ревматизме и невралгических болях. Такую ванну легко приготовить, но вам нужен профессиональный совет на предмет температуры воды и продолжительности ванны. Вам также потребуется достаточно долгий период времени для отдыха после ванны – в зависимости от назначения процедуры и болезни, которую вы лечите. Необходимо, по меньшей мере, получасовой отдых, а еще лучше, если вы поспите час или полтора.

Кора дуба

Кора дуба используется чаще всего для лечения хронических кожных заболеваний и потеющих ступней. Наилучший эффект при мокнущей экземе и глазных болезнях дают компрессы. В отличие от соснового экстракта, кора дуба не содержит никакого эфирного масла, а процент танина в ней намного выше (26-30%), вот почему она так эффективна при лечении вышеперечисленных болезней.

Способы применения также разнятся, кора дуба редко используется для полноценных ванн. Вместо них растительные субстанции добавляются в ванночки для различных частей тела и в компрессы. Отвары можно приготовить путем добавления 1 ст. ложки измельченной коры на 1 л воды. Смесь затем уваривают на медленном огне до тех пор, пока она не уменьшится вдвое, и добавляют либо в ручные, либо в ножные ванночки. Если кора нужна для компресса, ее варят в течение 10-15 минут, затем процеживают. Вы можете приобрести и готовые высококачественные экстракты дубовой коры, идеальная доза для ванночек – 5-15 мл (от 1 ч. ложки до 1 ст. ложки) экстракта на 1 л горячей воды для рук.

Валериана

Если вам необходимо расслабиться и особенно если вы хотите хорошо выспаться, попробуйте добавить 5 капель эфирного масла на полную ванну.

Мелисса

Это растение также обладает седативным и расслабляющим свойствами и очень полезно для людей, страдающих нервными и сердечными недугами, бессонницей и переутомлением. Обычно рекомендуются экстракты из целого растения, но хороший эффект дает и добавление 5-10 капель эфирного масла на полную ванну воды.

Розмарин

Благодаря тому, что розмарин является стимулирующим растением, розмариновые ванны следует принимать по утрам с последующим отдыхом. Растение содержит камфару и воздействует на кровообращение и нервную систему. Оно лечит заболевания вен, ушибы и растяжения, снимает ревматические боли. Можно приготовить настой из 50 г листьев розмарина на 0,5 л воды (около 2 чашек) и добавить его в ванну, либо добавить 5 капель эфирного масла на полную ванну воды.

Тимьян

Тимьяновое масло лучше всего действует через абсорбцию и вдыхание пара от горячей воды. Оно может помочь и успокоить кашель, в том числе и коклюшный, а также при эмфиземе. Добавьте не более 5 капель на полную ванну воды или 5 мл (1 ч. ложка) смеси

подходящих масел.

Ромашка

Ромашку чаще используют для ванночек и компрессов, чем для полных ванн. Добавьте 2-3 капли эфирного масла в большую емкость для горячих ручных ванночек. Ромашка способствует заживлению ран, снимает раздражение кожи, такое как экзема, и может облегчить геморрой.

Благодаря своим противовоспалительным свойствам ромашка используется при заболеваниях мочевого пузыря. Отвар ромашки и сидячие паровые ванны улучшают кровообращение, обладают антисептическим, мочегонным и противосудорожным действием.

Лаванда

Как и розмарин, лаванда оказывает стимулирующий и тонизирующий эффект на нервную систему. Опять же, лечебное воздействие такой ванны происходит через абсорбцию и обонятельные нервы, расположенные в носу и в головном мозге. Добавьте 5-10 капель эфирного масла на полную ванну воды.

Эфирные масла для ванн

Масла для ванны можно составлять с различными целями и из самых разнообразных компонентов. Существует множество возможных комбинаций, но при определенном диагнозе лучше посоветоваться с врачом. Приведенные ниже рецепты следует рассматривать в качестве примера.

Ванны:

утренние, освежающие – 3 капли масла розмарина, 3 капли масла бергамота; или 3 капли тимьянового, 2 – розмаринового масла, 1 капля лавандового;
вечерние, снимающие усталость, мускульную боль – 3 капли лавандового, 2 капли масла майорана, 1 капля розмарина;
релаксирующие – 3 капли лавандового масла, 3 капли франкинсенза или 4 капли ромашкового, 4 капли масла нероли.

Для снятия напряжения:

10 капель масла сандалового дерева
по 5 капель масла бергамота и лаванды

10 капель лаванды

по 5 капель нероли и мелиссы или 5 капель ромашки 5 капель лаванды

3 капли ветивера.

Улучшению сна способствуют также масла герани, меда, майорана, розового дерева, апельсина и тонки.

Для повышения тонуса:

По 5 капель масла розмарина и птигрейна

2 капли масла мяты перечной

1 капля масла лимона;

3 капли тимьяна

по 5 капель масел вербены, мирты и лиметта

по 5 капель масел дягиля, можжевельника, птигрейна

3 капли масла кедра.

Для ухода за кожей:

10 капель масла сандалового дерева

по 4 капли масла ромашки и лаванды

по одной капле масла розы и кедра

по 5 капель герани, апельсина, сандалового дерева

2 капли мирта

3 капли ладана;

по 5 капель бензоя и сандалового дерева

по 3 капли нероли, тысячелистника и ветивера.

Для эротической стимуляции:

По 5 капель масла пачули, сандалового дерева, иланг-иланга

3 капли ветивера;

по 5 капель масла герани, меда, перуанского бальзама 2 капли масла жасмина.

Ванна (2-10 капель)

– Наберите полную ванну воды, добавьте нужное вам масло в том количестве, какое необходимо, и размешайте его.

– Если у вас чувствительная кожа, растворите эфирное масло в небольшом количестве (5 мл) масла-носителя (жожоба) и добавьте эту смесь в воду. Пребывание в ванне не должно

превышать 15 минут.

- Держите дверь в ванную закрытой, чтобы сохранить аромат.
- Нельзя пользоваться мылом или шампунями для тела, если вы применяете эфирные масла.

Ручные или ножные ванночки (3-5 капель)

- Добавьте выбранное эфирное масло в сосуд с теплой водой и размешайте.
- Держите руки или ноги в ванночке 10-15 минут.

Сидячие ванны (2-3 капли)

- Добавьте выбранное вами эфирное масло в ванну и размешайте, чтобы оно растворилось.
- Смешайте его с маслом-носителем, если у вас чувствительная кожа.
- Держите дверь в ванную закрытой для сохранения аромата.
- Не пользуйтесь мылом или шампунями, если вы применяете эфирные масла.

Сидячая паровая ванна

В 1-2 л горячей воды по 3 капли масла голубой ромашки и мелиссы либо 1 каплю масла мелиссы или лаванды.

Я думаю, что, принимая ванны с ароматическими маслами, вы отметили их благотворное влияние на организм, подобрали собственные необходимые их композиции, научились понимать воздействие того или иного аромата.

А теперь давайте расширим наши познания и отправимся в баню.

Направляясь в баню, сауну или душ, не забывайте о маслах.

Вы можете выбрать индивидуальные масла в соответствии со своими нуждами или приобрести экстракты, созданные специально для применения в бане, ванне и т.д.

Разумеется, если вы лечите конкретную болезнь, вы должны брать масла, помогающие в исцелении от этого недуга.

Для любителей банных процедур

В нескольких словах трудно дать достойную оценку этой древней и удивительной процедуре. На протяжении веков баня считалась у многих народов одним из лучших оздоровительных средств. Она оказывает благотворное влияние на ЦНС, нервно-мышечный аппарат, кровообращение, кожу и другие органы.

Так, кожа по время банной процедуры освобождается от слущивающегося эпидермиса, становится эластичной, упругой, улучшается функция потовых, сальных желез, расширяются кровеносные сосуды, ускоряется кровоток, устраняется венозный застой.

Косметологи утверждают, что банная процедура может заменить женщинам десятки косметических средств.

Полезь банных процедур общеизвестна. «Баня парит, баня правит, баня все поправит», – говорят в народе. Повышенное потоотделение в бане способствует выведению из организма продуктов метаболизма, задержка которых вредна. Банная процедура помогает усилению обмена веществ, уменьшает боли при ревматических заболеваниях суставов, остром и хроническом радикулите, простудных заболеваниях. Резкая смена температуры при пользовании парильней и бассейном с холодной водой тренирует терморегуляцию, поэтому при вспышке эпидемии гриппа заболеваемость среди любителей париться ниже в 3-4 раза.

Установлено, что под действием бани значительно быстрее восстанавливается сила мышц, утомленных при работе, повышается их выносливость. На сердечно-сосудистую систему баня воздействует тоже положительно, снижая артериальное давление; особенно показана баня людям, ведущим малоподвижный образ жизни. Существует мнение, что баней может пользоваться каждый. Однако есть ряд заболеваний, при которых ходить в баню не следует. Например, нельзя пользоваться баней после инфаркта миокарда, при всех формах гипертонии, сопровождающихся сердечной или почечной недостаточностью, язвенной болезни с склонностью к кровотечению, обширных воспалительных процессах на коже, острых заболеваниях глаз и ушей, при малокровии, явно выраженном склерозе сосудов, травме головного мозга, туберкулезе, онкологических заболеваниях, эпилепсии, при острых стадиях всех болезней. Баня противопоказана тем, кому врачи не рекомендуют солнечные ванны или купание в открытых водоемах, занятия спортом. Лучшим консультантом по поводу бани является специалист по лечебной физкультуре или лечащий врач.

Если вы убедились, что можете пользоваться баней, то следует уяснить себе, как это сделать с максимальной пользой.

Непременное правило для всех – не ходить в парную после обильной еды и натошак.

Спешить в бане не годится. Размеренность, спокойствие, тишина, чистота – важнейшие составляющие банных благ, физического и душевного отдыха.

Во все времена бани были и средством самолечения от различных болезней. Они широко использовались знахарями, шаманами, повивальными бабками. Позже ими стали интересоваться врачи, прошедшие специальные курсы обучения. Одним из самых известных врачей древности, считавших баню могущественным лечебным средством, был Гиппократ.

Лечение баней или в бане относится к средствам водотеплолечения, т. е. к использованию в лечебных целях воды, лечебных грязей и теплоносителей. Водотеплолечение представляет собой одно из направлений физиотерапии – важнейшей области медицины. Обычно под водолечением понимают лечебные приемы, относимые к гидротерапии (наружное применение пресной воды) и бальнеотерапии (наружное и внутреннее применение природных и искусственно приготовленных минеральных и газонасыщенных вод). Баня включает лечебные процедуры, связанные с применением воды в горячем, теплом, холодном виде, в виде пара, настоя трав, растворов минеральных веществ. Эти процедуры обычно сочетаются с резкими многократными изменениями температуры воды и воздуха, растираниями, массажем, а иногда – с облучением инфракрасными и ультрафиолетовыми лучами, ингаляциями лекарственных веществ и т. д.

В бане веник дороже денег и является неотъемлемой деталью банной процедуры. Для многих баня без веника, что суп без соли. Такая любовь к венику объясняется тем, что он является общедоступным эффективным средством массажа, прогревания и биохимического воздействия на тело.

Веник можно приготовить из веток практически всех пород деревьев и кустарников, а также трав, которые хорошо держат лист, не имеют колючек и не выделяют липких или вредных веществ, но чаще всего пользуются березовыми или дубовыми вениками. Наибольшее значение при выборе веника имеет воздействие биологически активных веществ, содержащихся в листьях, почках и веточках растения. Подбирая и комбинируя растения, усиливая их полезные действия и устраняя вредные особенности, можно получить веники как для повышения жизненного тонуса организма, так и для исцеления от определенных болезней.

В листьях березового веника содержатся вещества, обладающие противовоспалительным, антибиотическим, ранозаживляющим, потогонным действием и улучшающие обменные процессы. Березовый веник необходимо заготавливать в начале или середине июля, в период цветения, т.е. цветения. В это время березовый лист в соку, окрепший и пахучий. Срезать ветки для веника надо в сухую погоду, иначе листья потом будут темнеть и опадать. Держать веники можно на лоджии, балконе, укрыв от мороза и ветра.

В листьях и коре дуба много дубильных веществ, благотворно влияющих на кожу. Кроме того, листья и ветки дуба упруги и прочны, позволяют более интенсивно массировать тело. Ветки для дубового веника срезают в июне-августе, лучше в затемненном, сыроватом лесу, где растет больше лопухов. Сохранять дубовые веники можно в гараже. Для усиления оздоравливающего действия на кожу в березовый и дубовый веники рекомендуется добавлять полынь, крапиву, тысячелистник, ромашку.

Благотворно действуют пихтовые и кедровые веники при простудных заболеваниях, ревматическом полиартрите, заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Добавки травы душицы, зверобоя, полыни, веток смородины позволяют создать в бане лесной и садовый аромат, тонизируют организм.

Очень приятен веник из молодых побегов вишни, которые срезают в начале лета, предохраняя деревья от разрастания. Такой веник мягок и имеет хороший вишневый аромат. Неплохой веник получается из ветвей ореха, клена, ясеня, вяза.

На Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке ценится можжевельниковый веник, в южных районах – эвкалиптовый. Они обладают оздоравливающим действием. В Средней Азии и Казахстане популярен веник из веток солодки, в зоне тундры – из карликовой березы.

При отсутствии настоящего веника его можно заменить сложенным в два или три слоя полотенцем, сеткой-авоськой, мочалкой и т.п., лишь бы они были чистые и позволяли распарить и массировать тело.

Заготавливают березовые, дубовые и другие лиственные веники в начале лета, когда лист уже окреп, но еще не огрубел. Срезают ветви с деревьев, расположенных подальше от дороги с оживленным автомобильным движением, где меньше пыли и нет выхлопных газов.

Складывают ветви одинаковыми сторонами в пучок, который можно захватить одной рукой. Этот пучок делят на две равные части, и комли одной части накладывают на комли другой части таким образом, чтобы они перекрывали друг друга на длину 15-20 см. Обе части плотно связывают в одном месте, и все комли разворачивают в одну сторону. При

этом связку перекручивают в виде восьмерки. Получившийся веник связывают на комлевой части и обрезают.

Транспортировать свежесрезанные веники необходимо в открытом виде. Желательно перед этим разложить их и проветрить не менее получаса. Если непроветренные веники пролежат в багажнике автомобиля 8-10 часов, то они перегреются («сгорят») и при запаривании будут осыпаться.

Сушить веники необходимо в тени. Под лучами солнца они потеряют свой цвет и аромат, пересохнут и будут осыпаться. Если веник пересушен, распарьте его, опустив в крутой кипяток на 5-7 мин, а получившимся при этом настоем в конце банной процедуры можете мыть голову – это укрепляет волосы, способствует уничтожению перхоти. Лучше брать в баню два веника. Хранить их следует в сухом темном помещении в сложенном или подвешенном состоянии, лучше всего – под чердаком бани или в предбаннике. Не рекомендуется хранить веники под железной крышей, так как за лето они пересохнут.

Нельзя заготавливать впрок, сушить и хранить веники из пихтового и кедрового лапника. При запарке таких веников отпадает хвоя. Хвойными вениками можно пользоваться 3-4 раза не просушивая.

Березовый веник используют 1-2 раза, дубовый и эвкалиптовый – 2-3 раза. Для повторного использования веник необходимо вымыть и высушить.

Перед применением веник замачивают 5-10 мин в холодной воде, а затем запаривают в горячей воде. При этом надо следить, чтобы веник не стал слишком гибким, а его листья липкими. Обычно березовый веник готов к применению после запаривания в шайке или тазике в течение 5 мин. Для ускорения запаривания веник надо держать над раскаленными камнями, поворачивая разными сторонами.

Хвойный веник запаривают в крутом кипятке в течение 15-20 мин, пока не размякнется хвоя.

Целебный пар. Для создания приятной и полезной атмосферы в парильне в воду, поливаемую на камни, добавляют травяные настои, отвары, мед, квас, пиво, растительные масла и другие вещества, испаряющиеся на горячих камнях. При вдыхании воздуха с таким паром происходит ингаляция дыхательных путей, их очищение, усвоение организмом лечебных веществ, улучшение кровообращения и обогащение крови кислородом.

История использования ароматических и лечебных летучих веществ в бане, как и сама баня, насчитывает тысячелетия. Бросая на раскаленные камни в бане семена конопли, скифы еще 2000 лет назад производили лечебно-профилактическую ингаляцию.

Чтобы в парной воцарился духовитый хлебный запах, в тазик с водой для пара добавляют полстакана пива или кваса. Если размешать в воде чайную ложку меда, на полке будет ощутим чудесный аромат пасеки.

Зачастую в воду добавляют ложку эвкалиптовой настойки или несколько капелек пихтового масла. В этом случае, несмотря на большой жар на полке, дышится как в лесу, создается лечебный эффект.

Для создания лесного аромата и профилактики простудных заболеваний в воду добавляют также настой свежих березовых листьев, липовый цвет, настой перечной мяты. Делают также своеобразный букет: смесь ромашки, душицы и степного чабреца.

Для профилактики и лечения легочных заболеваний, воспаления верхних дыхательных путей, болезней горла пользуются настоями листьев ежевики, малины, мать-и-мачехи, медуницы, черной смородины, цветков и листьев зверобоя, кипрея, череды, Melissa,

чабреца, душицы и др.

Натирания в бане. Издавна в бане натирали тело лечебными мазями, грязями, жирами, растительными маслами, дегтем, растворами солей и другими органическими и минеральными веществами, улучшающими состояние организма и излечивающими от различных болезней. Однако натирания являются сильнодействующим средством и должны выполняться лишь по рекомендации и под наблюдением врача.

При простудных заболеваниях в народе широко применяют натирания цветочным или липовым медом. Мед намазывают тонким слоем на спину, грудь, руки и ноги. После этого забираются на полку и сидят там до тех пор, пока мед полностью не смывается потом. Температура на полке должна соответствовать состоянию больного. Эту процедуру проделывают и в профилактических целях, а также как средство омоложения кожи.

Существует несколько видов бань. В зависимости от источников парообразования и от способов получения пара в парильне различают римскую, арабскую, турецкую бани, финскую сауну, русскую парную, а также японские «сэнто» и «офуро».

Финская сауна. В Финляндии сауна – это место отдыха. Для данного вида бани характерны высокая температура воздуха (до 100°) и низкая влажность (10-15%), поэтому ее часто называют баней сухого пара. Благодаря низкой влажности высокая температура сауны переносится легко.

Существуют следующие правила пользования сауной:

1. Перед входом в парильню вымойтесь, насухо вытрите и согрейте ноги в тазу с теплой водой.
2. При входе в парилку не поднимайтесь сразу наверх, лучше посидите немного внизу. Наиболее благоприятная температура 80-90° градусов, поэтому длительность первого пребывания в парильном помещении – 8-10° мин.
3. Выйдя из парильного помещения, сделайте самомассаж или общий массаж.
4. Затем можете опять зайти в парильню. Между повторными заходами полезно проводить обливание холодной водой или плавать в бассейне.

Хочу подчеркнуть, что общая продолжительность пребывания в парильне должна быть не более 30 мин. В конце процедуры необходимо принять душ и 20-30 мин отдохнуть. Посещать сауну следует не чаще двух раз в неделю. Необходимо добавить, что после первого посещения парильни старайтесь не делать активных движений; если есть возможность – лучше полежите. В последние минуты пребывания в сауне немного посидите – для профилактики обморока, который иногда возникает в связи с резким перераспределением крови при очень быстром вставании. В холодном бассейне (температура воды 12-17°) достаточно находиться в течение 20-40 с. При этом надо избегать резких движений.

Между заходами в парильню хорошо выпить чаю, минеральной, фруктовой воды. Отдыхать лучше лежа или сидя, завернувшись в простыню или большое махровое полотенце.

Перед посещением сауны желательно пройти медицинский осмотр и получить разрешение врача. Не следует идти в сауну натощак или сразу после еды. Не допускается употребление спиртных напитков ни до, ни во время посещения сауны. И еще, я бы не советовала вам посещать сауну в состоянии переутомления.

Во время первого-второго посещения сауны необходимо постоянно контролировать свое самочувствие. При появлении жара, нехватки воздуха, тяжести в голове, при головокружении (все это указывает на развитие нарушений деятельности внутренних

органов) немедленно покиньте сауну. Желание «перетерпеть» приведет только к отрицательным явлениям. Свое состояние можно проконтролировать по частоте сердечных сокращений: если перед сауной пульс 60-80 уд/мин, то на 8-10-й минуте первого захода в сауну он может участиться до 110-120 уд/мин, на 10-12-й минуте второго захода пульс может быть 120-140 уд/мин, после отдыха пульс снижается до 80 уд/мин.

Русская баня. Источником тепла и пара в русской бане является печь-каменка; имеется парилка, где парятся березовыми, дубовыми, кленовыми и другими вениками.

Перед тем как идти париться, обмойтесь под душем теплой водой. Не рекомендуется до парной пользоваться мылом и мочить голову. Войдя в парилку, сначала погрейтесь: посидите, а если есть возможность, то полежите, так чтобы голова и ноги были на одном уровне или, что еще лучше, чтобы ноги были повыше. Прогретьшись, не следует резко вставать на ноги. Если вам противопоказано длительное пребывание в парильне, то сначала разогрейтесь под душем, при температуре не выше 40-45°, в течение 3-5 мин, но голову при этом старайтесь не мочить.

После прогревания отдохните в раздевалке 10-20 мин, затем, надев шляпу с полями или сделав из полотенца чалму, заходите в парильню. Людям пожилого возраста рекомендуется периодически смачивать головной убор холодной водой.

Воду в печь-каменку (калорифер) следует поддавать небольшими порциями, по 200-300 г. Если баня очень жаркая, «смягчите» ее, облив стены водой. В воду можете добавить различные вещества и настои для приятного запаха пара и с лечебной целью. Некоторые рецепты:

1. 100-150 г пива или кваса.
2. 1 ч. ложка меда или сухой горчицы, предварительно поджаренной на сковороде (слегка), или кусочек сахара.
3. 1 ч. ложка настоя эвкалипта или 10-15 капель ментолового масла.
4. Березовый сок.

Делают также и так называемые «ароматы степей» (настой из смеси ромашки, душицы, степного чабреца), «букет леса» (настой можжевельника, липы, березы). Можно в воду для поддавания пара выжать и кусок арбуза.

При парении веник мочить не следует. Лучше париться лежа, но если нет такой возможности, то только сидя. Ноги при этом не должны свисать, их надо поставить на полки.

Массаж в условиях бани

«Изыюминкой» банных процедур является массаж. Он не только повышает настроение, но и оказывает общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на организм. Проводить массажные процедуры в бане можно как с помощью партнера, так и самостоятельно.

Методика массажа вениками с помощью партнера. Партнер двумя вениками начинает легкое поглаживание стоп, затем веники скользят по икроножным мышцам, ягодицам, по спине и рукам, которые должны быть вытянуты вдоль тела. В обратном направлении один веник скользит по одному боку, другой по другому, затем по боковым поверхностям таза. Здесь веники надо приподнять, резко опустить на поясницу и прижать руками на 2-3 секунды. Если температура в парной слишком высокая и кожа не выдерживает жара, то

веники следует перемещать медленно, не поднимая их у стоп и головы, чтобы не нагнетать пара.

Следующий прием парения – постегивание. Вначале произведите постегивание по спине легкими прикосновениями во всех направлениях, затем по пояснице, в области таза, по бедрам, икроножным мышцам и, наконец, стопам. На этот прием уходит около 45-50 секунд. Заканчивать его следует поглаживанием, но движения при этом должны делаться уже значительно быстрее, чем вначале, т.е. по 5-6 движений за 6-7 секунд. После этого массируемому надо лечь на спину, расположив одну руку на паховой области, а другую – на области сердца. Теперь массаж надо начать с постегивания груди, затем рук, после чего перевести его в область живота, бедер, потом голеней и, наконец, стоп. При этом все приемы проводятся в той же последовательности, что и при парении лежа на животе.

Затем массируемому снова следует повернуться на живот. Партнер же, производящий массаж, после этого должен приступить к основному приему – похлестыванию в сочетании с «компрессами». Начинать лучше со спины. Для этого веники надо слегка приподнимать, захватывая ими горячий воздух, и делать 2-3 легких похлестывания по боковым поверхностям спины. После этого веники на 2-3 секунды надо прижимать к спине массируемого. Ту же процедуру можно провести вдоль позвоночника, и для области лопаток, надплечий, шеи, поясницы, ягодичных мышц, наружной поверхности бедер, голеней, стоп (исключать при этом подколенные ямки, где кожа очень чувствительна). В отдельных случаях необходимо глубоко прогреть коленный сустав, накладывая на него веник, а голень сгибать при этом мягкими пружинящими движениями. «Компрессы» хорошо помогают при болях в мышцах, радикулите.

После «компресса» на стопах массирующий должен положить веники на поясницу массируемому и одновременно развести их в стороны к голове и к стопам. Этот прием полезен при болях в поясничном отделе; использовать его я рекомендую 4-5 раз, завершая двумя-тремя поглаживаниями. После этого массируемый поворачивается на спину, а массирующий этот прием повторяет на передней поверхности тела партнера. На груди веник накладывается на большие грудные мышцы, и на боковые поверхности грудной клетки. Затем массируемый кладет руки на живот, и веники накладываются на плечевые, локтевые суставы, далее на кисти, пальцы, потом на бедра, коленные суставы, на переднюю часть голеностопных суставов и на стопы.

Заканчивается процедура парения растиранием: в одну руку берут веник, а ладонью другой, слегка надавливая на листовую часть веника, растирают во всех направлениях тело и конечности. Эту процедуру следует сделать сначала по передней поверхности тела, а затем по задней и по всему телу.

Любители бани часто совмещают банную процедуру с закаливанием: плаванием в бассейне, обливанием холодным душем, валянием в снегу и пр. Но все это можно делать только между заходами в парилню, где необходимо после этого прогреться в течение 2-3 мин. Тем же, кто пришел в баню только для уменьшения массы тела, этих процедур проводить не следует, так как при этом рефлекторно прекращается потоотделение.

Важно помнить, что вся банная процедура не должна занимать более 2,5-3 часов, пребывание в парилне не более 30 мин. Для начинающих и пожилых людей достаточно одного захода в парилню на 5-10 мин.

Самомассаж в условиях бани проводится после выхода из парильного отделения; перед этим не следует охлаждаться.

Начинать самомассаж следует с бедер, используя такие приемы, как поглаживание,

выжимание, разминание передней и задней поверхности бедер. Заканчивать массаж бедер следует поколачиванием, потряхиванием, поглаживанием. При массаже коленного сустава выполняйте растирание и активные движения.

Для массажа голени применяйте поглаживание, выжимание, разминание; заканчивайте потряхиванием и поглаживанием; на пяточном сухожилии применяйте растирания. При массаже переднеберцовых мышц используйте разминание, растирание, на стопе и подошве – растирания; все приемы выполняйте на внешней, затем на внутренней поверхностях обеих ног.

Затем промассируйте грудь путем поглаживания, выжимания, по 3-4 раза, затем растирания области грудины, межреберных промежутков, под реберным углом; большие грудные мышцы промассируйте, используя разминание, затем потряхивание и поглаживание, верхние конечности (начинайте от плеча, потом перейдите к локтевому суставу, предплечью, кисти одной, затем другой руки) я рекомендую массировать при помощи поглаживания, выжимания, разминания. После этого промассируйте спину – широчайшие мышцы, боковые поверхности спины (выжиманием, разминанием), далее тазовую область – массировать ее можно в положении стоя (выжиманием, разминанием) – особое внимание уделите крестцовой и поясничной области (растирание). Затем промассируйте по часовой стрелке живот, используя поглаживание и разминание. Заканчивайте процедуру массажем волосистой части головы.

Каждый прием при самомассаже повторяйте 2-3 раза, общее время такого массажа – 10-15 мин. Массаж в бане следует проводить неторопливо, приемы выполнять ритмично, тело слегка сдавливать; в помещении должно быть тепло и много воздуха.

После бани ни в коем случае не пейте холодные напитки (квас, пиво, молоко) и не ешьте мороженое. В баню идите спустя 3-4 часа после еды, но не натощак.

Людям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями или недавно перенесшим любое острое заболевание, баню посещать можно только по рекомендации врача. Детям до 8 лет посещать парильню нежелательно.

После бани хороши горячий чай, березовый сок. А также клюква, брусника.

После бани, и вы почувствуете это сами, у вас появится отличное настроение, повысится работоспособность, улучшится аппетит, сон станет более крепким и здоровым.

Водные процедуры в бане

Баня, особенно в деревенских условиях, является наиболее удобным местом для принятия гигиенических и лечебных водных процедур.

Лечебные водные процедуры в бане – это ручные, ножные, сидячие и общие ванны, компрессы, укутывания, обтирания, обмывания, обливания, назначаемые врачом. Эти процедуры широко применяются в народной практике и дают хорошие результаты.

Водные процедуры оказывают температурное, механическое и химическое воздействие. Температурное воздействие проявляется лишь тогда, когда температура воды отличается от температуры тела. Исходя из этого различают водолечебные процедуры холодные (до 20 °С), прохладные (20-32 °С), индифферентные (33-37 °С), теплые (38-39 °С) и горячие (40 °С и выше).

При холодных и прохладных процедурах сначала возникает спазм кожных и подкожных кровеносных сосудов, что приводит к уменьшению теплопотерь и накоплению тепла в

теле. Сужение сосудов создает препятствие кровотоку на периферии, вызывает учащение сердечных биений и повышение кровяного давления. Холодовое раздражение кожи оказывает возбуждающее действие на нервную систему.

При продолжительных холодных процедурах сосуды снова расширяются, и кровоток усиливается, вызывая повышенные потери тепла, усиление работы сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, снижение кровяного давления. Кожа теплеет, становится красно-розовой, появляется чувство свежести и бодрости. При растирании кожи это чувство проявляется быстрее и острее.

При дальнейшем воздействии холода наступает переохлаждение тела, кровоток замедляется, кожа бледнеет и приобретает синюшный оттенок, бодрость заменяется слабостью, раздражительностью.

При повторном охлаждении тела после воздействия тепла организм постепенно привыкает, и переохлаждение наступает позже. На этом основано закаливание организма водными процедурами.

Теплые процедуры согревают тело, успокаивают нервную систему, улучшают сон. Горячие процедуры приводят к резкому расширению кожных сосудов, перегреву тела из-за отсутствия испарения пота (так как тело окружено водой более высокой температуры), учащению сердечных сокращений и повышению кровяного давления. Нервная система сначала возбуждается, а затем переходит в угнетенное состояние. Поэтому горячие водные процедуры (душ, ванна) назначаются лишь при определенных показаниях, когда сердечно-сосудистая система здорова.

Механическое воздействие водолечебных процедур связано с давлением и движением воды и водяных струй, растиранием обливаемого водой или погруженного в воду участка тела руками, щетками, мочалкой, губками, массажными приспособлениями.

При этом изменяются условия кровообращения и оттока лимфы в коже и внутренних органах, раздражаются имеющиеся в коже нервные окончания.

Химическое воздействие воды обусловлено растворенными в ней веществами. В домашних условиях и в банях для целенаправленного химического воздействия в воду добавляют морскую соль, хвойный отвар, горчицу, экстракты лекарственных растений.

ГЛАВА 5. АРОМАТИЧЕСКИЙ ЗОДИАК

Волшебная наука об ароматах неуместима в рамки кратких рекомендаций: ею всю свою жизнь занимались мудрецы Египта и Индии, Персии и Греции. В истории этой сокровенной и прекрасной науки фигурируют имена бога-целителя Асклепия и царицы Савской, Конфуция и Клеопатры, Плиния Старшего и Авиценны. Ароматерапией занимались и в Древней Руси – мастера царской аптеки, чьи имена и секреты держались в тайне... А в XX веке древнее знание приобрело форму одного из направлений современной медицинской науки. Предлагаемая таблица соответствия ароматов знакам зодиака отшлифовывалась много столетий, пока приняла данную классификацию. Но у каждого человека свой взгляд на это соответствие, поэтому положитесь на свою интуицию, она не обманет вас и подскажет, какое конкретное благоволение вам более всего

подходит.

ОВЕН – прохладный, изысканно-магический.

ТЕЛЕЦ – пряный, свежий, горьковатый.

БЛИЗНЕЦЫ – смолистый, теплый.

РАК – жасминовый.

ЛЕВ – аромат розы.

ДЕВА – хвойный, прохладный.

ВЕСЫ – лавандовый.

СКОРПИОН – дурманящий, теплый, мускатный.

СТРЕЛЕЦ – медовый, чуть горьковатый.

КОЗЕРОГ – сладкий, нежный.

ВОДОЛЕЙ – прохладный аромат орхидеи.

РЫБЫ – холодный, тонкий, бодрящий.

Ароматы знаков зодиака

И в древности, и в наши дни люди ощущают влияние звезд на Судьбу.

Звезды влияют на наше самочувствие, удачливость, настроение, даже подскажут «счастливый» цвет для того или иного знака зодиака. Запахи тоже имеют «звездное» соответствие.

Благоприятное воздействие ароматов на самочувствие и эмоциональное благополучие несомненно, но можно ли «задобрить» судьбу с их помощью?..

Аромат вашей кожи и вашего дома может отвести от вас многие удары судьбы и недоброжелательность окружающих, обеспечит успех, интересные и приятные события, защиту от превратностей жизни.

Овен: ароматическое масло апельсиновой цедры (птигрейн), апельсин нового цвета (флер-д-оранж), гвоздика (пряность), имбирь, кориандр, ладан, мята болотная, перец черный, сосна, тмин, ясменник, можжевельник, бергамот, роза, герань, нероли, лимон, розмарин, левзея, лиметт.

Телец: жимолость, иланг-иланг, кардамон, магнолия, пачули, плюмерия, роза, сирень, тимьян (чабрец), тонка, эверния, яблоня, мята, бергамот, ромашка, шалфей, ладан, ферхель, мускат, лаванда, душица, левзея, птигрейн, майоран, сосна.

Близнецы: ароматическое бензойное масло, душистый горошек, лаванда, ландыш, лимонное сорго, мята бергамотная, мята перечная, тмин, укроп, герань, эвкалипт, роза, сандал, корица, чабрец, чайное дерево, апельсин, левзея, сосна.

Рак (дети Луны): жасмин, кардамон, лилия, мирра, пальмароза, плюмерия, роза, ромашка, сандал, тысячелистник, грейпфрут, вербена, имбирь, сосна, лимон, можжевельник, душица, эвкалипт, лимонник, левзея.

Лев: апельсин, масло апельсиновой цедры (птигрейн), апельсиновый цвет, (флер-д-оранж), базилик, имбирь, корица, лавр, ладан, лайм, можжевельник, настурция, розмарин, лимон, мандарин, кипарис, розовая древесина, сандал, Melissa, майоран.

Дева: жимолость, кипарис, Melissa, пачули, пижма, тмин, укроп, фенхель, шалфей мускатный, эверния, кедр, эвкалипт, чабрец, иланг-иланг, мускат, чайное дерево, птигрейн, ладан, апельсин, розовое дерево.

Весы: ваниль, герань, мята остролистная, мята перечная, нарцисс дикорастущий,

пальмароза, ромашка, сосна, укроп, фенхель, эвкалипт, кедр, чабрец, иланг-иланг, мускат, чайное дерево, птигрейн, ладан, апельсин, имбирь, лаванда, душица, гвоздика, роза.

Скорпион: галангал, гиацинт, кардамон, кофе, мята болотная, перец черный, сосна, тимьян (чабрец), тубероза, хмель, ясенник, ель, имбирь, ромашка, сосна, гвоздика, пачули, сандал, птигрейн, розмарин, иланг-иланг, корица.

Стрелец: бергамот, гвоздика (пряность), иссоп, календула, мастика, Melissa, мускатный орех, розмарин, шафран, эверния, лимон, можжевельник, лаванда, герань, мускат, гвоздика, пачули, левзея, сосна, ладан, кипарис.

Козерог: ветиверия, жимолость, кипарис, мимоза, мирра, пачули, сирень, тонка, тюльпан, ель, мята, Melissa, лаванда, шалфей, гвоздика, душица, найоли, розмарин, герань, левзея, анис, фенхель, чабрец.

Водолей: душистый горошек, лаванда, лимонная вербена, пачули, петрушка, пижма, сосна, бадьян, хмель, кедр, бергамот, грейпфрут, мандарин, шалфей, найоли, птигрейн, пачули, корица, розовое дерево, анис.

Рыбы: ваниль, гардения, гиацинт, жасмин, иланг-иланг, камфора, кардамон, лилия, мирра, пальмароза, полынь (чернобыльник), сандал, яблоня, грейпфрут, имбирь, ромашка, лаванда, апельсин, птигрейн, ладан, можжевельник, анис, фенхель.

Ароматы планет

Солнце: апельсин, апельсиновая цедра, апельсиновый цвет, бергамот, гвоздика (цветы), календула, кедр, корица, копал, лавр, ладан, лайм, можжевельник, розмарин, шафран.

Луна: дыня, жасмин, камфора, кувшинка, лилия, лимон, сандал, стефанотис, цереус (ночная красавица).

Меркурий: бензойное масло, душистый горошек, лаванда, ландыш, лимонная вербена, майоран, мята бергамотная, мята остролистная, мята перечная, найаули, петрушка, пижма, сельдерей, тмин, укроп, фенхель, шалфей мускатный, эвкалипт.

Венера: ваниль, ветиверия, гардения, герань, гиацинт, гименокаллис, древовидное алоэ, иланг-иланг, имбирь белый, ирис, кардамон, котовник, магнолия, нарцисс, нарцисс дикорастущий, пальмароза, плюмерия, полынь (чернобыльник), роза, ромашка, сирень, тимьян (чабрец), тубероза, тысячелистник, тюльпан, фрезия, яблоня.

Марс: базилик, галангал, дрок (раakitник), имбирь, кориандр, кофе, лиатрис, лук, мята болотная, настурция, перец черный, рута, сосна, тмин, хмель, чеснок, ясенник.

Юпитер: гвоздика (пряность), иссоп, жимолость, мастика, Melissa, мускатный орех, старанис, таволга, тонка, шалфей, эверния.

Сатурн: кипарис, мимоза, мирра, пачули.

Ароматы на каждый день недели

Понедельник (Луна): жасмин, лимон, сандал, стефанотис.

Вторник (Марс): базилик, кориандр, имбирь, настурция.

Среда (Меркурий): бензойное масло, лаванда, шалфей мускатный, эвкалипт.

Четверг (Юпитер): гвоздика (пряность), Melissa, бадьян, эверния.

Пятница (Венера): кардамон, пальмароза, роза, тысячелистник.

Суббота (Сатурн): кипарис, мимоза, мирра, пачули.

Воскресенье (Солнце): кедр, ладан, розмарин, флер-д-оранж.

Ароматы для разных сезонов

Весна: дикий нарцисс, жасмин, роза – все сладкие запахи.

Лето: гвоздика-цветы, гвоздика-пряность, имбирь – все острые запахи.

Осень: ветиверия, пачули, эверния – все «земные» запахи.

Зима: ладан, розмарин, сосна – все смолистые запахи.

Ароматы лунного цикла

Первая четверть: сандал

Полнолуние: жасмин

Последняя четверть: лимон

Новолуние: камфора

Ароматы разных стихий

Земля: ветиверия, дрок (тонка), жимолость, кипарис, мимоза, пачули, сирень, тюльпан, эверния.

Воздух: бергамотная мята, душистый горошек, лаванда, ландыш, лимонная вербена, лимонное сорго, майоран, Melissa, мята перечная, мята остролистная, найаули, петрушка, пижма, сельдерей, сосна, бадьян, таволга, тмин, укроп, фенхель, хмель, шалфей, шалфей мускатный, эвкалипт.

Огонь: апельсин, апельсиновая цедра (птигрейн), базилик, бергамот, галангал, гвоздика (цветы), гвоздика (пряность), иссоп, имбирь, календула, копал, кориандр, кофе, лавр, ладан, лиатрис, лайм, лук, можжевельник, мускатный орех, мята болотная, настурция, перец черный, раakitник, розмарин, рута, тмин, флер-д-оранж, шафран, чеснок, ясменник.

Вода: ваниль, гардения, герань, гиацинт, гименокаллис, древовидное алоэ, дыня, жасмин, иланг-иланг, имбирь белый, ирис, камфора, кардамон, кувшинка, лилия, лимон, магнолия, мирра, нарцисс, пальмароза, плюмерия, полынь, (чернобыльник), роза, ромашка, сандал, стефанотис, тимьян (чабрец), тысячелистник, фрезия, цереус, яблоня.

ГЛАВА 6. СПЕЦИИ НА ВАШЕЙ КУХНЕ

У каждой уважающей себя хозяйки на кухне есть полка, где стоят баночки со специями. Любое блюдо, если в него добавить щепотку ароматной приправы, приобретет новый необычный вкус, покажется сочнее и вкуснее. У каждой хозяйки есть свои рецепты использования специй при приготовлении пищи. Но даже у самых опытных иногда возникают вопросы: как правильно обращаться с приправами?

В какой посуде лучше всего хранить специи?

Прежде всего, баночки со специями должны быть небольшими – при длительном хранении специи теряют свой аромат, вкус и ценные свойства, поэтому их должно быть немного – столько, сколько нужно для добавления в пищу.

Запасы создавать бессмысленно. Кроме того, содержащиеся и специях эфирные масла, которые и составляют их главную ценность, легко улетучиваются, поэтому баночки должны быть с плотно закрывающимися или, еще лучше, завинчивающимися крышками. По этой причине в деревянных и керамических баночках специи хранятся хуже, чем в пластмассовых или стеклянных. Можно хранить душистую зелень, например, укроп или эстрагон, не только в сухом виде, но и в бутылочке с уксусом, и также в свежем виде, мелко нарезав и перемешав с солью.

Когда добавлять специи в блюдо?

В салаты, творожные или сырные паштеты, холодный соус специи лучше всего добавлять за час до подачи на стол, чтобы эфирные масла равномерно растворились в жировой эмульсии масла или майонеза, а блюда как следует настоялись. Если же вы жарите, печете или варите, добавляйте специи в пищу за несколько минут до готовности, чтобы аромат не улетучился при кипении и нагревании. Что же касается котлет и фаршированных изделий, то в них специи нужно добавлять сразу, ведь приправы будут защищены от перегревания запекшейся корочкой и не улетучатся вместе с паром, а растворятся в небольшом количестве жира, который есть в мясном фарше.

Нужно ли размалывать специи?

Размалывание усиливает вкус и аромат, но делать это лучше непосредственно перед употреблением – в размолотом виде специи хранятся лучше.

Как долго хранят специи?

Сухие специи в баночках с герметичными крышками можно хранить не больше года. Порезанная свежая зелень, смешанная с солью, стоит в холодильнике два-три месяца. В бутылочках с уксусом они сохраняют аромат гораздо дольше – больше года. Натертый хрен держат в холодильнике в течение двух недель.

Имбирь – для пряников, тмин – для рагу

Даже наилучшим образом высушенные травы, плоды и корни не идут ни в какое сравнение со свежими. Поэтому в сезон лучше употреблять специи свежими, а сушить только на зиму и осень.

Если вы хотите сами высушить травы или корни, сначала как следует промойте их проточной водой, промокните чистым полотенцем и, мелко порезав, разместите тонким слоем на сито. Сито следует поставить в сухое, хорошо продуваемое место, где температура должна быть не выше 50 градусов. Помните: чем короче процесс сушки, а температура ниже, тем лучшего качества получится продукт.

После того как специи высушены и разложены по баночкам, возникает другой немаловажный вопрос: что с чем сочетается?

Можно положить в блюдо всего одну пряность, тем самым подчеркнуть ее тонкий аромат. Можно и поэкспериментировать, изобретая свои собственные рецепты. Впрочем,

не надо забывать, что при этом всегда есть опасность добавить в одно блюдо несовместимые приправы. Чтобы избежать такого промаха, и придуманы порошкообразные приправы, например «карри». Слово это индийского происхождения, оно означает просто «соус». Основные компоненты этой смеси – черный и стручковый перец, кориандр и куркума. Сами индусы заготавливают эту смесь как основу для приправ и затем во время приготовления пищи добавляют в нее корицу, имбирь, кардамон, мускатный орех, горчичное семя и другие пряности.

В китайской и вьетнамской кухне используется смесь «пять пряностей». Она состоит из равных частей китайского перца, бадьяна, китайской корицы, гвоздики и фенхеля. Ее обычно добавляют к свинине.

Блюда французской кухни невозможно представить без ароматической смеси, которая называется bouquet garni. Для нее готовится маленький букет из трех стебельков петрушки, веточки тимьяна и лаврового листа. К этой приправе можно добавить сельдерей, красный перец, любисток, корицу и другие пряности. Иногда их размалывают перед добавлением к блюду, порой кладут в мешочек из марли, который потом вынимают незадолго до полной готовности блюда.

В Европе все большую популярность приобретает смесь «барбекю», в состав которой входят размолотый чеснок, гвоздика, красный перец, соль, сахар и глютамин. Смесь придает шашлыкам и жаркому аромат, напоминающий запах древесного дыма, как будто пища только что была приготовлена на костре.

Существуют другие традиционные наборы специй, которые добавляют в тот или иной вид блюд.

Выпечка

Гвоздика, корица, имбирь, кардамон, апельсиновая корка, анис.

Блюда из птицы

Тимьян, майоран, розмарин, чабрец, шалфей, базилик.

Блюда из рыбы

Лавровый лист, перец, имбирь, лук, кориандр, горчица, укроп, тимьян.

Копченое мясо

Душистый перец, кардамон, кориандр, майоран, тимьян, мускатный орех, тмин, имбирь.

Дичь

Тимьян, душица, красный перец, можжевельник.

Рагу

Красный перец, имбирь, кориандр, горчица, кардамон, тмин, черный перец, мускатный орех, гвоздика.

Компоты, мармелады

Корица, гвоздика, имбирь, бадьян, кардамон.

Употребляя специи, помните:

Тем, у кого выделяется избыточное количество желудочного сока, не стоит употреблять

специи, в которых содержатся горькие гликозиды, усиливающие пищеварение: хмель, цикорий, перец. Хрен, горчица, кресс-салат, чеснок содержат чесночные и горчичные масла, благоприятно влияющие на слизистую желудка. Но и их нужно употреблять в небольшом количестве, тогда специи принесут только пользу.

Многие специи обладают антимуtagenным эффектом, то есть обезвреживают экологически вредные вещества, которые накапливаются в продуктах в процессе их производства и приготовления. Поэтому их хорошо сочетать с жареным и копченым мясом, рыбой, птицей.

ГЛАВА 7. РАСТЕНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В АРОМАТЕРАПИИ

Апельсин

Основное применение:

Экзема

Восстановление сил

Инфекции полости рта

Морщины

Семейство: рутовые.

Экстракт извлекается из кожуры.

Летучесть: высокая.

Аромат: апельсиновый, сладкий, теплый.

Основные компоненты: лимонен, цитраль, линалиловый ацетат, цитронеллол, гераниол, линалоол, терпинеол.

Противопоказания: может вызвать раздражение или потемнение кожи после применения, поэтому употребляйте низкие концентрации. Нельзя долго хранить, поэтому покупайте в небольших количествах.

Общие свойства: спазмолитик, желудочное, пищеварительное, седативное, для укрепления иммунной системы.

Показания: переутомление, сильное сердцебиение, депрессия, предменструальное напряжение, менопауза, отеки, колики, запор, морская болезнь, гингивит, язвы в полости рта, бессонница, стресс, бронхит, простуды.

Апельсин (цедра)

Используются свежая кожура плода, ароматическое масло.

Влияние: очищение, радость, физическая энергия, магическая энергия.

Окрашенная цедра или ароматическое масло распространяет хорошо знакомый сладкий цитрусовый запах. Как и запах апельсиновых цветов, он идеален для самоочищения, для трансформирования депрессии в состояние покоя и даже радости, для увеличения биоэлектрической энергии. В больших дозах запах может оказывать усыпляющее действие.

Апельсин золотистый (птигрейн)

Используемая часть – ароматическое масло.

Влияние: разум, защита.

Горькое апельсиновое масло – птигрейн – получается методом дистилляции из листьев

растения. Обладает довольно резким запахом с ясным цитрусовым оттенком, схож с маслом флер-д-оранж, но в нем нет успокаивающей составляющей.

Аромат птигорейн проясняет голову и помогает быстро избавиться от сонливости, создает чувство благополучия, проясняет мысли.

Апельсин золотистый (флер-д-оранж)

Обиходное название – флер-д-оранж, апельсиновый цвет.

Используются ароматическое масло.

Влияние: очищение, радость, секс.

Это ароматическое масло получается методом дистилляции из цветков дерева горького апельсина.

Запах масла уносит прочь тяжелые мысли, поднимает дух, гасит эмоциональный дискомфорт, успокаивает разум, налаживает сексуальные отношения.

Бasilic

Основное применение:

Менопауза

Нервная бессонница

Стресс

Мигрени

Простуды

Сенная лихорадка

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: высокая.

Аромат: пряный, как у аниса.

Основные компоненты: камфара, цинеол, эстрагол (или метилкавикол), эвгенол, линалоол, пинен.

Противопоказания: не применяйте во время беременности. Эстрагол может вызвать неприятную реакцию у чувствительных людей. Употребляйте в малых дозах или те виды, в которых эстрагол содержится в малой доле либо вовсе отсутствует (например, *O. Americanum* Linn или *O. Gratissimum* Linn).

Общие свойства: ветрогонное; спазмолитическое, желудочное, тонизирующее, лактогенное, бодрящее, согревающее.

Показания: нерегулярные менструации, менопауза, мигрени, нервная бессонница, депрессия, расстройства пищеварения, респираторные заболевания, стресс, сверхвозбудимость, анорексия, боли в ушах, синусит, ринит, невралгия, плохая память, обмороки и мигрени, икота, нерешительность, психическое утомление, слабая концентрация внимания, носовые полипы, тошнота и рвота.

Используются свежие и сухие листья.

Влияние: разум, счастье, покой, деньги.

Острый запах базилика ароматизирует воздух, облегчает головную боль, стимулирует мышление, обостряет его и снимает умственную усталость, стимулирует аппетит. Он идеален для поднятия духа.

Нельзя использовать ароматическое базиликовое масло внутрь, это опасно!

Бергамот

Основное применение:

Болезни мочеполовых органов

Лихорадка

Кожная сыпь

Семейство: рутовые (цитрус)

Экстракт извлекается из кожицы плода (выжимки).

Летучесть: высокая.

Аромат: гнилого лимона.

Основные компоненты: линалиловый ацетат, бергамотин, бергаптен, d-лимонен, линалоол.

Противопоказания: применять с осторожностью. Нельзя применять на кожу в высоких концентрациях. Не пребывайте на солнце после применения бергамота, так как это вызывает повышенную пигментацию кожи и аномалии!

Общие свойства: антисептик, спазмолитик, противовирусное, противораковое, противовоспалительное, болеутоляющее, седативное, охлаждающее, расслабляющее, бодрящее.

Показания: астма, больное горло, тревога, горе, герпес, язва, инфекции мочепускающих путей, цистит, вагинальный зуд, молочница, псориаз, жирные и открытые поры, прыщи, булимия, колиты, фурункулы и карбункулы, экзема, метеоризм, заболевания желчного пузыря, несварение желудка, потеря аппетита.

Используются: ароматическое масло.

Влияние: покой, счастье, спокойный сон.

Масло бергамота успокаивает нервную систему и приводит в порядок издерганный стрессами организм, избавляет от депрессии и ежедневного напряжения, регулирует сон и расслабляет.

Не следует наносить масло на кожу, оно способствует загару, что может привести к ожогам.

Бергамотная мята

Используются свежие листья.

Влияние: физическая энергия, успех.

Листья мяты бергамотной испускают острый цитрусовый запах – свежий, бодрящий.

Вербена

Основное применение:

Прыщи

Желудочные болезни

Депрессия

Семейство: вербеновые.

Экстракт извлекается из листьев и стеблей.

Летучесть: высокая.

Аромат: свежий, лимонный, горячий, горький, тонкий.

Основные компоненты: цитраль, кариофиллен, цинеол, гераниол, лимонен, диналоол, метил-гептенон, нерол, терпинеол.

Противопоказания: оригинальное масло дорогостоящее, поэтому часто

фальсифицировано. Может вызывать кожные раздражения у некоторых людей.

Показания: расстройства нервной системы, истерия, депрессия, потеря аппетита, прыщи, дерматит, метеоризм, головокружение.

Гвоздика

Основное применение:

Расстройство пищеварения

Инфекции полости рта и зубов

Ревматические боли

Истощение

Семейство: миртовые (кустарники и деревья).

Экстракт извлекается из бутонов.

Летучесть: низкая.

Аромат: пряный, похожий на ваниль, острый, душистый.

Основные компоненты: эвгенол, ацетилэвгенол, бензойная кислота, бензиловый бензоат, фурфурол, сесквитерпен, ванилин.

Противопоказания: остерегайтесь подмены растительным маслом. Применяйте строго по назначению ароматерапевта.

Общие свойства: стимулирующее, желудочное, отхаркивающее, успокоительное, ветрогонное, спазмолитик, вяжущее.

Показания: астма, плеврит, бронхит, простуды, пневмония, болезни горла, лихорадка, болезни десен, зубные абсцессы, вялое кровообращение, повышенная кислотность, понос, метеоризм, несварение желудка, переутомление, головокружение, импотенция, бесплодие, болезненные менструации, боли в ушах, боли при артрите, фиброз, невралгия, ушибы; вши, корь, раны, усиленное потоотделение, язвы.

Используемые части: высушенные нераскрывшиеся бутоны.

Влияние: исцеление, память, защита, смелость.

Гвоздика – наиболее ароматная из кулинарных пряностей. Вдыхание запаха гвоздики укрепляет разум и возрождает давно забытые воспоминания, превосходно укрепляет память. Уменьшает головную боль.

Меры предосторожности: ароматическое гвоздичное масло, полученное методом дистилляции из листьев, бутонов, стебля, действует на кожу раздражающе.

Герань

Основное применение:

Кожные расстройства

Нарушения в мочеиспускательной системе

Вирусные инфекции

Нарушения в работе желез

Семейство: гераниевые.

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: средняя.

Аромат: душистый, цветочный, похожий на аромат розы.

Основные компоненты: гераниол, борнеол, цитронеллол, линалоол, терпинеол, сложные эфиры, кетоны, фенолы.

Противопоказания: остерегайтесь фальсифицированных масел, которые не дадут нужного эффекта, но могут вызвать раздражение. Как говорилось ранее, ищите ботаническое название и покупайте масла только в аптеках, проконсультировавшись у квалифицированного ароматерапевта.

Общие свойства: целительное, тонизирующее, антисептик, гемостатик, бодрящее, согревающее, стимулирующее, противовоспалительное, расслабляющее.

Показания: урологические нарушения, почечные инфекции и камни, понос, язвы, вирусные инфекции, средство от насекомых, кровотечение, ушибы, геморрой, заболевания печени, заболевания желчного пузыря, застой лимфы, невралгия, предменструальный синдром, менопауза, другие менструальные проблемы, тонзиллит, инфекции горла, анорексия, булимия, тревога, депрессия, перепады настроения, сверхчувствительность, сухая кожа, воспаление кожи, экзема, псориаз, отеки.

Используемые части: ароматическое масло, свежие листья.

Влияние: счастье, защита.

Вдыхание запаха успокаивает тело и психику, одновременно освежая, восстанавливает защитные силы организма после интенсивной работы, депрессии или других причин.

Дудник

Основное применение:

Профилактика инфекций

Пищеварительные расстройства

Ревматические недуги

Предменструальные напряжения и менопауза

Кашель и простуды

Ушибы, шрамы, раны

Семейство: зонтичные (петрушка).

Экстракт извлекается из корней однолетних растений.

Летучесть: низкая.

Аромат: сладкий, душистый.

Основные компоненты: ангелицин, бергаптен, двафурукумарина, компоненты фелландрена, теребангелен и другие терпены (лимонен).

Противопоказания: избегайте солнечного или ультрафиолетового света после применения дудника, так как может возникнуть дерматит.

Общие свойства: ветрогонное, потогонное, стимулирующее, отхаркивающее, тонизирующее.

Показания: ревматические недуги, несварение желудка, метеоризм, колики, инфекции мочевыводящей системы, предменструальное напряжение, менопауза, шрамы, раны, ушибы, кашель, простуда, нарушения иммунной системы, выздоровление, усталость.

Душица

Основное применение:

Бессонница

Мигрени

Болезненные менструации

Осложнения в ротовой полости

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из головок цветов.

Летучесть: средняя.

Аромат: похожий на камфару, тмин и кардамон; едкий.

Основные компоненты: карвакрол, тимол, орнеол, камфар, цинеол, цимен, пинен, сабинен, терпинеол.

Противопоказания: не применять в первые шесть месяцев беременности, а также молодым или чувствительным людям без наблюдения специалиста.

Общие свойства: желудочное, отхаркивающее, седативное, антисептик, тоник, согревающее.

Показания: проблемы кровообращения и пищеварения, желудочные боли, метеоризм, запор, колики, нервное напряжение, горе, истерия, паника, бессонница, повышенные сексуальные позывы, мигрени, ревматизм, артрит, тугоподвижность суставов, судороги, ушибы, молочница, инфекции десен, предменструальный синдром, анорексия, гипертония, гипотония.

Жасмин

Основное применение:

Глазные инфекции

Апатия

Менопауза

Семейство: маслиновые (олива).

Экстракт извлекается из цветов.

Летучесть: низкая.

Аромат: душистый, экзотический, цветочный.

Основные компоненты: жасмон, бензиловый ацетат, линалоол, линалиловый ацетат; бензиловый спирт.

Противопоказания: не применять внутрь, а также в первые четыре месяца беременности.

Общие свойства: бодрящее, антидепрессант, возбуждающее, смягчающее.

Показания: апатия, депрессия, неуверенность, фригидность, импотенция, менопауза, анорексия, булимия, роды, для усиления притока грудного молока, сверхчувствительность, сухая чувствительная кожа.

Используемые части: свежие цветы, ароматическое масло.

Влияние: любовь, покой, духовность, секс, сон, сновидения.

Жасмин помогает решить репродуктивные проблемы, влияет на эмоции, снимает депрессию, успокаивает нервы и рассеивает тревоги, успокаивает, расслабляет, усиливает сексуальное влечение, нормализует сон.

Зимолоубка Гаултерия

Основное применение:

Ревматическое состояние

Мышечные боли

Подагра

Семейство: вересковые.

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: средняя.

Аромат: душистый, похож на камфарный и ванильный.

Основные компоненты: метилсалицилат, кетон, спирт.

Противопоказания: остерегайтесь промышленного изготовления, где зачастую имеется синтетическая основа либо масло фальсифицировано другими маслами, не дающими должного результата.

Общие свойства: мочегонное, стимулирующее, противоревматическое, стимулятор менструаций.

Показания: ревматические болезни, подагра, тугоподвижность суставов, мышечные боли, фурункулы, отеки, целлюлит, восстановление сил.

Иланг-иланг

(Европейское название этого дерева – кананга)

Основное применение:

Проблемы с кровообращением

Стресс

Возбуждающее

Семейство: анноновые (тропические деревья и кустарники).

Экстракт извлекается из цветов.

Летучесть: низкая.

Аромат: душистый, похож на нарциссовый и гиацинтовый.

Основные компоненты: пинен, бензойная кислота, кадинен, кариофиллен, крезол, эвденол, изоэвгенол, линалидовый бензоат, линалоол, гераниол.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификации другими маслами. Высокие концентрации могут вызвать головную боль или тошноту.

Общие свойства: стимулирующее, антисептик, возбуждающее.

Показания: вялое кровообращение, анемия, гипотония, анорексия, урологические инфекции, ревматизм, подагра, артрит, нервное истощение, слабая память, депрессия, раздражительность, инфекционный мононуклеоз, простуды, кашель, астма, коклюш, перхоть, метеоризм, отеки, нарушения иммунной системы, потеря аппетита, фурункулы и карбункулы, язвы в полости рта, инфекции полости рта, миальгический энцефаломиелит, чесотка, ринит, синусит, раны и болячки.

Используются ароматическое масло.

Влияние: покой, секс, любовь.

Иланг-иланг обладает ласкающим, успокаивающим запахом, гасящим негативные эмоции, гнев. Запах способствует отдыху, комфорту, сну, повышает сексуальное влечение.

Имбирь

Основное применение:

Пищеварительные проблемы

Простуды, кашель, больное горло

Ревматизм

Семейство: имбирные (имбирь).

Экстракт извлекается из корней.

Летучесть: низкая.

Аромат: похож на камфарный, лимонный, теплый, острый.

Основные компоненты: камфен, d-фелландрен, зингиберен, цинеол, борнеол, линалоол,

цитраль.

Противопоказания: часто вызывает раздражение. Всегда применяется в растворе чистого растительного масла, полученного холодным прессингом.

Общие свойства: стимулятор, тоник, антисептик.

Показания: заболевания органов пищеварения, желудочные боли, тошнота и рвота, потеря аппетита, ревматизм, лихорадка, простуды, катар, кашель, больное горло, артериосклероз, морская болезнь, тонзиллит, растяжение связок и сухожилий, вялое кровообращение, неуверенность, страх, плохая память, понос, метеоризм.

Используемые части: свежий корень, ароматическое масло.

Влияние: физическая энергия, секс, любовь, деньги, смелость.

Ароматическое масло обладает более горьким запахом, нежели у свежего корня, но пряный оттенок присущ обоим.

Стимулирует физические силы, пробуждает сексуальное влечение.

Иссоп

Основное применение:

Кашель, простуда, грипп

Астма

Ушибы

Больное горло

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из листьев и цветов.

Летучесть: средняя.

Аромат: свежий, пряный.

Основные компоненты: спирт, гераниол, борнеол, туйон, фелландрен, пинокамфон.

Противопоказания: при нарушении дозировки может оказаться ядовитым и вызвать эпилептический припадок. Нельзя употреблять чувствительным людям, так как может привести к роковым последствиям. Нельзя применять во время беременности!

Используйте только под наблюдением квалифицированного специалиста.

Общие свойства: отхаркивающее, противоотечное, стимулирующее, ветрогонное, потогонное, тонизирующее, антивирусное.

Показания: кашель, простуды, грипп, бронхит, больное горло, астма, хронический катар, ушибы, порезы, раны, тонизирование сердца, нарушения пищеварения, запор, желчные камни, потеря аппетита, глисты, мочегонное, воспаление матки, тонизирование почек, боли в ушах, фиброзит, ревматизм, растяжения.

Каяпутовое дерево

Основное применение:

Ревматизм

Тугоподвижность суставов

Цистит

Бронхиальные инфекции, простуды

Сенная лихорадка

Головные боли

Больное горло

Семейство: миртовые (кустарники и деревья).

Экстракт извлекается из листьев и почек.

Летучесть: высокая.

Аромат: очень сильный, похожий на камфару, пряный, едкий.

Основные компоненты: цинеол, несколько альдегидов (например, бензойный, бутирный, валериановый), пинен, терпинеол.

Противопоказания: не принимать внутрь. Применяйте в низких концентрациях, так как может вызвать раздражение. Остерегайтесь фальсифицированных продуктов, которые могут стать причиной последующего раздражения (иногда добавляют розмариновое, камфарное масла и краситель). Альтернативное масло для употребления – масло найули, которое не вызывает раздражения.

Общие свойства: антисептик, спазмолитик, болеутоляющее; противовирусное, противогрибковое, согревающее, стимулирующее.

Показания: респираторные заболевания, тонзиллит, инфекции горла, ринит, синусит, кашель и простуды, бронхит, ларингит, астма, кишечные заболевания, понос, цистит, ревматизм, инфекции мочеточников, несварение желудка.

Календула (ноготки)

Основное применение:

Чувствительная кожа

Прыщи

Ожоги

Варикозное расширение вен, капиллярные нарушения

Болезненные менструации

Артрит

Экзема, псориаз

Семейство: сложноцветные (маргаритка).

Экстракт извлекается из лепестков.

Летучесть: низкая.

Аромат: мускусный, запах дерева, гнилостный.

Основные компоненты: флавоноиды, сапозен, тритерпеновый спирт, горький элемент.

Противопоказания: нет.

Общие свойства: тонизирующее, потогонное, стимулятор менструации, спазмолитик, противовоспалительное, противогрибковое.

Показания: гастрит, гастроэнтерит, боли в животе, ушибы, тревога, напряжение, геморрой, холодные язвы, порезы, раны, тонизирование печени, язва, несварение желудка, дерматит, дерматомироз стопы, болезни ушей, фиброзит, импетиго, экзема, менопауза, болезненные менструации, ожоги, артрит, ревматизм, подагра, растяжение связок, прыщи, потрескавшаяся кожа, шрамы, стригущий лишай, следы от растянувшейся кожи, обморожения, нитевидные вены, варикозное расширение вен.

Используются свежие цветы.

Влияние: здоровье, сновидения, комфорт.

Запах календулы поддерживает здоровье, придает силы, улучшает зрение, нормализует сон, помогает преодолевать усталость и депрессию. Аромат цветков создает атмосферу комфорта.

Камфара

Основное применение:

Нарушение кровообращения

Понос, гастроэнтерит

Стресс

Мочегонное средство

Мышечные боли

Грудные инфекции

Кожная сыпь

Семейство: лавровые (лавр).

Экстракт извлекается из срезов древесины и корней.

Летучесть: средняя.

Аромат: мягкий эвкалиптовый.

Основные компоненты: камфен, азулен, борнеол, кадинен, пинен, карвакрол, цинеол, цитронеллол, куминовый спирт, терпинеол, сафрол, дипейтен, эвгенол, фелландрен.

Противопоказания: применять только при обострениях из-за высокой токсичности, особенно осторожно – астматикам и аллергикам. Не применять во время беременности.

Общие свойства: болеутоляющее, спазмолитик, балансирующее, успокоительное, стимулирующее, согревающее.

Показания: тонизирование сердца, гипотензия, низкая температура тела, слабое кровообращение, сосудосуживающее, холера, колики, запор, понос, метеоризм, желчные камни, гастроэнтерит, нарушение пищеварения, рвота, глисты, тревога, депрессия, истерия, бессонница, раздражительность, паника, хроническое переутомление, шок, стресс, мочегонное, отеки, зубная боль, боли, спазмолитик, артрит, фиброзит, подагра, ревматизм, ревматический артрит, растяжение связок, астма, бронхит, простуды, кашель, грипп, пневмония, туберкулез, ушибы, ожоги, обморожение, лихорадка, воспаление кожи, прыщи, жирная кожа, раны, язва, вши.

Используется ароматическое масло.

Влияние: очищение, физическая энергия, целомудрие.

Запах белого камфарного масла вдыхают для излечения от простуды, превосходно подходит для самоочищения и стимуляции физических сил.

Уменьшает или окончательно подавляет сексуальные желания. Однако вдыхание этого резкого запаха дольше нескольких секунд может привести к головной боли.

Кардамон

Основное применение:

Пищеварение

Мочегонное

Менопауза

Болезненные периоды

Семейство: имбирные (имбирь).

Экстракт извлекается из семян.

Летучесть: средняя.

Аромат: теплый, пряный, нежный.

Основные компоненты: цинеол, терпинеол, лимонен, эвкалиптол и цингиберен.

Противопоказания: возможно раздражение, поэтому применяйте в низких

концентрациях.

Общие свойства: ветрогонное, желудочное, стимулирующее, спазмолитическое, тонизирующее, бодрящее, согревающее.

Показания: низкая температура тела, слабое кровообращение, колики, метеоризм, изжога, несварение желудка, потеря аппетита, тошнота и рвота, стимуляция пищеварения, тонизирование желудка, головные боли, возбуждающее, истощение, слабая концентрация внимания, мочегонное, болезненные менструации, запах изо рта, ишиас, бронхит, катар, кашель.

Используемые части: сухие семена, ароматическое масло.

Аромат кардамона проясняет мысли и повышает аппетит.

Кедр

Основное применение:

Экзема

Кожная сыпь

Половой стимулятор

Болезни кожи головы

Мочеполовые воспаления

Семейство: сосновые (хвойное дерево).

Экстракт извлекается из древесины.

Летучесть: низкая.

Аромат: напоминает скипидарный, сладкий, похож на запах сандалового дерева.

Основные компоненты: терпенические углеводороды, цедрол, сесквитерпены.

Противопоказания: никогда не принимайте внутрь. Остерегайтесь фальсификации и «кедров» из других мест, кроме Марокко. Может вызвать раздражение и поэтому используйте низкие концентрации. Не рекомендуется беременным женщинам, а также при лечении рака одновременно с химиотерапией.

Общие свойства: тонизирующее, стимулирующее, антисептик, обезвреживающее, балансирующее, успокоительное.

Показания: очищение крови, застой лимфы, тревога, шок, истерия, бессонница, паника, стресс, цистит, воспаление почек, инфекция мочепроводящего тракта, мочегонное, гонорея, лейкорея (вагинальные выделения), предменструальный синдром, молочница, алоpecia, перхоть, себорея, ларингит, больное горло, артрит, подагра, бронхит, катар, простуды, кашель, грипп, вяжущее средство, дерматит, экзема, прыщи, средство от насекомых, раздражение кожи, жирная кожа, псориаз.

Используемые части: высушенная кора, ароматическое масло.

Влияние: духовность, самоконтроль.

Запах древесины кедра и его ароматического масла антисептичен, пробуждает духовность, успокаивает, помогает обрести душевное равновесие.

Кипарис

Основное применение:

Нарушения кровообращения

Симптомы менопаузы

Кашель, бронхит

Нарушение венозного кровообращения

Семейство: кипарисовые (хвойное дерево).

Экстракт извлекается из листьев и шишек.

Летучесть: средняя.

Аромат: древесный, бальзамный, смолистый.

Основные компоненты: d-пинен, терпинеол, цедрол, цимен, танин.

Противопоказания: не применять в первые четыре месяца беременности или при гипертонии.

Общие свойства: сосудосуживающее, охлаждающее, противораковое, вяжущее, спазмолитик.

Показания: варикозное расширение вен, вялое кровообращение, нарушения капилляров, менопауза, менструальные проблемы, фригидность, импотенция, астма, коклюш, ларингит, хрипота, кашель и бронхит, целлюлит, понос, инфекционный мононуклеоз, инфекции десен, геморрой, успокоительное, горе, раздражительность, подозрительность, нервное напряжение, сверхчувствительность, заболевания печени, застой лимфы, миальгический энцефаломиелит, старение кожи, жирные и открытые поры, инфекции мочепускающей системы.

Используется ароматическое масло.

Влияние: исцеление, утешение.

Вяжущий аромат кипарисового масла помогает обрести силы и душевный комфорт, утешает во всякого рода потерях, особенно в потере друзей и любимых или при разрыве отношений с ними.

Кориандр

Основное применение:

Ревматизм

Лихорадка

Лицевая невралгия

Зубная боль

Нервные лицевые судороги

Опоясывающий лишай (лицо)

Спазмы солнечного сплетения

Семейство: зонтичные (петрушка).

Экстракт извлекается из семян.

Летучесть: высокая.

Аромат: пряный, слегка сладковатый, свежий.

Основные компоненты: кориандрол, гераниол, пинен, борнеол, цимен, дипентен, фелланд-рен, терпинен.

Противопоказания: возможно раздражение, поэтому используйте низкие концентрации. Не принимайте внутрь, если только вам не пропишет это очень опытный специалист. Неверная доза может привести к летальному исходу.

Общие свойства: ветрогонное, согревающее, мочегонное, спазмолитик, обезболивающее.

Показания: артрит, фиброзит, подагра, ревматизм, колики, метеоризм, несварение желудка, потеря аппетита, вялое кровообращение, анорексия, головные боли, депрессия, истощение, невралгия.

Используются сухие семена, ароматическое масло.

Влияние: память, любовь, исцеление.

Запах семян кориандра помогает избавиться от головной боли, иметь хорошую память.

Корица

Основное применение:

Грипп, простуда

Расстройство пищеварения

Истощение

Расстройства кровообращения

Семейство: лавровые (лавр).

Экстракт извлекается из коры и листьев корицы, листьев, коры и молодых веток кассии.

Летучесть: низкая.

Аромат: горячий, пряный.

Основные компоненты: коричный альдегид, кариофиллен, цимен, эвгенол, линалоол, метиламиновый кетон, фелландрен, пинен.

Противопоказания: возможна токсичность, поэтому не употреблять во время беременности, а также во время химиотерапии при лечении рака. Употреблять только по назначению врача.

Общие свойства: тоник, желудочное, антисептик, согревающее, противоревматическое, антивирусное, обеззараживающее.

Показания: простуды, грипп, кашель, пневмония, болезнь горла, кровотечение, низкое кровяное давление, расстройства кровообращения, повышенная кислотность, понос, несварение желудка, потеря аппетита, глисты, обмороки, депрессия, усталость, склероз, импотенция, бесплодие, синусит, ревматизм, ушибы, укусы, вши, вяжущее средство.

Используется: ароматическое масло

Влияние: память, любовь, исцеление.

Лаванда

Основное применение:

Ожоги

Мышечные расстройства

Мочеполовые расстройства

Кожные недуги

Пищеварение

Головные боли

Кровообращение

Эмоциональное состояние

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из цветов.

Летучесть: средняя.

Аромат: очень душистый, сладкий, похожий на камфару (английская лаванда), фруктовый (французская лаванда).

Основные компоненты: борнеол, гераниол, линалоол, геранил, линалил, пинен, лимонен, фенол.

Противопоказания: лаванда может спровоцировать выкидыш, нельзя применять в первые четыре месяца беременности. Не употреблять одновременно при химиотерапевтическом лечении рака.

Общие свойства: стимулирующее, бодрящее, расслабляющее, балансирующее, тонизирующее, желудочное, ветрогонное, спазмолитик, антисептик, мочегонное, целительное, улучшает кровообращение, противовоспалительное.

Показания: расстройства пищеварения, желудочные боли, понос, лихорадка, расстройства кровообращения, менопауза, предменструальный синдром и другие проблемы менструального цикла, роды, простуда, грипп, колики, колит, боли в ушах, укачивание, аллергия, анорексия, фурункулы и карбункулы, ушибы, ожоги, энурез, фиброзит, анальная фистула, солнечный ожог, отеки, тонзиллит, инфекция горла, язва, молочница, метеоризм, катар, кашель, обмороки и головокружения, дерматомикоз стопы, коклюш, обморожение, бронхит, истощение, мигрени и головные боли, сильное сердцебиение, перепады настроения, сверхчувствительность, восстановление сил, депрессия, истерия и паника, бессонница, раздражительность, угри, открытые поры, стареющая кожа, дерматит, экзема, воспаление, гипертония, облысение, инфекционный мононуклеоз, заболевания иммунной системы, цистит, трудности с мочеиспусканием, одышка, учащенное дыхание, заболевания печени, простой герпес, тугоподвижность суставов, артрит, ревматизм, псориаз, миальгический энцефаломиелит, ринит, чесотка, растяжение, тошнота и рвота, синусит.

Используемые части: свежие цветы, высушенные цветы, ароматическое масло.

Влияние: здоровье, любовь, целомудрие, покой, разум.

Запах лаванды способствует атмосфере покоя и рассеивает депрессию, облегчает головную боль, успокаивает при гнев, гасит неконтролируемые эмоциональные состояния, подчиняя поведение разуму. Аромат лаванды исправляет дисбаланс разума и эмоций, усиливает мышление в целом. Если лавандовым маслом или настоем опрыскать подушку, она вызовет сон.

Лавр

Основное применение:

Расстройства пищеварения

Астма

Бронхит

Ревматические боли

Семейство: лавровые.

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: средняя.

Аромат: похож на аромат каяпутового дерева, только более резкий.

Основные компоненты: цинеол, пинен, эвгенол, геранеол, линалоол, фелландрен, сесквитерпен, сесквитерпеновый спирт.

Противопоказания: разъедает металл. Не превышайте рекомендуемые дозы.

Общие свойства: ветрогонное, отхаркивающее, мочегонное, потогонное, антивирусное, антисептик, согревающее.

Показания: метеоризм, замедленное пищеварение, диспепсия, астма, хронический бронхит, грипп, ревматические боли, педикулез, потеря волос после инфекции.

Используемые части: ароматическое масло, свежие или высушенные листья.

Влияние: очищение, богатый внутренний мир.

Аромат лавра обеспечивает глубину психического восприятия, это мощное средство очищения.

Ладан

Основное применение:

Респираторные заболевания

Катаральные проявления

Семейство: бурзеровые (смолистые деревья и кустарники).

Экстракт извлекается из смолы.

Летучесть: низкая.

Аромат: древесный, пряный, лимонный, похож на камфарный.

Основные компоненты: кетонный спирт, камфен, дипентен, пинен, фелландрен.

Противопоказания: не принимать внутрь. Общие свойства: седативное, антисептик, согревающее, гемостатик, расслабляющее.

Показания: цистит, стресс, респираторные заболевания, простуды, грипп, кашель, катар, эмфизема, бронхит, язвы, раны и болячки, молочница, стареющая кожа, кожные заболевания, морщины, астма, учащенное дыхание, одышка, страх, горе, навязчивые идеи, геморрой.

Используется ароматическое масло.

Влияние: духовность, медитация.

Запах ладана углубляет религиозный экстаз, выявляет скрытые духовные реалии, снижает стресс и напряженность, не делая физический мир иллюзорным, успокаивает физическое начало и пробуждает высшее сознание.

Лимон

Основное применение:

Вялое кровообращение

Гипертония

Предменструальный синдром

Бессонница

Простуды, бронхит, больное горло

Семейство: рутовые (цитрус).

Экстракт извлекается из цедры плода.

Летучесть: высокая.

Аромат: свежий, душистый, резкий.

Основные компоненты: лимонен, цитраль, бергамотин, лиметтин, диосмин, лимотрицин, пинен, гераниол.

Противопоказания: нестойкий, поэтому проверяйте дату изготовления при покупке. Никогда не применяйте старое масло на кожу, так как оно может вызвать сильную аллергическую реакцию. Не используйте одновременно с химиотерапевтическим лечением рака. Избегайте солнечного света после применения, используйте только низкие концентрации.

Общие свойства: пищеварительное, желудочное, тонизирующее, стимулирующее, бодрящее, ветрогонное, мочегонное, антисептик, бактерицидное, антивирусное, противогрибковое.

Показания: вялое кровообращение, анемия, гипертония, варикозное расширение вен, простуды, бронхит, катар, кашель, грипп, повышенная кислотность, отеки, предменструальный синдром, угри, боли, инфекции десен, воспаления и язвы во рту и на языке, артрит, ревматизм, обморожение, порезы, чесотка, невралгия, почечные инфекции, камни, подагра, заболевания желчного пузыря, печени, изжога, артериосклероз, герпес, бородавки, молочница, перхоть, понос, инфекционный мононуклеоз, жирные и открытые поры, зрелая кожа, ожирение, целлюлит.

Используемые части: ароматическое масло, свежая цедра.

Влияние: здоровье, исцеление, физическая энергия, очищение.

Ароматическое масло, отжатое холодным способом из цедры, имеет острый, чистый, фруктовый аромат.

Аромат лимона помогает бороться с инфекциями, усиливает рост клеток и помогает заживать раны, оздоравливает и стимулирует центральную нервную систему. Вдыхание аромата цедры лимона либо его ароматического масла сразу же после сна заменяет чашку кофе.

Лимонное сорго

Основное применение:

Вялое пищеварение

Колиты

Метеоризм

Кожные проблемы

Дерматомикоз стопы

Семейство: злаковые (травы).

Экстракт извлекается из травы.

Летучесть: высокая.

Аромат: свежий, душистый, лимонный.

Основные компоненты: цитраль, цитронеллол, дипентен, гераниол, лимонен, линалоол, мирцен.

Противопоказания: перед применением проконсультируйтесь у профессионального ароматерапевта. Иногда используют фальсификацию другими маслами для придания им запаха либо розы, либо вербены.

Общие свойства: антивирусное, антисептик, желудочное, ветрогонное, пищеварительное, стимулирующее, бодрящее.

Показания: несварение желудка, метеоризм, колиты, колики, жирная кожа, открытые поры, угри, отеки, нехватка молока у кормящих матерей, чесотка, дерматомикоз стопы, репеллент.

Мандарин благородный

Основное применение:

Стресс

Бессонница

Семейство: рутовые (цитрус).

Экстракт извлекается из кожуры плодов.

Летучесть: высокая.

Аромат: душистый, апельсиново-лимонный.

Основные компоненты: метилантранилат, лимонен, гераниол, цитраль, цитронеллол.

Противопоказания: опасайтесь фальсификации. Не наносите на кожу перед появлением на солнце!

Общие свойства: тонизирующее, желудочное, слегка гипнотическое, седативное, бодрящее.

Показания: несварение желудка, метеоризм, изжога, икота, анорексия, депрессия, горе, шок, нервное напряжение, проблемы с печенью, застой лимфы, ожирение.

Мелисса

Основное применение:

Головная боль

Депрессия

Сильное сердцебиение

Бессонница

Предменструальное напряжение

Менопауза

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из листьев и верхушек растения.

Летучесть: средняя.

Аромат: мягкий, теплый, лимонный, кислый.

Основные компоненты: цитраль, цитронеллол, гераниол, лимонен, линалоол, пинен.

Противопоказания: из-за дороговизны часто фальсифицируется лимонным сорго или цитрусовыми маслами. Не принимать внутрь! Считается наркотиком. Нельзя принимать в первые пять месяцев беременности. Употреблять только в низких концентрациях.

Общие свойства: спазмолитик, стимулятор менструаций, тоник, бодрящее, стимулирующее, охлаждающее, противовоспалительное.

Показания: гипертония, сильное сердцебиение, тонизирование сердца, колики, дизентерия, метеоризм, несварение желудка, рвота, гнев, депрессия, шок, стресс, менопауза, предменструальное напряжение, бесплодие, головные боли, мигрени, головокружение.

Используемые части: свежие листья, ароматическое масло.

Влияние: покой, деньги, очищение.

Как свежие растения, так и ароматическое масло обладают острым лимонным ароматом, действующим как седативное средство. Мелисса ослабляет мускульное напряжение и успокаивает психику, облегчает депрессию и успокаивает эмоции.

Мирра

Основное применение:

Кожные заболевания

Заболевания горла и десен

Синусит

Семейство: бурзеровые (смолистые деревья и кустарники).

Экстракт извлекается из смолы.

Летучесть: низкая.

Аромат: похож на камфару, резкий, едкий.

Основные компоненты: уксусная кислота, муравьиный, мирриновый, пальмитиновый,

тритерпеновый спирты, альдегиды, сахара, фенолы, смолы, терпены.

Противопоказания: не применять внутрь и во время беременности.

Общие свойства: противовоспалительное, антисептик, тоник, противогрибковое.

Показания: астма, катар, бронхит, кашель и простуды, хрипота, потеря голоса, молочница, кожные заболевания, экзема, дерматомироз стопы, потрескавшаяся кожа, морщины и стареющая кожа, перхоть, понос, метеоризм, несварение желудка, инфекции десен, воспаление полости рта, языка, восстановление сил, язвы, раны и болячки.

Используются ароматическое масло, маслянистая застывшая смола.

Влияние: духовность, медитация, исцеление.

Мирра обладает глубоким горьким ароматом, пробуждающим духовность, успокаивающим страхи и снимающим все мучительные мысли.

Мирт

Основное применение:

Геморрой

Прыщи

Бронхиальные расстройства

Семейство: миртовых (кустарники и деревья).

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: средне-низкая.

Аромат: похож на камфару, едкий.

Основные компоненты: камфен, цинеол, гераниол, линалоол, миртенол, пинен, танин.

Противопоказания: обычно считается мягким, но все же вначале сделайте пробу на чувствительность.

Общие свойства: вяжущее, репеллент, антисептик.

Показания: геморрой, цистит, инфекции мочеиспускательного тракта, опоясывающий лишай, укусы насекомых и животных, прыщи, бронхит, катар, эмфизема, дифтерия, бессонница.

Можжевельник

Основное применение:

Ревматизм

Боли в суставах

Отеки

Цистит

Экзема

Семейство: кипарисовые (хвойное дерево);

Экстракт извлекается из ягод.

Летучесть: средняя.

Аромат: сосновый, острый, едкий.

Основные компоненты: пинен, борнеол, кадинен, камфен, изоборнеол, юниперин, терпеновый спирт, терпинеол.

Противопоказания: избегайте во время беременности. Не применяйте одновременно с химиотерапевтическим лечением рака. При лечении тяжелых почечных заболеваний применяйте только низкие концентрации.

Остерегайтесь подмены маслом тирпентина (терпентинное масло, или скипидар).

Общие свойства: антисептик, очистительное, мочегонное, тонизирующее, антивирусное, бодрящее, согревающее, седативное, балансирующее.

Показания: общее плохое состояние здоровья, бессонница, плохая память, артериосклероз, цистит, нервное истощение, все виды кожных недугов, псориаз, раны и болячки, язва, вялое кровообращение, ожирение, жирные и открытые поры, застой лимфы, колики, лихорадка, пищевые отравления, целлюлит, метеоризм, ревматический артрит, ревматизм, подагра, геморрой, похмелье, изжога, несварение желудка, почечные инфекции, камни, болезненная менструация.

Используются ягоды, хвоя, молодые ветви.

Влияние: духовность, медитация, исцеление.

Нард

Основное применение:

Бессонница

Стресс

Менструальные проблемы

Семейство: валериановые.

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: средняя.

Аромат: теплый, кислый.

Основные компоненты: цинеол, пинен, терпен.

Противопоказания: нет.

Общие свойства: антисептик, седативное, противогрибковое.

Показания: стрессы, тревога, нервное напряжение, менструальные нарушения, беременность.

Найули

Основное применение:

Простуды и грипп

Бронхит

Цистит

Инфекции мочеполовой системы

Семейство: миртовые.

Экстракт извлекается из листьев и веток.

Летучесть: высокая.

Аромат: камфарный, душистый.

Основные компоненты: цинеол, терпинол, пинен, бензальгид, лимонен.

Противопоказания: хотя в общем найули мягкий, он может вызывать раздражение.

Общие свойства: антисептик, антивирусное, противогрибковое.

Показания: инфекции мочеполовой системы, бронхит, катар.

Померанец, Нероли

Основное применение:

Депрессия

Беременность и роды

Проблемы с кровообращением

Предменструальное напряжение

Прыщи

Семейство: рутовые (цитрус).

Экстракт извлекается из цветов.

Летучесть: низкая.

Аромат: горько-сладкий, апельсиновый.

Основные компоненты: уксусные эфиры, дипентен, терпинеол, фернезол, гераниол, индол, жасмон, камфены, пинен, нерол, неролидол, бензойная кислота, углеводороды.

Противопоказания: не применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

Общие свойства: седативное, спазмолитик, транквилизатор, антидот, слегка гипнотическое, бодрящее, возбуждающее.

Показания: бессонница, тревога, истерия и паника, утомление, нервное напряжение, депрессия, страх, горе, шок, анорексия, сильное сердцебиение, булимия, понос, метеоризм, колит, стареющая кожа, гипертония, нарушение функций кровеносных сосудов, несварение желудка, роды, повышенная чувствительность, восстановление сил, фригидность, импотенция.

Померанец, Птигрейн

Основное применение:

Бессонница

Переутомление

Угри

Отеки

Семейство: рутовые (цитрус).

Экстракт извлекается из листьев, веток и крошечных незрелых плодов.

Летучесть: высокая.

Аромат: острый с апельсиновым оттенком.

Основные компоненты: гераниод, эраниловый ацетат, лимонен, линалоол, линалиловый ацетат, сесквитерпен.

Противопоказания: нестойкое, поэтому покупайте только свежие масла и не храните долго.

Показания: стресс, бессонница, переутомление, боли в спине, угри, отеки, опухоли лимфатических узлов, дезодорант.

Пачули

Основное применение:

Кожные проблемы

Геморрой

Абсцессы

Депрессия

Грибковые инфекции

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: низкая.

Аромат: землистый, резкий, тяжелый.

Основные компоненты: пачуол, сесквитерпены, бензальдегид, циннамический альдегид, эвгенол.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификации кубебом (другим тропическим кустарником) и кедровым маслом.

Общие свойства: антисептик, противовирусное, противогрибковое, противовоспалительное, релаксант, бодрящее, стимулирующее, омолаживающее.

Показания: тревога, нерешительность, апатия, депрессия, анорексия, экзема, импетиго, аллергии, грибковые инфекции, потрескавшаяся кожа, абсцессы, угри, стареющая кожа, дерматомикоз стопы, дерматит, фригидность; импотенция, раны и болячки.

Перечная мята

Основное применение:

Тошнота

Ушибы

Инфекции полости рта

Зубная боль

Семейство: губоцветные.

Экстракт извлекается из листьев и цветов.

Летучесть: низкая.

Аромат: свежий, сильный, едкий.

Основные компоненты: ментол, карвон, синеол, лимонен, ментон, гашен, тимол, альдегиды, уксусная и валериановая кислоты.

Противопоказания: не используйте неразбавленным, не принимайте ванну с одним только этим эфирным маслом. Нельзя смазывать им все тело. Если вы примените его вечером, рискуете не заснуть. Лекарства с мятой несовместимы с гомеопатией.

Общие свойства: антисептик, бактерицидное, желудочное, ветрогонное, спазмолитическое, тонизирующее, стимулирующее.

Показания: прыщи, ушибы, опухшие десны, молочница, язвы в полости рта, зубная боль, тошнота, желудочные боли, анорексия, колики, кашель, судороги, болезненные менструации, укусы насекомых и животных, стресс.

Перец

Основное применение:

Ишиас

Пищеварение

Дерматит

Простуды, больное горло

Семейство: перечные.

Летучесть: высокая.

Аромат: мягкий, пряный, горячий, пикантный.

Основные компоненты: фелландрен, пинен, лимонен, пиперин.

Противопоказания: обязательно разбавлять, иначе может вызвать раздражение.

Общие свойства: стимулирующее, желудочное, целительное, согревающее.

Показания: боли в спине, ишиас, головные боли, невралгия, ревматические состояния, грудные инфекции, помощь в пищеварении, дерматит, грипп, катар, простуда, сенная лихорадка.

Используемые части: высушенные плоды, ароматическое масло.

Влияние: острота ума, физическая энергия, защита, смелость.

Мощный, острый, со сладким оттенком запах перца обостряет мышление, придает энергию телу и смелость, помогает бороться с сонливостью.

Роза

Основное применение:

Анорексия

Предменструальный синдром

Респираторные инфекции

Молочница

Кожные болезни

Нервозность

Депрессия

Семейство: розоцветные.

Экстракт извлекается из цветов.

Летучесть: низкая.

Аромат: душистый, цветочный.

Основные компоненты: эвгенол, фарнезол, гераниол или нитронеллол, линалоол, нерол, нониловый альдегид, родинол, стэроптен.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификации. Для получения одного килограмма эфирного масла необходимо около пяти тонн лепестков роз, поэтому оно очень дорогое. Для фальсификации часто используют масло герани или гераниол. Фальсифицированное масло не обладает лечебными свойствами. Будьте осторожны во время беременности, так как розовое масло может спровоцировать выкидыш. Нельзя применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

Общие свойства: слабительное, противовоспалительное, антидепрессант, бодрящее, восстанавливающее силы, смягчающее.

Показания: очищение крови, тошнота, запор, предменструальный синдром, менопауза, импотенция, фригидность, анорексия, булимия, респираторные заболевания, все кожные недуги, экзема, стареющая кожа, морщины, шок, учащенное сердцебиение, головные боли, мигрени, заболевания желчного пузыря и печени, замерзание, депрессия, успокоительное, горе, проблемы с кровеносными сосудами, склонность к неврозам, бессонница, подозрительность, больное горло, язвы в ротовой полости, глазные болезни, кашель, опоясывающий лишай, абсцессы, лихорадка.

Используются свежие цветы, ароматическое масло.

Влияние: любовь, покой, секс, красота.

Аромат розы вызывает теплые эмоции, помогает преодолевать сексуальные проблемы.

Розмарин

Основное применение:

Ревматизм

Депрессия

Респираторные заболевания

Переутомление

Головные боли

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из всего растения.

Летучесть: средняя.

Аромат: похожий на камфару, душистый, свежий.

Основные компоненты: борнеол, камфен, камфары, цинеол, линеол, пинен, смолы, сапонин.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификации терпентином, шалфеем и лавандой садовой. Непринимать во время первых пяти месяцев беременности. Не рекомендуется гипертоникам.

Общие свойства: антисептик, стимулирующее, мочегонное, спазмолитик, тонизирующее, бодрящее, согревающее.

Показания: плохая память и снижение концентрации внимания, нерешительность, умственное переутомление, апатия, растяжение связок и сухожилий, тугоподвижность суставов ревматизм, артрит, подагра, несварение желудка, лихорадка, боли, артериосклероз, нормализация высокого содержания холестерина, анемия, болезненные менструации, головные боли, мигрени, абсцессы, сухая и стареющая кожа, экзема, угри, фурункулы и карбункулы, астма, катар, колит, запор, кашель и простуды, бронхит, коклюш, перхоть, облысение, дерматит, чесотка, понос, обмороки и головокружения, вялое кровообращение, гипотония, фиброзит, метеоризм, грипп, отеки, заболевания желчного пузыря, заболевания печени, желудочные боли, похмелье, миальгический энцефаломиелит, застой лимфы, ожирение, учащенное сердцебиение.

Используемые части: свежие или высушенные листья, ароматическое масло.

Влияние: долголетие, разум, память, любовь.

Чистый, смолистый запах розмарина продлевает жизнь, очищает мышление, улучшает память.

Ромашка

Основное применение:

Головная боль

Используемые части: свежие или высушенные цветы, ароматическое масло.

Влияние: сон, медитация, покой.

Аромат ромашки делает сон спокойным, помогает обрести покой и устраняет последствия стресса и напряженности.

Сандаловое дерево

Основное применение:

Экзема

Абсцессы

Потрескавшаяся кожа

Заболевания мочеполовой системы

Семейство: сандаловые (сандаловое дерево).

Экстракт извлекается из сердцевины дерева.

Летучесть: низкая.

Аромат: тяжелый, сладкий, древесный, фруктовый.

Основные компоненты: санталол.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификации касторовым, пальмовым маслами и маслом из льняного семени.

Общие свойства: мочегонное, релаксант, тоник, спазмолитик, вяжущее, противовоспалительное, возбуждающее.

Показания: урологические инфекции, цистит, отеки, бессонница, тревога, анорексия, депрессия, страх, катар, кашель и простуда, хрипота, ларингит, сухая и потрескавшаяся кожа, угри, абсцессы, экзема, нарушенные капилляры, понос, фригидность, импотенция, менопауза.

Используемые части: кора, ароматическое масло.

Влияние: духовность, медитация, секс, исцеление.

Теплый, лесной, довольно необычный запах сандала вызывает возвышенное состояние души и навеивает умиротворение и религиозные чувства. Сандал исцеляет эмоциональные и рассудочные сексуальные дисфункции (фригидность, импотенцию), является одним из действенных любовно-возбуждающих средств.

Сосна

Основное применение:

Грипп

Вирусные инфекции

Инфекции мочеполовой системы

Астма и бронхит

Боли

Семейство: сосновых (хвойное дерево).

Экстракт извлекается из хвои.

Летучесть: средняя.

Аромат: крепкий, похожий на камфару, свежий.

Основные компоненты: борниловый ацетат, кадинен, дипентен, фелландрен, пинен, силвестрен.

Противопоказания: остерегайтесь фальсификаций. Применяйте в низких концентрациях, так как может вызвать раздражение.

Общие свойства: потогонное, противовирусное, антисептик, спазмолитик, стимулирующее, бодрящее.

Показания: артрит, тугоподвижность суставов, мышечные боли, боли в спине, ревматизм, в том числе и люмбаго, цистит, грипп, бронхит, катар, пневмония, простуды, кашель, грудные инфекции, больное горло, колики, рахит, обморожение, сенная лихорадка, невралгия, мигрени, носовое кровотечение, импотенция, предменструальное напряжение, менопауза, болезненные менструации.

Используемые части: свежая сосновая хвоя, ароматическое масло.

Влияние: исцеление, очищение, защита, физическая энергия.

Остроосвежающий аромат сосны ускоряет исцеление тела, очищает, обладает дезинфицирующими свойствами.

Стиракс бензойный

Основное применение:

Экзема и псориаз

Раны и язвы

Тревога, стресс, горе
Катар и грудные инфекции
Артрит, ревматизм
Больное горло, ларингит
Семейство: стираксовые (хурма).
Экстракт извлекается из коры дерева.
Летучесть: низкая.

Аромат: тяжелый, душистый, похожий на запах ванилина.

Основные компоненты: бензойная кислота, коричная кислота, ванилин, бензоат кониферила, фенилацетилен и фенилпропиловый спирт.

Противопоказания: не принимать внутрь; возможны аллергические реакции, поэтому сначала сделайте пробу на чувствительность.

Общие свойства: релаксант, седативное, согревающее.

Показания: цистит, инфекции мочевыводящих путей, грудные боли, бронхит, астма, катар, ларингит, грипп, вялое кровообращение, анорексия, холод, кашель и простуды, истощение, горе, дерматит, воспаленная и потрескавшаяся кожа, язвы и раны, тонзиллит, инфекция горла.

Тимьян (чабрец)

Основное применение:

Астма

Грипп, простуды

Лихорадка

Кожные проблемы

Боли в спине

Ревматизм

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из цветов, листьев.

Летучесть: средняя.

Аромат: легкий, свежий, кисловатый.

Основные компоненты: тимол, карвакрол, борнеол, цинеол, линалоол, ментон, цимен, пинен, тритерпеновая кислота.

Противопоказания: не использовать для детей, а также гипертоникам и беременным женщинам. Применять только под наблюдением специалиста-ароматерапевта.

Общие свойства: тонизирующее, стимулирующее, желудочное, пищеварительное, спазмолитическое, антивирусное, согревающее.

Показания: вялое кровообращение, гипотония, анемия, подагра, ревматизм, артрит, анорексия, инфекции мочепускающего тракта, инфекции полости рта, нервное истощение, депрессия, раздражительность, слабая память, простуды, кашель, грипп, пневмония, астма, коклюш, инфекционный мононуклеоз, ринит, боли различного происхождения, фурункулы, карбункулы, перхоть, метеоризм, заболевания иммунной системы, миальгический энцефаломиелит, чесотка, синусит, раны и язвы, галитос, укусы насекомых и животных, ушибы, несварение желудка, нарушение менструального цикла, тонизирование печени, эпидемический паротит, облысение.

Используемые части: свежие листья и цветы.

Влияние: здоровье, смелость, разум.

Аромат тимьяна стимулирует мышление, помогает преодолевать сонливость, поддерживает здоровье.

Тмин

Основное применение:

Стимуляция пищеварения

Болезненные менструации

Семейство: зонтичные (петрушка).

Экстракт извлекается из семян и толченого плода.

Летучесть: высокая.

Аромат: теплый и пряный, мускусный.

Основные компоненты: карвон, карвакол, карвен, лимонен.

Противопоказания: не используйте во время беременности. Может давать раздражения, поэтому применяйте низкие концентрации.

Общие свойства: спазмолитическое, ветрогонное, стимулирующее, стимулятор менструации, лактогенное, желудочное, согревающее.

Показания: низкая температура тела, слабое кровообращение, опухоли лимфатических узлов, аэрофагия, колики, метеоризм, гастрит, несварение желудка, потеря аппетита, тошнота, стимулятор пищеварения, глисты, раздражительность, мочегонное, отеки, дисменорея (болезненные менструации), увеличение лактации, головокружения, боли различного происхождения, артрит, подагра, ревматизм, ревматический артрит, плеврит, чесотка.

Используемые части: высушенные семена, ароматическое масло.

Влияние: разум, физическая энергия, любовь.

Тмин обладает стимулирующим запахом, оздоравливающим тело и разум, увеличивающим скорость мышления и укрепляющим память.

Туя

Основное применение:

Псориаз

Алоpecia

Угри

Семейство: кипарисовые (хвойное дерево).

Экстракт извлекается из молодых побегов, покрытых листвой.

Летучесть: высокая.

Аромат: свежий, едкий.

Основные компоненты: пинен, борнеол, борниловый ацетат, туйон, фенхон, фенон.

Противопоказания: не рекомендуется для самолечения из-за возможного отравления.

Консультируйтесь с ароматерапевтом. Не принимать внутрь.

Общие свойства: противоревматическое, антисептик.

Показания: псориаз на коже головы, мокнущая экзема, облысение, угри, сильная инфекция, опухоли, бородавки, урологические болезни.

Фенхель

Основное применение:

Пищеварение

Воспаление глаз

Цистит

Очищение крови

Укусы животных и насекомых

Семейство: зонтичные (петрушка).

Экстракт извлекается из семян.

Летучесть: средняя.

Аромат: сильный, напоминающий лакричник или анис.

Основные компоненты: анетол, анисовый альдегид, канфен, d-фенхон, дипентен, эстрагол, фенол, фелландрен, пинен.

Противопоказания: предпочтительны низкие концентрации, так как может возникнуть раздражение. Запрещается больным эпилепсией, детям до шести лет, а также в первые пять месяцев беременности. Не применяйте одновременно с химиотерапевтическим лечением рака. Требуется осторожности при лечении женщин, больных раком.

Общие свойства: желудочное, обезвреживающее, очищающее, тонизирующее.

Показания: все желудочно-кишечные расстройства, боли в животе, запор, метеоризм, мышечная боль, отеки, нехватка молока у кормящих матерей, грипп, бронхит, одышка, страх, алкоголизм, целлюлит, пищевые отравления, похмелье, икота, почечные инфекции и камни.

Используемые части: свежие и высушенные семена, ароматическое масло.

Влияние: долголетие, смелость, очищение.

Лакричный запах фенхеля увеличивает продолжительность жизни, воодушевляет на смелые поступки.

Чайное дерево

Основное применение:

Иммунная система

Ожоги

Инфекции

Кожные заболевания

Простуды и грипп

Заболевания рта и горла

Семейство: миртовые (кустарники и деревья).

Экстракт извлекается из листьев и кончиков веточек. Летучесть: низкая.

Аромат: пряный, похожий на мускатный орех, едкий.

Основные компоненты: пинен, цимен, цинеол, терпены, терпинен, спирты.

Противопоказания: используйте в низкой концентрации, так как оно является потенциальным раздражителем.

Общие свойства: антисептик, противовирусное, противогрибковое, охлаждающее.

Показания: молочница, кандидоз, простуды, больное горло, кашель, бронхит, катар, грипп, ринит, синусит, инфекции пищеварительного тракта, болезни ног, бородавки, псориаз, угри, перхоть, раны и болячки, различные язвы, порезы, усиленное потоотделение, жирные и открытые поры кожи, потрескавшаяся кожа, миальгический энцефаломиелит, инфекции десен, фурункулы и карбункулы, герпес, простой герпес, цистит, инфекционный мононуклеоз, заболевания иммунной системы, вагинальный зуд.

Шалфей, шалфей мускатный

Основное применение:

Переутомление

Депрессия

Астма

Ревматические лихорадки

Больное горло

Менопауза

Семейство: губоцветные (мята).

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: высокая.

Аромат: похожий на камфару, древесный.

Основные компоненты: борнеол, камфара, цинеол, пиненовый бальзам, туйон (шалфей мускатный не содержит туйон).

Противопоказания: шалфей обыкновенный следует применять только под наблюдением профессионального ароматерапевта из-за высокого содержания туйона. Не употребляйте его внутрь. Не рекомендуется эпилептикам, гипертоникам, а также в первые восемь месяцев беременности.

Шалфей мускатный можно использовать для самолечения, так как он менее токсичен.

Общие свойства: стимулятор менструаций, тоник, стимулирующее, антипотогонное, спазмолитик, очиститель крови, антисептик, согревающее.

Показания: абсцессы, фурункулы, болезненные менструации, менопауза, предменструальное напряжение, катар, облысение, учащение сердцебиения, стресс, депрессия, переутомление, слабая концентрация памяти, мочегонное, тонизирование почек, воспаление матки, бесплодие, молочница, инфекция мочевыводящей системы, порезы, ожоги, экзема, герпес, ревматизм, головные боли, болезни десен, язвы в ротовой полости и на деснах, ларингит, тонзиллит, ушибы, повышенное потоотделение.

Используемые части: свежие и высушенные листья.

Влияние: память, разум, мудрость.

Сильный, дурмящий запах шалфея вдыхают для усиления памяти и разума, для развития умственных способностей.

Эвкалипт

Основное применение:

Простуда и грипп

Бронхит, катар

Ревматические состояния

Нарушения мочеполовой системы

Семейство: миртовые (кустарники и деревья).

Экстракт извлекается из листьев.

Летучесть: высокая.

Аромат: свежий, сильный, похож на камфару.

Основные компоненты: цинеол или эвкалиптол, альдегиды, кетоны, сесквитерпеновые спирты, терпены.

Противопоказания: нельзя применять одновременно с химиотерапевтическим лечением рака.

Общие свойства: антисептик, антикатаральное, стимулирующее.

Показания: лихорадка, мышечные и головные боли, ожоги, простуды и грипп, кашель, катар, бронхит, тонзиллит, инфекции горла, синусит, ринит, ларингит, отеки, нервные расстройства, перепады настроения, астма, порезы, инфекции мочепускающей системы, цистит, артрит, тугоподвижность суставов, растяжение связок и сухожилий, ревматизм, невралгия, корь, герпес, истощение, понос, эмфизема, фиброзит, различные воспаления, почечные инфекции и камни.

Используемые части: свежие листья и семена, ароматическое масло.

Влияние: здоровье, очищение, исцеление.

Свежий, схожий с камфорой запах эвкалипта поддерживает здоровье, очищает от негативной энергии, обладает фитонцидными свойствами.

ГЛАВА 8. ЛЕЧИМ БОЛЕЗНИ ЦЕЛЕБНЫМИ МАСЛАМИ

Многие ароматические масла обладают способностью уничтожать бактерии и вирусы. Они также могут унять боль, снизить температуру, активизировать защитные силы организма, предотвратить заражение. Целители древности использовали чудодейственные свойства эфирных масел. Целебные травы собирали, сушили, растирали, трудоемким способом извлекали из них ароматические масла для мазей, отваров, пилюль. Эти знания возрождаются в альтернативной медицине.

Создавая подходящую атмосферу в комнате, принимая ванны, используя растирания, ингаляции, компрессы и вдыхая ароматические масла из флакона, можно воздействовать также на функциональные нарушения и заболевания внутренних органов. Активные вещества эфирных масел проникают через дыхательные пути и поры кожи и оказывают влияние на проблемные области организма.

Как часто мы болеем длительное время, принимаем лекарства одно за другим, но при этом не испытываем никакого улучшения. Кроме того, под воздействием химических соединений, входящих в лекарства, происходит постоянное отравление организма, угнетение его основных функций жизнедеятельности. Мы теряем здоровье, которое и без того уже нельзя назвать хорошим, мы тратим огромные деньги на лекарства, а ведь можно было бы использовать их для покупки каких-либо нужных вещей или на организацию полезного отдыха. И самое, пожалуй, страшное – теряем веру в выздоровление, интерес к жизни.

Современная медицина в течение длительного периода напрочь отрицала причастность Природы к излечению от недугов. Но, к счастью, наше подсознание вернуло нам способность здраво мыслить и мы снова обратили свое внимание на окружающие нас растения, цвета, звуки, начали анализировать все происходящее с нами в связи с природными явлениями.

Так постепенно и возникло то, что мы сейчас называем ароматерапией.

Действительно, новое – это хорошо забытое старое. Ведь наши предки успешно применяли это, излечивая даже тяжелобольных. И до настоящего времени существуют знахари, которые порой ставят на ноги даже безнадежных, по меркам современной медицины, больных.

В наше время, когда на первое место выходят потребности материального плана,

заметно снизился уровень духовного развития человека, а это повлекло за собой резкое ухудшение физического здоровья человека, рост хронических заболеваний, которые цепляются к нему, как новогодние украшения на елку.

Именно при хронических заболеваниях особенно важно облегчить боль и улучшить общее состояние организма. В данном случае ароматерапия бесценна. Эфирные масла бергамота, герани, жасмина, лаванды, лимонной травы, нероли и иланг-иланга повышают настроение. Приятный для больного воздух в комнате и вдыхание ароматических веществ из флакона могут вернуть ему мужество и надежду на выздоровление. Вместе с ними возрастает способность сознательно реагировать на специфические проявления недуга. Готовность испробовать новое средство – хороший знак. Только тот, кто отказывается от борьбы, становится беспомощным перед болезнью.

А сейчас рассмотрим более подробно, какую же помощь могут оказать нам ароматические масла при каждом конкретном заболевании.

Из определенного набора масел вы можете использовать либо одно, либо несколько подходящих именно для вас. Следует только помнить, что человек – это индивидуальность. По этой причине не может быть одного стандартного рецепта для всех. Не помогло одно – попробуйте другое, подождите некоторое время, поскольку мгновенной бывает только реакция, вызванная аллергией, а положительная реакция проявляется через более длительное время.

Для удобства использования я привожу описание наиболее известных заболеваний и их симптомов, способов лечения в алфавитном порядке, но некоторые рекомендации по их излечению вы также можете встретить и в других главах, так как ароматические масла и травы имеют широкий спектр действия и в некоторых случаях их нельзя четко разграничить.

Абсцесс

Абсцесс (гнойник) – ограниченное скопление гноя в тканях вследствие их воспаления, расплавления и образования полости.

Это скопление гноя в определенной части тела, вызванное инфекцией. До него больно дотрагиваться из-за увеличения белых кровяных телец в этой области, которые борются против инфекции, поглощая ее возбудителей. В конечном счете абсцесс созревает и прорывается. Это может сопровождаться значительным повышением температуры. Абсцессы часто бывают симптомом переутомления или плохого питания. Они также часто случаются в периоды гормональных перемен или у людей, страдающих определенными заболеваниями, такими как диабет или угри.

Повторные, сложные или обширные абсцессы требуют немедленного врачебного вмешательства, так как могут понадобиться антибиотики, а иногда даже и операция. Медицинская помощь требуется и в том случае, когда абсцесс возникает в суставах, железах, в груди либо в полости живота. Не ждите, пока он созреет.

Подходящие масла

Бергамот, ромашка, ладан, чайное дерево.

Способы применения

Ванны, массаж, компрессы.

Аллергия

Среди так называемых «болезней цивилизации» различного рода аллергии занимают все более заметное место.

Аллергия (сенная лихорадка) – повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды: химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов, ситуациям и др.

Аллергенами могут быть шерсть животных, перья птиц, бытовые химикаты, пыльца растений, плесень, пыль, продукты питания и даже солнечный свет, тепло и холод. Симптомы аллергии обычно появляются только после неоднократного воздействия аллергена на человеческий организм, в результате чего в нем возникают антитела, борющиеся с аллергенами как с микробами, вызывая воспаления и нарушения клеточного строения. Аллергическая реакция может проявляться в виде воспаления глаз, носа, бронхов, пищеварительного тракта, сыпи на коже. Каждый человек реагирует на аллергены по-своему.

Аллергия возникает как ответная реакция иммунной системы на внутренние или внешние раздражители, которые сами по себе могут и не причинять особого вреда. Иногда аллергия бывает вызвана неспособностью печени выполнять очистительную функцию, возможно, из-за перегрузки организма токсинами, вследствие чего иммунная система и проявляет сверхчувствительность. Пищевые аллергии могут быть вызваны слишком ранним введением в пищу младенца таких продуктов, как молочные, злаковые, яйца и сахар. Дети, которые до года употребляли материнское молоко, менее подвержены заболеваниям аллергией в более взрослой жизни.

Симптомы аллергии включают астму, катар, экзему, крапивницу, запоры, желудочные боли, усталость и возбудимость. В зависимости от вида аллергии вам необходимо будет исключить какие-то продукты из вашей диеты, для этого вам нужно посоветоваться с врачом-аллергологом.

Разумеется, в каждом случае характер и причину аллергии должен исследовать врач. Однако некоторые ароматические масла могут оказать неоценимую помощь в лечении этого недуга.

При аллергии на домашнюю пыль можно использовать масло чайного дерева в качестве природного дезинфицирующего средства. Размешайте в воде около 50 капель масла и сделайте влажную уборку. Добавьте несколько капель того же масла в увлажнитель воздуха или ароматическую лампу. При аллергическом насморке приносит облегчение розовое масло, при нейродермите масло чайного дерева или лаванды уменьшает зуд. Не расчесывайте кожу – иначе недалеко до воспаления или даже экземы. Нанесите на зудящее место 1-2 капли неразбавленного масла лаванды или чайного дерева. Хорошо помогают также общие ванны: в теплую воду добавьте по 3 капли ромашки и лаванды; принимать лучше перед сном. Ванны можно чередовать с промываниями холодной водой (смешайте одно-два из названных масел с чайной ложкой спирта и влейте полученную смесь в 0,5 л кипяченой воды). Вместо рекомендованных выше масел можно использовать масло мелиссы, мяты перечной, сандалового дерева.

При астме наиболее эффективны ароматические масла аниса, бензоя, бергамота, ромашки, лаванды, нероли, тимьяна, ладана, иссопа.

Подходящие масла

Ромашка, лаванда, пачули, лимон.

Способы применения
Ванны, массаж, компрессы.

Ангина

Ангина – это инфекционное воспаление слизистой оболочки глотки, в более тяжелых случаях заболевание поражает миндалины. При ослабленной иммунной системе воспаление с неба и глотки переходит в горло, где образуются болезненные очаги.

Боль в горле

Регулярно полощите горло водой с тимьяном (1 капля масла на стакан воды). Вместо тимьяна можно использовать имбирь или лимон. Делайте ингаляции с лавандой или бензоем.

Гланды

Частые ингаляции с бензоем, лавандой или тимьяном. Употребляйте побольше витамина С – его много в свежих фруктах, особенно в цитрусовых, фруктовых соках и зеленом салате.

Гортань

При воспалительных процессах в гортани рекомендуются частые ингаляции, лучше всего с бензоем, лавандой, миртом, сандалом и (или) тимьяном. Если воспаление гортани приводит к потере голоса, хорошие результаты дает растирание всей окружности шеи маслом сандалового дерева, тимьяна или кипариса.

Подходящие масла: эвкалипта, ромашки, лаванды, душицы и чайного дерева. Они обладают противовоспалительным действием и облегчают боль.

Способ применения: ингаляции, компрессы.

Анемия

Анемия (малокровие) – заболевание, характеризующееся снижением содержания гемоглобина в крови. Оно может возникнуть в результате острых или хронических кровопотерь, а также при ускоренном разрушении эритроцитов и ослабленной недостаточной функции костного мозга – основного кроветворного органа.

Поскольку железо является необходимым компонентом гемоглобина – основного переносчика кислорода, недостаток железа вызывает снижение содержания гемоглобина в эритроцитах и, следовательно, ухудшение снабжения органов и тканей организма кислородом.

Чтобы ликвидировать причины заболевания и обеспечить организм всем необходимым для нормального кроветворения, следует питаться продуктами, содержащими витамины группы В, аминокислоты, никотиновую кислоту и необходимые микроэлементы. Пища для больного должна быть самая простая и хорошо перевариваемая: молоко, хороший хлеб, хлебная похлебка. Есть следует меньше, но чаще. Не рекомендуется пить много молока сразу: в больших количествах оно плохо переваривается и плохо действует на желудок. Для увеличения количества крови очень полезны физические упражнения и работа на свежем воздухе (но не через силу).

Причиной анемии может быть нехватка железа или недостаток витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, вследствие менструального кровотечения, беременности или потери крови во время операции, в результате чего резко снижается уровень гемоглобина в крови. Гемоглобин – переносчик кислорода, и его недостаток приводит к нехватке кислорода в тканях. Симптомами анемии являются головокружение, усталость, учащенное сердцебиение, ломкие ногти, плохой аппетит, удушье.

Для того чтобы начать лечение, следует выяснить причины, лежащие в основе заболевания.

Восполнить нехватку витаминов группы В и железа можно с помощью диеты, включив в рацион продукты, богатые железом и витаминами группы В. Увеличьте дозу приема витамина С, так как он поможет усвоению железа. Сократите употребление кофе. Для стимулирования процессов жизнедеятельности организма используйте ароматические масла.

Подходящие масла

Ромашка, лимон, перечная мята, розмарин, лаванда, мелисса.

Способы применения

Ванны, массаж, ингаляции.

Анорексия и булимия

Проблема правильного питания и нормального веса в равной мере касается мужчин и женщин. Этого требуют не только красота, но и здоровье. Полные люди в большей степени подвержены многим заболеваниям, однако фанатичное стремление иметь сверхстройную фигуру и потеря аппетита также рано или поздно непременно приведут к расстройству здоровья.

Люди теряют аппетит по самым разным причинам. Часто это происходит после долгой болезни, в период выздоровления. Причинами могут быть горе, заботы, а также страстная любовь. Однако каждый по-своему реагирует на эмоциональные нагрузки: тревога и стресс у одного могут вызвать «волчий» голод, а другого заставят совершенно отказаться от еды.

Корректирующее воздействие в том и другом случае оказывает масло фенхеля. Оно может как подавить аппетит, так и вызвать его. Римские солдаты во время бесконечного марша жевали семена фенхеля, чтобы подавить чувство голода. Масло бергамота, которое, как правило, используется для возбуждения аппетита, может также обуздать нездоровый голод. Оба лечебных масла используют в качестве добавок для ванны, массажного масла, ароматизируют ими индивидуальные косметические средства или воздух в комнате.

Это важно! Эфирное масло фенхеля категорически противопоказано детям до шести лет. Вместо него малышам можно давать фенхелевый мед или отвар фенхеля.

Подверженные анорексии испытывают полную апатию, отвращение к еде, что приводит к резкой потере веса, а это может вызвать даже голодную смерть.

Истощение у девочек-подростков, бессознательно сопротивляющихся превращению во взрослых женщин, может принять опасные для жизни формы. Поэтому в таких случаях всегда необходимо лечение у опытного психотерапевта. Параллельно можно воспользоваться средствами ароматерапии в форме ванн и массажа. Выбрав наиболее приятные ароматические масла, следует ароматизировать ими свою комнату, духи, лосьон, крем. В особенности им полезен запах розы.

При лечении анорексии прежде всего используются ароматические масла, не возбуждающие аппетит, а обладающие психотерапевтическим действием. Они должны вернуть девушке положительное отношение к собственному телу, повысить ее самооценку, избавить от тревоги и стресса, противодействовать депрессии. Страдающие истощением к началу лечения нуждаются в повышенной дозе витаминов и минеральных веществ, особенно цинка. Нужно обратить их особое внимание на то, что фрукты, свежие овощи и салаты содержат необходимые организму питательные вещества и при этом не способствуют полноте.

При болезненном страхе располнеть наиболее эффективно действуют эфирные масла бергамота, герани, жасмина, ромашки, лаванды, мускатного шалфея, нероли, розы и иланг-иланга. Они улучшают настроение и помогают вернуть спокойное отношение к собственному телу.

При отсутствии аппетита наиболее эффективны эфирные масла – эстрагона, имбиря, кардамона, тмина, мускатного ореха и душицы. Их можно добавлять в ванну, использовать для массажа и вдыхания из флакона, а также для ароматизации воздуха в комнате. Добавленные в пищу в качестве пряности (особенно в сочетании с лимоном), они заметно улучшают аппетит.

Страдающие булимией много едят, переедают, что приводит к рвоте. Это сложные состояния с многочисленными возможными причинами – семейная дисгармония или трудности, ощущения дискомфорта, социальное давление, требующее стройной фигуры. Кроме того, они могут быть вызваны и нехваткой цинка из-за неполноценного питания.

Обжорство еще труднее поддается лечению, так как у людей, страдающих ожирением, чувство обоняния развито хуже, чем у имеющих нормальный вес.

В данном случае необходимы помощь и консультация специалиста. Питательные добавки помогут обеспечить организм витаминами и минеральными элементами, а эфирные масла могут быть очень полезными, особенно в сочетании с массажем.

Некоторые целители, практикующие ароматерапию, добиваются значительных успехов с помощью эфирного масла бергамота, которое является прекрасным средством для улучшения настроения, а также регулирует аппетит и избавляет от депрессии.

Так как чувство обоняния у пациентов с избыточным весом снижено, вначале следует сделать массаж, добавив в масло-основу смесь масел бергамота, фенхеля, герани, розмарина, можжевельника, лимона и (или) кипариса.

Такую же смесь ароматических масел нужно добавить в ванну.

Употребление в пищу лука и чеснока улучшает функционирование щитовидной железы, что очень важно для регулирования веса.

Можжевельник обладает мочегонным действием и освобождает организм от шлаков.

Употребляйте его в небольших дозах – достаточно нескольких капель, – иначе действие может быть прямо противоположным.

Подходящие масла

Душица, тимьян, мята.

Способы применения

Массаж: неразбавленным маслом разотрите наружные стороны ладоней, подошвы и кончики пальцев ног, а также область солнечного сплетения.

Апатия

Кому не знакома такая ситуация? Самое время разрешить многие проблемы, но вы не в состоянии предпринять какие-либо действия, а потом досадуете на себя из-за упущенных возможностей. Если вам необходимо преодолеть апатию, помогут регулярные ванны, массаж или ароматизация воздуха в комнате подходящими эфирными маслами. В данном случае имбирь, лимонная трава, тимьян и лимон придадут вам силы и помогут преодолеть апатию.

Артериальное давление

Пониженное давление можно поднять с помощью массажа и ванн с камфарой, мятой перечной, розмарином, шалфеем, тимьяном и иссопом.

Повышенное давление снижают базилик, чеснок (можно использовать свежий), лаванда, майоран, мята, нероли и иланг-иланг.

Между прочим, розмарин обладает удивительным свойством: масло розмарина нормализует как пониженное, так и повышенное артериальное давление. Однако при гипертонии его следует использовать не слишком часто и в умеренных дозах.

Артриты

Все заболевания суставов по внешним признакам можно разделить на две основные группы: воспалительные, как правило, острые заболевания суставов – артриты и хронические – артрозы.

Артрит может быть следствием инфекционных заболеваний (туберкулеза, гонореи, бруцеллеза, дизентерии, ангины и др.) или травмы. Болезнь обычно начинается через две-три недели, к примеру, после перенесенной ангины. Повышается температура тела, припухают и краснеют суставы, воспалительные изменения в них сопровождаются болью, развивается ревматизм. Перед тем как начинать лечить суставы, сначала нужно избавиться от заболеваний, спровоцировавших ревматизм.

Если артрит поражает несколько суставов, говорят о полиартрите.

Этот термин охватывает ряд расстройств, все они связаны с воспалением суставов. Под артритом обычно подразумевается остеоартрит и ревматический полиартрит. Остеоартрит обычно считается болезненным состоянием в результате старения организма.

Ревматический полиартрит – это заболевание соединительной ткани, которое выражается

в опухании и боли в суставах, переутомлении и лихорадке.

При этом заболевании нужно обязательно придерживаться диеты. Исключите мясо, кофе, алкоголь, табак и жиры. Употребляйте продукты с высоким содержанием кальция, магния и витамина С. Особенно полезны для больных остеоартритом физические упражнения, но не в стадии обострения. Эфирные масла помогут облегчить боль. Некоторые масла, полезные при остеоартрите, не следует использовать больным ревматическим артритом, так как это заболевание (ревматический артрит) является собственно иммунным, а некоторые масла стимулируют деятельность иммунной системы.

Подходящие масла для остеоартрита

Лаванда, ромашка, кипарис, сосна, можжевельник, эвкалипт, кориандр, лимон, розмарин, душица, имбирь.

Подходящие масла для ревматического артрита

Лаванда, кипарис, сосна, можжевельник, кориандр, душица, имбирь.

Способы применения

Компрессы, ванны, массаж, натрите пораженную область массажным маслом.

Астма

Эта болезнь поражает верхнюю часть дыхательного тракта.

Бронхиальная астма – приступы удушья, наступающие из-за острого сужения просвета бронхов и судорог гортанной щели. Бронхи легких охватывает спазм, и верхние дыхательные пути сокращаются, что приводит к нехватке воздуха, одышке, удушью и кашлю. Приступы удушья появляются обычно ночью, внезапно и сопряжены с затрудненными или свистящим дыханием, боязнью задохнуться и лающим кашлем, но лихорадки при этом не бывает.

Приступы астмы обычно бывают вызваны спазмами мелких бронхов, но и набуханием слизистой оболочки и закупориванием бронхов выделяемой в избытке слизью. Лицо больного становится одутловатым и приобретает синеватый оттенок, в начале приступа появляются слезы. Приступы астмы случаются часто, облегчение больному приносят положение сидя или полусидя с опущенными вниз ногами и приток свежего воздуха.

Астма обычно начинается в детстве, и считается, что ей подвержены люди эмоционально чувствительные, хотя в целом ряде случаев причиной являются пищевые аллергии, пыль, перья, животные, сигаретный дым, плесень, травы и пыльца, все то, что раздражает нервы и бронхиальные мембраны. Астма имеет своей основой отравление и воспаление дыхательного тракта.

Вам обязательно нужно стать на учет к врачу. Полезны физические упражнения, особенно плавание. Эфирные масла следует применять с осторожностью. Паровые ингаляции следует исключить, так как они могут спровоцировать приступ.

При этом заболевании нельзя применять ароматическую лампу и ингаляции с эфирными маслами. Также противопоказано влажное тепло. Целебная атмосфера в комнате создается путем распыления ароматических веществ, с помощью ароматических пирамид и ароматических камней. При остром приступе помогает вдыхание ароматического масла из флакона, затем следует растереть им всю верхнюю часть туловища.

Подходящие масла

Стиракс бензойный, каеупутовое дерево, кипарис, эвкалипт, ладан, лаванда, лимон, мята,

розмарин, тимьян.

Способы применения

Ванны, массаж, растирание груди.

Бессонница

Бессонница – расстройство сна, встречающееся как при различных органических заболеваниях, так и, в основном, при функциональных расстройствах нервной системы. Бессонница – это такое состояние, когда вам трудно заснуть или, заснув, вы рано просыпаетесь и не можете больше спать. Часто бессонница возникает как следствие сильного стресса, каких-то перемен или гормонального дисбаланса (например, во время менструации или менопаузы). Чаще встречается в пожилом возрасте.

Бессонница может появиться и у здоровых людей при смене режима сна, при отрицательных переживаниях и волнениях.

Одна из легко определяемых причин бессонницы – чрезмерный прием возбуждающих средств, таких как кофе, алкоголь или сигареты. Это может случиться и когда мы слишком мало двигаемся; старайтесь избегать снотворных препаратов и транквилизаторов, так как может развиваться привыкание к ним.

Справиться с бессонницей могут помочь мелатониновые добавки или травяные чаи, например, ромашковый.

Подходящие масла

Лаванда, ромашка, душица, апельсин, роза, сандаловое дерево, иланг-иланг.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения, несколько капель на ткань возле подушки.

Рецепты:

– При бессоннице: заварить 1 стаканом кипятка 15 г цветов первоцвета, греть на малом огне 1 мин и процедить, остудив. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин до еды.

– Втирать в затылочную ямку растительное масло, а также растереть маслом 6-7 суставов, ладони и пятки.

– Лук дает хороший, крепкий и здоровый сон (нужно съесть по 1-2 головки перед сном).

– При бессоннице следует мыть голову настоем травы душицы. Заварить 3 л кипятка горсть травы и настоять, укутав, 1-1,5 часа.

– При бессоннице рекомендуется спать на подушке, набитой хорошо высушенным лесным сеном или сухим хмелем. Одновременно можно принимать перед сном по 1 ст. л. меда.

– Чтобы быстрее уснуть, смочить одеколоном (духами, борным спиртом, лосьоном на спирту) небольшие кусочки ваты и заложить ими уши.

Боль в мышцах

Смесь эфирных масел эвкалипта, мяты и имбиря обеспечит противовоспалительное действие; масло розмарина облегчит боли и поможет восстановить энергию. Эта замечательная смесь эфирных масел придаст ощущение комфорта и приятной

расслабленности уставшим мышцам.

Еще один прекрасный рецепт: миндальное масло смешайте с эфирными маслами мяты перечной, эвкалипта, гвоздики, герани, фенхеля, апельсина, имбиря, розмарина, немного камфорного масла.

И еще: апельсин, эвкалипт, мята, гвоздика – способствуют восстановлению сил после переутомления, снимают мышечные судороги.

При болезненном напряжении – горячие ванны или компрессы, а также растирания с маслами жасмина, ромашки, лаванды, мускатного шалфея, можжевельника. После чрезмерных физических нагрузок рекомендуются ромашка, лаванда, майоран, розмарин.

После длительной болезни организм ослаблен, поэтому лечение должно быть осторожным и бережным.

Бородавки

Бородавки – вирусное заболевание кожи, которым болеют чаще дети и подростки. Возбудитель заболевания – вирус, который производит уродливые кожные наросты, – передается непосредственно при контакте с больным и через предметы домашнего обихода. Заболеванию могут способствовать мелкие травмы кожи, потливость и др. Бородавки заразны и проявляются тогда, когда вы переутомляетесь. Прежде чем начать лечение, необходимо определить причины их возникновения. Бородавки не только обезображивают, но и могут быть весьма болезненными, особенно если располагаются на стопах ног.

Эфирные масла лимона и чайного дерева укрепят иммунную систему и таким образом помогут победить вирус. Лучшее средство от бородавок – неразбавленное масло лимона (наносить ватным тампоном). Неплохо действует масло чайного дерева. Последующее лечение: масло проростков пшеницы смешать с небольшим количеством масла лаванды и втирать. Ускоряет лечение употребление чеснока (в свежем виде или в форме капсул). Смесь сырого нарезанного лука и чеснока в виде компресса на ночь помогает вывести бородавки. Такие компрессы желательно делать в течение 15 дней на убывающей Луне.

Рецепты:

– Для удаления бородавок, расположенных на подошвах ног и на ладонях (их называют в народе «куриная попка»): растереть дольку чеснока, залить ее 1 ч. л. уксусной эссенции и замесить это с пшеничной мукой до такой консистенции, чтобы тесто не расплывалось. Из полученного теста нужно слепить небольшую лепешку. Вырезать в ленте лейкопластыря дырочку радиусом на 1/2 сантиметра радиусом больше бородавки, наклеить пластырь на кожу так, чтобы бородавка оказалась в центре дырочки, положить на бородавку лепешку, заклеить лепешку сверху лейкопластырем и завязать его бинтом. Через два-три дня повязку нужно снять. Вместе с ней будут удалены и бородавки. Если не получится с одного раза, процедуру следует повторить. На месте бородавки образуются несколько болезненных ямочек, на которые надо наложить повязку с мазью Вишневского и носить до заживления.

– Размятые свежие листья риса быстро удаляют бородавки, если их прикладывают в виде повязки (иногда достаточно трех приемов).

– Растолочь свежий цветок календулы, приложить его к бородавке и привязать или заклеить лейкопластырем на ночь. Процедуру следует повторять до исчезновения

бородавки.

– Для удаления бородавок следует прикладывать к ним 2-3 раза в день до исчезновения бородавок растертые лепестки цветов шиповника.

– Для удаления бородавок их следует два-три раза в день смазывать мазью из мела и конопляного масла в пропорции 1:4.

– Бородавки исчезнут без следа, если принимать ванны из конского каштана. Набрать половину эмалированного ведра или бака листьев каштана, можно с цветами и истолченными плодами, залить их доверху кипятком и настаивать 12 часов. В этом отваре принимать ванны при температуре 38-40 °С в течение 15-20 мин. Достаточно 7-8 ванн, принимаемых через день, а при крепком здоровье – ежедневно.

Подходящие масла

Лимон, чайное дерево.

Способы применения

Смазывать бородавки маслом.

Бронхит

Бронхит – воспаление бронхов. Одно из наиболее частых заболеваний органов дыхания. По течению болезни различают острый и хронический бронхит. Острый бронхит обычно имеет инфекционную природу и часто возникает при охлаждении организма. Он особенно опасен для детей и пожилых людей. Острый бронхит начинается общим недомоганием: появляются мышечные боли, нередко насморк, воспалительные поражения глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит), чувство стеснения в груди.

Причиной хронического бронхита обычно является длительное раздражение внутренней поверхности бронхов. Ему способствуют курение, запыленный и загрязненный воздух, длительное раздражение слизистой оболочки бронхов ядовитыми газами. Необходимо отхаркивать слизь, чтобы избавиться от инфекции. Бронхит часто сопровождается болями в груди и лихорадкой. Травяные чаи, пища, укрепляющая иммунную систему, исключение из меню молочных продуктов и прекращение курения – очень важно для лечения заболевания.

На данной стадии простудного заболевания можно достичь хорошего эффекта с помощью ингаляций с маслами ромашки и тимьяна, которые облегчают боль и значительно смягчают кашель.

Подходящие масла

Кедр, эвкалипт, ладан, лаванда, лимон, розмарин, сандаловое дерево, чайное дерево, тимьян, сосна.

Способы применения

Грудные растирания, припарки, ванны, увлажнения, паровые ингаляции, массаж.

Рецепты:

– Сварить в 0,5 л молока 2-3 листа мать-и-мачехи и добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Отвар пить перед сном по 50 мл.

– Делать ингаляции из скипидара, не подогревая его.

– Смешать в равной пропорции траву и цветы медуницы, сорванные ранней весной.

Заварить 0,5 л кипятка 4 ст. л. смеси и настоять 2 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

– Заварить 0,5 л кипятка 2-4 ст. л. семян крапивы и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2

стакана 3-4 раза в день или чаще, но маленькими порциями. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. корня крапивы, греть на малом огне 5 мин, настоять 30 мин и принимать так же.

– Намазать грудную клетку смесью из равных количеств меда и растопленного нутряного козьего жира и втереть в кожу, обернуть компрессной бумагой и поверх бумаги обвязать старым пуховым платком.

– Сложить в банку из темного стекла 10 свежих яиц с белой скорлупой, 10 нарезанных лимонов и поставить в теплое и темное место на две недели до получения полужидкой массы, периодически снимая плесень и помешивая деревянной ложкой или палочкой. Затем влить туда 0,5 л коньяку и настоять еще 3 недели. Когда появление плесени прекратится, содержимое банки перемешать и разлить в бутылки. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день. Лучше использовать банку или бутылку с широким горлом, чтобы удобнее было снимать плесень.

– Сделать отверстие в головке очищенного от шелухи лука и насыпать в него 1 ч. л. сахарного песка. Ежедневно до выздоровления съедать по головке лука, приготовленного таким образом.

– При бронхите, пневмонии, затяжном кашле смешать 1,3 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г липового цвета. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить в 2 стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1-2 мин. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

– Залить 0,5 л виноградного вина 4 больших листа алоэ и настоять 4 дня. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день.

– Смешать 300 г меда и 1 лист мелко нарезанного алоэ, залить их 0,5 л кипяченой воды, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 2 часа, после чего остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

– Несколько раз в день жевать до полного размельчения 1 зубчик чеснока с 1 ч. л. цветочного меда.

– При хроническом бронхите пропустить через мясорубку 1 кг свежих помидоров, 50 г чеснока и 300 г корня хрена. Полученную массу посолить по вкусу, разложить по поллитровым банкам и поставить в холодильник. Принимать в теплом виде перед едой, детям – по 1 ч. л. 3 раза в день, взрослым – 1 ст. л. 3 раза в день.

– Настой листьев настурции эффективен при хроническом бронхите. 10 г листьев заваривают 1 л кипятка, настаивают 10 мин и процеживают. Пьют в течение дня по 1/2 стакана.

– При лечении бронхита, ринита и трахеита помогает прополисовая ингаляция: 60 г прополиса и 40 г воска поместить в алюминиевую чашку емкостью 300-400 мл и поставить ее в другую посуду большего размера с кипящей водой, чтобы растопить прополис и воск. Ингаляцию проводить лучше утром и вечером по 10-15 мин.

– Если горчицу истолочь и пить с подслащенной медом водой, то она устраняет постоянное ощущение першения в горле.

– Под подушку на ночь полезно класть матерчатый мешочек из льна или хлопка с ветками сосны или листьями эвкалипта. Под этот мешочек кладут грелку, покрытую мокрой тряпкой. Лежать на такой подушке необходимо 1-2 часа.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен – заболевание вен, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности. Поражаются преимущественно поверхностные вены нижних конечностей, венозные сплетения прямой кишки, вены воротной системы и семенного канатика. Развитию варикозного расширения вен способствуют затруднения с оттоком крови по венозной системе, а также в некоторой степени от наследственной предрасположенности, при систематическом длительном пребывании на ногах, связанным с профессиональной деятельностью, когда люди проводят большую часть времени на ногах, особенно, если у них к тому же избыточный вес или они страдают запорами; сдавливании вен таза маткой по время беременности, обычно на ногах под влиянием тяжести; застойных явлениях в венах таза, например, при систематических запорах, сидячей работе и др. Кровь скапливается в венах, которых затем опухают и искривляются. Ноги часто болят, а вены могут чесаться. К заболеванию предрасполагают врожденная слабость венозной стенки и недостаточность венозных клапанов. Из-за нарушения питания кожи кровью со временем могут появиться язвы.

Старайтесь не стоять слишком долго на ногах, попробуйте полежать, подняв ноги выше уровня сердца. Не сидите, скрестив ноги, побольше занимайтесь физкультурой. Прикладывание льда также окажется полезным. Эфирные масла могут улучшить кровообращение, они к тому же обладают противовоспалительными и антикоагуляционными свойствами (то есть препятствующими сгущению крови).

Лучшее средство ароматерапии против расширения вен – масло кипариса. Его следует добавить в масло жожоба и дважды в день наносить на вены, не прикладывая усилий и не надавливая. Движения всегда должны быть направлены снизу вверх, от периферических сосудов к области сердца. Лечение бывает длительным и требует терпения. Время от времени меняйте эфирное масло; вместо масла кипариса используйте масло лаванды, розмарина, тысячелистника и можжевельника.

Регулярно занимайтесь плаванием. Это укрепляет сердце и кровеносную систему и избавляет от проблем с венами.

Очень полезно одновременно принимать препараты чеснока в капсулах или употреблять в пищу побольше свежего чеснока. Необходимо также, лежа на спине, почаще поднимать ноги вверх, по крайней мере на 10 минут в день. Пешие прогулки и плавание активизируют функции вен на ногах.

Подходящие масла

Кипарис, лаванда, лимон.

Способы применения

Ванны, компрессы, массаж.

Рецепты:

– При лечении закупорки вен нужно одновременно принимать ванны и пить отвары различных лекарственных растений: ромашки, череды, зверобоя, веток дуба, каштана, ивы.

Для ванн: взять 500 г (в зимнее время – 300 г) веток дуба и столько же веток каштана и ивы, положить в эмалированное ведро, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 мин. Затем добавить по 200 г трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя и настоять ночь. Отдельно отварить или распарить три буханки ржаного хлеба и влить отвар в ванну. Ванны нужно принимать ежедневно перед сном в течение 30-40 мин при 38-40 °С.

Одновременно нужно заварить 1 л кипятка смесь из 1 ст. л. веток дуба, 1 ст. л. веток ивы и 1 ст. л. веток каштана, кипятить 30 мин, добавить в отвар по 1 ст. л. трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя, настоять 12 ч, процедить и добавить 2 ст. л. меда. Пить 2-3 раза в день, в первые 2 дня по 50 мл, затем 2 дня по 100 мл, остальные дни по 150 мл. Курс лечения 20 дней, перерыв 5-10 дней – и снова повторить курс лечения.

– Настоять в 0,5 л пшеничной водки 50 г цветов каштана конского в темноте в течение 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить и пить 3 раза в день по 30-40 капель за 20 мин до еды. Курс лечения 3-4 недели. Одновременно нужно смазывать пораженные места несколько раз в день мазью: смешать по 10 г порошка цветов ромашки, листьев и цветов шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала. Смесь залить 200 г горячего куриного жира, протомить 2,5 ч на водяной бане, настоять ночь, вновь разогреть до кипения, процедить, отжать и остудить.

– При варикозном расширении вен и тромбозе ишемии конечностей измельчить в порошок листья подорожника, цветы руты лекарственной и тысячелистника, кору белой вербы (лучше камбий), плоды или цветы каштана, корень алтея или малины (можно цветы и даже листья) и ромашку, взятые в равных пропорциях, тщательно перемешать, заварить 600 мл кипятка 2 ст. л. смеси, довести до кипения и тут же снять с огня, а затем настоять ночь. Пить по 3/4 стакана утром и вечером. Из остатка сделать компресс на ночь.

– Для лечения тромбоза перед сном делают ножные ванны из настоя травы сушеницы болотной. Полезны общие ванны. Для ножных ванн настоять в течение 1 часа в 10 л кипятка 150 г травы. Продолжительность процедуры 20-30 мин.

– Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой цветов белой акации.

– При варикозном расширении вен полезны ванны из отвара коры ивы: 2 горсти коры заварить 5 л кипятка, поставить на медленный огонь и греть 30 мин, процедить.

– При тромбозе накладывать на больное место 1-2 раза в день на 1,5-2 ч компрессы из отвара бодяги. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. бодяги, настоять 2 ч.

– Прием в течение некоторого времени внутрь по 5-6 шариков смолы ели или сосны ежедневно укрепляет грудь и внутренние сосуды (шарики переварятся).

– Залить 1 стаканом водки 2 ст. л. измельченных свежих листьев каланхоэ и настоять неделю. Этой настойкой натирать ноги, пораженные заболеванием, в течение месяца.

– Упражнения: лежа, поднять вверх правую ногу, максимально ее расслабить и резко потрясти ступней. Опустить ногу. Прделать то же самое с другой ногой. Повторить 10-20 раз. И так – по несколько раз в день. Чем больше, тем лучше.

Прогулки и умеренные физические упражнения – лучшая профилактика варикозного расширения вен. Время от времени необходимо принимать положение «ноги выше головы». Вообще полезны все упражнения с подъемом ног.

Жидкость может скапливаться под кожей из-за натирания обувью, ожогов, ошпаривания кипящей водой и паром или укусов насекомых. Иногда волдыри являются результатом экземы, импетиго, герпеса или ветряной оспы. Волдырь обычно прорывается, и для того, чтобы избежать попадания инфекции в подкожный слой, поврежденную область следует содержать в чистоте.

Подходящие масла

Стиракс бензойный, лаванда.

Способы применения

Смазать ватой.

Геморрой

Геморрой – заболевание, обусловленное патологическим варикозным расширением вен прямокишечного сплетения. Геморрой вызывается вздутием вен либо в анальном канале, либо вокруг прямой кишки. Он может возникать и из-за чрезмерного напряжения во время оправления, особенно при запорах. Неправильное поднятие тяжести также может оказывать давление на абдоминальные мышцы. Развитию геморроя способствует застой крови в кавернозных венах прямой кишки и малого таза, т.е. длительное переполнение их кровью при хронических запорах, сидячем образе жизни, во время беременности, при физическом напряжении, поэтому чаще всего геморроем страдают тучные люди, беременные женщины или люди, ведущие сидячий образ жизни. Нередко возникновение геморроя может сопровождаться зудом и кровотечением. Может возникнуть воспаление либо раздражение. Большинство случаев лечится самостоятельно. В тяжелых случаях потребуется хирургическое вмешательство.

Лучше всего помогают теплые (не горячие!) сидячие ванны с маслами мирта, тысячелистника и кипариса.

Вы легко можете приготовить мазь против геморроя, рецепт которой здесь приводится. Геморроидальные шишки могут быть удалены хирургическим путем или излечены методами народной медицины.

Больной геморроем должен больше двигаться, избегать мягких сидений, не лежать на перине или пуховиках, не простужаться и не сидеть на холодном, так как геморроидальные шишки могут втянуться в прямую кишку. Питаться при этом заболевании рекомендуется преимущественно растительной пищей, молоком и ржаным хлебом и пить больше жидкости. Необходимо исключить из меню алкоголь, специи и все острое. В любом случае при геморрое или подозрении на него надо обратиться к врачу.

Подходящие масла

Мирт, кипарис, ладан.

Способы применения

Массаж, наружное применение массажного масла, сидячие ванны, общие ванны.

Рецепты:

– Для ликвидации геморроидальных шишек или узелков приготовить около 16 кг проса и часть его засыпать на 1/3 в 3-литровую банку, тщательно промыть, залить родниковой или иной водой хорошего качества и настоять в темном месте при комнатной температуре 4 дня. Принимать настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 3-4 недель, затем 5-10 дней отдохнуть и снова повторить до тех пор, пока все просо не закончится.

- В анальное отверстие втирать старое соленое сало, смешанное с порошком травы чистотела.
- Смешать равное количество ромашки лекарственной, донника лекарственного и немного шафрана, растереть и смешать со слизью семян льна и уваренным на 1/3 вином. Полученную жидкость можно использовать для повязок или пить по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая водой.
- Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного корня кровохлебки, поставить на огонь, довести до кипения, подержать на малом огне 15 мин и процедить. Пить по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день за 30 мин до еды.
- Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня ежевики, кипятить на малом огне 15-20 мин, настоять 30 мин и процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.
- При опухании геморроидальных шишек и расширении вен на ногах рекомендуется употреблять продолжительное время сок свежих цветов каштана конского по 25-30 капель 2 раза в день, запивая двумя глотками воды. Почти так же хорошо помогает сок цветов каштана, разбавленный водкой или спиртом (1 часть сока на 1 часть водки). Принимать его следует по 30-40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды.
- Залить 1 стаканом водки 1 ст. л. почек и коры осины, настоять 2 недели и процедить. Пить по 30-40 капель 3 раза в день за 20 мин до еды.
- Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. горца почечуйного и настоять его ночь в термосе. Пить по 100 мл 3 раза в день за 20 мин до еды.
- Свежеизмятая заячья капуста (молодило) излечивает геморроидальные шишки.
- Помогают при геморрое примочки из отвара коры ивы.
- При геморрое прикладывать к больным местам кору или стружки виноградной лозы.
- Применять наружно в виде примочек или припарок свежую толченую траву льнянки с цветами или траву, сваренную с молоком, или мазь из травы льнянки. Способ изготовления мази: добавить в сливочное масло сок из свежей травы и тщательно размешать до консистенции густой эмульсии, или другой рецепт: 2 части травы (лучше свежей) греть с 5 частями свиного сала до испарения воды, процедить и выжать. Для приготовления мази из сухой травы 2 части травы заливают 1 частью спирта и оставляют на несколько часов в закрытой посуде в темном месте. Затем добавляют 10 частей свиного несоленого сала (лучше смальца), греют в открытой посуде на «водяной бане» до тех пор, пока весь спирт не испарится, выжимают и процеживают.
- Применять наружно в виде тампонов или примочек смесь равных количеств медуницы, подорожника, шалфея, золототысячника и полыни. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, добавить туда 1 ст. л. меда, варить на малом огне 5 мин, настоять 30 мин, процедить и долить кипяченой воды до полного стакана. Пить по 50 мл 3 раза в день перед едой.

Герпес простой

Герпес – вирусное заболевание с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков на коже и слизистых оболочках. Это заболевание вызывается вирусом простого герпеса. Источник инфекции – больной человек или вирус-носитель. Вирус передается контактным путем. Однажды попав в организм, вирус остается в нервной системе и проявляется всякий раз, когда вы попадаете в состояние стресса – обычно, когда вы истощены или

подверглись чрезмерному воздействию жары либо холода. Язвочки внешне похожи на волдыри и вначале вы их чувствуете раньше, чем увидите – они пощипывают и чешутся. Волдыри располагаются вокруг рта и могут держаться до недели. Развитию заболевания способствуют переохлаждение, снижение сопротивляемости организма, гиповитаминоз. Герпес часто возникает на фоне других инфекционных заболеваний: малярии, гриппа, пневмонии и др.

Очень важно укреплять нервную систему с помощью хорошего питания. Эфирные масла могут сильно облегчить течение болезни, что обеспечит выздоровление.

При локализации на губах попеременно наносите спиртовой раствор (в 1 ч. л. спирта) смеси эфирных масел мелиссы и чайного дерева и неразбавленное масло лаванды.

При поражении герпесом области гениталий ту же смесь влейте в 1 л кипяченой воды, как следует взболтайте и почаще промывайте этим раствором пораженную область.

Подходящие масла

Эвкалипт, чайное дерево, ромашка.

Способы применения

Смазывают ватой.

Рецепты:

– При первых признаках герпеса на губах рекомендуется 2-3 раза в день, намотав на спичку ватку, извлечь с помощью этого тампона из уха немного серы и тщательно втереть ее в больные места. После 2-3 таких процедур болезнь проходит.

– Соком каланхоэ лечат лихорадку на губах (герпес, пузырьковый лишай).

Головные боли

Есть множество причин головной боли, среди которых – стресс, аллергия, высокое кровяное давление, мышечное напряжение и различные инфекции, простуда и грипп. Некоторые женщины страдают головными болями в предменструальные периоды. Холодный ветер или жаркая душная атмосфера, смена погодных условий могут также стать причиной головной боли.

Головные боли, вызванные стрессом или мышечным напряжением, легко снимаются массажем с эфирными маслами. Компрессы на глаза дают смягчающий эффект.

Разотрите лоб, виски и затылок разведенным маслом мяты перечной или эвкалипта, лаванды, розмарина, шалфея, лимона. В упорных случаях наложите на голову холодный компресс с одним из этих масел.

Подходящие масла

Шалфей мускатный, ромашка, лаванда, душица, роза, перечная мята, розмарин, базилик, мелисса, капутовое дерево, чайное дерево, можжевельник, перец.

Способы применения

Компрессы; массаж с эфирным маслом на голову, шею и плечи; ванны, ароматизация помещения.

Головокружение

При ночных приступах головокружения (ощутимых, как правило, при изменении положения) следует тщательно ароматизировать соответствующими эфирными маслами воздух в спальне и подушку. Флакон с ароматическим маслом держите на тумбочке возле кровати, чтобы его можно было достать, не вставая с постели.

Горе

Глубокая эмоциональная боль может длиться месяцами и даже годами и привести к разрушительным последствиям. Горе способно ослабить иммунную систему, открыв дорогу целому букету заболеваний. Правильно подобранные эфирные масла поднимают настроение и укрепляют иммунную систему.

Подходящие масла

Кипарис, ладан, душица, роза, мандарин благородный.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения.

Грипп

Грипп – вирусное инфекционное заболевание, вызывающее поражение слизистой оболочки дыхательных путей и общую интоксикацию организма, очень часто вызывает эпидемии, так как он очень заразен. Особенно опасен для детей и пожилых людей, а также страдающих сердечными и легочными заболеваниями. Источником заражения гриппом является больной (особенно в первые 5 дней болезни). Грипп характеризуется рядом клинических проявлений, общих для всех разновидностей вируса.

Главные симптомы гриппа – боль в мышцах и спине, лихорадка, головная боль, дрожь, повышенное потоотделение, кашель, болезненное горло, катар, чихание, грудные боли и слабость, ощущение разбитости в теле, обильно выделяется моча. Язык у больного бледный, с тонким белым налетом, пульс поверхностный. Обычно такое состояние длится более недели. Это заболевание требует тщательного излечения, в противном случае оно может повториться или вызвать осложнения. Сильное потоотделение приводит к потере жидкости, в этом случае старайтесь пить натуральные соки. Соблюдайте постельный режим и тепло укрывайтесь. Кроме традиционных средств от простуды, больным хорошо помогают масла чайного дерева и майорана.

При кашле, охриплости голоса и воспалительных процессах в горле и глотке масло майорана способствует отделению мокроты и обладает противосудорожным действием. Его согревающие свойства, незаменимые при лечении простудных заболеваний, помогают также расслабиться и успокоиться.

Подходящие масла

Эвкалипт, фенхель, ладан, имбирь, перечная мята.

Способы применения

Ванны, компрессы, массаж, ингаляции.

Рецепты:

– Одно из первых правил поведения при насморке и гриппе: отказ от молока и молочных продуктов. При хроническом неаллергическом насморке рекомендуется принимать по 2 ч.

л. 2 раза в день соус из 50 г тертого хрена, смешанного с соком 2-3 лимонов, и после приема этого лекарства в течение 30 мин ничего не есть и не пить. В первую неделю прием лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем, с прекращением слезотечения, выделения из носа прекратятся. Хрен должен быть свежим, не более недели после сбора. Приготовленное же средство может храниться на холоде достаточно долгое время.

– Очень действенным средством борьбы с гриппом является пихтовое масло, обладающее способностью проникать через кожу вглубь организма, а при длительном применении улучшает сердечную деятельность. С этой целью необходимо натирать больному грудь, руки и ноги через каждые 5-6 ч. Для этого масла потребуется не более 6 г.

– Мелко крошить или нарезать в трехлитровую банку 1 кг чеснока, залить его 1 л воды, закрыть крышкой и поставить в теплое место на 15-30 дней. Употреблять это средство нужно следующим образом: в стакан кипяченого молока влить 1 ч. л. настоя и пить за 20-30 мин до еды. Чеснок пьется с молоком для нейтрализации кислотности желудка. Пить настой необходимо в профилактических целях в весенне-осенний период.

– При простуде и гриппе: закапывать в каждую ноздрю по 3-5 капель сока алоэ 4-5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа.

– При простуде и гриппе смазывать соком свежего листа каланхоэ перистого (комнатное растение) носовые ходы 2-3 раза в день или закапывать сок в нос по 3-5 капель.

При гриппе: надавить на крылья носа двумя указательными пальцами обеих рук и сместить их поглаживающими движениями к переносице, отрывая руки только у внутренних уголков глаз, до появления ощущения тепла в носу (обычно 5 мин).

– Для профилактики гриппа прикладывать на 10 мин к носовым отверстиям завернутые в марлю лук и чеснок.

– При гриппе полезно жевать лист эвкалипта или делать паровую ингаляцию с отваром эвкалипта и картофельной кожуры с добавлением щепотки мяты или трех-пяти капель пихтового масла (лучше на ночь).

– Во время эпидемии гриппа для профилактики и лечения можно использовать настойку чеснока: мелко крошить 2-3 зубчика и залить их 30-50 мл кипятка или водки. Полученную жидкость закапывать в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1-2 раза в день. Через 2 дня настой обновить. Если же болезнь не отступает, натереть чеснок и вдыхать его пары по 10-15 мин 2 раза в день.

Депрессия

Большинство из нас время от времени переживают депрессивные состояния. Причин депрессии очень много: тяжелая утрата, потеря работы, разрыв отношений, денежные проблемы, плохое здоровье или трудные условия жизни. Через какое-то время большинство из нас оправляются от невзгод, восстанавливают работоспособность и продолжают жить полноценной жизнью, но если депрессия затягивается, тогда требуется исследование причин, порождающих ее. К примеру, депрессию может вызвать непереносимость продуктов, а также нехватка витаминов и минеральных элементов, гормональный дисбаланс. Нередко люди, страдающие депрессией, не в силах справиться с ней самостоятельно. В таких случаях следует вмешаться домашним или близким друзьям.

Для некоторых людей депрессия – сезонное явление и возникает при приближении зимы. Если причина не ясна, то требуется консультация врача. Не забывайте и о диете. Свежий воздух и физкультура также имеют немаловажное значение. Многие эфирные масла оказывают балансирующий, расслабляющий и бодрящий эффект и способны вернуть надежду и уверенность в себе. Однако они должны применяться не беспорядочно, от случая к случаю, а последовательно и продолжительное время. Именно при депрессии особенно важно самому подбирать подходящие ароматические масла. Интуиция подскажет, что именно вам нужно и что может помочь. Выбор обширен: от бергамота, герани, жасмина, лаванды, мелиссы, розы, тысячелистника и тонки до фиалки, иланг-иланга, лимона и кедра.

При депрессии и душевных заболеваниях особенно важно найти тот запах, который будет полезен именно вам. Выбор эфирных масел, положительно воздействующих на нервную систему и психику, многообразен, и вы сможете без труда подобрать свой собственный целебный аромат.

Разумеется, при тяжелой депрессии, когда душевные силы больного полностью парализованы, применение ароматических веществ не заменит помощи профессионального психотерапевта. Но ароматерапия может использоваться в качестве дополнительного средства и поможет улучшить самочувствие и настроение, а также предотвратить обострение депрессии и принятие опрометчивых решений.

Подходящие масла

Бергамот, жасмин, лаванда, сандаловое дерево, мандарин благородный, иланг-иланг, базилик, душица, тимьян.

Способы применения

Ванны, ингаляции, ароматизация помещения, массаж.

Дерматомикоз стопы

Это заболевание вызвано грибковой инфекцией. Кожа между пальцами становится влажной, чешуйчатой и зудящей. Пораженные ногти на ногах отслаиваются. Обычно этой инфекцией заражаются в спортзалах, раздевалках или бассейнах. Важно следить за чистотой ног и не пренебрегать их ежедневным мытьем. Носите только хлопчатобумажные носки и кожаную или парусиновую обувь, либо меняйте туфли ежедневно, не забывайте их дезинфицировать. Исключите из своего меню сахар и алкоголь. Употребляйте в пищу чеснок и лук, а также продукты, богатые бета-каротином (овощи с зелеными листьями). Ножные ванночки с эфирными маслами при этом заболевании особенно полезны.

В лечении этого грибкового заболевания могут помочь эфирные масла чайного дерева, герани, гвоздики и лаванды. Можно сделать горячие ванночки для ступней с добавлением двух капель эфирного масла, либо наложить небольшой компресс с этими маслами.

Подходящие масла

Чайное дерево, герань, лаванда, мирра, календула.

Способы применения

Ножные ванночки; неразбавленное масло наносить на пораженную область ватным

шариком; компрессы.

Десны

Болезнь десен еще называют мингизитом, его симптомами являются опухшие, кровоточащие и инфицированные десны. Если их не лечить, у человека могут развиваться еще более серьезные заболевания, разрушающие иммунную систему. Одним из главных последствий этого заболевания является потеря зубов.

Беременность может спровоцировать мингизит, так же как и другие гормональные изменения, такие как половое созревание, менопауза или применение оральных контрацептивов.

Избежать инфекции десен можно с помощью регулярного ухода за зубами, избегая сахара и придерживаясь диеты, богатой фруктами и овощами, содержащими витамин С.

Подходящие масла

Кипарис, лимон, чайное дерево, тимьян, гвоздика, шалфей мускатный.

Способы применения

Полоскание рта, втирание в десны.

Диарея

Противоположностью запорам является понос (диарея) – многократное или однократное опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс. Понос – это способ организма избавляться от раздражителя в кишечнике. В большинстве случаев понос является симптомом острого или хронического воспаления кишечника, это реакция организма на появление ядовитых веществ, болезнетворных микроорганизмов, слизи, продуктов гниения или брожения, некоторых лекарственных препаратов. Понос не является самостоятельным заболеванием. Это, как правило, лишь симптом многих болезненных процессов. Иногда это симптом чего-то более серьезного, как, например, болезнь Крона или колиты. Его возникновению способствуют острые инфекционные заболевания, которые могут перерасти в дизентерию.

Понос особенно опасен у детей и пожилых людей, за ними необходим присмотр, требуется обильное питье, чтобы не произошло обезвоживание организма. В течение пары дней следует избегать твердой пищи. Когда понос прекратится, можно начать есть вареные овощи, супы и фрукты. Белый рис способствует прекращению поноса, а натуральный йогурт помогает восстановить микрофлору кишечника.

Подходящие масла

Ромашка, эвкалипт, герань, лаванда, лимон, перечная мята, розмарин, сандаловое дерево.

Способ применения

Компрессы, массаж, припарки.

Рецепты:

– Настой мяты помогает при поносах и отрыжке. Приготовление настоя: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять 40 мин, процедить. Пить регулярно, утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими

глотками.

– Настой листьев настурции действует как слабительное средство. 10 г листьев заваривают 1 л кипятка, настаивают 10 мин и процеживают. Пьют в течение дня по 1/2 стакана.

– При поносе: изъять перегородки из 300 г грецких орехов, залить их 250 мл спирта и настоять 2-3 дня. Пить 3-4 раза в день от 6 до 10 капель, запивая 3 глотками теплой воды. Как только понос начнет проходить, прием капель необходимо прекратить, так как средство это сильное и может вызвать запор.

– При кровавом поносе заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. веток шиповника, держать на малом огне 30 мин и остудить до теплого состояния. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

– При поносе: принимать порошок древесного угля (лучше из липы) по 1 ч. л. 2 раза в день, запивая его водой, или истолченные в порошок сушеные ягоды ежевики, которые можно по вкусу смешать с сахаром или медом. Принимать взрослым по 1 ч.л., детям – по 0,5 ч. л. 3 раза в день.

– Хорошим средством от поноса является пепел сожженной бересты – по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

– При поносе: залить 1 стаканом водки 1 ч. л. измельченной коры черемухи и настоять 2 недели. Пить по 1 ч. л. 3-4 раза в день.

Желудочные боли

Желудочные боли могут быть следствием целого ряда неприятных заболеваний, связанных с процессами пищеварения. Они часто сопровождаются вздутием живота, поносом, изжогой и скоплением газов. Семена лакричника и аниса давно признаны эффективными средствами для их лечения.

При болях в желудке особенно благотворно действуют холодные компрессы и растирания с маслом аниса, эстрагона, фенхеля, герани, мяты перечной или сандала. При желудочных спазмах специалисты по ароматерапии рекомендуют базилик, ромашку, мускатный шалфей, мелиссу и (или) чайное дерево. При язве желудка лучше всего помогают эфирные масла базилика, каепута, ромашки, мяты перечной или лимона.

Если боль сопровождается тошнотой, рекомендуются масла базилика и мяты перечной. Травяной чай из смеси ромашки, фенхеля, аниса, мяты перечной также может служить эффективным лечебным средством. При тошноте и головной боли после злоупотребления алкоголем помогают можжевельник, розмарин, фенхель, тимьян и мята перечная.

Подходящие масла

Фенхель, лаванда, душица, перечная мята, розмарин.

Способы применения

Ванны, массаж живота с применением указанных масел.

Зубная боль

У взрослых зубная боль обычно ассоциируется с инфекцией или разрушением зубов. В качестве первой помощи приложите к больному зубу и десне ватный тампон, пропитанный гвоздичным маслом, а к щеке горячий компресс с несколькими каплями

масла ромашки. При воспалении десны нанесите на больное место масло апельсина, розы или кипариса. Нижеперечисленные эфирные масла помогут снять боль и помочь в борьбе с инфекцией.

Подходящие масла

Ромашка, гвоздика, перечная мята.

Способы применения

Полоскания, компрессы.

Икота

Икота нервного происхождения бывает столь упорной и мучительной, что больной теряет сон и в отчаянии готов лечь в больницу. 1-2 капли масла базилика, кумина, укропа, эстрагона или тмина на кусочке сахара быстро избавят от недуга. Старинная китайская медицина в подобных случаях советовала прибегать к маслу сандалового дерева.

Сладкий запах масла сандалового дерева столетиями используется в традиционной ведической медицине. Благодаря своим противосудорожным свойствам оно применяется против икоты. Кроме того, это масло обладает антисептическим, противовоспалительным и успокаивающим действием.

Импетиго

Импетиго – это болезнь, поражающая, главным образом, детей, вызывается стрептококками или стафилококками. Ее симптомы: воспаления, набухшие пятна или крапинки, которые превращаются в волдыри, а затем покрываются коркой. Они возникают чаще всего на лице, голове и шее, иногда – на руках и ногах. Импетиго – заразное заболевание. Обычно лечится антибиотиками.

Следует соблюдать правила гигиены, чтобы предотвратить распространение болезни. В противном случае последствия могут оказаться весьма серьезными, особенно для взрослых. Если высыпание проявляется на коже головы, то осложнением может быть потеря волос.

Эфирные масла помогут снять зуд.

Подходящие масла

Стиракс бензойный, календула, ромашка, чайное дерево.

Способы применения

Наносите массажное масло на поврежденные области один раз в день.

Инфекционные заболевания

Под инфекционными заболеваниями следует понимать проникновение в организм бактерий и вирусов, которые вызывают симптомы, не свойственные здоровому организму. При простуде и гриппе заражение, как правило, происходит при контакте с больным человеком; энцефалит передается через укусы клеща.

При инфекционных заболеваниях хорошо помогают ароматические масла. Чеснок,

лаванда, гвоздика, шалфей и тимьян препятствуют размножению бактерий. Противовирусным действием обладают бергамот и эвкалипт, но наиболее эффективно в этом случае масло чайного дерева.

Масла дягиля, бергамота, эвкалипта, лаванды, ньяули, розмарина, чайного дерева укрепляют защитные силы организма. С их помощью можно предотвратить заражение.

Однако следует помнить, что при инфекционных заболеваниях нужно обязательно обращаться к врачу. Ароматерапия помогает лечению, облегчает состояние больного и ускоряет выздоровление. Традиционные медикаменты и ароматические масла хорошо сочетаются, одновременное их применение не снижает лечебного эффекта ни тех, ни других.

Подходящие масла

Лаванда, гвоздика, шалфей, тимьян, эвкалипт, бергамот, чайное дерево, розмарин.

Способы применения

Массаж, ингаляции.

Истерия

Вызываемая состоянием напряжения или волнения, истерия характеризуется временной потерей контроля над эмоциями.

Смягчить ее проявления под силу ароматическим маслам.

Подходящие масла

Ромашка, шалфей мускатный, лаванда, нард.

Способы применения

Ванны, ароматизация помещения, массаж.

Кандидоз

Этот похожий на дрожжи грибок появляется в кишечнике, во рту и во влагалище. Для его возникновения нужно тепло, влага и сахар. Беременные женщины и диабетики особенно подвержены кандидозу, как и те люди, чья иммунная система находится в подавленном состоянии. Злоупотребление антибиотиками может тоже вызвать кандидоз, так как они уничтожают не только вредные бактерии, но и полезные, сохраняющие стабильную микрофлору в организме и сдерживающие разрастание этого грибка. Нелегко разглядеть в кандидозе болезнь, так как его симптомы легко приписать другим причинам. Главными ее симптомами являются головные боли, переутомление, аллергии, запор, цистит, депрессия, вздутие живота и понос. Стоматическую молочницу – одно из его проявлений – легче диагностировать, так как в этом случае язык и слизистая полость рта покрываются белыми пятнами и возникают ощущения жжения и боль.

Если вы страдаете кандидозом, избегайте сахара в любом виде, а также алкоголя и продуктов, содержащих дрожжи, таких как хлеб, грибы, сыр и пастообразные продукты на дрожжах. Ешьте побольше свежих овощей, особенно чеснока и лука.

Подходящие масла

Чайное дерево и эвкалипт.

Способы применения

Ванны, компрессы, массаж, полоскания.

Катар

Катар представляет собой чрезмерное скопление слизи в легких, гортани, носу и пазухах носа. Он часто бывает следствием простуды, сенной лихорадки или общей перегрузки организма. Заболевание сопровождается болями, так как воспаляются слизистые мембраны. Для улучшения состояния курение следует прекратить. Чай, кофе, шоколад, молочные и другие продукты, стимулирующие выработку слизи, следует исключить из меню. Увеличьте употребление сырых овощей и зелени.

Подходящие масла

Стиракс бензойный, ромашка, эвкалипт, ладан, иссоп, мята, найули, сосна, шалфей мускатный.

Способы применения

Ванны, паровые ингаляции, ароматизация помещения.

Кашель

Кашель обычно сопутствует простудам, но может быть вызван и нервозностью, внешними раздражителями, сенной лихорадкой, заболеванием горла, астмой и тонзиллитом. Кашель – это попытка организма вывести наружу из легких раздражитель – как правило, это избыток слизи. Постарайтесь в это время оставаться дома, чтобы избежать заражения окружающих через кашель, держите тело и ноги в тепле.

Подходящие масла

Роза, иссоп, эвкалипт, герань, имбирь, лаванда, лимон, сандаловое дерево.

Способы применения

Ванны, паровые ингаляции, растирание груди.

Колики

Колика – внезапный приступ резких схваткообразных болей, возникающих при заболеваниях органов брюшной полости и забрюшинного пространства. Колики могут быть кишечные, почечные, печеночные, панкреатические и др. Взрослые испытывают колики в виде острых болей в области живота, особенно после еды. Боль помогут снять теплые компрессы или массаж с маслом аниса, фенхеля, ромашки и(или) лаванды. Рекомендуется пить горячий отвар полыни.

Боль при желчнокаменной болезни можно облегчить легким растиранием с использованием масел лаванды, розы и розмарина.

При воспалении желчного пузыря лучше всего помогает розмарин. Бессмертник и петрушка также снимают болевые ощущения.

При коликах в желчном пузыре эффективны горячие компрессы с ромашкой, мелиссой и (или) тысячелистником.

При частых перегрузках печени чрезмерными дозами токсинов ее нормальное

функционирование обеспечат ванны с маслом бессмертника, ромашки, мяты перечной, розмарина, можжевельника и лимона.

При остром печеночном приступе приносят облечение теплые (но не горячие!) компрессы с одним или несколькими эфирными маслами из числа названных.

Если нарушения работы печени вызваны алкоголем, лучше всего поможет розовое масло.

Масло лимона наиболее эффективно предупреждает цирроз печени.

Эссенция бессмертника, получаемая из золотисто-желтых цветков этого растения, обладает антибактериальным, противовирусным, противовоспалительным действием, благотворно влияет на лимфатическую систему и активизирует работу печени. При этом ускоряется выведение из организма токсичных веществ. Для укрепления печени и активизации ее работы следует ежедневно принимать по одной капле эссенции бессмертника. Одновременно рекомендуются теплые компрессы с бессмертником и розмарином, смешанным в пропорции 1:1.

При ослаблении функции почек укрепляющее действие оказывают ванны и растирания с маслами апельсина, сандалового дерева, тысячелистника. При воспалении почек и почечных лоханок медикаментозное лечение можно дополнить маслом эвкалипта, ромашки, мелиссы, тысячелистника или кипариса, а также ели, сандалового дерева и можжевельника. При острой боли следует вдыхать соответствующее эфирное масло из флакона и продолжать лечение с помощью ванн и растираний.

Мочегонное действие присуще эвкалипту, фенхелю, розмарину, шалфеею и тимьяну. Эссенция тысячелистника (компрессы, мази, ванны) обладает противосудорожным и противовоспалительным действием, очищает кровь; может также использоваться при лечении заболеваний почек.

Считается, что у малышей причинами колик являются заглатывание воздуха и газы, скапливающиеся в незрелом кишечнике, что вызывает боли, при этом во время спазм малыши вытягивают ножки вверх. Некоторые специалисты считают, что главной причиной дискомфорта является аллергия на коровье молоко, и действительно, дети, получающие молоко матери, страдают гораздо меньше искусственников.

Помните, что никакие эфирные масла нельзя использовать для младенцев прежде, чем проконсультируетесь у врача.

Подходящие масла

Мелисса, ромашка, фенхель, тмин.

Способы применения

Ванны, массаж, растирание живота массажным маслом.

Рецепты:

– При коликах, а также для отделения мокроты при кашле полезно употреблять анисовый чай: 1 ч. л. семян на 1 стакан кипятка.

– При коликах тонкой кишки нужно поставить компресс на живот из настоя борца разнолистного и аира с талой водой. Для компресса заварить траву борца из расчета 1 ч. л. на 1 л кипятка, настоять 1 ч, заварить аир из расчета 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 1 ч и смешать эти настои в равных количествах.

– Растирания настоем смеси в равных количествах сандала красного, горечавки крупнолистной и шлемника на талой воде (1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин) излечивают колики при нарушенном кровообращении.

– Для излечения от колик в животе и сопровождающих их судорог нужно 1 ст. л. семян

или травы укропа или аниса кипятить 10-15 мин в чашке молока и теплым давать больному. Снаружи на живот можно в этом же время положить согревающий компресс из воды и уксуса (1:1).

Колит

При уменьшении количества выделяемого кала и удлинении промежутка между дефекациями, при снижении аппетита следует задуматься о причинах этих явлений. Они могут быть вызваны заболеваниями кишок. Этим термином обозначается ряд заболеваний, которые связаны с воспалением толстого кишечника. Синдром раздраженного кишечника и язвенный колит кишечника – два наиболее распространенных вида. Колиты могут быть вызваны стрессом, тревогой, непереносимостью продуктов, а также вирусной инфекцией. Наиболее характерными симптомами являются понос, возможно, с пятнами крови, и боли в нижней части живота.

Воспаление толстого кишечника – колит чаще всего бывает инфекционного происхождения, реже встречается при некоторых интоксикациях, например, при отравлении ртутью, уремии. Он может быть также результатом исчезновения жировой оболочки кишок, при котором кислоты, воздействуя непосредственно на их стенки, вызывают воспаление толстой кишки. После 20-30 лет в кишечнике начинает разрушаться полезная микрофлора, в результате чего также появляются колиты, энтероколиты, нередко переходящие в язву и рак кишок. Причиной этого является несбалансированное питание, торопливое поглощение большого количества пищи, беспорядочный прием пищи без чувства голода и т. д.

Могут помочь диета, злаковые и молочные продукты. Еда должна быть хорошо приготовлена. Пейте много жидкости. Обязательно посоветуйтесь с врачом.

Подходящие масла

Ромашка.

Способы применения

Ванна, массаж.

Рецепты:

– При колите смешать по 1 ч. л. золототысячника, шалфея и аптечной ромашки. Заварить этот сбор 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. каждые 2 ч. Через 1-3 месяца дозу сократить, удлинив промежутки между приемами настоя. Лечение безвредно и может быть продолжительным.

– При острых и хронических колитах, сопровождающихся атоническими и спазматическими запорами, а также бродильными и гнилостными процессами: заварить в 1,5 стакана кипятка 3 ст. л. травы зверобоя с цветками и настоять 1 ч. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды. Если стул жидкий или нормальный, эта процедура помогает после 3-4 недель лечения. При атоническом или проктогенном запоре (с геморроем) в этот настой нужно влить 1 ст. л. водочного экстракта горца почечуйного (блосной травы). Для приготовления экстракта настоять в 100 мл водки 2 ст. л. горца в течение 14 дней. Экстракт можно принимать и отдельно по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3-4 недель, после чего сделать перерыв.

Больным с острым воспалением почек горец почечуйный противопоказан!

Лихорадка

Лихорадка (повышение температуры тела на два или более градусов сверх нормы) является способом защиты организма от вторгшейся инфекции. Поэтому ее не стоит подавлять, если только температура не становится опасно высокой. Лихорадка может сопровождаться потоотделением и ощущением жара (способ организма вывести токсины и отрегулировать температуру) либо ознобом и дрожью.

Если лихорадка длится более двух дней, то следует обратиться к врачу. Если за больным некому присмотреть или болен маленький ребенок, к врачу необходимо обратиться как можно скорее. Если температура поднимается до сорока градусов по Цельсию, следует предпринять меры для ее снижения – либо с помощью прохладной ванны, либо обтиранием губкой, смоченной в прохладной воде, по возможности добавив в нее ароматические масла.

Подходящие масла

Эвкалипт, лаванда, лимонное сорго, розмарин, чайное дерево, ромашка, гвоздика, кориандр, кипарис, тимьян.

Способы применения

Ванны, массаж шеи, рук и ног.

Люмбаго

Более известно как боли в спине; симптомы – сильная боль в нижней части спины. Чаще всего люмбаго вызывается неправильным поднятием тяжестей или искривлением позвоночника при неудобном положении. У некоторых женщин боли в спине случаются во время беременности. Часто после приступа боли человек не может сразу выпрямиться. Хороший способ снять симптомы – полежать, погреть пораженную область, сделать массаж. Могут помочь горячие ванны с добавлением ароматических масел.

Если боль появилась в результате искривленного положения позвоночника или больших физических и психологических нагрузок, рекомендуются горячие ванны и массаж с маслом имбиря, лаванды, майорана, розмарина и перца. Если причиной была травма, обратитесь за помощью к врачу или специалисту по мануальной терапии.

Подходящие масла

Розмарин, тимьян, можжевельник, сосна.

Способы применения

Ванны, припарки, массаж.

Прострел

Считается, что он проходит так же внезапно, как и появляется. Однако во время приступа следует уменьшить боль. Это достигается с помощью массажа. В масло для массажа добавьте эфирные масла имбиря, камфары, мяты перечной и (или) перца.

Менопауза

Менопауза – это всего лишь еще одна стадия в жизни женщины, и для многих женщин это своего рода заключительный этап. Обычно она приходится на возраст между сорока

пятью и пятьюдесятью годами и сопровождается прекращением менструаций, иногда внезапно, но обычно постепенно, и сокращением выработки определенных гормонов, главным образом, эстрогена. Для многих женщин прекращение менструаций вызывает стрессовое состояние.

Некоторые женщины в большей или меньшей мере переживают целый ряд неприятных ощущений, к которым относятся приступы жара, ночное потоотделение, умственная депрессия, тревога, вагинальный дискомфорт, кожный зуд, раздражительность и иногда отсутствие сексуальных желаний. Страх усиливает их проявление.

В данном случае очень полезны травяные чаи, такие как ромашковый, так как могут помочь в тонизировании организма, а некоторые из них обладают свойствами, действующими так же, как женские гормоны.

Физические упражнения помогут вам расслабиться. Проводите регулярный массаж, избегайте стимуляторов.

Подходящие масла

Ромашка, розмарин, тимьян, лаванда, сандаловое дерево, кипарис, кардамон.

По 5 капель лавандового, кипарисового, укропного, герани (или: ромашкового, жасминового, нероли, розового) – растворить в 25-30 мл несущего масла.

Способы применения

Ванны, массаж, ингаляции.

Менструации

Большинство женщин в какой-то период своей жизни испытывает неудобства в связи с менструальным циклом. Возможно, эти периоды проходят слишком тяжело или задерживаются на несколько дней, или становятся нерегулярными. Многие женщины испытывают сильные боли перед началом менструаций, а некоторые вынуждены лежать в постели с грелкой. Все эти неприятности часто связаны с гормональными нарушениями, иногда они возникают вследствие эмоционального кризиса.

Традиционная медицина в этих случаях предлагает мочегонные средства, транквилизаторы или оральные контрацептивы. Однако это не помогает главному – восстановлению баланса в работе гипоталамуса и гипофиза, этих двух органов тела, которые регулируют менструальный цикл путем высвобождения гормонов. Эфирные масла оказывают большую помощь в лечении проблем менструального цикла, возможно, потому, что некоторые растительные экстракты нормализуют гормональные секреции посредством стимулирования эндокринных желез.

Подходящие масла

Тяжелые периоды – кипарис.

Нерегулярные периоды – ромашка, герань.

Болезненные менструации – шалфей мускатный, можжевельник, розмарин.

Отсутствие менструации – по 5 капель масел шалфея, укропного, розмарина, розового.

Болезненные менструации – 10 капель ромашкового, 5 капель мятного.

Обильные менструации – по 8 капель франкинсенза, кипарисового, лимонного.

Скудные – по 5 капель ромашкового, лавандового, розового, розмарина.

Нерегулярные – 10 капель масла шалфея, 10 капель кипарисового, 5 капель укропного.

Не забывайте растворять все эти дозы в соответствующем несущем масле (25-30 мл)!

Способы применения

Ванны, компрессы, растирание низа живота массажным маслом.

Метеоризм

Бесконтрольное использование антибактериальных препаратов часто приводит к нарушению нормального состава микрофлоры кишечника – дисбактериозу. При этом могут исчезать некоторые представители кишечной микрофлоры и появляться нехарактерные для кишечника микроорганизмы. Заболевание часто сопровождается урчанием в животе и расстройством желудка. Для восстановления микрофлоры можно пить сок или отвар плодов черной смородины, отвар ее почек и листьев, отвар травы зверобоя.

Снижение ферментативной деятельности желудочно-кишечного тракта, усиление бродильных процессов с образованием большого количества газов, снижение всасывательной функции кишечника приводит к диспепсии. Чаще диспепсия наблюдается у ослабленных детей, страдающих экссудативным диатезом, рахитом, гипотрофией.

Употребление в пищу в больших количествах некоторых пищевых продуктов, содержащих сахара, которые затем начинают бродить: картофеля, бобовых, молока, овощей может стать причиной метеоризма – скопления газов в кишечнике со вздутием живота, отрыжкой, схваткообразными болями, кишечными коликами. Называемый иначе «газы», метеоризм случается, когда желудок и кишечник надуваются заглотнувшимся воздухом или вследствие активности бактерий, производящих газы: если мы нервничаем или тревожимся, у нас учащается дыхание, и мы заглатываем воздуха больше нормы. Некоторые люди с трудом переваривают пищу, что тоже может вызвать метеоризм. Метеоризм может быть вызван также другими заболеваниями органов пищеварения. Как и при всех желудочно-кишечных заболеваниях, при метеоризме необходимо упорядочить питание и образ жизни.

Используйте в кулинарии в целях облегчения пищеварения травы и специи, такие как мята, семена фенхеля и лакричника. Может помочь также жевание после еды стебля дудника.

От газов можно порекомендовать так называемое «масло четырех ветров». В отдельных случаях неплохо помогает масло дягиля. Но этим средством можно пользоваться лишь изредка, не злоупотребляя им. Нанесите 2-3 капли масла на кусочек хлеба и принимайте перед едой. Масло дягиля нельзя давать детям.

Боли при газах можно облегчить с помощью горячих компрессов с маслами дягиля, бергамота, фенхеля, ромашки, мелиссы и (или) тысячелистника. Это более щадящее средство, поэтому оно предпочтительнее внутреннего употребления. Детям, которые часто страдают от газов, следует накладывать на живот горячие компрессы с эфирным маслом ромашки. Все перечисленные масла хорошо действуют и при использовании их в ароматической лампе.

Подходящие масла

Ромашка, фенхель, перечная мята, базилик, розмарин, мандарин благородный, кардамон, гвоздика, лавр, лимонное сорго, душица.

Способы применения

Массаж живота.

Рецепты:

Масло «четырех ветров»:

– Смешайте 5 капель масла аниса со столовой ложкой миндального масла, добавьте по 2 капли масел фенхеля, кориандра и тмина и как следует взболтайте. Принимать два раза в день перед едой по 2 капли на чайную ложку меда.

– При болезненном скоплении газов особенно действен настой корней, семян и листьев дягиля пополам с вином.

– При скоплении газов в животе на кусочек сахара капнуть 4-7 капель укропного или анисового масла и съесть.

– При метеоризме заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. семени укропа и настоять 1 ч. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

– Порошок укропа, посыпанный в пищу как пряность, удаляет газы из желудка и кишечника.

– При метеоризме принимать уголь от сожженного дерева тополя по 2-4 ч. л. в день до и после еды. То же самое нужно делать при тошноте.

– При метеоризме принимать 3 раза в день по 1 г сухого порошка из семян моркови или по 1 стакану горячего настоя семян (заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян и настоять ночь в термосе).

– Спазмы и колики, связанные задержкой газов, устраняются отваром травы мелиссы: 1 стаканом кипятка заварить 4 ч. л. травы и держать на водяной бане 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно пользоваться настоеккой: залить 100 мл водки 5 ч. л. листьев мелиссы и настаивать 7 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день, запивая водой.

Мозоли

Самое известное средство от мозолей – чеснок. Масло чеснока или фенхеля, лимона, лука следует наносить на кожу ватным тампоном. Сверху наклейте пластырь, чтобы масло не испарялось, а впитывалось в кожу.

Навязчивые идеи

Если вы страдаете какой-либо навязчивой идеей, то лучше всего обратиться к специалисту за консультацией, чтобы определить причины возникновения такого состояния. В сочетании с советами специалиста вам будут очень полезны эфирные масла. Они помогут расслабиться и отложить на время ваши проблемы. Массаж, сделанный посредством прикосновений добрых рук, даст вам почувствовать, что о вас заботятся и что вы связаны с другим человеческим существом.

Подходящие масла

Шалфей мускатный, ладан.

Способы применения

Ванны, ингаляция, массаж.

Нарушения кровообращения

Самый очевидный симптом плохого кровообращения – холодные руки и ноги, хотя может быть и ощущение общего замерзания, которое не снимается даже физическими упражнениями. Иногда губы и конечности синеют. Если плохое кровообращение связано с атеросклерозом и сердечными заболеваниями, необходимо обратиться к врачу.

Эфирные масла в данном случае помогут стимулировать нарушенное кровообращение и помочь предотвратить появление других его расстройств, таких как геморрой, целлюлит, нарушенные капилляры и варикозное расширение вен.

Важное значение имеет диета. Пища должна быть богата витамином С, биофлаваноидами и витамином Е. Не менее важны интенсивные занятия физкультурой.

Подходящие масла

Кипарис, нероли, лимон, роза.

Способы применения

Массаж, ванны.

Невралгия

Невралгия – приступообразная острая или жгучая, ноющая, тупая боль по ходу нерва, вызванная воспалением или ущемлением нервной оболочки. Причиной невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений, позвоночника или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах близ нерва. Невралгия – не самостоятельная болезнь, а, скорее, симптом другого недуга, например, зубной боли, синусита, опоясывающего лишая, мигрени или смещения диска, поэтому для ее устранения необходимо лечение основной причины.

Наиболее часто встречаются невралгии тройничного, затылочного и межреберных нервов.

Невралгия тройничного нерва может проявиться как осложнение некоторых заболеваний или как самостоятельное заболевание. Внезапная острая или обжигающая боль обычно ощущается на лице. Тройничный нерв имеет три ветви: первая ветвь идет к коже лба, вторая – к щеке, слизистой оболочке носа и зубам верхней челюсти и третья – к нижней челюсти и ее зубам.

При невралгии затылочного нерва боли распространяются от шеи к затылку.

При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли возникают по ходу межреберных промежутков.

Вам следует обратиться к специалисту по мануальной терапии или остеопату, если требуется устранить ущемление нервов шеи или спины. Травяные чаи помогут вам расслабиться, а нижеперечисленные эфирные масла успокоят боль.

Подходящие масла

Перец, ромашка, эвкалипт, герань, лимон, чайное дерево, перечная мята, лаванда, майоран, мускатный шалфей, розмарин, каяпут. Наиболее подходящие масла вы должны выбрать сами.

Способы применения

Ванны, корячие компрессы, растирания пораженной области массажным маслом.

Рецепты:

– При воспалении тройничного нерва: залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры 4 ч. л. измельченных корней алтея и настоять ночь. Утром набрать в рот настой из ромашки аптечной (1 ч. л. на 1 стакан кипятка) и держать его как можно дольше на больном месте. Одновременно снаружи на больное место наложить марлевый компресс из настоя алтея, поверх марли – компрессную бумагу и шерстяную ткань (старый шарф или платок). Компресс прикладывать несколько раз в день до исчезновения боли. Корень алтея можно заменить цветами и листьями растения: 1 стаканом кипятка залить 2 ст. л. сырья и настоять 1 ч.

– При воспалении седалищного нерва залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корневищ папоротника, греть на малом огне 15-20 мин и настоять 2 ч. Пить по глотку 3-4 раза в день за 30 мин до еды. Строго соблюдать дозировку: растение ядовито!

– При невралгиях, неврозах помогает обладающая также снотворным действием настойка хмеля. Залить соплодия хмеля (собирать в августе) водкой или спиртом в пропорции 1:4 и настоять 7 дней (на спирту) или 14 дней (на водке). Принимать по 10 капель настойки, запивая глотком воды, перед обедом и по 10-15 капель перед сном.

– При невралгии принимать настойку коры волчьего лыка (1 г коры на 65 мл спирта) по 1-2 капли 3 раза в день за 30 мин до еды, разведя водой).

Недержание мочи и затрудненное мочеиспускание

Людам, страдающим недержанием мочи, в том числе престарелым, неприятно с кем-либо обсуждать эту проблему. Зачастую пожилым людям трудно контролировать мочеиспускание, нередко моча непроизвольно выделяется в виде капель. Им также может помочь ароматерапия. Регулярные теплые (но не горячие!) сидячие ванны со смесью подходящих эфирных масел укрепляют мускулатуру мочевых путей и мочевого пузыря, избавляют от недержания мочи. При затрудненном мочеиспускании используют масло пачули или можжевельника. Последние при слабости мускулатуры оказывают укрепляющее действие, а при затрудненном мочеиспускании – расслабляющее.

Эссенция можжевельника обладает стимулирующим и противосудорожным действием, дезинфицирует мочевыводящие пути при воспалении мочевого пузыря, мочекаменной болезни, задержке мочеиспускания. Ароматный, приятный запах можжевельника улучшает кровообращение и восстанавливает силы при истощении.

Масло для ванн, избавляющее от недержания мочи: смешайте 8 капель масла кипариса и 3 капли можжевельника с 2 ст. л. миндального масла. Используйте регулярно, добавляя в воду для сидячей ванны.

Нервное напряжение

Подходящие масла

Кипарис, душица, роза, сандаловое дерево, мандарин благородный, иланг-иланг.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения.

Несварение желудка

Слишком поспешная еда является самой распространенной причиной этого состояния. Нам всем следует находить время для неспешной еды и переваривания пищи. Процесс пищеварения также ухудшается, если вы встревожены или разгневаны. Напряжение ухудшает приток крови к пищеварительным органам.

Велико искушение обратиться к антацидным средствам, чтобы избавиться от недуга, но длительное их применение может оказать обратное действие, так как они побуждают организм компенсировать производство желудочной кислоты и тем самым усложняет проблему. Сильная боль, отдающаяся в спине, может указывать на то, что у вас язва желудка, которая требует врачебного вмешательства. К продуктам, которые могут способствовать несварению, относятся сыр, лук и жареная пища. Травяные чаи, такие как ромашковый или из перечной мяты, в данном случае могут быть очень полезны.

Подходящие масла

Бергамот, ромашка, фенхель, можжевельник, лаванда, лимон, перечная мята, розмарин, мандарин благородный.

Способы применения

Ванны, массаж, растирание живота массажным маслом.

Облысение (алопеция)

Облысение (плешивость) – резкое поредение или выпадение всех волос на некоторых участках или на всей волосистой части головы. Преждевременное облысение возможно в любом возрасте и часто связано с нарушением здоровья. Особенно часто облысение сочетается с себореей.

Причины облысения могут быть самыми разными: плохое питание волос, язвы на голове, постоянное ношение головного убора, заболевание мозга, большая рыхлость пор кожи, их расширение или закупорка. Если причиной болезни является сильное сужение пор, кожу смазывают горчицей, смачивают голову руты, мятой, луком или моют в морской пене, при этом больной должен есть меньше масла. Если же причиной выпадения волос является физическое истощение, необходимы здоровый образ жизни и правильное питание, исключающее кислое, соленое и терпкое. Такие больные должны купаться в пресной воде без примеси соды или мыла.

Плешивость, особенно у мужчин, обычно приписывается генетическим факторам, которые проявляются в зависимости от возраста и гормональных перемен. Однако облысение может усиливаться вследствие некоторых заболеваний, таких как недуги кожи головы (перхоть, экзема и т.д.), из-за стресса, шока, плохого питания. У женщин волосы могут выпадать из-за чрезмерного употребления средств ухода за волосами и процедур, с ними связанных, а также во время беременности. Некоторые курсы медикаментозного лечения могут также вызывать алопецию.

Очень полезен массаж в сочетании с эфирными маслами, так как он способствует стимуляции кожи и волосяных фолликулов.

Люди с гиперактивными сальными железами часто страдают от перхоти, которая представляет собой чрезмерное количество остаточных чешуек на волосистой части головы. Иногда среди них попадают бактерии или грибки. Плохое питание тесно

связано с этим явлением, так же как и эмоциональные и гормональные расстройства. Сильнодействующие жесткие лечебные шампуни могут иногда лишь ухудшить положение; лучше всего использовать мягкие шампуни типа детских. Очень полезно втирать в кожу головы травяные настои из лопуха большого, крапивы, розмарина и тимьяна, особенно между мытьем головы шампунем.

Подходящие масла

Пачули, кипарис, кедр, розмарин, мандарин благородный, иланг-иланг, лаванда.

Способы применения

Массаж кожи головы, тоники для волос, полоскания.

Рецепты:

- К 30 г нейтрального крема добавьте по 12 капель масла лаванды и чайного дерева, 6 капель мирры. Наносите на пораженные участки четыре раза в день. После излечения ополаскивайте голову розмариновой водой, которая стимулирует рост волос.
- При выпадении волос втирать в голову мазь из золы сожженных стеблей льна.
- При выпадении волос полезно смазывать голову терпким вином, настоем листьев тыквы, маслом касатика и маслом хны.
- Для роста волос и их потемнения: растереть в порошок кору корней ивы, смешать с оливковым маслом в соотношении 1:4 и смазывать волосы или втирать в кожу головы.
- Поджарить ядрышки 20 лесных орехов, растереть в порошок и смешать с маслом редьки в соотношении 1:4. Этим маслом смазывать волосы или втирать его в кожу головы.
- Для роста волос смешать золу тысячелистника со старым оливковым маслом в соотношении 1:4 и втирать в кожу головы.
- Для сохранения здоровых, имеющих естественный вид волос: растереть кору корня лавра в порошок и смешать его с оливковым маслом в соотношении 1:4. Это масло втирать в кожу головы или смазывать им волосы.
- Если отварить пурпурную раковину в оливковом масле и смазать этим отваром волосы, они приобретут свежий вид и не будут выпадать.
- Для укрепления волос: растереть в порошок когти и копыта животных, смешать с растительным маслом в соотношении 1:4 и втирать в голову.
- При выпадении волос: возьмите по щепотке измельченного корневища аира, корня лопуха, цветов ноготков и шишек хмеля. Ноготков и хмеля нужно взять чуть меньше, чем аира и лопуха. Перемешайте, заварите 1 л кипятка и дайте настояться 2 ч. Процеженным настоем нужно смачивать голову на ночь.
- Укрепляет волосы и способствует их росту смесь репчатого лука с медом. Натертый на крупной терке лук перемешать с медом (на 4 части луковой кашицы 1 часть меда). Полученную смесь втереть в корни вымытых волос и обвязать их махровым полотенцем. Через 30-40 мин промыть волосы теплой водой без мыла. Если волосы очень сухие и ломкие, к кашице лука с медом нужно добавить немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла и втереть эту смесь в корни волос за 1 ч до мытья (на это время надеть резиновую шапочку и обвязать голову полотенцем). Вымыть волосы теплой водой с мылом или шампунем. Такие процедуры для укрепления волос взрослым достаточно делать 1 раз в 2-3 недели, а детям старше года – 1 раз в 2 месяца, предварительно посоветовавшись с врачом, не повредит ли это ребенку.
- Для укрепления волос: смешать по 0,5 л водки и воды, положить в эту смесь 100 г крапивы (по 50 г сухих корней и листьев) и варить 30 мин. Процеженным отваром каждый

вечер смачивать, массируя, кожу головы в течение недели.

Обморожения

Обморожение – повреждение тканей тела под влиянием холода. Основная причина повреждения тканей – стойкие изменения в кровеносных сосудах, вызванные их длительным спазмом, который является защитной реакцией организма на охлаждение. Обморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при нулевой температуре, особенно когда сыро и ветрено. При длительном пребывании на холоде механизмы естественной терморегуляции не в состоянии поддерживать нормальную температуру периферических участков тела. В них постепенно замедляется, а затем и сокращается кровообращение. Наступает момент, когда организм уже не может противостоять действию холода, и в тканях происходят глубокие изменения, ведущие к гибели клеток. Признаками спазма, достигшего опасной степени, являются потеря чувствительности и побеление кожи. Обморожению способствуют ношение тесной обуви и одежды, затрудняющих кровообращение, ослабление организма из-за болезни, кровопотери, состояние опьянения и др.

Пальцы рук и ног и икры особенно подвержены обморожению, так как эти части тела чаще всего попадают под воздействие холода. Вялое кровообращение способствует возникновению обморожения. Его симптомы – пятна воспаленной красновато-синей кожи, которые зудят и могут даже покрываться язвочками. В холодную погоду следует тепло одеваться самим и проследить за детьми, особенно внимательно отнестись к тому, чтобы руки и ноги были насухо вытерты.

Подходящие масла

Кипарис, лаванда, чайное дерево, лимон, сандаловое дерево.

Способы применения

Ванны, компрессы, массаж поврежденных областей.

Рецепты:

– Сварить 150-200 г сельдерея (сушеного) в 1 л воды, остудить отвар, подержать в нем обмороженную конечность до полного остывания воды, после чего облить холодной водой и смазать гусиным жиром. Жир после этого необходимо втирать каждый вечер.

– При общем обморожении больного следует уложить в ванну с водой при температуре 25 °С. Добавляя горячую воду, нужно в течение 15-20 мин довести температуру ванны до 36-37 °С, и, поддерживая ее на этом уровне, делать энергичный массаж всего тела. После нормализации температуры тела и пульса больного вынимают из ванны, вытирают досуха, укладывают в постель и обкладывают грелками.

– При местном обморожении знахари Сибири использовали компрессы из холодной воды. Намочить в холодной воде марлю, отжать, наложить на обмороженное место, покрыть компрессной бумагой или клеенкой, затем ватой и завязать. Компресс нужно держать, не снимая, 10-12 ч.

– При обморожениях 1-й и 2-й степени используют наружно настойки софоры японской: свежесобранные зрелые бобы промывают кипяченой водой, нарезают на кусочки и заливают в стеклянной посуде 56%-ным спиртом в соотношении 1:1 (сухие – 1:2) и настаивают, постоянно взбалтывая, 10 дней. Потом отжимают, отстаивают, фильтруют через вату. Таким же образом готовят настойку из бутонов, только заливают их 7%-ным

спиртом в соотношении 1:5. Заживление наступает через 5-6 дней.

Обморок

При обмороке могут помочь камфара, которая улучшает кровообращение, укрепляет сердце и нервы, избавляет от депрессии и помогает обрести внутреннюю ясность, а также масло нероли из цветков апельсина с бодрящим, сладким запахом, которое стимулирует кровообращение и работу сердца, успокаивает, снимает напряжение и создает гармонию (на полстакана воды – 1-2 капли масла нероли, смешанного с чайной ложкой меда; принимать два раза в день), масло мяты перечной, имбиря, лаванды или розмарин. Дайте вдохнуть пострадавшему аромат из флакона или вотрите по капле в каждый висок; можно использовать и неразбавленное эфирное масло. Нероли одновременно избавляет от страха, мята перечная обладает возбуждающим и противосудорожным действием. После обморока желательно дать больному стакан горячего чая с мятой перечной и медом.

Свежий запах мяты, несколько напоминающий аромат лимона, укрепляет как физические, так и умственные силы, снижает кровяное давление, замедляет сердцебиение, успокаивающе действует на нервную систему. Ожоги

Ожоги – повреждение тканей в результате местного действия высокой температуры, агрессивных химических веществ, электрического тока или ионизирующего излучения. В случае серьезных ожогов следует всегда обращаться к врачу. Обширный ожог, занимающий более 10-15% поверхности тела, вызывает в организме изменения, называемые ожоговой болезнью.

Ожоги вызываются жаром – либо сухим (огонь, солнце или электричество), либо влажным (пар и кипящие жидкости). Страдает кожа, и в нервных окончаниях возникает сильная боль.

Эфирные масла эффективны для лечения ожогов, так как обладают бактерицидными и антивирусными свойствами, что помогает справиться с инфекцией. Они также стимулируют рост новой кожной ткани.

Подходящие масла

Лаванда, эвкалипт, календула, шалфей мускатный.

Способы применения

Чистое масло (лавандовое), каяпута, ромашки, мирра, ньяули – ванны, компрессы.

Рецепты:

– Лучшим лекарством против ожогов можно считать масло куриных яиц, приготовленное следующим образом: яйца варить минут 40, после чего вынуть желтки и растолочь их на сковороде. Потом, не наливая в сковороду масла, греть растертые желтки на очень слабом пламени, помешивая, еще 40 мин. После чего выдавить из них масло, которым и смазывать обожженные места.

– В случаях сильного поражения кожи и мышц огнем нужно быстро смешать яичный белок и льняное масло со сметаной и, чтобы помешать доступу внешнего воздуха, как можно гуще смазать этой мазью раны. Сверху положить мягкие полотняные мокрые тряпочки и обвязать их сухим платком. Через каждые 2 ч сухой платок нужно снимать и осторожно смачивать мокрые тряпочки губкой, чтобы избежать высыхания и прилипания. Утром и вечером нужно снимать мокрые тряпочки и как можно скорее снова смазывать

раны той же мазью.

Даже при наличии на пораженных огнем местах черных и желтовато-красных пятен и повсеместного повреждения кожи этим способом можно исправить положение. С первых же дней болезни 2 раза в день тщательно смывать гной теплой водой. Внутрь принимать по 2 ложки подсолнечного масла в день. В течение четырех недель больные места заживут. Препградить доступ внешнего воздуха, поддерживать постоянную влажность платка, постоянно смазывать ожоги освежающей мазью и, конечно, соблюдать безукоризненную чистоту – вот то главное, что нужно для быстрого излечения при ожогах.

– Больное место смазывают мазью из коры дуба: 1 часть сгущенного отвара коры на 4 части коровьего масла или вазелина.

– Тщательно вымытый и очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке. К 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. л. меда и все перемешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку кожи и закрепить бинтом. Через 2 ч повязку снять, стереть оставшуюся на коже смесь сухой тряпкой и наложить повязку снова. Такие повязки нужно делать несколько раз в течение дня.

– При ожогах и опрелостях прикладывать к больным местам слегка отваренные (5-10 мин) в молоке листья черной бузины и менять их днем через каждые 2 ч.

– При лечении долго не заживающих ран и ожогов хорошо помогает зверобойное масло. Настоять в 1 л подсолнечного масла и 500 мл белого вина 500 г свежих цветов с листьями зверобоя в течение трех дней и затем выпаривать вино на слабом огне в течение двух часов. Повязки с таким маслом следует менять каждые 2 ч в течение дня.

– При ожоге необходимо немедленно намочить обожженное место холодной водой и сразу засыпать чистой пищевой содой.

Опоясывающий лишай

Это заболевание вызывается тем же вирусом, что и ветряная оспа. Он дремлет в организме до тех пор, пока вы не оказываетесь в подавленном, истощенном состоянии. Заболеть опоясывающим лишаем могут только те, кто перенес ветрянную оспу, потому что часть нервной системы оказывается зараженной вирусом, который возрождается к активной жизни во время стресса. Это может сопровождаться лихорадкой и появлением сыпи – маленьких волдырей, располагающихся вдоль нервных волокон. Иногда больной испытывает внезапную сильную боль, которая может длиться еще долго после исчезновения сыпи. Опоясывающий лишай может появиться и на лице, а если волдыри возникнут около глаз, может ухудшиться зрение. В этом случае обязательно обратитесь к врачу. Эфирные масла помогают излечиться от лишая путем укрепления иммунной системы и улучшения подкожного кровообращения.

Желательно начинать лечение с появлением первых симптомов. Предлагаю следующую смесь: по 2 капли масла герани, шалфея мускатного и тимьяна на 4 ч. л. масла-носителя или лосьона. Втирайте в поврежденную область или смешайте такое же количество капель в маленьком стаканчике воды и смочите поврежденную область либо сделайте на нее компресс.

Несколько раз в день кистью или ватным тампоном наносите на пораженные участки

неразбавленное эфирное масло бергамота, эвкалипта или чайного дерева.

По вечерам принимайте ванну с теми же маслами.

Для последующего лечения рекомендуются масла ромашки и лаванды.

Подходящие масла

Герань, лаванда, мирт, розмарин (в смеси или каждое в отдельности).

Способы применения

Массаж поврежденной области.

Отеки (водянка)

В тех местах, где в организме скапливается жидкость, ткани могут опухнуть и раздуться. Обычно это ткани конечностей или вокруг глаз. Наиболее распространенное место – лодыжки, так как сила тяжести гонит жидкость вниз. У женщин обычными причинами отеков являются беременность, прием противозачаточных таблеток и предменструальные гормональные нарушения. Кроме того, водянку могут вызывать аллергические реакции, долгое стояние или сидение, а также ушибы.

Подходящие масла

Эвкалипт, ромашка, лаванда, розмарин, кипарис, лимон, зимолюбка гаултерия.

Способы применения

Ванны, массажи ног, рук, подошв, живота и солнечного сплетения, компрессы.

Пагубные привычки

Существует множество пагубных привычек. Начиная лечить какую-то привычку, очень важно выявить причины, лежащие в ее основе, так как если этого не сделать, любое лечение будет иметь очень непродолжительный эффект. Для лечения тяжелых случаев следует обратиться к врачу. Если в основе пагубной привычки лежит эмоциональная причина, то вам могут помочь консультация и физиотерапия. Эфирные масла снимут симптомы возврата и облегчат период выздоровления.

Подходящие масла

Депрессия – бергамот, ромашка, герань, лаванда, пачули, роза сандаловое дерево, иланг-иланг.

Для поднятия духа – шалфей мускатный, жасмин.

Нервное напряжение – базилик, душица, нероли, роза, мандарин благородный.

Раздражительность – ромашка, кипарис, лаванда, тимьян.

Бессонница – ромашка, душица, роза, иланг-иланг.

Неуверенность – имбирь, жасмин.

Нерешительность – базилик, пачули.

Одиночество – стиракс бензойный.

Иммунная система – ромашка, лимон, тимьян.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения.

Память (слабая)

С возрастом большинство из нас чувствуют, как наша способность удерживать в памяти и воспроизводить информацию, мысли и впечатления слабеет. Многие факторы влияют на это состояние, не только старение организма. Эфирные масла помогут смягчить и успокоить нервную систему.

Подходящие масла

Бasilik, можжевельник, розмарин.

Способы применения

Ванны, ингаляции, массаж.

Эликсир памяти

Предлагаемый старинный эликсир поможет вашей памяти приобрести отточенность и цепкость. Используется в народной медицине, чтобы сбалансировать кровяное давление и улучшить циркуляцию крови. Его легко приготовить в домашних условиях, используя как сухие, так и свежие продукты (травы).

50 г розмарина

1 ст. л. шалфея

1 ст. л. базилика

1 ст. л. петрушки

4 ч. л. укропного семени

4 чесночных зубчика (раздавить)

2 ч. л. имбиря

Свежий сок 2 лимонов

5 см лимонной кожуры

20 г гвоздичек

6 семян кардамона

1,75 л воды

450 г меда

Истолченные травы залейте водой. Доведите до кипения, накройте крышкой и кипятите на слабом огне в течение 20 минут. Процедите и вновь кипятите до того момента, пока жидкость не убавится до 300 мл. Еще раз процедите. Когда настой охладится, добавьте в него мед, толченый чеснок, свежий сок лимонов и хорошенько перемешайте. Перелейте в бутылку и храните в холодильнике. Принимайте по 1 ч. л. 2-4 раза в день (желательно натощак).

Настойка для укрепления памяти

25 г розмарина

25 г кардамона

25 г укропного семени

150 мл водки

150 мл воды

Истолченные травы поместите в банку и залейте содержимое жидкостью (вода и водка). Настаивайте в течение двух недель, время от времени взбалтывая. Процедите и перелейте в бутылку с плотной крышкой. Принимайте в течение 20 дней по 2 ч. л., разбавленные дополнительно водой. В течение года необходимо провести два курса лечения.

Перепады настроения

Наша жизнь носит циклический характер. Временами мы бываем счастливы, а иногда с трудом переживаем день. Питание, работа, сильные стрессы – все это влияет на взлеты и падения нашего настроения. Фармацевтическая промышленность предлагает разнообразные лекарственные препараты для таких состояний. К сожалению, большинство из них опасны и имеют нежелательные побочные эффекты. Эфирные масла могут стать более приятной и разумной альтернативой предписываемым лекарствам.

Запахи, воздействуя и на тело, и на душу, помогают обрести внутреннее равновесие и улучшить настроение.

Подходящие масла

Эвкалипт, ромашка, герань, лаванда.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения.

Страх

Избавиться от страха хорошо помогают следующие ароматические масла: бензой, герань, ромашка, пачули, сандаловое дерево и иланг-иланг – в составе ванны, масла для массажа, в ароматической лампе, как компонент духов собственного изготовления. При остром приступе страха лучше всего вдыхать эфирное масло из флакона. Наполните вашу спальню ароматом лаванды, нероли, птигрейна или сандалового дерева – и вы забудете о ночных кошмарах.

Если вы испытываете страх перед экзаменом, беспокойство перед поездкой, перенесли нервное потрясение, нанесите на носовой платок 2-3 капли масла лаванды, нероли, мяты перечной, дягиля или базилика.

Можно использовать и смешанные запахи. Со страхом можно справиться с помощью дягиля, меда, розы и кедра, но прежде устранив его причину. Каждый сам должен решить, какое из этих ароматических масел подойдет ему лучше всего. В ароматерапии нужно полагаться на собственное обоняние. Если какой-либо запах не доставляет удовольствия, он не принесет и пользы.

Если вы испытываете страх, добавьте в ароматическую лампу по несколько капель масел мелиссы и базилика (в равных пропорциях).

Нерешительность

Нужно это делать или не нужно? Такой вопрос задает себе каждый человек, которому нужно принять важное решение. Однако если любая мелочь вызывает долгие раздумья, не приводящие ни к какому результату, или же принятое решение влечет за собой новые сомнения, вам поможет запах эвкалипта, мускатного шалфея, розмарина и лимона.

Эфирные масла этих растения приносят уверенность в себе и способствуют преодолению нерешительности.

Нервозность

Масла валерианы, бергамота, ромашки, лаванды, майорана и сандалового дерева укрепляют нервную систему и устраняют раздражительность. Сильные, свежие запахи этих растений создают атмосферу спокойствия и гармонии.

Хотя нервозность вызывается прежде всего стрессом, причина ее кроется в неустойчивости нервной системы. Поэтому нервные люди волнуются даже в таких ситуациях, когда никто и ничто не предъявляет к ним повышенных требований. В таких случаях желательно длительное лечение с помощью масел валерианы, бергамота, ромашки, лаванды, майорана или сандалового дерева. Эти масла можно использовать в любых сочетаниях, но все они одинаково благотворно воздействуют на нервную систему. Их можно применять в ароматической лампе, а также добавлять в ванну и косметические средства.

Раздражение

После долгого напряженного дня зачастую достаточно мелочи, вызывающей раздражение, – и весь вечер испорчен. Чтобы избежать этого, создайте успокаивающий, поднимающий настроение микроклимат с помощью масел герани, мяты, нероли, розы или кедра. Добавив несколько капель пачули или иланг-иланга, вы сможете хорошо расслабиться.

Подавленное настроение

Если весь мир долгое время представляется вам исключительно в серых тонах и даже на горизонте не видно просвета, воспользуйтесь маслами жасмина, лаванды и иланг-иланга.

Если подавленное настроение долго не оставляет вас, примите ванну, добавив в воду 8 капель масла лаванды, 3 капли жасмина и 4 капли иланг-иланга.

Несамостоятельность

Эфирные масла могут помочь высвободить собственное «я». Если вам необходимо преодолеть психологическую зависимость, бессилие и подавленность, вашим хорошим союзником станет можжевельник. Бергамот, жасмин, роза и сандаловое дерево в таких ситуациях укрепляют мужество и уверенность в себе.

Ванны и массаж улучшают самочувствие, освежают, восстанавливают силы. Эфирные масла бергамота, жасмина, розы и сандалового дерева помогают при заниженной самооценке и несамостоятельности.

Аналогично действуют еще два масла: лавра и туя. Однако это очень токсичные масла и употреблять их внутрь ни в коем случае нельзя. Туя отрицательно воздействует на почки и противопоказана детям. При наружном применении токсичных масел – для массажа или ванны – следует соблюдать осторожность. Лечиться ими можно только под наблюдением

врача.

Безучастность

Синоним слова «безучастность» – «летаргия». Человек, пребывающий в таком состоянии, действует словно во сне, без интереса, по инерции. Чтобы вывести его из такого непробудного сна, следует использовать сильно возбуждающие масла, но в умеренных дозах, а не следуя поговорке «кашу маслом не испортишь».

Перечное масло – поистине чудодейственное средство для подобных случаев, но оно, к сожалению, часто вызывает раздражение кожи. При использовании его в ароматической лампе побочных эффектов не будет. Кроме перца можно порекомендовать цитронеллу, лиметт, тимьян, корицу и лимон.

Если вами овладели нерешительность и безучастность, добавьте в ароматическую лампу масла лиметта, грейпфрута и розмарина в равных пропорциях.

Слабоволие

Слабовольные люди склонны полагаться на чужое мнение. Но это не приносит им удовлетворения, поскольку часто приходится что-либо делать вопреки собственному желанию и совершать поступки, интуитивно воспринимаемые как неправильные. Тем не менее слабовольный человек не находит в себе сил возражать или противостоять решениям других.

Но нельзя, подобно марионетке, прожить чужим умом. Дягиль, душица, розмарин, шалфей и кипарис укрепят ваш характер, чувство собственного достоинства и волю к победе. Попробуйте воспользоваться ими и не прекращайте, даже если с первого раза не получится. Рано или поздно вы обязательно добьетесь успеха.

Горе

Бензой, перуанский бальзам, масла бергамота, жасмина, майорана, розы и сандалового дерева дарят утешение и теплоту. Эти сильнодействующие вещества облегчают страдания человека, какова бы ни была причина его переживаний. Детям, перенесшим тяжелую утрату, подойдут ароматы бензоя, жасмина и розы. Для взрослых, потерявших близких, более действенными могут оказаться майоран и бергамот. Розмарин также может вернуть к жизни и придать вам уверенность в тяжелую минуту.

Чувство неполноценности

Это состояние может проявляться с различной силой. Некоторые испытывают его лишь в определенных ситуациях. В таких случаях можно порекомендовать немного масла герани, жасмина, розы или иланг-иланга.

Иные же всю жизнь страдают комплексом неполноценности, любой мелкий промах

укрепляет их во мнении, что они неудачники и останутся такими навсегда. Корни этой ошибочной самооценки нередко следует искать в раннем детстве. Чтобы преодолеть негативный опыт, лучше всего прибегнуть к помощи хорошего психотерапевта.

При выраженном чувстве неполноценности лучше всего помогает массаж, но неплохо действуют и ванны, а также ароматизированные косметические средства и воздух в комнате.

Переутомление

Ваше переутомление может быть вызвано целым рядом факторов, таких как эмоциональные всплески, проблемы на работе, большие перегрузки (множество дел за короткий срок). Гормональные перемены могут также привести к ощущению усталости, особенно в период полового созревания, во время беременности или менопаузы. Если вы ощущаете полную апатию, вялость и это состояние продолжительно, следует проконсультироваться у врача, чтобы убедиться, что в этом нет ничего особо серьезного. Эфирные масла помогут вам расслабиться и восстановить силы.

Подходящие масла

Шалфей мускатный, нероли, лаванда, ромашка, базилик, апельсин, бергамот, лимон, тимьян, ладан.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения.

Нервное и физическое истощение

Усталость – это сигнал тревоги, с помощью которого организм дает понять, что перегружен и нуждается в отдыхе. Разумнее всего прислушаться к нему и отдохнуть.

Однако в определенных ситуациях это оказывается невозможным, и тогда на какое-то время восстановить силы помогут базилик, майоран, гвоздика, розмарин или тимьян. Но такие средства можно применять лишь в случае крайней необходимости, и не для того, чтобы обмануть свой организм, требуя от него напряженной работы в течение длительного времени. Такое отношение к себе может иметь роковые последствия и привести к серьезным заболеваниям. Нервное истощение лечится с помощью дягиля, каяпута, камфары, мяты перечной, розмарина и лимона.

При физическом истощении наиболее эффективны имбирь, майоран, гвоздика, тимьян и можжевельник. Некоторые в таких случаях используют мускатный орех и корицу. Хорошо восстанавливают силы и освежают масла базилика и розмарина, добавленные в ванну, в ароматической лампе, при массаже и вдыхании из флакона. Их свежий и приятный запах стимулирует нервную систему и улучшает кровообращение.

Если вы ощущаете сильную физическую усталость, добавьте в воду для ароматической лампы масла майорана, гвоздики и шалфея в равных частях.

Однако нельзя полагаться исключительно на целительное действие эфирных масел. Тому, кто долго находится в состоянии нервного и физического истощения, крайне

необходимо отвлечься от повседневных забот. Проще всего позволить себе расслабиться и отдохнуть, но после истощающего напряжения можно легко впасть в подобие коллапса. Непродолжительный отпуск в приятной обстановке, совмещенный с ароматерапией – например, ваннами или массажем, – вновь приведет в равновесие ваши физические и душевные силы.

Неспособность сосредоточиться

Тем, кому трудно на чем-либо сосредоточиться, прекрасно помогут розмарин, базилик, мирт, мята перечная и лимон. Масло мяты освежает и активизирует интеллектуальные способности. Добавьте несколько капель этого масла в ароматическую лампу, надушите им носовой платок – и работать станет легче.

Масло мяты перечной дает ощущение прохлады и свежести, улучшает память и помогает сосредоточиться. Дома или на работе запах мяты вернет вам ясность мыслей и освежит память.

Подагра

Подагра – заболевание, связанное с нарушением обмена пуриновых соединений в организме и отложением солей мочевой кислоты в суставах и внутренних органах.

Подагра – особенно если она поражает суставы – весьма мучительное заболевание обмена веществ. Чаще всего поражает мужчин. Этот недуг, считающийся излечимым, нередко переходит в хроническую форму. Мочевая кислота, откладываясь в суставах, часто в виде кристаллов, которые препятствуют движению суставов, вызывает воспаления. Подагра обычно проявляется на большом пальце ноги, часто могут быть поражены и другие суставы. Это может причинять сильнейшую боль. К наиболее распространенным причинам ее возникновения относится употребление алкоголя, наркотиков, нездоровая диета и даже хирургия.

Ожирение и питание, чересчур богатое протеинами, увеличивает шансы заболеть подагрой. Вам следует позаботиться о том, чтобы в меню вошли продукты, помогающие почкам выводить мочевую кислоту, а именно: морковь, сельдерей, томаты, лук-порей и лук репчатый. Избегайте употребления жиров и красного мяса. Пища должна быть легкой, богатой овощами и фруктами, полностью удовлетворяющей потребность организма в витаминах А, В и Е.

Чтобы очистить организм от токсинов и шлаков, применяют теплые ванны и растирания с маслами дягиля, фенхеля, можжевельника, лимона и (или) кипариса. Чтобы улучшить кровообращение и тем самым ускорить выведение вредных веществ из организма, используют горячие компрессы с имбирем, майораном и маслом черного перца. Боль можно облегчить с помощью ванн, холодных и теплых компрессов, а также растираний с бензоем, маслом ромашки, лаванды, розмарина и чайного дерева. После каждой тепловой и ароматической процедуры необходимо, по возможности, больше двигать пораженным суставом. Нельзя допускать перегревания, которое приносит скорее вред, чем пользу.

Это важно! При беременности и склонности к эпилепсии ни в коем случае не следует

употреблять иссоп.

Масло лимона при наружном употреблении стимулирует выработку в организме карбоната калия и таким образом нейтрализует переизбыток кислоты в организме: способствует вымыванию отложившейся в суставах мочевой кислоты и предупреждает подагру.

Подходящие масла

Сосна, розмарин, можжевельник, чайное дерево, капутовое дерево, ладан.

Способы применения

Ножные ванны, массаж, компрессы

Порезы

При мелких порезах медицинская помощь обычно не требуется. При маленьких порезах поврежденные кровеносные сосуды медленно сокращаются, останавливая кровотечение. Затем образуется сгусток, закупоривающий рану. По мере регенерации кожи вокруг раны этот сгусток уменьшается, и постепенно рана исчезает. Исключение составляют случаи, когда в них проникает инфекция, либо когда вы порезались ржавым или грязным предметом, либо когда из-за глубокой раны произошла большая потеря крови. Около двух часов требуется на то, чтобы кровь свернулась и рана начала затягиваться.

Эфирные масла помогут содержать порез в стерильном состоянии и стимулировать возникновение новых клеток кожи, ускоряют процесс заживления и сокращают до минимума рубец. Большинство эфирных масел обладают также бактерицидными свойствами. Прежде чем прикладывать какое-либо средство к ране, ее следует промыть чистыми тампонами.

Первая помощь при ранах: на пораженное место накапайте несколько капель эфирного масла лаванды, мяты перечной или чайного дерева. Все эти масла обладают антисептическим действием и предотвращают инфицирование раны. На небольшую ранку достаточно капнуть неразбавленным маслом лаванды, ромашки, ньяули, тысячелистника или чайного дерева. На более глубокие раны наложите горячий компресс с одним или несколькими из этих масел. При плохо заживающих ранах помогают холодные компрессы с маслом бергамота, мирры или чайного дерева. На следующем этапе лечения помогают холодные компрессы с двумя-тремя каплями названных масел.

Подходящие масла

Эвкалипт, лаванда, герань, шалфей мускатный, чайное дерево, ромашка, роза, пачули.

Способы применения

Для дезинфекции – на тампоны, компрессы – накапать на вату и приложить к ране.

Ванночки.

Потеря аппетита

(См. также Анорексия)

При потере аппетита рекомендуется применение ароматических масел по показаниям.

Подходящие масла

Бергамот, ромашка, фенхель, перечная мята.

Способы применения

Ванны, компрессы, массаж, ароматизация помещения.

Похмелье

Длительная горячая ванна с эфирным маслом можжевельника или перца окажет особенно благоприятное воздействие.

Подходящие масла

Можжевельник, перец, роза, розмарин.

Способы применения

Ванны, ингаляции, массаж.

Предменструальный синдром

Перед началом менструаций многие женщины страдают от целого ряда физических и эмоциональных симптомов. Они могут набирать вес, ощущать вздутие живота, переживать спазмы желудка, боль в груди, бессонницу и появление угрей. Часто они становятся вялыми, раздражительными и слезливыми. Причиной всех этих расстройств является дисбаланс в уровне гормонов эстрогена и прогестерона, выброс которых в кровь контролируется гипоталамусом и гипофизом. Релаксация с помощью эфирных масел поможет сбалансировать уровень этих гормонов. Масло розмарина – признанное средство облегчения симптомов предменструального синдрома.

Подходящие масла

Ромашка, кипарис, герань, лаванда, роза, сосна, нероли.

Способы применения

Ванны, компрессы, массаж.

Простата

С возрастом простата увеличивается, в результате чего сдавливается уретра и затрудняется опорожнение мочевого пузыря. Увеличение простаты, как правило, болезненно, но не опасно, однако в этом случае нужно обязательно обратиться к врачу.

При увеличении простаты эффективны сидячие ванны: добавьте в воду по 3 капли эфирных масел пачули, можжевельника и лука, смешанных с двумя столовыми ложками растительного масла. Употребляйте в пищу побольше свежего чеснока.

Помогает также сироп и семена тыквы – или съедайте ежедневно по 20-25 тыквенных семечек. При воспалении простаты рекомендуются общие и сидячие ванны, в которые следует добавить по 4 капли эфирных масел ели, можжевельника и сосны, смешанные с 2 ст. л. растительного масла. В серьезных случаях необходимо обратиться к врачу.

Простуды

Простуда – охлаждение организма, при котором развиваются различные заболевания: аденовирусные, риновирусные инфекции, грипп и т.п. Выражается в общем недомогании, кашле и т.д. и сопровождается повышением температуры. При локальном охлаждении организма происходит нарушение кровообращения в различных частях тела. В месте охлаждения кровообращение замедляется, в остальных местах остается на прежнем уровне. Чем больше дисбаланс кровообращения, тем больше повышается температура тела, – это начало болезни.

Простуды обычно одолевают нас в те моменты, когда мы устаем и переутомляемся. Люди, как правило, простужаются в осенне-зимний период. К сожалению, это заболевание почти неизбежно сопутствует влажному и холодному времени года. Чаще всего этому способствует переохлаждение организма и отсутствие свежих продуктов и употребление пищи, содержащей крахмал. Существует множество разновидностей вирусов простуды, все они легко попадают в организм воздушно-капельным путем через кашель, чихание и контакты рук. Из носа течет, глаза слезятся, чувствуется боль в области горла и глотки. Такого рода инфекция, еще не осложнившаяся настоящим гриппом, бронхитом или ангиной, требует скорейшего лечения с помощью чайного дерева и эвкалипта. Эвкалипт наиболее эффективен при заболеваниях дыхательных путей. Ароматическое масло, отвар и ингаляции с применением эвкалипта вызывают отделение мокроты, снижают температуру, обладают антисептическим и противовоспалительным действием. Нанесите от трех до пяти капель этих масел на носовой платок или добавьте их в ароматическую лампу; как можно чаще делайте ингаляции. Хорошо помогают и теплые ванны с небольшими добавками эфирных масел, но после такой процедуры следует сразу же тепло укутаться и лечь в постель.

Для простуды нет лечения, но есть целый ряд мер, которые следует предпринимать в целях профилактики или, если вы уже заболели, для ускорения процесса выздоровления и для смягчения симптомов. Ешьте как можно больше фруктов и овощей. Употребляйте побольше витамина С – при необходимости в качестве добавки.

В начале заболевания, при температуре тела не выше 37,5 градусов, надо постараться сохранить температурный баланс тела при помощи физических упражнений для охлажденных участков тела, преимущественно для верхнего плечевого пояса. При появлении испарины упражнения прекратить, тепло одеться и выпить 2 стакана горячего молока. В течение двух часов не ложиться в кровать.

Подходящие масла

Корица, эвкалипт, сосна, гвоздика, чайное дерево, герань, тимьян, каепутовое дерево, базилик, лаванда.

Способы применения

Ароматизация помещения, ванны, растирание груди, ингаляция, полоскание горла, растирание области вокруг носа.

Рецепты:

– При простуде: растереть перед сном ноги толченым чесноком и надеть шерстяные носки. Одновременно растереть грудь керосином, а внутрь принять 2 ст. л. следующего настоя: 1 стакан меда пополам с портвейном.

– При простуде, высокой температуре заварить стаканом кипятка 1 ст. л. сушеного или свежего клевера, настоять 40 мин. В настой добавить 1 ст. л. меда (если меда нет, настой можно использовать и без него). Пить по 0,5 стакана 1-2 раза в день, желательно перед сном.

- Разрезать дольку чеснока на две половинки и поместить их в обе ноздри на 1-2 мин. После чихания очистить нос от слизи. Процедуру повторить 3-4 раза в течение дня.
- При начинающейся простуде надавить пальцами на переносицу, после чего, усиливая и ослабляя нажатие, перемещать пальцы вдоль бровей, вниз к виску и далее по скулам вокруг глаз.
- Очистить и вымыть одну большую луковицу, натереть и смешать с гусиным жиром. На ночь растереть этим составом грудь и обвязать теплым платком. Утром натошак принять 1 ст. л. этой смеси.
- При простуде: натереть на мелкой терке чеснок и смешать его с медом (1:1). Перед сном принимать по 1 ст. л., запивая теплой водой.

Раздражительность

Кратковременные эмоциональные проблемы типа тревоги по поводу какого-либо события или сильного стресса могут привести к состоянию раздражительности. Даже пустяки после долгого напряженного дня могут внезапно превращаться в крупные инциденты, зачастую достаточно мелочи, вызывающей раздражение, – и весь вечер испорчен. Чтобы избежать этого, создайте успокаивающий, поднимающий настроение микроклимат с помощью масел герани, мяты, нероли, розы или кедра. Нет ничего лучше успокаивающей ванны или массажа с вашим любимым эфирным маслом. Вскоре тонизирующие свойства масла помогут вам обрести душевное равновесие. Добавив всего несколько капель пачули или иланг-иланга в воду, вы сможете хорошо расслабиться.

Если любая мелочь раздражает, нервирует, мешает, следует как можно скорее что-нибудь предпринять. Излишняя раздражительность требует серьезного отношения. Состояние, которое со стороны кажется пустыми капризами, может привести к физическим и психическим заболеваниям.

На раздражительные, «натянутые» нервы поистине чудесное действие оказывают бензой и теплый, сладкий запах меда. Те, кому не подходят эти запахи, могут воспользоваться стираксом.

Подходящие масла

Ромашка, кипарис, лимон, иланг-иланг.

Способы применения

Ванны, массаж, ингаляции, ароматизация помещения.

Рак

Едва ли кто-либо отважится утверждать, что способен исцелить рак. Нет, разумеется, такого чудодейственного эликсира и в распоряжении ароматерапевта. По многим научным данным, значительную роль в развитии этой страшной болезни играет ослабление иммунитета, хотя и это с точностью не доказано, однако нет сомнений в том, что при таком тяжелом заболевании, как рак, укрепление иммунной системы может принести только пользу.

Ароматизация воздуха бензоем, жасмином, ромашкой, розой, сандаловым деревом и

иланг-илангом улучшает душевное состояние больных раком.

Атмосфера в комнате и психологическое состояние

Из всех тяжелобольных страдающие раком в наибольшей степени подвержены депрессии и страхам. Особенно их мучает страх долго мучительной смерти и неуверенность в том, что последует за земным существованием. Ароматерапия поможет избавить пациента от подобных страхов или заметно смягчить их.

Для этой цели пригодны самые разнообразные лечебные масла: бергамота, эстрагона, эвкалипта, герани, чеснока, гвоздики, шалфея, кедра, кипариса и лука. Примечательно, что традиционная медицина настоятельно рекомендует использовать в борьбе с раком свежие лук и чеснок.

Вы сможете многое сделать для неизлечимо больного, если выкажете ему свое внимание и заботу. Эфирные масла помогают выражению чувств.

Легкий массаж

Для улучшения общего состояния (в том числе и психологического) больных раком, а также для облегчения острой боли используют легкий массаж с применением эфирных масел. В Норвегии, чтобы избежать последствий облучения или по крайней мере ограничить его побочные действия, до и после лучевой терапии пациентам дают препараты лаванды.

Розовое масло для неизлечимых больных

Настоящее розовое масло – ценный препарат, наиболее подходящий для того, чтобы помочь умирающему спокойнее встретить окончание земной жизни. Запах розы успокаивает и радует, избавляет от депрессии и создает атмосферу любви и теплоты, которая смягчает страдания больного.

Следует смешать 1 каплю розового масла с небольшим количеством чистого спирта и дистиллированной воды. Концентрация раствора должна быть такой, чтобы запах розы ощущался достаточно сильно; этого можно добиться, прибавляя воду постепенно. Полученный раствор нужно распылить в комнате, а небольшое количество отлить во флакон для вдыхания.

Ревматизм

Это заболевание представляет собой воспаление суставов и мышц. Может также наблюдаться тугоподвижность суставов. Ревматизм – это очень широкий термин, включающий целый ряд недугов, таких как артрит и фиброзит с самыми разнообразными причинами.

Следует выяснить факторы, лежащие в основе заболеваний, и лучше всего обратиться к врачу. Может помочь изменение диеты. Сократите употребление молочных продуктов, злаковых, исключите кофе, чай, красное мясо, сахар и рафинированные и прошедшие обработку продукты. Постарайтесь также избегать пищи, содержащей щавелевую кислоту (люцерна и ревень). Очень полезны рыбные масла.

При любом хроническом заболевании важно изменить тот образ жизни, который способствовал развитию болезни. Это означает:

- меньше наркотиков (никотина, алкоголя, кофеина);
- больше свежей растительной пищи;
- меньше мяса (лучше вообще отказаться от него);
- больше чая из лечебных трав;
- как можно больше движения на свежем воздухе.

Достаточно посвятить прогулке 45 минут в день, чтобы почувствовать значительное облегчение.

Это важно! При инфекционных заболеваниях необходимо всегда вызывать врача.

Каждому страдающему ревматизмом известно благотворное действие тепла. Эфирные масла укрепят иммунную систему и уменьшат воспаление. Ванны с ромашкой, лавандой, майораном, мускатным орехом, розмарином, можжевельником и (или) кипарисом облегчают боль, а также улучшают кровообращение и очищают организм. При острых приступах боли следует использовать горячие компрессы, лучше не держать их слишком долго, так как это может привести к перегреванию. При ревматизме очень полезен улучшающий кровообращение массаж с применением соответствующих ароматических масел. Помогают также растирания.

Лаванда обладает противосудорожным, противовоспалительным действием, способствует регенерации тканей и улучшает кровообращение. Для полной ванны следует смешать 12-15 капель лавандовой эссенции с небольшим количеством молока.

Подходящие масла

Ромашка, эвкалипт, лаванда, лимон, душица, розмарин, зимолобка гаултерия.

Способы применения

Ванны, компрессы, массаж поврежденных областей с применением эфирных масел.

Сенная лихорадка

См. также Аллергия

С наступлением лета многие люди начинают чихать. Это, наряду с насморком и покраснением глаз, является главными симптомами сенной лихорадки. По сути, это хроническая форма аллергической реакции, главным образом, на пыльцу, а также на пыль, химикалии и дым. Предрасположенность к сенной лихорадке обычно наследственная. Другие члены семьи могут страдать экземой либо астмой. Иногда сенная лихорадка провоцируется непереносимостью продуктов – молочных или злаковых. Травяные чаи, например, чай из пажитника, а также витамин С, в данном случае очень эффективны.

Подходящие масла

Эвкалипт, каяпутовое дерево, чайное дерево, можжевельник, ромашка, эвкалипт, лаванда, мелисса, розовое масло.

Способы применения

Полоскания, ингаляции, растирание груди, несколько капель на носовой платок, ароматизация помещения.

Сердце

Эфирные масла камфары, чеснока, лаванды, мяты перечной, нероли, розы, розмарина и иланг-иланга укрепляют сердце. Розмариновый чай (1 ч. л. сухой травы на стакан воды) стимулирует кровообращение и полезен при сердечной недостаточности.

Тем, кто часто страдает от сердцебиения или учащения пульса, следует ежедневно принимать теплые ванны с лавандой, нероли, розой и (или) иланг-илангом, а также растирать область сердца соответствующим маслом для массажа. В качестве внутреннего средства используйте масло чеснока, лучше всего в виде капсул без запаха, но можно и употреблять в пищу побольше свежего чеснока. Нарушения сердечного ритма нормализуются с помощью регулярного использования масел ромашки, нероли, мяты перечной, розы и (или) розмарина в виде растираний или ванн.

Синусит

При синусите в пазухах носа скапливается слизь, поражаются и воспаляются ткани. К симптомам заболевания относятся усталость, насморк, закупорка носа, головные и ушные боли, а также боли вокруг глаз. Может также появиться небольшая лихорадка, сопровождаемая кашлем. Помимо того, что синусит ассоциируется с осложнением после простуды, он еще может быть вызван нехваткой витамина А. Холод и сырость – факторы, усугубляющие болезнь.

Подходящие масла

Стиракс бензойный, каяпутовое дерево, чайное дерево, лаванда, эвкалипт, базилик.

Способы применения

Ванны, ингаляции, компрессы.

Синяки

представляет собой просто подкожное кровотечение, это результат повреждения. Иногда человек испытывает при этом боль, особенно, если синяк приходится над костью, так как на костях кровотокающая ткань натянута крепко. Некоторые люди предрасположены к синякам, к ним относятся пожилые, энергичные и тучные, имеющие повышенную ломкость кровеносных сосудов. Большинство синяков излечиваются сами собой.

Подходящие масла

Ромашка, календула, лаванда, кипарис, герань, душица.

Способы применения

Компрессы, растирания.

Солнечные ожоги

Светлокожие люди особенно подвержены солнечным ожогам, так как в их коже мало меланина, который вызывает пигментацию и защищает кожу от ультрафиолетовых лучей. Если ожог небольшой, то наблюдается легкое покраснение кожи и некоторый дискомфорт, что затем сменяется загаром. Если вы получили более серьезный солнечный ожог, тогда кожа и ткани значительно опухают, и человек испытывает сильную боль. Иногда повышается температура и появляется озноб. Кожа может покрыться волдырями, а затем слезть.

Солнечные ожоги все чаще приводят к раку кожи. Солнце также может сделать кожу плотной и морщинистой. Старайтесь избегать долгого пребывания на солнце, пользуйтесь тентами, а если вы все-таки загорели, прежде чем пользоваться какой-либо косметикой, подождите, пока кожа остынет. Лучшее время для загара – до 10 часов утра и после 17 часов.

Подходящие масла

Лаванда.

Способы применения

Ванны, холодные компрессы, добавьте две капли масла в чашку натурального йогурта и разотрите кожу.

Стресс

В наше время практически каждый человек в той или иной степени страдает от стресса. Их воздействие начинается с детского сада и не прекращается даже после выхода на пенсию. Суматоха, утомление, погоня за успехом и ускоренный ритм жизни, от которого нельзя отстать, – все это преследует нас на каждом шагу. А не изжитый, не преодоленный стресс снижает нашу сопротивляемость всякого рода болезням.

Стресс – естественная часть нашей жизни. Опасен сокрушающий, чрезмерно сильный стресс. Если адреналин вырабатывается постоянно, это может повлиять на функционирование нашего организма – даже вызвать серьезные проблемы со здоровьем, такие как гипертония. Обычно считается, что современная жизнь – время стресса, хотя другие оспаривают это утверждение, полагая, что голод, наводнения и болезни, которые выпадали на долю наших предков, не что иное, как те же стрессы.

К симптомам стресса относятся ухудшение пищеварения, бессонница, раздражительность, переутомление, депрессия и отсутствие сопротивляемости вирусным инфекциям.

Средства самолечения включают консультации, йогу, физические упражнения и приятные сюрпризы, поднимающие настроение. Эфирные масла помогут вам расслабиться и доставят удовольствие.

Первый шаг в борьбе со стрессом – решение не поддаваться ему. Используйте эфирные масла дягиля, меда ромашки, лаванды, мелиссы, нероли, розы или розмарина в качестве ароматического средства для ванны; в острой стрессовой ситуации вдыхайте аромат наиболее приятного для вас масла из флакона.

Подходящие масла

Бasilik, лаванда, мелисса, апельсин, шалфей мускатный, иланг-иланг.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения.

Как еще можно противостоять стрессу:

- Употребляйте легкую, богатую витаминами пищу, в частности, фрукты, салаты, свежие овощи; питайтесь регулярно и в спокойной обстановке.
- Работая, не забывайте делать перерывы для отдыха.
- Избегайте недосыпания.

Судороги

Судороги – внезапное болезненное непроизвольное сокращение мышц, что случается в большинстве случаев в икрах и стопах и чаще всего по ночам. Возникают при заболеваниях нервной системы (эпилепсия, столбняк, невроз), отравлениях, нарушении обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции. В зависимости от причины могут быть эпизодическими, случайными или повторяться с определенной частотой в течение недели, месяца, года. У некоторым больных они появляются или усиливаются при действии внешних раздражителей (внезапный громкий звук, укол иглой и т.д.), при глубоком дыхании в душном помещении, при злоупотреблении алкоголем. Судорога может быть как в одной мышце, так и охватывать несколько мышц сразу. Она может возникать и у вполне здоровых людей – в икроножной мышце после длительной ходьбы или во время плавания. Ученые-исследователи утверждают, что съеденный после обеда сахар может вызвать судороги в икрах ног по ночам.

Беременные женщины предрасположены к судорогам в последние три месяца беременности, им также подвержены анемичные молодые женщины и женщины, страдающие болезненными менструациями.

К методам самолечения относятся такие упражнения: сгибание колена насколько это возможно, встать на длину ноги от стены, прижаться ладонями к стене и делать наклоны, не отрывая ступни от пола.

Если вы страдаете спазмами желудка, хорошее средство – грелка. Добавочное поступление в организм кальция и магния облегчит страдания, так же как и употребление в пищу продуктов, богатых кальцием: овощей с зелеными листьями.

Подходящие масла

Розмарин, герань, ромашка, лаванда, можжевельник.

Способы применения

Массаж, растирание пораженной области массажным маслом, ванны, припарки.

Рецепты:

- Страдающему судорогами ног следует утром и вечером смазывать подошвы соком свежего лимона и не ходить и не надевать обуви до тех пор, пока лимонный сок не высохнет совсем. Курс лечения 2 недели.
- При судорогах помогает горячий (как только можно вытерпеть) настой травы гусиные лапки: 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч и пить по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.
- При судорогах помогают железо или сургуч, если во время приступа взять в руку (или привязать к ноге) небольшой кусок того или другого.
- Помогают при судорогах натуральные (из коры дерева) пробки винных бутылок,

нанизанные на нитку и обвязанные вокруг ноги или руки в заболевшем месте.

– Хорошо помогает при судорогах (если они не вызваны продолжительной ходьбой и усталостью ног) размеренный спокойный бег в течение 15-30 мин.

Тошнота

Тошноту могут вызвать сильные эмоции – нервозность, страх, внезапное сильное изменение чувств или какое-то физическое состояние, например, беременность или инфекции. Тошнота может быть вызвана пищевыми аллергиями, а также путешествием (так называемая морская болезнь или болезнь движения). Если вас тошнит, лучше не есть, хотя некоторые люди считают, что при этом помогают тосты и обыкновенный белый рис. Травяные чаи, особенно мятный, могут снять симптомы.

Подходящие масла

Фенхель, лаванда, перечная мята.

Способы применения

Ванны, ингаляции.

Тревога

Время от времени на протяжении жизни мы все испытываем тревожные чувства. Тревогу вызывают определенные обстоятельства, особенно, неожиданные перемены. Эти стрессовые события наносят тяжелый удар, если развиваются слишком быстро, или если мы не можем адекватно на них отреагировать. Тревога может проявляться в различных формах, включая бессонницу, раздражительность, головные боли и расстройства пищеварения. Более серьезное осложнение – гипертония. Это происходит оттого, что адреналин – гормон типа «борись или беги» – постоянно выделяется в ответ на нашу тревогу.

Если мы переполнены чувством и не справляемся с ним самостоятельно, необходимо обратиться к специалисту за консультацией или даже медицинской помощью. Чтобы преодолеть стихийно развивающуюся тревогу, необходимо вскрыть корни этого расстройства, только тогда может наступить улучшение. Эфирные масла помогут вам расслабиться и облегчат ваше состояние.

Подходящие масла

Ромашка, шалфей мускатный, герань, жасмин, лаванда, душица, пачули, роза.

Способы применения

Массаж, ванны.

Тугоподвижность суставов

Большей частью тугоподвижность суставов можно отнести на счет недостатка физических нагрузок. Однако и другие факторы могут стать тому причиной либо усугубить проблему. К ним можно отнести пожилой возраст, ревматические расстройства, проблемы эмоционального плана, стресс, а также сырую и холодную погоду. Физические упражнения помогут улучшить состояние. Горячие ванны с эфирными маслами снимут

боли, повысят тонус организма.

Подходящие масла

Эвкалипт, лаванда, розмарин; сосна, душица, каепутовое дерево.

Способы применения

Ванны, массаж, компрессы.

Ушные боли

Это часто встречающаяся жалоба у маленьких детей, особенно во время или после простуды или гриппа, когда наиболее вероятны катаральные явления. Это происходит по той причине, что евстахиева труба, которая соединяет глотку с барабанной полостью и выравнивает давление в среднем ухе, после того, как воздух попал в него из внешней среды, в детском ухе короткая и легко блокируется. Боль вызывается инфекцией или воспалением в среднем или наружном ухе. Другие симптомы включают лихорадку или частичную потерю слуха. Иногда боль в ухе является следствием разрушения зуба, или прорезывания зубов, или началом свинки. В легких случаях пропитайте небольшой комочек ваты маслом лаванды и осторожно вставьте в ухо. Или смешайте чайную ложку миндального или оливкового масла с 3 каплями лаванды, ромашки или ньяули и закапайте немного этой смеси с больное ухо. В случаях повторных болей, кровотечения из уха, когда в ухе «стреляет», если барабанная перепонка повреждена или боль сопровождается повышением температуры, необходимо обратиться к врачу.

К методам самолечения относятся горячие солевые мешочки или накрытая полотенцем грелка, приложенные к уху. Прежде чем лечить маленьких детей, посоветуйтесь со специалистом.

Подходящие масла

Мирра, лаванда, ромашка, герань, гвоздика.

Способы применения

Ватный тампон обмакнуть в массажное масло и заложить в ухо.

Фригидность

Большинство сексуальных проблем краткосрочны и могут с успехом разрешиться с помощью ароматерапии, особенно те, которые связаны с депрессией, стрессом и тревогой – все они препятствуют проявлению сексуальности. Особенно хороший эффект дает массаж с применением эфирных масел: он помогает партнерам расслабиться и наладить отношения. Некоторые люди часто используют возбуждающие свойства определенных масел. Если же проблема приобретает длительный характер, обратитесь за консультацией к специалисту.

Подходящие масла

Шалфей мускатный, нероли, пачули, роза, сандаловое дерево, иланг-иланг.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения.

Фурункулы

Фурункулы – это попытка организма освободиться от токсинов. Если их выход из организма заблокирован или если кровь и лимфа слабо циркулируют, токсины могут засесть в волосяных фолликулах. Вы можете страдать от фурункулов в момент переутомления, истощения либо приема слишком жирной пищи. Но если фурункулы у вас – частое явление, тогда вам следует обратиться к врачу, так как они могут указывать на скрытый недуг, такой, например, как диабет.

Интенсивные занятия физкультурой, а также включение в меню петрушки, сырого шпината и витамина С будут очень полезны. Избегайте молочных продуктов, за исключением натурального йогурта.

Благоприятное воздействие на ваш организм окажут горячие компрессы с маслом бергамота, ромашки, лаванды. Кожу вокруг фурункулов обмывайте холодной водой с добавлением этих же масел, а также с сильно разбавленным эфирным маслом лука.

Подходящие масла

Ромашка, лаванда, лимон, роза, чайное дерево.

Способы применения

Ванны, компрессы, смазывание маслом с помощью ватных шариков.

Хрипота и потеря голоса

Эти расстройства могут быть вызваны разнообразными факторами, такими как простуды, грипп, ларингит и тонзиллит.

Ларингит – это воспаление гортани вследствие вирусной инфекции. Если это острая форма, она сопровождается болью и скоплением слизи, хотя больной может ощущать лишь крайнюю сухость в горле. Люди, которые дышат ртом или работают в пыльной обстановке, могут страдать хроническим ларингитом.

При тонзиллите, который также вызывается вирусом или бактериями, миндалины, располагающиеся в глубине горла, воспаляются и увеличиваются, затрудняя глотание. Тонзиллит случается чаще у детей.

Подходящие масла

Кипарис, лаванда, сандаловое дерево, чайное дерево, роза, перец, мирра, шалфей мускатный.

Способы применения

Ванны, ингаляции, растирание груди и горла, полоскания.

Целлюлит

Для женщин, страдающих этим недугом, целлюлит – не более, чем дефект красоты. В Европе же целлюлит считается заболеванием, требующим врачебного вмешательства. Из-за высокого уровня эстрогена, гормона, влияющего на обмен веществ, ткани тела задерживают жидкость, которая затем смешивается с клетками жира так, что кожа приобретает структуру «апельсиновой корки». Целлюлит обычно проявляется на бедрах, ягодицах и боках. Иногда он бывает даже на животе, плечах и задней части шеи.

К возможным причинам относятся: неправильное функционирование эндокринных желез, что означает выработку чрезмерного количества эстрогена; плохое переваривание пищи; запоры; нервные расстройства; плохая осанка; применение контрацептивов; курение.

Очень важно правильное питание. Употребляйте больше сырых свежих продуктов, особенно богатых витамином С. Больше занимайтесь физическими упражнениями. Научитесь технике релаксации.

Окажут благоприятное воздействие ванны и массаж с маслами фенхеля, ромашки, апельсина, душицы, грейпфрута, розмарина, тысячелистника и (или) можжевельника, лимона, кипариса. Добавьте в ванну по 3 капли четырех из перечисленных масел, смешанных с двумя столовыми ложками жидкого меда; эта же смесь масел подходит и для массажного масла. Масло можжевельника избавляет от излишков влаги. Розмарин способствует регенерации кожи после беременности.

Подходящие масла

Кипарис, лаванда, лимон, можжевельник, розмарин.

Способы применения

Ванны, массаж, растирание пораженных областей, массажным маслом.

Цистит

Цистит – это воспаление мочевого пузыря, обычно на почве инфекции, вызываемой бактериями, попадающими в мочевой пузырь через уретру. Мочеиспускание становится болезненным и частым. Если вовремя не вылечить инфекцию, она может проникнуть в почки.

Обычно его считают женским недугом, хотя от него могут страдать и мужчины. У женщин цистит случается чаще потому, что женская уретра короче мужской и располагается ближе к анусу. Если в моче появится кровь, если, кроме того, вы страдаете от боли в нижней части спины и у вас появляется температура или если вы беременны, тогда вам следует проконсультироваться у врача.

Особенно подвержены циститу женщины, принимающие оральные контрацептивы, беременные женщины или новобрачные.

При болезненных ощущениях в мочевом пузыре хорошо помогает масло бергамота (его следует добавлять в ванну), ромашки и лаванды (для растираний), а также сандалового дерева. В некоторых случаях хорошо действуют эфирные масла каяпута, фенхеля, мирта, можжевельника, кедра и корицы. Дополнительно для облегчения боли можно накладывать на область мочевого пузыря горячие компрессы с маслом ромашки; Очень полезно также пить горячий отвар ромашки.

Подходящие масла

Эвкалипт, можжевельник, лаванда, сандаловое дерево, каепутовое дерево, сосна.

5 капель масла бергамота, 5 капель эвкалиптового, 10 капель масла сандалового дерева.

Способы применения

Ванны, биде, массаж, горячие и холодные компрессы, растирание живота массажным маслом.

Шок

В ответ на плохие новости или несчастный случай организм реагирует состоянием шока. И физические, и эмоциональные симптомы шока смягчаются с помощью эфирных масел.

Человеку, находящемуся в состоянии шока, прежде всего необходимы покой и тепло. По возможности, уложите его, как следует укройте и дайте ему понюхать флакон с эфирным маслом. Наиболее эффективны в этом случае ароматы нероли и мяты перечной, но хорошо действуют также ромашка, лаванда, мелисса и птигрейн. Ароматизируйте этими маслами воздух в комнате больного.

Подходящие масла

Нероли, мелисса, перечная мята, роза, иланг-иланг.

Способы применения

Ванны, массаж, ароматизация помещения.

ГЛАВА 9. КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

Уход за кожей

Многие утверждают, что находятся в том возрасте, в котором себя ощущают. Это, конечно, правильно, но вместе с тем каждому человеку столько лет, на сколько он выглядит. Пятна или шелушение на коже часто являются результатом каких-то внутренних нарушений. Поэтому, если появились симптомы кожных заболеваний, обратите особое внимание на свое питание и образ жизни. К счастью, можно сделать внешние признаки возраста менее заметными, но для этого необходимо приложить определенные усилия.

Источник вечной молодости для любой кожи

Каждому, кто хочет наилучшим образом ухаживать за увядающей кожей и надолго сохранить молодость, следует подойти к делу творчески. Немного поэкспериментируйте и изобретите свое масло для ванны и массажа, свои ароматические добавки для косметических средств. Сочините свои собственные духи. Если вы будете до глубокой старости прекрасно выглядеть, это поможет вам не поддаться соблазну «махнуть на себя рукой» или предаться разочарованию и озлоблению. Привлекательная внешность укрепляет уверенность в себе, вселяет в человека жизнерадостность, помогает самовыражению. Возможно, вы обнаружите в себе силы, о которых даже не подозревали. Природная свежесть делает людей старшего возраста особенно притягательными. И никакого колдовства – всего лишь немного внимания к своему внешнему виду и состоянию кожи.

Различают нормальную, сухую, жирную и смешанную кожу. Мягкая, эластичная, свежая, гладкая, не жирная и не сухая на вид, и на ощупь – такова нормальная кожа. На ней нет заметных глазу расширенных пор, черных или белых точек, красных пятен, гнойничков. Она хорошо переносит обычные косметические средства, ее можно мыть водой с мылом.

Сухая кожа – нежная, красивая, упругая, не шелушится, но лишена блеска (матовая),

сильно подвержена воздействию внешних факторов (солнца, холода, ветра), склонна к преждевременному образованию морщин, требует постоянного внимания и особого ухода.

Жирная кожа – толстая, блестящая, с открытыми порами, легко загрязняется пылью, в результате чего в порах образуются черные пробки – комедоны; кожа этого типа не склонна к образованию морщин.

Смешанная кожа состоит из участков жирной, сухой и нормальной кожи. Она требует наиболее сложного ухода.

Различают еще обезвоженную, увядшую, напоминающую пергамент кожу и старческую кожу, когда снижаются функции сальных и потовых желез, изменяется ее окраска (желтоватый, буроватый оттенок), снижается чувствительность к влиянию внешних факторов. Кожа становится истонченной, дряблой, шероховатой, морщинистой, склонной к образованию пигментных пятен.

Определить тип кожи в домашних условиях можно путем прикладывания к скулам, носу, лбу, подбородку папиросной бумаги. Сухая кожа не оставит следа, нормальная оставит легкий след, жирная – сальный отпечаток.

Кожа лица и шеи открыта для воздействия внешней среды. Она «подставлена» ветру, солнечным лучам, дождю, жаре, морозу, на ней оседают пыль, скапливающийся пот, кожное сало, чешуйки рогового слоя. Все это загрязняет и раздражает кожу, затрудняет выделение кожного сала и пота, может привести к появлению гнойничков. На состояние кожи влияют также заболевания внутренних органов (особенно желудочно-кишечного тракта и нервной системы). При заболеваниях нервной системы может усиливаться салоотделение кожи, появляются черные точки – комедоны, угревая сыпь.

Чтобы не допустить преждевременного старения кожи, необходимо постоянно и правильно ухаживать за ней: очищать, питать, защищать от воздействия неблагоприятных факторов.

Почему возникают проблемы с кожей

Проблемы с кожей возникают по ряду причин. Какую-то роль в этом играет наследственность. Люди, у которых экзема является семейным заболеванием, даже если они сами ею не больны, иногда обнаруживают у себя чрезмерно сухую кожу, которая их старит и из-за чего они выглядят гораздо старше своего возраста. Если они пользуются мылом в качестве очищающего средства, проблема еще больше обостряется.

Кожа имеет кислотную среду. Кислота действует как природный антибиотик, защищающий кожу от инфекции и помогающий ей сохранить эластичность. Мыло же – щелочь. Когда смазка кожи нейтрализуется щелочью, ее эластичность снижается. К тому же, мыло еще и сушит.

Подростки часто страдают от пятен и прыщей. Главной причиной этого является гормональный дисбаланс, но неприятности могут усугубиться из-за неправильного питания и стрессов. Многих женщин минуют эти проблемы в подростковом возрасте, но у них все же появляются прыщи за несколько дней до критических дней, при этом могут иметь значение и другие факторы.

Еще одной причиной проявления прыщей может быть то, что каналы, выводящие отходы и токсины, вырабатываемые организмом, блокируются из-за применения толстого слоя макияжа. Когда это случается, отходы скапливаются, наслаиваются друг на друга и в конце концов проявляются в виде пятен. Прыщи также могут служить показателем того,

что фильтрация и удаление отходов печени и почек, а также других органов, участвующих в процессе очищения в организме, неэффективны, поэтому загрязнение нарастает. Это может вылиться в кожные проблемы, так как отходы всегда стремятся наружу.

Необходимо предпринять меры к устранению первопричин.

Существует мнение, что главным виновником плохой кожи является плохое питание, чрезмерное употребление чая, кофе, алкоголя и продуктов с высоким содержанием консервантов, синтетических вкусовых добавок и химических осадков, а это все может привести к интоксикации организма. Более того, в такой пище зачастую не хватает витаминов и минеральных веществ – того, что так необходимо для сохранения здоровья кожи.

Витамин С, например, поддерживает плотность стенок клеток и коллагена – «клея», сохраняющего нас в «целости». Кроме того, витамин С препятствует окислению, то есть он участвует в уничтожении определенных элементов в организме, вызывающих образование морщин и старение кожи. Укрепляя иммунную систему, он уберегает нас от болезней и инфекций. Питание, включающее много свежих фруктов и овощей, обеспечивает организм витамином С.

Другими витаминами, жизненно необходимыми для здоровой кожи, являются В-комплекс и витамин А. У людей, страдающих от дефицита витамина В (рибофлавин), могут обнаружиться волдыри и трещины в уголках рта. Когда в пище не хватает витамина А, волосы и кожа становятся чересчур сухими.

Если вы решили скорректировать систему питания и другие нездоровые аспекты своего образа жизни, тогда эфирные масла помогут усилить эффективность ваших намерений.

Использование эфирных масел для лечения кожных недугов

Старая истина – кто хочет быть красивым, должен все время следить за собой.

Красота же лица в первую очередь зависит от вида и состояния кожи. Тайна прекрасной кожи состоит в систематическом уходе за ней.

Доставьте себе удовольствие делать это с помощью приятных и полезных для кожи эфирных масел.

Вы можете самостоятельно сделать чистку лица, паровую баню для лица, приготовить маски, тоники и масла для лица с учетом вашего индивидуального типа кожи, если последуете инструкциям, приводимым ниже.

Чистка лица

Тонизирующую чистку лица можно сделать, смешав 1 ст. л. кукурузной муки, молотого миндаля, овса или пшеничных отрубей с 1 ч. л. меда и 3-4 каплями эфирного масла, подходящего вашему типу кожи. Эту процедуру можно проводить один раз в неделю.

Также эффективна чистка: 1 ст. л. меда, 1/4 ложки молотого кофе и 3-4 капли эфирного масла. Эту процедуру можно проводить 1 раз в 4-5 дней.

Сауна для лица

Для этого добавьте 3-4 капли эфирного масла (подходящего для вашего типа кожи) в стеклянный сосуд с 1 л кипятка, испускающего пар. Накиньте полотенце на голову так, чтобы оно накрывало и посуду, и держите лицо над паром в течение 5-10 минут. После этого наложите на лицо маску или воспользуйтесь гидрозольным тоником.

Маска для лица

Сделайте маску для лица, смешав 1 ст. л. основы маски с 3-4 каплями эфирного масла. Оставьте ее на десять-пятнадцать минут, а затем смойте теплой водой. Маски для лица после паровой бани особенно полезны для жирной кожи.

Рекомендуемые масла для приготовления масок для трех основных типов кожи

Сухая и зрелая кожа (гипоактивная)

Эфирные масла: ромашка, роза, ладан, герань, мирра. Основа: жожоба, энотера, огуречник аптечный. Основа для маски: мед.

Ароматический гидрозоль: роза, ромашка.

Жирная кожа (гиперактивная)

Эфирные масла: лимон, бергамот, тимьян, пачули, иланг-иланг.

Основа: жожоба.

Основа для маски: валяльная глина или серая глина. Ароматический гидрозоль: герань, цветок апельсина.

Нормальная или комбинированная кожа

Эфирные масла: лаванда, шалфей мускатный, розовая герань. Основа: жожоба, масло сладкого миндаля, алоэ.

Основа для маски: серая глина или мед.

Ароматический гидрозоль: лаванда, роза, ромашка.

Ночной крем для стареющей кожи

По 3 капли масел ветивера, пачули, горького апельсина (или иланг-иланга), 1 каплю нероли (можно заменить птигрейном) смешайте с 30 мл миндального масла и как следует

взболтайте, перемешайте с тюбиком детского крема. На 14 дней поставьте состав в холодильник, чтобы он «созрел».

Ароматический гидрозольный тоник

Обратите внимание на разницу между ароматическими гидрозолями и цветочной водой.

Ароматические гидрозоли – это натуральные побочные продукты паровой дистилляции растительного материала для производства эфирных масел, они содержат растворимые элементы эфирных масел.

Цветочная вода зачастую представляет собой обыкновенную воду с добавлением эфирного масла.

Таким образом, несмотря на то, что для их получения используется одно и то же сырье, они обладают совершенно разными свойствами.

В качестве тоника для лица используйте ароматический гидрозоль: нанесите его на кусочек ваты или ткани и очистите кожу. Налейте ароматический гидрозоль в пульверизатор и оросите кожу, чтобы восстановить ее водный баланс. Любой из этих методов обеспечит впитывание масла кожей вашего лица.

Масло для лица

Масло для лица, изготовленное на ботанически чистых эфирных маслах, создаст питательный защитный барьер между вашей кожей и грубой резкой окружающей средой. Просто добавьте 3-5 капель чистого эфирного масла в 15 мл (1 ст. л.) масла-носителя, подходящего для вашего типа кожи. После снятия и тонизирования кожи нанесите 2-4 капли этой смеси на лицо.

Глубоко увлажняющие ароматические масла

Наша кожа нуждается в постоянном увлажнении. Для достижения эффекта глубокого увлажнения ежедневно втирайте в кожу до и после душа смесь ароматических и эфирных масел с травяными эссенциями (а также для массажа и после принятия солнечных ванн):

- миндальное масло, апельсиновое масло, арабский мускус, натуральный витамин Е;
- в смесь эфирных масел лимона, грейпфрута, мандарина добавьте миндальное масло, подсолнечное, лецитин, витамин Е;
- подсолнечное масло, масло авокадо, абрикосовое, миндальное, кокосовое масло, ваниль;
- подсолнечное масло, абрикосовое, сандаловое масло, лецитин, витамин Е, ваниль.

Эти смеси идеальны для ежедневного использования, они смягчат, увлажнят и оживят кожу, насытят ее натуральным витамином Е. Втирайте масла в кожу или добавляйте 2-3 ст. л. смеси масел в горячую ванну для достижения наибольшего ароматерапевтического эффекта, используйте их для массажа – как для профессионального, так и для домашнего самомассажа. Рецепт (три варианта) для жирной кожи:

На 20 мл несущего масла (миндальное или полученное из косточек винограда) добавьте:

- 6 капель розового масла и 6 капель масла сандалового дерева (уменьшает пигментацию на воспаленных участках;

- 4 капли лавандового масла, 3 капли масла чайного дерева, 2 капли масла мелиссы;
- по 4 капли масел бергамота, ромашки, кипариса. Массаж следует проводить ежедневно, последовательно комбинируя все три варианта.

- В молодом, здоровом организме клетки обновляются за относительно короткий промежуток времени, от нескольких дней до нескольких месяцев. Эфирные масла лаванды, нероли и пачули увеличивают интенсивность обновления клеток у людей старшего возраста. Регенерацию подкожных тканей улучшает масло ветивера.

- Лопнувшие капилляры на щеках, как правило, исчезают при регулярном легком втирании смеси из масла жожоба (10 мл) и натурального розового масла (1 капля).

- Для очистки кожи лица следует употреблять розовую воду. Масло мирта подходит для очистки кожи практически любого типа, исключая очень сухую.

- Для очистки сухой, раздражительной кожи рекомендуется лавандовая вода (на 0,5 л дистиллированной воды достаточно одной капли масла лаванды).

- Для ухода за очень сухой кожей надо смешать миндальное масло с небольшим количеством масел бензол, нероли и апельсина. Иланг-иланг дополнительно питает и увлажняет кожу.

- Против морщин хороши масла для лица и кремы собственного приготовления, содержащие эфирные масла морковных семян, мирры, нероли и ладана. Они также предотвращают дальнейшее образование морщин. В качестве основы в этом случае лучше всего использовать масло авокадо или жожоба, в которое рекомендуется добавить 25% масла пшеничных проростков. В качестве основы для крема подойдет любой растительный без ароматизатора крем. Осторожно смешайте его с небольшим количеством масла проростков пшеницы и добавьте ароматические масла.

Масла розы и нероли хороши для кожи любого типа, особенно для чувствительной и склонной к раздражению. Введенные в состав лосьонов и кремов, они препятствуют старению кожи. Однако перед использованием их следует смешать с жирными нейтральными маслами.

Лечение специфических кожных недугов

Врачи-дерматологи полагают, что около трети всех кожных заболеваний и раздражений кожи вызвано психосоматическими причинами. К ним присоединяются неправильный уход за кожей и слишком жесткие очищающие средства. Плохая кожа может достаться «по наследству». Псориаз и даже сенная лихорадка могут оставлять пятна на коже. Однако все не так плохо: ароматерапии поддаются кожные заболевания, она обладает целой палитрой целебных средств, которые помогут вам в данном случае. С помощью продуктов по уходу за кожей, содержащих эфирные масла для каждого конкретного случая вы можете поправить свое здоровье. Эфирные масла способны ускорить обновление клеток, улучшить кровообращение, очистить организм от токсических веществ, устранить зуд и избавиться от боли.

Хороший уход за кожей включает регулярное мытье ее мягким рН-содержащим мылом или очищающим средством, тонизирование и увлажнение натуральными и мягкими продуктами.

При кожных заболеваниях, как и в остальных случаях, следует соблюдать основное правило ароматерапии: выбирать для лечения те масла, которые нравятся самому пациенту, и ароматизировать ими комнату.

Эфирные масла базилика, лимонной травы, мелиссы, мяты перечной, тимьяна и лимона могут вызвать раздражение кожи.

Рекомендуется также вдыхать ароматические вещества из флакона. При обращении с некоторыми эфирными маслами необходимо соблюдать осторожность, так как многие из них раздражающе действуют на кожу и могут усугубить проявление болезни.

Экзема, дерматит

У обоих заболеваний множество схожих симптомов, характеризующихся воспалением, опухолью и зудящей сыпью, что зачастую приводит к волдырям и мокнущей коросте. Кожа часто слоятся, и на ней появляются пятна. Существует несколько форм дерматита, и у каждой своя причина. Причиной могут быть съеденные молочные продукты или злаки. Либо это может оказаться реакцией кожи на какой-либо химический элемент, находящийся в мыле или дезодорантах. Считается, что к эфирным маслам, наиболее подходящим для лечения этих болезней, относятся масла фенхеля, ромашки, герани, сандалового дерева, иссопа, можжевельника и лаванды.

При экземе, как и при дерматите, кожа воспаляется, зудит, краснеет и опухает. Причины могут быть внешними, например, моющие средства или средства ухода за кожей, а могут быть и внутренними – наследственное заболевание в семьях, подверженных аллергиям, либо по причине стресса или переутомления человека. Очень трудно удержаться от расчесывания сыпи, поэтому очень важно, чтобы при этом в ранки не проникла инфекция. Недуг носит сложный характер, и лучше всего обратиться к специалисту.

Можно попробовать множество методов самолечения. Окажут благоприятное воздействие ванны, массаж, а также растирания с маслами ромашки, лаванды, чайного дерева, иссопа, кедра, нейтральные увлажняющие мази с добавлением масел лаванды, чайного дерева, можжевельника, ладана. При сухой экземе – герани.

Простое прикладывание одного или нескольких из вышеперечисленных эфирных масел, смешанных с маслом-носителем, уже принесет пользу. Если это сухая экзема, то масло календулы рекомендуется в качестве носителя, а если мокнущая, то его следует применить в виде примочки. Добавить 12 капель эфирного масла на 50 мл масла или лосьона и наносить на поврежденное место каждое утро и вечер, это уменьшит ваши страдания. Какое масло наиболее эффективно, зависит от вашего личного восприятия, поэтому я рекомендую обратиться к квалифицированному ароматерапевту за советом по дальнейшей методике лечения вашего заболевания.

Следует избегать употребления продуктов, содержащих ланолин, так как он часто вызывает аллергию, как и большинство молочных продуктов. Смеси с добавлением календулы или ромашки, предназначенных для орошения лица, могут служить смягчающим, охлаждающим средством.

Подходящие масла

Ромашка, кипарис, фенхель, ладан, герань, иссоп, можжевельник, лаванда, пачули, сандаловое дерево.

Способы применения

Ванны, компрессы, смазывание массажным маслом пораженной области после проведения пробы на чувствительность.

Неинфекционные дерматиты

Масло для лица: смешать масло герани, ромашки, нероли и сандалового дерева.

Масло для лица или тела: к маслу-основе – алоэ, жожоба или ослинника – добавить масло бензоя, бессмертника, ромашки, лаванды, нероли, сандалового дерева.

Чуть теплые ванны с маслом ромашки, лаванды, мирта.

Прыщи

Прыщи – весьма распространенный кожное заболевание, особенно часто возникающее в период полового созревания и во время менопаузы. Главным образом, их образование зависит от гормонального дисбаланса. Стресс и волнения также могут быть причиной возникновения прыщей. Если при лечении прыщей вы используете ароматерапию, важно, чтобы в вашу оздоровительную программу входили правильное питание, физические упражнения, свежий воздух и гигиена. Регулярное и тщательное очищение кожи, ее тонизирование и увлажнение являются необходимым условием для эффективного использования эфирных масел. К маслам, предпочтительным для лечения прыщей, относятся календула, ромашка, можжевельник, лаванда, мята, мирт, померанец (neroli), чайное дерево и тимьян.

Эффективным лекарством для кожи, подверженной прыщам, может служить смесь из 50 мл соевого масла, 6 капель масла из проростков пшеницы и 10 капель выбранного вами эфирного масла. Нанесите это прямо на кожу или используйте в виде компресса. Для сверхчувствительной кожи смешайте 20 мл миндального масла, 5 капель масла из ростков пшеницы.

Хороший эффект оказывают ванночки из дистиллированной воды с добавлением эфирного масла следующего состава: по 2 капли масла лаванды, можжевельника и мяты на 1 л воды.

Псориаз

Лишай чешуйчатый (псориаз) – часто встречающееся хроническое незаразное заболевание кожи, трудно поддающееся лечению. Этиология его пока не выяснена, но в большинстве случаев заболевание наследственное, связанное с генетическими нарушениями обмена веществ, деятельности нервной и эндокринной систем. Симптомы этого кожного заболевания включают круглые пятна покрасневшей или розовой кожи, которые могут покрываться сухой, серебристо-белой кожей. Эти пятна находятся, главным образом, на лбу, коленях и локтях. Поврежденные места могут покрываться

прыщами. Повреждаются также ногти и внутренние части ушей. Псориаз сопровождается сильным зудом. Он часто исчезает, чтобы появиться снова.

Причины этого заболевания кроются в поврежденной иммунной системе, которая производит избыточное количество кожных клеток; тревога и стресс могут спровоцировать появление псориаза. Он также связан с ревматическим полиартритом. Лечение бывает обычно очень длительным, так как заболевание носит сложный комплексный характер. Для начала, перед лечением, нужно очистить кишечник, затем – обязательно оздоровление кожи стоп. После чего заняться устранением факторов, провоцирующих течение псориаза (санация полости рта, носоглотки, лечение кариесных зубов, печени, желудочно-кишечного тракта). Можно применить лечебное голодание, отказ от острой и жирной пищи, раздельное питание, соблюдение диеты, исключая продукты, содержащие кофеин. Из лекарственных растений при псориазе наиболее эффективны очиток едкий, алоэ, облепиха, ромашка аптечная, левзея, шалфей, софора, череда и другие.

Псориаз на фоне основного лечения можно лечить ароматическими маслами, хотя этот недуг очень трудно поддается лечению. Попробуйте смешать 10 мл (2 ч. л.) масла из ростков пшеницы и 2-3 капли бензоина или соевого масла и наносите эту смесь на поврежденную кожу утром и вечером. Масла лаванды и бергамота можно использовать для ванн, а можно наносить и на кожу, смешав с лосьоном или маслом-носителем. Например: смешайте по 3 капли лавандового, мятного и бергамотового масла с 15 мл масла-носителя. Если кожа очень сухая и сильно шелушится, лучше использовать растительное масло, например, подсолнечное, не забудьте проконсультироваться у ароматерапевта относительно точных пропорций и составляющих, которые наилучшим образом подойдут лично вам, так как у каждого организма свои особенности и свои заболевания и не всегда масло, которое подходит при одной болезни, подойдет при другой, которая протекающей одновременно.

Подходящие масла

Бергамот, стиракс бензойный, герань, каепутовое дерево, лаванда, можжевельник, чайное дерево.

Способы применения

Ванны, компрессы, массажное масло на поврежденные области.

На первом этапе лечения накладывайте на пораженные участки компрессы с маслами ромашки и лаванды, затем добавьте масло бергамота, на третьем этапе – масло герани.

Кроме того, рекомендуются ванны с этими маслами. Приносят облегчение растирания маслом ослинника (в качестве основы), смешанным с эфирными маслами бергамота, каяпута, ладанника, бессмертника, душицы и (или) чайного дерева. Иногда помогает смазывание неразбавленным маслом чайного дерева попеременно с маслом ослинника или в сочетании с соответствующим кремом.

Рецепты:

– Одно из лучших средств лечения псориаза – свежие куриные яйца. Яйца необходимо варить в течение 45 мин после закипания, вынуть из них желтки и растолочь эти желтки в кашицу. Затем следует поджаривать эту кашицу на чистой (без масла) сковороде на слабом огне, периодически помешивая, в течение 45 мин. Из полученной массы через марлю нужно выдавить масло и смазывать этим маслом пораженные места 1-2 раза в день. Из 20 яиц получается почти 1/2 стакана масла.

– При экземе и других кожных болезнях нужно сварить вкрутую несколько яиц (2-12

или более, в зависимости от площади пораженного участка кожи) и вынуть из них желтки. Наколыв желток на спицу или вилку или положив на металлическую сетку, подержите его над огнем свечи и соберите капающий из желтка сок. Собранным соком нужно густо смазать марлю или тряпочку и наложить на пораженное место. Марлю нужно менять не чаще 1 раза в день, а еще лучше – 1 раз в 2 дня. Сверху марлю следует завязать так, чтобы повязка не впитывала сок (положить восковую бумагу или что-либо в этом роде). Лечение продолжается до полного выздоровления (3-4 недели).

– При псориазе: мелко накрошить и смешать 15 г череды, 10 г цветов черной бузины, 15 г травы зверобоя, 5 г травы чистотела, 10 г корня девясила, 15 г аира обыкновенного (корня), Юг кукурузных рыльцев. 10 г листьев брусники и 10 г полевого хвоща. Залить двумя стаканами кипятка 2 ст. л. смеси, подержать на малом огне 7 мин, настоять 30 мин и процедить. Пить по 1/2 стакана до и после еды в течение месяца.

– Для лечения псориаза и других кожных заболеваний тщательно промыть чешую морских рыб, просушить ее и размолоть в порошок. После чего вместе с рыбьим жиром нанести на кожные ранки. Можно обтирать ранки просто соленой селедкой, освободив ее от кожи. После мытья мылом кожу необходимо протереть столовым уксусом.

– Ранки на коже можно протирать спиртовым настоем сухой травы чистотела (лучше корней чистотела). Для его приготовления на 0,5 л спирта взять 0,5 стакана корней или стеблей чистотела. Настоять несколько дней. После спиртовой обработки ранки кожу смазывают рыбьим жиром или соленым свиным нутряным салом. Соль является главным лечебным элементом при кожных заболеваниях.

Угри

Это распространенное кожное заболевание вызывается чрезмерным выделением кожного сала. Когда сальные железы блокируются и инфицируются, появляются угри, обычно на лице, спине и груди.

Они чаще всего появляются у подростков вследствие гормональных изменений, а иногда также у женщин – под влиянием гормонов, вырабатываемых во время менструаций или менопаузы. Другие факторы включают плохое питание, запоры (слабое выделение), стресс и тревогу. Очень важна достаточная физическая нагрузка, а также изменение диеты. Жизненно необходимо соблюдение гигиены. Постарайтесь пользоваться такими средствами, которые не повреждают кожу – нежным мылом и лосьоном после бритья.

Лосьон для лица: разведенные в воде масла герани и лаванды.

Масло для лица: масло ослинника (основу) смешать с маслами герани, розмарина, сандалового дерева.

Маски для лица (2-3 раза в неделю): 3 ст. л. лечебной грязи развести в воде, добавить 2 капли масла герани, по 1 капле ромашки, бергамота и кипариса.

После лечения для профилактики рецидивов следует использовать смесь масел проростков пшеницы, лаванды и нероли.

Подходящие масла

Бергамот, каепутовое дерево, ромашка, ладан, лаванда, лимонное сорго, можжевельник, сандаловое дерево, чайное дерево, мирра.

Способы применения

Маска для лица, тоники для кожи, массаж, ванны.

Язвы и нарывы

Нарушения обмена веществ, инфекция и бактерии, проникающие в повреждения на кожных покровах, способствуют образованию язв и нарывов. Для их лечения следует применять теплые компрессы с бензоем, бергамотом, ромашкой, лавандой, ньяули и чайным деревом. Кожу вокруг нарыва почаще обмывайте ароматической водой с этими же маслами.

Чесотка

Заболевание вызывается чесоточными клещами. Заразное. Поражаются межпальцевые складки кистей, внутренние поверхности лучезапястных суставов. Характерны сильный зуд, преимущественно ночью, и пузырьковые высыпания. Для устранения этих проявлений два раза в день принимайте ванны с ромашкой, лавандой и розмарином. После ванны нанесите на кожу нейтральную мазь, в которую добавьте 5 капель эфирных масел бергамота, лаванды, мелиссы, мяты перечной, розмарина (или) лимона, а также 2-3 капли масла гвоздики или корицы. Для дальнейшего лечения пересушенной кожи смешайте любое растительное масло с бензоем, лавандой, миррой или нероли. Рекомендуется одновременный прием чеснока (в свежем виде или в форме препаратов в капсулах).

Грибковые заболевания кожи

При влажной, мокнущей коже нанесите на пораженные участки разбавленное спиртом масло цитронеллы, ромашки, лаванды, мирры, мяты перечной, чайного дерева. Когда кожа подсохнет, продолжайте лечение, смешав те же масла с нейтральной мазью. При грибке на ногах рекомендуются ножные ванны с маслами тимьяна и чайного дерева.

ГЛАВА 10. ТРАВЫ И РАСТЕНИЯ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МАСЕЛ

Алоэ. Содержит ферменты, витамины, антрагликозиды – алоин, наталоин, рабарберон, эмодин, смолистые вещества и следы эфирных масел. Обладает ярковыраженными бактерицидными свойствами. Улучшает обмен веществ, влияет на регенерацию клеток, изменяет тургор кожи.

Арника. Цветки содержат эфирное масло, дубильные вещества, минеральные соли, камедь. Оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, рассасывающее, антитравматическое действие.

Апельсин. Используется свежая кожура плода, ароматическое масло. Цедра апельсина распространяет хорошо знакомый запах цитрусов, как и запах апельсиновых цветов, который идеален для самоочищения, снятия депрессии. В больших количествах запах может оказывать усыпляющее действие.

Апельсин золотистый (флер-д-оранж). Используется ароматическое масло, которое получают из цветков дерева горького апельсина. Применяют его для самоочищения, для

поднятия духа и снятия эмоционального дискомфорта, успокаивает разум, рассеивает сомнения относительно сексуальной «полноценности» и налаживает взаимоудовлетворительные сексуальные отношения. Долгое время цветки апельсина были популярны для венков невесты.

Базилик. Используются сухие и свежие листья растения. У базилика богатый острый запах, и большинство современных ароматерапевтов едины во мнении, что запах стимулирует мышление, обостряет его и снимает умственную усталость. Запах базилика идеален для поднятия духа, вдыхание этого запаха не оставляет места для печалей и нервозности. Чтобы привлечь финансовый успех, вдыхайте запах базилика и представляйте, что ваши карманы наполняются деньгами, или вызовите другой образ, ассоциирующийся у вас с деньгами. Считается, что запах базилика облегчает головную боль и стимулирует аппетит.

Бадьян. Используются высушенные плоды. Сильный лакричный запах плодов бадьяна полезен для возбуждения интуиции, для успокоения сознания и пробуждения скрытых возможностей.

Ваниль. Используются высушенные и законсервированные плоды («бобы»). Оказывает влияние на секс, любовь, физическую энергию: ванильные «бобы» – плоды мексиканской орхидеи. Запах ванили способствует сексуальному возбуждению, повышает физическую энергию.

Гиацинт. Используются свежие листья и цветы растения. Это популярный первоцвет, изумительный запах которого использовался когда-то для преодоления печали. Как и аромат всех цветов, управляемых Венерой, аромат гиацинта используется в ритуалах для привлечения любви.

Аромат этого растения прекращает кошмары, если поместить цветок возле постели, чтобы ночью комната наполнилась ароматом. Неприятные сны не нарушат ваш покой.

Горошек душистый. Используются свежие цветы растения, которые настолько красивы и так сладко пахнут, что это имеет много преимуществ.

Необходимо просто вдыхать аромат цветов, чтобы поднять настроение, трансформировать сознание в высшие сферы. Цветки сами по себе столь жизнерадостны, что их аромат приводит в то же состояние и человека.

Вдыхая аромат душистого горошка, вы вселяете уверенность в себе, помогаете бороться с депрессией и поможете себе придать смелость и силы.

Гвоздика. Используемые части: свежие цветы. Оказывает влияние на физическую энергию, любовь, здоровье: запах способствует увеличению физической энергии, помогает при простудных или других незначительных заболеваниях.

Диоскорея. Содержит стероидные гликозиды – диосцин, диосгенин, тигогенин. Оказывает выраженное антисклеротическое действие, способствует удержанию холестерина в состоянии коллоидного раствора и уменьшает возможность отложения его на стенках сосудов.

Донник. Содержит кумаровую и мелилотовую кислоты, мелилотин, гикумарол, кумарин, эфирное масло и др. Оказывает болеутоляющее, успокаивающее, отвлекающее, противосудорожное действие.

Дыня. Используются свежие плоды. Запах дыни (разных ее видов) укрепляет тело, обостряет способность к самоисцелению, обеспечивает здоровье. Чтобы достичь этих целей, вдыхайте фруктовый запах, представляя, как восхитительный аромат проникает в ваше тело, укрепляя его, увеличивая способность противостоять различным инфекциям.

Затем съешьте дыню для полного поглощения ее энергии.

Жасмин. Используются свежие цветы и ароматическое масло. Жасмин часто называли королем цветов, возможно, потому, что его масло удивляет концентрированным глубоким запахом. Применяют жасмин для решения женских репродуктивных проблем и для облегчения родов. Из-за интенсивного запаха, труднодоступности и высокой цены достаточно для его использования одной капли жасминового масла на ватный тампон. Идеален жасмин для использования в любовных ритуалах. Чтобы усилить связь или, наоборот, найти новую любовь, необходимо просто вдыхать аромат и визуализировать (представлять предмет любви). Этот прекрасный аромат возвышает, снимает депрессию, успокаивает нервы и рассеивает тревоги о завтрашнем дне. Чтобы достичь этого, вам нужно просто дышать ароматом. Для хорошего сна вдохните ароматическое масло жасмина, оно поможет вам увидеть сны с глубоким психологическим подтекстом.

Жимолость. Используются свежие цветы, ароматическое масло. Оказывает влияние на снижение веса, обострение психофизического восприятия: роскошная сладость аромата жимолости может на удивление быстро привести к потере веса.

Зверобой. Содержит флавоноиды (гиперозид, кверцетин, рутин, изокварцетин), эфирное масло и дубильные вещества, следы алкалоидов, каротин, аскорбиновую и никотиновую кислоты, горькие экстрактивные вещества, фитонциды, микроэлементы (никель, молибден, магний и др.). Оказывает противовоспалительное, вяжущее, антисептическое и спазмолитическое действия, а также стимулирует регенерацию тканей.

Ирис. Используются сухие препарированные корневища. Оказывает влияние на любовь, богатый внутренний мир: высушенные и консервированные корневища ириса обладают уникальным фиалковым запахом.

Котовник. Используются свежие и высушенные листья. Оказывает влияние на состояние покоя, красоту. Действует на людей как успокаивающее средство.

Кофе. Используются жареные семена. Оказывает влияние на разум, способствует поиску выхода из тупиков: запах кофе стимулирует разум, помогает успокоиться, снимает сонливость.

Кувшинка (водяная лилия). Используются свежие цветы. Оказывает влияние на состояние покоя, счастья, любовь: запах голубой кувшинки предрасполагает к покою и рождает ощущение счастья.

Календула. Используются свежие цветы. Запах цветов календулы поддерживает здоровье и придает силы. Когда-то в прошлом запах цветов календулы вдыхали для улучшения зрения. Веками аромат цветов календулы вдыхали для создания атмосферы комфорта после усталости и депрессии. Содержит эфирное масло, каленулин, каротин, ликопин, органические кислоты, сапонины, белковые вещества, слизи. Оказывает бактерицидное, регенерирующее, седативное, общеукрепляющее действие.

Камфора. Используется ароматическое масло. Большинству из нас запах камфоры известен как средство против моли, но в быту применяется искусственная камфора, и вдыхание ее паров может быть опасно для здоровья. Белое камфорное масло более безопасно в использовании, чем его синтетическая форма. Мощный, холодный запах камфоры вдыхают для излечения от простуды. Если вам нужно остудить свой сексуальный пыл, вдохните пару раз запах камфоры. Но помните: вдыхание этого пронзительного запаха дольше нескольких секунд может привести к сильной головной боли.

Кардамон. Используются сухие семена и ароматическое масло. В мировой современной

торговле пряностями кардамон по своей высокой стоимости стоит на втором месте после шафрана. Запах кардамона – один из наиболее роскошных и богатых из всех, с которыми вам доводилось встречаться. На Среднем Востоке кардамон повсеместно используют для ароматизации кофе. Частично своей популярностью он, вероятно, обязан легендарному свойству вызывать сексуальное влечение, и некоторые люди ощущают на себе этот эффект, вдыхая его аромат. Аромат кардамона следует вдыхать для улучшения аппетита и прояснения мыслей.

Кедр. Используется высушенная кора и ароматическое масло. Запах древесины кедра и его ароматического масла пробуждает духовность. Содержит эфирное масло, каротиноиды, хлорофилл, витамины С, Е, К, D, Р, макро– и микроэлементы. Одно из самых сильнодействующих средств для лечения воспалительных и аллергических кожных заболеваний. Чтобы углубить вашу связь с Божественным, вдыхайте этот антисептический, успокаивающий аромат перед религиозными ритуалами. Пробуждающие духовность качества делают аромат кедра идеальным для обретения душевного равновесия.

Крапива. Содержит группу витаминов С, К, В, хлорофилл, гликозиды, органические кислоты, соли железа и кальция, дубильные и белковые вещества. Обладает общеукрепляющим, противовоспалительным свойствами, является уникальным комплексом регуляции микроциркуляции крови за счет повышения гемоглобина, укрепления кровеносных сосудов и мембран клеток крови.

Клевер. Содержит витамин С, каротиноиды, эфирное масло, гликозиды, трифолин, жирные масла и др. Оказывает противовоспалительное, антисептическое действие.

Левзея сафлоровидная. Содержит биологически активные вещества: алкалоиды, аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, флавоноиды, органические кислоты, высокий процент макро– и микроэлементов.

Лимонник. Содержит эфирное масло, витамин С, органические кислоты и ряд других биологических активных веществ. Используется сильное тонизирующее средство, улучшает тонус и омолаживает кожу.

Лайм. Используются ароматическое масло и свежая цедра плода. Оказывает влияние на очищение и защиту организма, его физическую энергию. Истинное ароматическое масло лайма имеет едкий, настоящий цитрусовый запах, удивительно схожий с лимоном и все же не похожий на него. Мощный запах лайма эффективен для личного очищения, наполняет тело жизненными силами и энергией.

Ландыш. Используются свежие цветы. Оказывает влияние на состояние покоя, разума, памяти: аромат ландыша создает атмосферу покоя и укрепляет разум, память.

Лилия. Используются свежие цветы. Оказывает влияние на состояние покоя: аромат лилии успокаивает и наполняет доброжелательностью и миролюбием.

Лопух. Содержит полисахарид инулин, белки, жиры, эфирное масло, жирные кислоты, стеарины (ситостерин), дубильные вещества, микроэлементы. Применяют наружно при выпадении волос, угревой сыпи, фурункулезе, экземах и внутрь для регуляции обменных процессов.

Люцерна. Содержит белки, аминокислоты, липиды, стерин, крахмал, пектиновые вещества, моно– и олигосахариды, каротиноиды, тритерпеновые сапонины, карбоновые и фенолкарбоновые кислоты, флавоноиды, витамины В, К, токоферолы, биотин. Улучшает микроциркуляцию в тканях и органах, стабилизирует обмен веществ в тканях.

Мать-и-мачеха. Содержит гликозид туссилягин, сапонины, ситостерин, инулин, большое количество слизи, органические кислоты, декстраны и др. Обладает противовоспалительным, иммуномодулирующим, ранозаживляющим, спазмолитическим, влагосберегающим свойствами.

Мята болотная. Используемые части: свежие или высушенные листья. Оказывает влияние на физическую энергию, разум, защиту организма: аромат мяты помогает обрести физическую энергию, очистить и укрепить разум, устранить головокружение.

Мята остролистная. Используются свежие листья и ароматическое масло. Оказывает влияние на исцеление организма, защищает во время сна: запах свежих листьев мяты остролистной вдыхают для ускорения исцеления. Он также действует освежающе и успокаивающе.

Мята перечная. Используются свежие и высушенные листья, ароматическое масло. Оказывает влияние на разум, очищение организма: запах мяты перечной проясняет мысли, прекрасно влияет на память и мышление, останавливает все негативные мысли, снимает тревогу. Мятую перечную не следует использовать перед сном.

Одуванчик. Содержит таракастирол, стигмастерин, тараксол, много инулина, жирное масло, состоящее из глицеридов полеиновой, линолевой, мелиссовой и церотиновой кислот. Обладает желчегонным, слабительным, успокаивающим свойствами. Порошок из сушеных корней усиливает выведение из организма вредных веществ.

Пижма. Используются свежие и высушенные листья. Оказывает влияние на разум, контроль над эмоциями, очищение организма: аромат листьев пижмы пробуждает разум, уносит всякую душевную усталость, придает новые силы. Он успокаивает бушующие эмоции: гнев, страх, ревность, безумную любовь, гордость. Этот аромат «омывает душу». Содержит горькое веществ панацетин, эфирные масла (камфора, бальнеол, кетон туйон), гликозиды, микроэлементы. Обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, вяжущим, бактерицидным, противопаразитарным свойствами.

Подорожник. Содержит полисахариды, слизь, флавоноиды, витамины К и С, каротин, сапонины. Обладает противовоспалительным, противомикробным, ранозаживляющим, спазмолитическим, влагосберегающим свойствами.

Полынь. Содержит эфирное масло, гликозиды, витамины В, К, С, дубильные вещества, органические кислоты – янтарную и яблочную. Сильное ранозаживляющее средство; оказывает бактерицидное действие, нормализует проницаемость клеточных мембран, используется при воспалении лимфоузлов, невралгии, ревматизме, при трещинах слизистых оболочек, геморрое.

Ромашка. Содержит эфирное масло, другие биологически активные вещества. Применяется как спазмолитическое и антисептическое средство для лечения угревой сыпи, гнойничков, фурункулеза, трофических язв, ожогов, ослабляет аллергические реакции, усиливает процессы регенерации и т.д.

Рута. Используемые части: свежие листья. Оказывает влияние на состояние эмоций, разум, здоровье. Считается, что сок руты, нанесенный на кожу, отпугивает змей, пауков, скорпионов, пчел, шершней и ос. Рута также считается охраняющим средством от отравления грибами и ядовитыми растениями. Резкий запах руты поддерживает здоровье, успокаивает бушующие эмоции: ревность, депрессию, безумную любовь, гнев, ненависть, фанатизм. Ее запах влияет на мышление, «оттачивая» его.

Солодка. Содержит глицерризин, глицерризиновую кислоту и ее соли, флавоноидные гликозиды – ликвиритин, ликвиритигенин, ликвиритозид, витамины, пигменты, эфирное

масло, горечи и другие соединения. Укрепляет иммунную и эндокринную системы, стенки сосудов, является сильным антиаллергеном, обладает противовоспалительным, противовирусным и бактериостатическим действием, задерживает рост опухолей, является сильным спазмолитическим средством.

Сосна. Содержит ценные биологически активные вещества: эфирные масла, каротиноиды, хлорофилл, липиды, фосфатиды, витамины E, K, D, P, макро- и микроэлементы. Используется как противовоспалительное и противоотечное средство при радикулитах, невритах, невралгии; эффективен при хронических заболеваниях кожи, а также как радикальное средство борьбы с облысением.

Софора японская. Содержит биологически активные алкалоиды (софокарпин, матрин, пахикарпин) и витамины. Благодаря наличию витамина P уменьшает ломкость капилляров, способствует лучшему усвоению организмом витамина C. Применяется как ранозаживляющее средство при ожогах, нарывах, угревой сыпи и др.

Сельдерей. Оказывает влияние на внутренний мир, сон: своеобразный запах сельдерея помогает пробудить в себе интуицию, развить и обогатить внутренний мир. Чтобы спокойно спать, набейте небольшую подушечку семенами сельдерея и спите, подложив ее под голову.

Тысячелистник. Содержит алкалоид ахиллеин, эфирное масло, гликозиды, дубильные вещества, аминокислоты, органические кислоты, витамин K, каротин, витамин C, горечи. Устраняет покраснение кожи, пигментные пятна, укрепляет сосуды, используется как сильное ранозаживляющее средство.

Используются свежие и высушенные цветы, ароматическое масло. Оказывает влияние на внутренний мир, смелость, любовь: богатый, полнокровный запах тысячелистника усиливает интуицию и пробуждает психическое сознание, успокаивает разум и пробуждает подсознание, а также придает смелость. Его аромат возвеличивает любовь, способствует обогащению внутреннего мира человека.

Хмель. Используются свежие и высушенные цветы. Оказывает влияние на сон и исцеление: вдыхание запаха свежих или высушенных цветов хмеля приносит спокойный, естественный сон. Аромат хмеля – релаксант, способствует расслаблению организма.

Чабрец. Содержит большое количество эфирного масла, стимулирует капиллярный кровоток, используется как антисептическое и ранозаживляющее средство при дерматозах, фурункулезе, трудно заживающих ранах, а также при выпадении волос, педикулезе.

Чеснок. Свежие цветы и луковицы оказывают влияние на защиту организма, очищение, здоровье, физическую энергию, разум: запах чеснока отражает негативные энергии, избавляет от «нечистых» помыслов, от депрессии и маниакальных мыслей, придает энергию и силы, стимулирует мыслительный процесс и развивает интуицию.

Чистотел. Содержит алкалоиды, органические кислоты, сапонины, флавоноиды, смолистые вещества и др. Обладает иммуномодулирующим, противозудным, противогистаминным, прижигающим, ранозаживляющим свойствами.

Шиповник. Содержит комплекс витаминов A, B, C, P, F, K, фолиевую и фруктовые кислоты, пектины, флавоноиды, микроэлементы. Обладает ранозаживляющим, бактерицидным действием. Стабилизирует липидный обмен при атеросклерозе, снижает проницаемость и хрупкость капилляров.

Шафран. Используются высушенные рыльца пестиков. Оказывает влияние на разум, физическую энергию: теплый, стимулирующий запах шафрана не похож ни на какой

иной. Он придаст силу и энергию, поможет подготовиться к трудному дню. Запах шафрана пробуждает разум и оттачивает восприятие.

Яблоня. Используются свежие цветы. Влияние: любовь, покой, счастье: тонкий, сладкий запах свежих яблоневых цветков несет покой, удовлетворение и свободу от забот, уносит тяжелые мысли.

ГЛАВА 11. АРОМАТИЧЕСКИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используются три разновидности ароматов: свежие растения, высушенный растительный материал и ароматические масла.

Свежий растительный материал

Свежие растения: листья, соцветия, цветки – испускают волны запаха.

Те растения, которые при высушивании теряют свой аромат, должны использоваться свежими, либо в форме концентрированных масел.

Большинство растений можно выращивать дома, в саду или в горшках.

Вот список предлагаемых растений. Помеченные звездочкой должны использоваться только в свежем виде.

* Апельсин (кожура плода)

Бasilik

* Бергамот – мята (листья)

* Водяная лилия – кувшинка (цветы)

* Гардения (цветы)

* Гвоздика (цветы)

* Герань (листья)

* Гиацинт (цветы)

* Гименокаллис (цветы)

* Душистый горошек

* Дыня (плоды)

* Жасмин (цветы)

* Жимолость (цветы)

* Имбирь (корень)

* Имбирь белый (корень)

* Иссоп (листья)

* Календула (цветы)

Котовник, кошачья мята (листья)

Лаванда (цветы)

Лавр (листья)

* Лайм (кожура плода)

* Ландыш (цветы)

* Лилия (цветы)

* Лимон (кожура плода)

- * Лимонная вербена «липпия» (листья)
- Лимонное сорго (листья)
- * Лук (бульбочки)
- * Магнолия (цветы)
- * Майоран (листья)
- * Мелисса (листья)
- * Мимоза (цветы)
- Мята болотная (листья)
- * Мята курчавая (листья)
- Мята перечная (листья)
- * Нарцисс (цветы)
- * Нарцисс культурный (цветы)
- * Настурция (цветы)
- * Петрушка кудрявая (листья)
- Пижма (листья)
- * Плюмерия (цветы)
- * Ракитник (цветки)
- * Роза (цветы)
- Розмарин (листья) (цветы)
- * Рута (листья)
- * Сирень (цветы)
- * Сосна (иглы)
- * Стефанотис (цветы)
- Таволга (листья)
- * Тимьян (листья)
- * Тубероза (цветы)
- Тысячелистник (цветы)
- * Тюльпан (цветы)
- Укроп (плоды – «семена», листья)
- Фенхель (семена)
- * Фрезия (цветы)
- Хмель (цветы)
- * Цереус («ночная красавица») (цветы)
- * Чернобыльник (листья)
- * Чеснок (зубцы, цветы)
- Шалфей (листья)
- Эвкалипт (листья, оболочка семени)
- * Яблоня (цветки)
- Ясменник душистый (листья)

Будьте осторожны! Не вдыхайте запах растений, которые были опрысканы инсектицидами, не используйте для сушки травы, собранные вблизи дорог и заводов, так как в них накапливается большое количество токсичных веществ, вредных для здоровья и способных вызвать аллергию либо отравление.

Сухой растительный материал

Многие из наиболее экзотических растений бывают доступны лишь в высушенном (или консервированном) виде.

Высушенные травы так же ценны, как и свежие растения или ароматические масла.

Анис

Бадьян

Бasilik

Бурсера

Ваниль

Ветивертия

Галангал

Гвоздика

Дикая (луговая) мята

Древоидное алоэ

Ирис

Камфара

Кардамон

Кедр

Кориандр

Корица

Котовник

Кофе

Лаванда

Лавр

Лиятрис

Майоран

Мелисса

Можжевельник

Мускат

Мускатный орех

Мята болотная

Мята перечная

Пачули

Пижма

Розмарин

Ромашка

Сандал

Семя сельдерея

Таволга

Тмин

Тмин культурный

Тонка

Тысячелистник

Укроп

Фенхель

Хмель

Черный перед

Шалфей
Шафран
Эверния (лишайник)
Ясменник душистый

ГЛАВА 12. ПРЯНЫЕ РАСТЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ЛЕЧЕНИИ

Пряными называют растения, в органах которых (в листьях, корнях, плодах, корневищах) содержатся ароматические или островкусковые вещества. Их полезные свойства определяются сложным химическим составом, в котором много органических кислот, эфирных масел, фитонцидов, гликозидов, витаминов и других биологически активных веществ.

Когда дикие животные испытывают боль, они поедают определенные целебные травы. В глубокой древности люди заметили это и попробовали их есть сами.

С тех пор человек и оценил свойства пахучих трав. Сначала они использовались в различных ритуалах, в лечении, а позднее – для придания аромата – как вкусовые вещества и приправы для пищи.

Все народы всех времен стремились иметь у себя пряности, которые ценились наравне с золотом, серебром и другими ценностями. Высокая ценность, придававшаяся заморским пряным растениям, заставляла торговцев и купцов Древнего мира совершать рискованные, бесконечно далекие по тем временам путешествия. Черный перец, мускатный орех, кардамон и другие пряности доставляли в Европу караваны из Индии.

В настоящее время известно более 200 видов пряных растений. Многие из них представляют собой медленно растущие тропические лианы, кустарники или деревья, такие, как черный перец, корица, гвоздика, перец душистый, ваниль, мускатный орех.

Почти все употребляемые в Европе пряности и специи – иноземного происхождения. Когда не существовало широкого обмена между южными и северными странами, потребность в специях и пряностях удовлетворялась за счет местных растений. В качестве пряностей используют корни (хрен), корневища (аир, имбирь), луковицы (чеснок, лук), внутреннюю кору вечнозеленого растения (корица), нераскрывшиеся цветочные почки (гвоздика, каперсы), пестики и рыльца цветущего луковичного растения (шафран), всю зеленую массу (укроп, эстрагон), листья (лавр), плоды и их части (красный перец), высушенные семена (горчица, анис, тмин). Среди наших обычных специй самого большого внимания заслуживают укроп, петрушка, хрен, лавр, кинза.

У многих культурных и дикорастущих растений листья и стебли служат хорошей приправой к пище. В южных странах, особенно на Востоке, да и у нас на Северном Кавказе, в Закавказье, в Средней Азии широко употребляют пряную зелень, например тархун, или эстрагон, культивируют майоран, Melissa, базилик, кинзу (кориандр), иссоп и другие растения. В Южном Казахстане и в республиках Средней Азии в качестве пряности используют траву зизифору. Среди пряных растений средней полосы и Сибири широко известны мята, змееголовник, чабрец.

Местные пряные травы занимают важное место в кладовой Природы и очень полезны для здоровья, а также ценны как приправы, придающие пище новые вкусовые оттенки. Большинство из них – фитонцидные растения, то есть растения, убивающие не только

бактерии, но и грибки, и простейшие микроорганизмы животного происхождения. Это прежде всего лук, чеснок, хрен.

А теперь – подробнее о специях.

Так как применение внутрь эфирных масел проблематично, обильно приправляйте пищу душистыми травами: майораном, базиликом, эстрагоном. Это одновременно улучшает вкус блюд и оказывает лечебное действие. Подойдут и экзотические пряности: мускатный орех, имбирь, корица – в умеренных дозах и при соответствии клинической картине болезни.

Особое место среди лекарственных растений занимают пряности, воздействующие на вкусовые рецепторы языка и имеющие высокие лекарственные, лечебные и профилактические свойства.

С древних времен человек использовал ароматические, лекарственные и пищевые растения, сначала интуитивно, а затем и вполне осознанно.

К древнейшим традициям восходят сведения о противоядных, детоксикационных свойствах имбиря, куркумы, калгана истинного, укропа, аниса, айра, мироболана, душицы... Особое внимание древние люди уделяли влиянию пряностей на репродуктивную (детородную) функцию мужчин и женщин, их «приворотному» действию, или, переводя на язык современной медицины, – корригирующему влиянию растений на функции эндокринных, особенно половых желез. Нормализация и усиление функции этих желез пряностями – лишь одно из объяснений их «приворотного» эффекта. Пряности обостряют не только слух и зрение, они способствуют прояснению разума, совести, усилению заботы о потомстве, о ближнем. С древних времен используются высокие лактогенные свойства аниса, укропа, фенхеля, душицы, майорана, Melissa, тимьяна... Кормящей матери они прибавляют не только молока, но и нежности, стойкости.

Пищевое применение пряностей позволяет людям повысить сопротивляемость многим болезнетворным воздействиям, в частности инфекциям.

Поскольку пряности оказывают такое положительное влияние на жизнедеятельность всего организма, можно также предположить их положительное влияние на процесс зачатия.

Отваром корня копеечника забытого или копеечника альпийского («красного корня») алтайцы поят беременных овец, чтобы получить здоровых ягнят. Элеутерококк колючий и, в особенности, палисциас папоротниколистый (семейство Аралиевые) позволяют получить меньший процент уродств у потомства крыс-алкоголиков. Не исключено положительное действие этих трав на человека.

Прислушайтесь к себе и ваше подсознание подскажет, когда нужно то или иное растение для стимулирования работы организма. Не случайно острые, горькие пряности в больших количествах употребляются в пище жителями жарких стран. Жара снижает аппетит, слюноотделение, секрецию желудочного сока, а пряности стимулируют их, как, впрочем, инкрецию инсулина, половых гормонов. Рабочие горячих цехов также являются любителями острых горечей.

Очевидно, что лекарственные растения и среди них пряности могут быть эффективны при лечении многих психосоматических заболеваний. Плоды рябины, ревень, боярышник, кизил, барбарис, баклажаны, морская капуста, укроп, тмин, фенхель, солодка – классические фитоадаптогены и классические пряности, из тех, что «укрепляют сердце», «лечат сердцебиения». Положительный результат от их применения больными с такими заболеваниями позволяет надеяться на то, что эти растения в дальнейшем будут

использоваться для их лечения и профилактики более широко.

Если вам не с кем посоветоваться, а у вас есть желание лечиться пряными растениями – не составляйте сложных сборов. Делайте настои и отвары с одним или двумя растениями – не больше. Хорошо изучите противопоказания.

А теперь подробнее о пряностях.

Ажгон душистый

(айован, шабрий, индийский тмин, римский тмин)

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Родиной этого растения считают Индию. Сейчас оно распространено и культивируется в странах Средней Азии.

Семена ажгона отличаются от тмина более крупными размерами и темной окраской. Они обладают более резким и приятным запахом, чем семена тмина, более острым и жгучим вкусом. Ажгон душистый является традиционной приправой для плова, входит в состав пряных смесей «Карри». Мясо, посыпанное толченными с солью семенами ажгона, не портится в течение недели.

Химический состав: плоды содержат эфирное масло (2,65-5%), преобладающим компонентом которого является тимол (40%), жирное масло (до 30%), белки (15-17%).

Ажгон обладает ярко выраженными антисептическими свойствами, которые связывают с содержанием тимола. Тимол широко применяют в стоматологии. Эфирные масла ажгона используют в медицине для улучшения пищеварения, как желчегонное и тонизирующее средство.

Применение:

Плоды применяют как желудочное, стимулирующее и мочегонное средство.

Ажгон обладает разреженными и отхаркивающими свойствами. Помогает при опухоли слезного каналах, удаляет синяк под глазом, а также при веснушках и пятнах. Если его сок закапать в глаза, то рассосет опухоль. Уменьшает выделение молока, прекращает тошноту, увеличивает мочеотделение, растворяет камни, изгоняет лишнюю жидкость из организма, изгоняет мелких, круглых и плоских глистов. В народной медицине использовался как лекарство против лишая и проказы, если дать с медом, то улучшает состояние при лихорадке слизистой природы и болях в пояснице. Вызывает похудение и пожелтение лица у человека.

Аир болотный

(айрный корень, явер, татарское зелье, калмус)

Семейство Ароидные

Родиной аира считают Индию, Южную и Восточную Азию. В Европу его завезли арабы. Употребляли его еще древние греки и римляне. Произрастает по всей Европе, включая Британские острова, в Америке. По легенде, татары возили с собой корневище аира как общеукрепляющее и обеззараживающее воду средство. Им же приписывают распространение аира в Восточной Европе.

Используется ползучее, толстое (около 3 см), ветвистое корневище аира. При правильной сушке аромат аира напоминает аромат розы, корни обладают слабой жгучестью, а при разжевывании горьковатой терпкостью. Аир используют в качестве ароматизатора лекарств, пива, aperитивов, джина. Является важнейшим компонентом в

составе рецептов пряностей для рыбных блюд, заменяет имбирь и лавровый лист.

Применение:

Химический состав: в корневищах аира содержится эфирное масло (2-4%), аскорбиновая кислота (до 150 мг%), дубильные вещества, горький гликозид акорин, крахмал.

В медицине используются и настои, и порошок как возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, желчегонное средство. Аир входит в состав аппетитного сбора, горькую настойку, в сбор, предназначенный для лечения больных папилломатозом мочевого пузыря, полипоза желудка, анацидных гастритов, в сбор для лечения различных форм рожистого воспаления, в состав препаратов для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки – викаир, викалин. Эфирное масло из корневища входит в состав препарата олиметин, используемого для лечения моче- и желчнокаменной болезни.

В практической медицине аир применяется при гипо-и анацидном гастритах в сборах, регулирующих деятельность кишечника; настоем и порошок при высокой кислотности желудочного сока с изжогой, при панкреатите, дискинезии желчевыводящих путей, остром гепатите, хроническом пиелонефрите, гломерулонефрите, нефротическом синдроме, хроническом экссудативном плеврите, бронхоэктазах, бронхолегочных заболеваниях с аллергическими проявлениями, нейроциркуляторной дистонии; внутрь и местно – при гинекологических заболеваниях, патологическом климаксе, во время беременности, в сборах противоаллергического действия; настоем помогает также при фурункулезе, панариции, псориазе, гнойных ранах, язвах, сухой себорее. Порошок корневища аира и девясила высокого используется при бронхиальной астме.

В народной медицине аир используют при сердечнососудистых заболеваниях, как седативное средство при нервных заболеваниях, при эпилепсии, истерии, обмороках, неврозах; при рвоте, тошноте; как средство, улучшающее зрение, слух, память, анальгезирующее при радикулите, зубной боли; при цинге, подагре, «золотухе», рахите.

Аир – детоксикационное средство. Его отвар уменьшает токсическое действие лекарств и может быть использован при длительном медикаментозном лечении больных туберкулезом, сердечно-сосудистыми заболеваниями, эффективен при дисбактериозах, профузных диареях, хронических колитах. Улучшает состояние при психосоматических болезнях: бронхиальной астме, язвенной болезни, гипертонической болезни.

Анис обыкновенный

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Анис – однолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 60 см. Стебель ветвистый бороздчатый. Листья нижние – длинночерешковые, округло-почковидные, глубокопильчатые; средние – простые перистые; верхние – триждыперисторассеченные сидячие. Цветки белые, пятичленные, мелкие, собраны в крупные сложные зонтики диаметром до 6 см. Цветет анис в летние месяцы.

Плоды – яйцевидные двусемянки – созревают в августе, содержат эфирное (до 6%) и жирное (8-28%) масла.

Родина аниса – восточное Средиземноморье. Анис употребляют с глубокой древности, об этом свидетельствуют семена, обнаруженные в свайных постройках каменного века. Упоминали о нем древние египтяне, древнегреческий врач Гиппократ.

Химический состав: жирное масло (до 28%), до 3% эфирного масла (80-90% – анетол, метилхавикол – 10%, анисовый альдегид, анисовый кетон, анисовая кислота).

Эфирное масло имеет характерный аромат и сладкий вкус. В медицине эфирное анисовое масло применяют как отхаркивающее средство. Пары помогают при головной боли и делают приятным вкус во рту. Вылечивает кашель. Вызывает месячные и усиливает половое влечение, что дает основание употреблять его при первых признаках импотенции. Устраняет вредное действие ядовитых лекарств и оказывает потогонное действие.

Благодаря высокому содержанию эфирного масла (анетол – выделяется слизистыми оболочками бронхов, кишечника, желудка, придаточных пазух носа, а также кожей) анис повышает секрецию слизистых оболочек трахеи, гортани и бронхов, проявляет антисептические свойства. Антимикробные свойства анетола, как и других фенольных соединений из эфирных масел растений, общеизвестны и используются не только при приеме внутрь, но в ингаляциях и в окуриваниях помещений. Анис – общеизвестный дезодорант, эффективный при дурном запахе изо рта, убивает запах чеснока, винного перегара. Если полынь, повышая лактацию, придает молоку горький вкус, то анис делает его приятным. Компоненты эфирного масла аниса выделяются потовыми железами и устраняют неприятный запах пота.

Приятный, привлекательный запах кожи и выдыхаемого воздуха быстро оказывает положительное действие на настроение, самочувствие, активность человека, создает положительный эмоциональный фон и способствует более быстрому и отчетливому проявлению прочих основных лечебных свойств сбора из растений.

Применение:

Анис применяют при бронхолегочных заболеваниях. Как антимикробное, секретолитическое средство, дезодорант он показан при острых и хронических ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, бронхоэктатической болезни, коклюше. В народной медицине анисовый чай применяют как отхаркивающее, облегчающее приступ бронхиальной астмы средство. Нашатырно-анисовые капли применяют в качестве бронхолитического, разжижающего мокроту лекарства. Анисовое масло помогает при катарах верхних дыхательных путей, бронхоэктазах.

Настой плодов аниса обыкновенного – отхаркивающее и слабительное средство, а потому в сочетании с другими послабляющими пищевыми растениями он показан при хронических запорах, спастических колитах. Плоды аниса входят в сборы для лечения гепатитов, мочекаменной болезни. Анис стимулирует желудочную секрецию, улучшает пищеварение, нормализует секреторную и моторную функцию желудка, кишечника, уменьшает метеоризм. Он улучшает восприятие вкуса пищи, повышает аппетит. Устраняет уро- и холестаза, обеспечивает отток мочи и желчи, ликвидирует условия, способствующие образования конкрементов (камней), корректирует водно-солевой обмен. При бронхитах, болях в животе, метеоризме нужно заваривать поровну плоды аниса, фенхеля, тмина, укропа, кориандра из расчета 1 ст. л. смеси на 2 стакана кипятка.

Анис оказывает положительное влияние не только на вкусовые рецепторы языка, но улучшает слуховое, зрительное, тактильное восприятие.

Обладая способностью улучшать мозговое кровообращение (подобно тмину, укропу, фенхелю), он помогает больным с энцефалопатиями, инсультами и эпилепсией, а также улучшает настроение при меланхолии, ипохондрии, мнительности, агрессивности, гневливости, раздражительности.

Анисовый чай повышает количество молока у кормящих матерей, оказывает жаропонижающее, мочегонное, спазмолитическое действие, улучшает пищеварение.

Плоды аниса издавна применяют для маринадов, солений, в хлебопекарной промышленности и ликероводочном производстве. В домашних условиях размолотые плоды аниса в умеренном количестве добавляют в тесто для пирогов, пряников, оладий, кексов, печенья, тортов. Для придания пикантного вкуса его добавляют к свекле, моркови, огурцам, капусте и в другие блюда. Эти гастрономические рекомендации можно воспринимать как первые шаги на пути освоения элементов фитодетотерапии. Так, овощи с анисом оказывают благоприятное воздействие на людей, страдающих системным атеросклерозом, гипертонической болезнью, хроническими запорами, вялой перистальтикой кишечника, патологии желчевыводящих путей, анемиях, хроническими бронхитами, а также тем, кто лечится у невропатологов (постинсультные состояния, неврозы с астенодепрессивной окраской, головные боли различного происхождения).

Свежие листья у растений используют в кулинарии для приготовления салатов, гарниров.

Бадьян настоящий
(звездчатый анис, китайский анис)

Семейство Магнолиевые

Родина бадьяна – Юго-Восточная Азия, горные районы. Культивируется в Китае, Индии, Вьетнаме, Кампучии, Японии, на Филиппинах, Антильских островах. Дерево плодоносит уже с пятого года, но урожаи начинают собирать с пятнадцатилетних деревьев, которые продуктивны до ста лет.

Применение:

Как пряность бадьян используют в хлебопекарном и кондитерском производстве, при консервировании, в маринадах, для приготовления грога, для добавления в чай. В Азии – в подливках к различным блюдам, в Европе – для ароматизации напитков, фруктовых супов, в России бадьян добавляется в тесто, сладкие каши. Хорошо сочетается с другими пряностями: фенхелем, корицей, гвоздикой, имбирем, черным перцем; с вишней. Плоды бадьяна содержат 5-7 % эфирного масла, основным компонентом которого является, как и у аниса, анетол, но бадьян ароматнее аниса. Несмотря на то, что анис и бадьян принадлежат к различным семействам, сходство их вкуса и запаха было отмечено в глубокой древности, когда еще не знали о наличии анетола в эфирном масле этих видов. Все, что касается способности анетола выделяться молочными, потовыми железами, слизистыми оболочками, придавая коже человека, выдыхаемому воздуху приятный, притягательный запах, нужно отнести не только к анису, но и к бадьяну. Бадьян повышает лактацию и придает молоку сладковатый привкус.

Садовый бадьян применяют при сердечной недостаточности, заболеваниях почек (нефритах) как мочегонное, противоотечное средство. Оказывая желчегонное, спазмолитическое действие, он помогает при дискинезиях желчновыводящих путей, желчнокаменной болезни, внутрипеченочном застое желчи. Показан при гипосекреции желудка, активизирует деятельность кишечника, при атеросклерозе, как стимулирующее мышцы матки средство, при хронических воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей (ларингит, трахеит, бронхит).

Для усиления его детоксикационного действия бадьян рекомендуется принимать в виде отвара в вине.

При местном применении сок бадьяна оказывает высокое ранозаживляющее действие.

Показанием для применения дикорастущего бадьяна, менее предпочтительного, чем

садовый, является также мочекаменная болезнь, нарушение мочеиспускания вследствие заболеваний предстательной железы.

Базилик камфарный

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Базилик камфарный (базилик мятолистный) произрастает в Азии, Африке, тропической зоне Америки, в южных областях Европы. В преданиях многих народов базилик считался символом бессмертия, любви и семейного счастья. Является самым священным, после лотоса, растением Индии. Базилик раскрывает сердце и ум, наделяет энергией любви и преданности, усиливает веру, сострадание и ясность ума. Это одна из древнейших пряностей национальных кухонь Закавказья и Средней Азии, где его называют рейхан, реган, реан, райхон. Листья базилика душистого используют в качестве самостоятельной закуски и как приправу. Семенами базилика ароматизируют напитки (например, ликеры «Бенедиктин» и «Шартрез»), салаты, паштеты, супы. Базилик используют в маринадах и соленьях.

Химический состав: надземная часть содержит эфирные масла (до 6%), основным компонентом которых является камфара (55-80%), дубильные вещества (6%), гликозиды, сапонин. Эфирное масло базилика (эвгенол) используют в стоматологии как дезинфицирующее и обезболивающее средство. Оно эффективно при воспалении почечных лоханок и мочевого пузыря (пиелитах, пиелонефритах, циститах), помогает при хронических гастритах, колитах, кашле.

Применение:

В народной медицине базилик применяют при рвоте, язвенной болезни, головной боли, ревматизме. Настой семян в виде примочек используют при конъюнктивитах и в виде компрессов при лечении труднозаживающих ран. Сок растения применяют при гнойном воспалении среднего уха. Цветки – мочегонное средство. Отвар используется для освежающих ванн.

Для ванн: 150 г базилика залить 1 л воды, довести до кипения, вылить в горячую ванну непосредственно перед тем, как сядете в нее. Ванну принимать 20 минут.

Барбарис обыкновенный

Семейство Барбарисовые

Произрастает главным образом в Северном полушарии. Широко используется как декоративное растение. В городах плоды барбариса собирать, конечно же, нельзя.

Вкус плодов – кислый, терпкий, умеренно вяжущий. Придает блюдам кислый привкус. В Средней Азии используется как приправа к плову, к почкам, люля-кебабу.

Органические кислоты барбариса ускоряют переход коллагена в глютин при тушении мяса, а тем самым его готовность. В первые блюда для придания им кислого вкуса и аромата также добавляют плоды барбариса. Молодые листья используют для приготовления зеленых щей (вместо щавеля и вместе с ним), салатов. Плоды применяют в кондитерской, ликероводочной промышленности. В домашних условиях кладут в маринады, соленья, готовят из них сироп, варят варенья, мармелады, муссы, желе, добавляют в напитки.

Химический состав: из листьев и корней выделен алкалоид берберин и три других алкалоида. Плоды алкалоидов не содержат, но богаты аскорбиновой кислотой и другими органическими кислотами, особенно яблочной, каротиноидами.

Применение:

В традиционной и народной медицине плоды используют как возбуждающее аппетит, снижающее жажду, нормализующее, стимулирующее деятельность органов желудочно-кишечного тракта, сокогонное, желчегонное средство. Их применяют при снижении аппетита, хронических гипо- и анацидных гастритах, дискинезии желчевыводящих путей, при гепатитах, желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите, при остром гастроэнтероколите, язвенном колите, при отрыжке, тошноте, рвоте (особенно у беременных), как тонизирующее, корригирующее обмен веществ, витаминное средство, при лечении морфинизма. В гомеопатии эссенцию плодов назначают при калькулезном холецистите, когда желчный пузырь заполнен мелкими камнями. Отвар, настойка, сироп плодов оказывают желчегонное действие, способствуют отделению мокроты, применяются при бронхо-легочных болезнях (пневмонии, туберкулезе, бронхите).

Полоскания отваром плодов эффективны при ангинах, стоматитах. Отвар плодов положительно влияет на сердечную мышцу, «укрепляет сердце». Подобно боярышнику, барбарис может применяться при аритмиях, недостаточности кровообращения, при миокардитах, при неэффективности сердечных гликозидов.

Препараты барбариса способствуют снижению артериального давления, устраняют симптомы неврастения, повышают остроту зрения. Кислые напитки из плодов барбариса уменьшают чувство жажды, в частности у больных сахарным диабетом, поэтому плоды барбариса традиционно причисляются к ряду противодиабетических средств.

Как бы ни принято было лечить в основном препаратами корней барбариса, следует помнить, что поскольку его плоды и листья используются в пищу, они являются наиболее физиологичными корректорами обменных процессов на алиментарном (пищевом) уровне. Их следует рекомендовать при нарушении пуринового обмена и по ранее перечисленным показаниям. Корни растения применяются при желчнокаменной болезни, дискинезии желчевыводящих путей, в качестве гепатопротектора, при подагрических артритах и мочекаменной болезни.

Ваниль

Многолетняя травянистая цепляющаяся корнями лиана семейства орхидейных длиной до 20 м с мясистыми листьями и зеленовато-белыми душистыми цветками причудливой формы. Ваниль – название испанское, уменьшительное от *vaina* – стручок.

Родина ванили – Мексика. Разводят ваниль во многих тропических странах с влажным климатом. Основное производство сосредоточено на Мадагаскаре.

Культуру ванили часто комбинируют с культурой деревьев какао, на коре которых она поселяется.

Сырье: плоды ванили – стручки длиной 15-20 см, наполненные кашицей из мелких семян. В свежем состоянии – без запаха; их снимают незрелыми и подвергают особой ферментации, при этом они приобретают темно-коричневую окраску и аромат.

Изумительно ароматные бобы служат источником получения эфирного масла.

Активное вещество ванилин сейчас широко синтезируется из других материалов, но натуральная ваниль ароматом значительно превосходит синтетическую. Ваниль находит широкое применение в кулинарии, кондитерском производстве, в парфюмерии.

Раньше ванильные стручки использовали для приготовления напитка из какао. Позднее ее стали добавлять в различные сладкие блюда, в основном в пудинги и торты. А сегодня больше всего ваниль идет на изготовление популярного во всем мире ванильного

мороженого.

Гвоздика

(плоды гвоздичного дерева)

Семейство Миртовые

Эта пряность должна привлечь внимание многих людей. Поскольку сосудистые заболевания, и среди них атеросклероз сердечных и мозговых сосудов, считаются «убийцей номер один», любые сведения об их профилактике и лечении, в особенности диетические, должны широко применяться на практике.

Гвоздичное дерево – вечнозеленое дерево семейства миртовых. Листья кожистые супротивные. Цветки мелкие с пурпурной чашечкой и белыми или розовыми лепестками.

Родина гвоздичного дерева – Молуккские острова. Культивируют растение в Индонезии, Индии, Шри-Ланке, Малайзии, Гвинее, на Мадагаскаре. Главное производство (до 80%) сосредоточено в Танзании.

Сырьем являются зрелые бутоны (слегка розоватой окраски), из высушенных бутонов получается пряность – гвоздика с сильным ароматом и резким обжигающим вкусом. Из всей получаемой гвоздики только относительно небольшая часть используется как пряность, остальное перерабатывается в гвоздичное масло, которое находит широкое применение в парфюмерии и фармакологии.

Химический состав: дубильные вещества (20%) и эфирное (гвоздичное) масло (20%), основным компонентом которого служит эвгенол (около 90%). В состав масла входят также эвгенин, ванилин.

Применение:

Интересна история гвоздики – самой, быть может, ценной из восточных пряностей. Еще задолго до начала нашей эры ее применяли в Индии, Индонезии, Китае. При дворе китайского императора существовал обычай, по которому чиновники, придворные и другие сановники, которым давалась аудиенция, обязаны были постоянно держать во рту гвоздику, чтобы не осквернять своего владыку нечистым дыханием.

Гвоздичное масло используют в качестве антисептика в стоматологии, при некоторых заболеваниях кожи и слизистых оболочек, при стригущем лишае. На его основе делают дезодоранты для отпугивания комаров и moskitov, оно входит в состав бальзама «Золотая звезда». Современные исследования показывают, что эфирное масло и эвгенол оказывают бактериостатическое действие на туберкулезную палочку, а настойка цветов гвоздики *in vitro* оказывает бактериостатическое действие на дифтерийную палочку, возбудителя сибирской язвы, золотистый и белый стафилококки, бациллы паратифа А и В, бациллы холеры и чумы, а также вируса гриппа. Установлено также, что препараты гвоздики оказывают сильное действие на различные виды грибков, вызывающих кожные заболевания.

По действию она характеризуется как стимулирующая, отхаркивающая, ветрогонная, обезболивающая, повышающая либидо, потенцию, эрекцию. Гвоздика стимулирует работу легких и желудка, рассеивает холод, обладает антимикробными свойствами. Эфирное масло – мощное обезболивающее средство, обладает сильным согревающим действием.

Применяют гвоздику при тяжелых душевных травмах, при дисциркуляторных энцефалопатиях, при лечении больных с параличами и парезами после инсультов, с онкологическими заболеваниями, при рассеянном склерозе.

При простудных заболеваниях в острой фазе рекомендуется в сочетании с корицей, гвоздикой, имбирем, можжевельными шишкоягодами, анисом, мускатным орехом.

Показаниями к применению бутонов гвоздичного дерева служат прединсультные и постинсультные состояния, возрастное снижение памяти, умственной работоспособности, физической выносливости, склонность к плохому, пониженному настроению. В определенной степени гвоздику можно считать лекарством пожилых и старых людей.

Гвоздика очень популярна в кулинарии. Ее добавляют в холодные закуски: рыбу под маринадом и заливную, лобио и сациви. Антибактериальные свойства и богатый аромат позволяют использовать эту пряность в домашних мясных изделиях: колбасах, солонине и др. Гвоздикой приправляют супы из дичи, свинины, баранины, овощные, грибные, фруктовые, а также уху и мясные бульоны. Кладут ее и во вторые блюда – каши, пловы. Она хорошо сочетается с мясом, сдабривая говядину, телятину, баранину, домашнюю птицу, дичь. Русскую кухню отличает применение пряности в горячих грибных блюдах.

Гвоздика передает свой аромат не только горячей, но и холодной воде. Поэтому ее используют в маринадах и соусах, причем в сочетании с самыми разнообразными продуктами. Реже применяют гвоздику в соленьях. Ею ароматизируют соленые грибы и соленые арбузы. Гвоздику также добавляют в варенье и тесто. Пикантный аромат она придает напиткам.

Горчица

Горчица сарептская

Горчица белая (желтая, английская)

Горчица черная (французская, настоящая)

Семейство Крестоцветные

В качестве пряности используют три вида растения: горчицу сарептскую, белую и черную.

Родина горчицы – Центральная Азия, горчица черная происходит из Средиземноморья.

Химический состав и применение горчицы сарептской, белой и черной аналогичны. В семенах горчицы содержится жирное масло (25-47%), в состав которого входят глицериды эруковой, олеиновой, линолевой, линоленовой, мирисшиновой и бегеновой кислот. Кроме того, в них содержатся белки (20-25%), слизь (15%), гликозид – синигрин и фермент – мирозин. Жгучий вкус обусловлен изотиоцианатами, как и у хрена, редьки, кресс-салата.

В пищевой промышленности и медицине используют в основном семена горчицы. В восточных странах в пищу употребляют листья, имеющие нежный вкус и содержащие большое количество аскорбиновой кислоты. Семена горчицы в растолченном виде используют как приправу к мясным блюдам, для консервирования сельди, при засолке овощей, так как горчица угнетает процессы гниения и брожения, поскольку изотиоцианатам присущи антимикробные свойства.

Применение:

Горчица не только возбуждает аппетит, но и значительно усиливает выделение желудочного сока, оказывает противовоспалительное и антисептическое действие. Семена горчицы входят в состав желудочных сборов, регулирующих деятельность желудочно-кишечного тракта. Горчица используется и наружно при различных заболеваниях внутренних органов, с этой целью применяют горчичный спирт, горчичники. Двухпроцентный горчичный спирт применяют для растираний при ревматизме, радикулите, при невритах, простудных заболеваниях. Горчичники обычно применяют при

простудных заболеваний, бронхитах, плевритах, бронхопневмониях, а также после сильных охлаждений для предупреждения этих заболеваний. Раздражение определенных кожных зон горчичниками ведет к рефлекторному улучшению кровоснабжения соответствующих внутренних органов, к быстрому разрешающему эффекту при их воспалении. К сожалению, все чаще встречаются случаи аллергии к горчичникам, особенно у детей. У больных гипертонической болезнью при кризах, головной боли, при стенокардии горчичники прикладывают на грудь и область сердца, на шею и затылок, плечи, применяют горчичные ванны для ног, при невралгии и мышечных болях – на болевые зоны. Лучший вид семян красный и маслянистый. Наружно применяется при лишае, укусе скорпиона, болезни седалищного нерва, витилиго, проказе. Вредное действие устраняет уксус. В народной медицине семена дикой горчицы, растолченные и смешанные с молоком, использовались для выведения веснушек и пигментных пятен. При старом кашле размельченные семена съедали натощак, а смешанные со старым вином для растворения камней в мочевом пузыре. Горчица раздражает слизистую зева, небных дужек, эпителия рта, языка и вызывает улучшение их кровоснабжения, что также повышает устойчивость к респираторным инфекциям.

Горчица противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, острых гастроэнтероколитах, кровотечениях, геморрагических инсультах, аллергии к ней. В больших дозах семена горчицы проявляют контрацептивные свойства.

Душица обыкновенная

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Строго говоря, трава душицы – орigan – не принадлежит к числу классических пряностей. Все, кто хотя бы раз сталкивался с душицей, помнят ее сильный аромат. Это типичное эфирномасличное растение, содержащее до 2,17% эфирного масла, хорошо изучено. Казалось бы, ее более уместно причислить к суррогатам чая, и в этом качестве она популярна. Ее не только собирают во всех регионах Европы, Сибири, за исключением северных, но и выращивают на участках подобно мяте, мелиссе. Однако многие авторы причисляют ее к пряностям, используемым при мариновании и даже засолке овощей, грибов, приготовлении кваса. В умеренных количествах ее можно добавлять в компоты, морсы, варенья, что имеет, несомненно, лечебно-профилактическое значение.

Применение:

Душица препятствует скисанию молока. Общеизвестны успокаивающие свойства душицы, поэтому она рекомендуется при неврозах, беспокойным, гиперсексуальным людям. Устойчива легенда о том, что она сдерживает половое созревание. Это умеренное сдерживающее действие на половую сферу может быть расценено и как побочный эффект, и как показание к применению. Среди показаний к ее применению (в гомеопатии) перечисляют нимфоманию, эротоманию, истерию, патологический климакс, чрезвычайно повышенное либидо, например во время месячных у женщин, у психически больных людей.

Сильно и надолго снижает либидо, умирляет страсти, особенно в сочетании с хмелем, кипреем, лабазником, купырем... Показана как стресс-лимитирующее средство. В критических или кажущихся критическими ситуациях душица может помочь обуздать себя. Одним из показаний к применению душицы является эпилепсия. Душица улучшает мозговое и коронарное кровообращение, снижая число приступов стенокардии,

способствует нормализации артериального давления. Эффективна при различных болевых синдромах, обусловленных спазмом гладкой мускулатуры: при аменорее, альгоменорее, цистите, почечнокаменной и желчнокаменной болезни, язвенной болезни, кишечных коликах. Душица усмиряет икоту, тошноту, изжогу, рвоту.

Имея ярко выраженное антимикробное действие, она показана при острых и хронических бронхитах, трахеитах, ларингитах, синуситах, пневмониях, туберкулезе, коклюше.

Как и полагается пряностям, душица возбуждает аппетит, повышает секрецию желудочного сока, отделение желчи. Она является гепатопротектором при отравлениях и вирусных инфекциях (гепатитах), сохраняет детоксикационную функцию печени, медовую воду с душицей древние авторы считали сильным противоядием.

Рецепт: 2 ст. л. душицы залить 1 стаканом воды и довести до кипения. Настоять, снять с огня, остудить и добавить 2 ст. л. меда. Пить утром натощак вовремя эпидемии гриппа.

Настой душицы обеспечивает в большинстве случаев мощный диуретический (мочегонный) эффект, особенно в сочетании с можжевельником, сосной, листом одуванчика (писун-травы), лабазником, листом березы, хвощом... Душица и другие растительные диуретики не только не выводят ионы калия и не обуславливают их дефицит, но и, в отличие от синтетических диуретиков, поставляют калий. Душица может усиливать действие ранее не эффективных синтетических диуретиков, антибиотиков. Ее целесообразно сочетать с нитрофуранами при лечении больных пиелонефритом. Душица безвредна, не вызывает побочных эффектов и может быть применена в больших суточных дозах (15-20 г). Необходимость в таких дозах может возникнуть при острых инфекционных (респираторных) заболеваниях, так как душица оказывает выраженное потогонное, противовоспалительное, антимикробное действие.

Оздоровляющее действие может оказать ее использование в успокоительных чаях, в качестве консерванта и приправы.

Успокоительный чай:

Мята – 1 часть

Душица – 2 части

Чай зеленый – 2 части

Дягиль лекарственный,

Дягиль лесной

(ствольник, дудник, сладкий ствол, вох, бадранка и др.)

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Пищевые достоинства этого широко распространенного растения незаслуженно забыты. Обладающие сильным ароматным запахом корневища можно использовать для отдушки напитков, приготовления «имбирного варенья», молодые стебли и черешки, сваренные с сахаром, используются как цукаты и начинка для пирогов.

Дягиль встречается повсеместно в лесной и лесостепной зонах Европы, Западной Сибири, на Украине выращивается как пряность, широко культивируется в странах Западной Европы.

Используется все растение, чаще корневище с корнями.

Химический состав: эфирное масло (до 1,5%), горькие, дубильные вещества, органические кислоты, сахара, камеди, большое количество кумаринов, из которых в научной медицине применяются бергаптен, ксантоксин, пастинацин, оказывающие

фотосенсибилизирующее, спазмолитическое действие.

Применение:

Научное название – Archangelica – отражает народное поверье о неземном происхождении дягиля: во время эпидемии архангел подарил людям это целебное растение. В русской народной медицине он применялся как улучшающее пищеварение, стимулирующее аппетит, общеукрепляющее, тонизирующее средство. Кроме того, применяли дягиль и при истерии, бессоннице, эпилепсии, спазмах кишечника. Помимо седативного, спазмолитического, сокогонного, оказывает мочегонное, ветрогонное, потогонное и вызывающее месячные действие.

Экспериментально установлено, что эфирное масло дягиля проявляет противогрибковые и антибактериальные свойства, что подтверждается и народным опытом применения настойки дягиля во время эпидемий холеры, при скарлатине и других инфекционных заболеваниях. Кроме того, настойку дягиля в качестве наружного средства издавна применяли при подагре, ревматизме, болях в мышцах, ломоте, при зубной боли. При боли в ушах использовался местно сок растения, закапывая его в слуховой проход.

В традиционных восточных медицинах применяют местные виды дягиля, дудника: дудник пушистый, дудник низбегающий и другие, описание свойств и применение которых сходны с нашими европейскими видами. Дудник низбегающий обладает обезболивающими свойствами, возбуждает сосудодвигательный центр, оказывает антибактериальное действие, уменьшает стадию отека при воспалении, показан при туберкулезе, дизентерии, головной боли, насморке при гайморите, фронтите, гриппе с «ветром», при флегмоне, абсцессе.

Отвар корня показан при бронхиальной астме, коклюше, бронхитах. Максимальная разовая доза – 6 г.

Оказывает обезболивающее действие, используется, как и у других видов дудника, при головных болях, при болях в суставах, мышцах. Доза – 9 г в сутки. Дудник китайский, дудник многообразный также оказывают обезболивающее, успокаивающее, антибактериальное действие, нормализуют месячные. При отсутствии месячных у анемичных, ослабленных женщин и девушек корни (9-12 г в сутки) могут устранить аменорею, снять болевой синдром. В сочетании с лепестками сафлора красильного дудник многообразный применяется для лечения бесплодия.

Плоды дягиля применяют в качестве средства, снимающего спазм гладкой мускулатуры при мочекаменной болезни, почечной колике.

Корневище с корнями, реже плоды растения, используются как тонизирующее, общеукрепляющее средство при тяжелых хронических заболеваниях (в частности, при терапии рассеянного склероза, эпилепсии, онкологических заболеваний), как эффективный спазмолитик, как седативное и одновременно тонизирующее средство при различных психосоматических заболеваниях. Дягиль неплохо зарекомендовал себя как один из главных компонентов в сборах, применяемых при терапии первичной и вторичной аменореи, других нарушениях менструального цикла.

Имбирь лекарственный

Семейство Имбирные

Возглавляет семейство Имбирных. В виде пряности и для медицинских целей используется корневище имбиря.

Родина этого растения – Юго-Восточная Азия, Индия. Имбирь является одной из

наиболее популярных, если не самой популярной восточной пряностью. По частоте использования в традиционной медицине стран Восточной Азии занимает пятое место среди тридцати элитных растений. Его возделывают не только в тропиках и субтропиках Китая, Японии, Вьетнама, Западной Африки, Аргентины, Бразилии, Ямайки, но и в более суровых континентальных, северных районах Дальнего Востока.

Химический состав: эфирное масло (до 37%), жирные масла (3,7%). Содержит цингиберен, шокоаль – горечь, напоминающую смолистое масло, расщепляющуюся на цингерон и гептальдегид. Отвар корневища имбиря и солодки значительно снижает токсичность аконита.

Имбирь обладает высокими антимикробными, противогрибковыми свойствами.

Применение:

В многокомпонентных сборах при лечении заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, артритов, особенно при деформирующем ревматоидном полиартрите, женских заболеваниях воспалительного характера, нервной системы, а также в качестве детоксикационного средства для снятия токсического действия химиотерапевтических средств.

Корневище свежего имбиря, которое ароматнее, острее на вкус, чем сушеное корневище, имеет более выраженное антимикробное действие. Кусочек свежего корня можно пожевать при ангине, стоматите, гингивите, для профилактики острых респираторных инфекций. Свежий имбирь придает пикантный лимонный привкус чаю, компотам. Свежему имбирию присущи болеутоляющие свойства, что используют при болях в желудке, животе, в горле, при мышечных и суставных болях.

Имбирь противопоказан при язвенной болезни, гиперацидных состояниях, легко возбудимым.

Применяется в качестве пряности в пивоваренной, ликероводочной, кондитерской промышленности.

Для улучшения пищеварения имбирь на кончике ложки следует принимать после еды. Рекомендуются имбирь также как приправа.

Калган истинный

Семейство Миртовые

В России калганом принято называть корневище лапчатки прямостоячей, которое на изломе окрашено в желто-оранжево-коричневые цвета. Однако истинным калганом является корневище альпинии.

Родина – Таиланд. Вкус острый, жгучий.

Калган оказывает потогонное, мочегонное, ветрогонное действие. Изгоняет гельминтов, возбуждает аппетит, повышает секрецию желудка, отделение желчи, а потому показан при гипосекреторных гастритах, холецистите, застое желчи (холестазае), желчнокаменной болезни, гепатитах. Устраняет запах лука, вина, чеснока изо рта. Укрепляет желудок, способствует перевариванию пищи. Помогает при колике, болях в желудке, болезнях почек. Повышает потенцию, эрекцию.

Применение:

Показан при болезнях печени, геморрое. При употреблении с вином способствует увеличению веса тела.

Кардамон

Семейство Имбирные

Родина – сырые горные леса Южной Индии, остров Шри-Ланка, Индокитай, Южный Китай, Бирма, где произрастает в диком виде, как сорняк.

Собирают и используют плод – коробочку – недозревшим, во избежание растрескивания и потери семян. Сухие коробочки (*Fructus Cordamoni*) – соломенно-желтого цвета, овально-трехгранные, 1-2 см длиной – содержат многочисленные семена (около 20). Семена около 4 мм длиной и 3 мм шириной, угловатые, морщинистые, бурые.

Чрезвычайно ароматные, пряно-жгучего вкуса семена кардамона элеттарии используются в различных блюдах и напитках. Хотя кардамон – одна из наиболее дорогостоящих пряностей, тем не менее ее применяют очень широко. Чаще всего пряность добавляют в кондитерские изделия, с которыми гармонично сочетается запах кардамона – очень сильный и вместе с тем пикантный, острый, жгучий, слегка камфорный с легким лимонным оттенком. Кроме того, применяется он при производстве пряной и маринованной рыбы, вареных, сырокопченых и ливерных колбас, восточных сладостей. Этой пряностью приправляют вегетарианские пловы, разнообразные блюда из свинины, баранины и рыбы. Отличительная особенность русской кухни – применение кардамона в кашах, например в гурьевской. В некоторых арабских странах кардамоном ароматизируют кофе, в Китае – чай. Приятный аромат он придает ликерам, безалкогольным напиткам. Корректирует запах и вкус крепких алкогольных напитков. Кардамон чрезвычайно душист. Следует использовать его в небольших количествах.

Химический состав: эфирное масло (4-8%), которое находится в специальном слое кожуры семени (поэтому кардамон хранят, не отделяя семена от коробочек во избежание испарения эфирного масла). В его состав входят терпинеол, терпинилацетат, цинеол, белок, жирное масло (10%) и др. Товарные сорта называются по месту их сбора, ценятся малабарский и майсурский кардамон.

В медицине семена кардамона применяют в качестве ветрогонного средства, для повышения аппетита, а также для коррекции вкуса и запаха лекарств.

Кардамон положительно влияет на психоэмоциональную сферу, стимулирует ум, сердце, дает ощущение ясности, радости.

Применение:

Семена кардамона применяют как противостудное и способствующее пищеварению средство, назначают его совместно с другими лекарственными растениями в качестве болеутоляющего, антиспазматического средства и при шизофрении. Рекомендуются кардамон как ароматическое желудочное средство при застое пищи, несварении желудка, болях в желудке, болях в животе при беременности, рвоте, поносе.

Каперсы колючие

Семейство Каперсовые

Родина каперсов – Азия. В качестве пряности используют нераспустившиеся бутоны, появляющиеся на растении в течение всего лета. Самые ценные – маленькие, круглые и твердые. Используют как главный компонент соусов и майонезов.

Химический состав: в бутонах содержится рутин (5%) и витамин С (до 150 мг).

Применение:

Каперсы используют с древних времен в качестве средства, снижающего артериальное давление, поэтому их следует рекомендовать в пищу как приправу больным вегетососудистой дистонией по гипертоническому типу, гипертонической болезнью, при

симптоматических (почечных, климактерических) гипертензиях. Однако их нельзя употреблять в большом количестве, так как они вызывают метеоризм и могут вызвать тошноту.

Кизил мужской (обыкновенный)

Семейство Кизиловые

Растет в Евразии и Северной Америке. Имеет кислый, терпкий, вяжущий вкус.

Химический состав: плоды содержат углеводы (9-20,8%), в том числе сахарозу (до 2,6%), органические кислоты (до 4,2%), преимущественно яблочную, дубильные вещества (до 4,2%), витамин С (аскорбиновую кислоту до 160 мг), флавоноиды (витамины Р) до 5%

Применение:

Плоды кизила применяют в народной и традиционной медицине. Показан при анемии, лихорадках, простудных заболеваниях, в виде полосканий при ангинах, внутрь – при оспе, кори, скарлатине, гипоацидных гастритах. Конечно же основным показанием к применению плодов кизила являются кишечные инфекции. Препараты из плодов кизила проявляют антибактериальную активность в отношении многих групп патогенных микробов, препарат закрепляющего действия – густой экстракт из диких груш и кизила был допущен к применению в медицинской практике.

Сок, настой сушеных плодов хорошо утоляют жажду, что используется при лихорадках (малярии), при сахарном диабете.

Применение плодов кизила в качестве пряности у нас известно немногим, поскольку кизил произрастает лишь в южных широтах России. Плоды придают мясу пряный, кисловатый вкус, ускоряют, подобно плодам барбариса, его готовность, делают его мягче. Сок плодов – хорошая приправа к жирной пище. Паста и желе содержат большое количество аскорбиновой кислоты и других витаминов, обладают не только общеукрепляющим, но и тонизирующим свойствами, используются в питании моряков и космонавтов. Пищевое применение кизила гораздо более известно. Из плодов изготавливают натуральный подслащенный сок и сок-полуфабрикат для производства сиропов, варят варенья с высокими вкусовыми качествами и незабываемой кислинкой, компоты, мармелады, готовят безалкогольные напитки и вина.

Клоповник посевной,

или Кресс-салат

Семейство Крестоцветные

Это растение используется как приправа к творогу, белым сырам, супам и омлетам, жареной рыбе, рыбным салатам.

Родина – Северо-Восточная и Южная Африка, Средняя Азия, однако уже в средние века кресс-салат проник в Европу и повсеместно распространился как культурное и дикорастущее растение. Горький, жгучий вкус обусловлен изотиоцианатами.

Химический состав: витамины К, F, В, каротин – провитамин А. Кресс-салат – источник белка, макро– и микроэлементов, Сахаров. При высушивании он значительно утрачивает жгучий вкус.

Применение:

В медицине разных народов его используют при импотенции, аменорее, дисменорее, опухолях матки (фибромиомы, рак), кровохарканьи, цинге, как ранозаживляющее при

фурункулах, дерматомикозах.

Это замечательное средство при мочекаменной и желчнокаменной болезни, гипоацидных гастритах, нарушениях менструального цикла. Кресс-салат полезен больным хроническим бронхитом, пиелонефритом, синдромом хронической усталости и гиповитаминозами.

Кориандр посевной
(Кишнец, Кинза, Китайская петрушка)
Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Кориандр – однолетнее травянистое растение семейства зонтичных высотой до 70 см. Стебли округлые прямостоячие. Стеблевые листья дважды-триждыперистые сидячие; прикорневые – длинночерешковые разной формы. Цветы белые или розовые мелкие, собраны в многочисленные сложные зонтики. Плоды почти шаровидные, семянки до 0,5 см, с сильным запахом, содержат до 2% эфирного и 11-27% жирного масла. Эфирное масло является исходным продуктом, из которого получают вещества с запахом розы, фиалки, лилии, лимона.

Родина кориандра – восточные области Средиземноморья, где его выращивали еще за 1000 лет до н. э., однако его часто называют «китайской петрушкой». Как пряное и лекарственное растение его разводили в Египте, Палестине, Индии и других странах.

В России широко культивируется как эфиромасличное растение в Центрально-Черноземной зоне, Северном Кавказе.

Химический состав. Содержит до 1,5% эфирного масла, основным компонентом которого является линалон (60-80%). Эфирное масло незрелых плодов и цветущей травы неприятно пахнет клопами. В нем много альдегидов, в зрелых плодах они практически отсутствуют. Специально выращенные сорта кориандра характеризуются высокой эфирно- и жиромасличностью (23% и 29% соответственно). Жирное масло содержит ненасыщенные жирные кислоты с присущим им противоатерогенным эффектом («витамины группы F).

Применение:

Антимикробные свойства плодов кориандра используются для лечения и профилактики острых респираторных заболеваний, бронхитов, трахеитов, пневмоний. Если же хронические бронхиты, бронхоэктатическая болезнь, стоматиты сопровождаются дурным запахом выдыхаемого воздуха, то ароматизирующие свойства кориандра дополняют антимикробные. Для лечения ран, трофических язв может быть использован порошок кориандра, а горячий настой его – для полосканий при ангинах, хронических тонзиллитах, стоматитах.

Кроме того, кориандр рекомендуют применять при несварении желудка, рвоте, болях в горле (ангина), ожогах.

Кориандр помогает при падучей болезни, сердцебиениях, устраняет запах лука, чеснока и вина. Прекращает кровохарканье, рвоту и кислую отрыжку. В сложных сборах применяют его для лечения пиелонефрита, заболеваний желудка, бронхолегочных болезней. Усиливающее действие кориандр проявляет как в отношении лекарств, так и в отношении ядов.

Использование кинзы (кориандра) в быту настолько широко, что не нуждается в комментариях. Кориандр популярен в консервной, кондитерской, пивоваренной, ликероводочной промышленности. Его употребляют для ароматизации хлеба (всем

известный бородинский хлеб) и кондитерских изделий, маринадов, соусов, колбас, сыров и так далее. В кулинарии семена кориандра применяются при изготовлении тушеных блюд из мяса и дичи. Порошок плодов используют не только для придания вкусового оттенка мясу, но и для предохранения его от порчи из-за выраженных антимикробных свойств. Кориандр эффективен в тех случаях, когда большинство специй, улучшающих пищеварение, противопоказаны (виды перца, имбирь, корица, горчица...). Он способствует не только усвоению пищи, но и других трав, усиливая их лечебное действие. Поэтому его рекомендуется сочетать со сходно действующими укропом, фенхелем, кумином, анисом, тмином.

Передозировка свежего растения вызывает «помутнение разума, изменение голоса, как у пьяного, и несвязную речь, а от всех частей тела будет пахнуть кориандром», так как запах кориандра выделяется потовыми железами, слизистыми оболочками.

Зелень едят в свежем виде, особенно на Кавказе. В Армении это растение называют кинза, или киндза, в Грузии – киндзи, в Азербайджане – кишнит. Целесообразность употребления зелени в пищу определяется не только ароматическими и вкусовыми качествами, но и содержащимися в ней витаминами. Для длительного хранения зелень сушат на воздухе в период цветения. Сушеная зелень используется в национальных блюдах Закавказья.

Корица

(Коричное дерево, Цинамон)

Семейство Лавровые

Родина коричневого дерева – Шри-Ланка, Юго-Западная Индия, Южный Китай.

Культивируют его на Шри-Ланке (главный поставщик), в Индии, Китае, Кампучии, Индонезии; Гвинее, Бразилии, на Ямайке, Мартинике, Мадагаскаре.

Для получения корицы используют и другие виды деревьев: китайское коричное дерево, или кассию (*C. Cassia*), – используемое наряду с цейлонской, отличающееся более сильным и резким запахом; сайгонское (*C. Laurierii*); яванское (*C. Burmanii*).

В современной фармацевтической промышленности для получения камфары используется коричник камфорный или камфарный лавр (*Cinnamomum camphora*). Он культивируется в зоне влажных субтропиков, используются молодые листовые побеги.

Пряностью служит кора коричневого дерева, которую срезают медным ножом. Вначале удаляют грубый наружный слой, затем снимают нежную внутреннюю кору, которую сушат и сортируют.

Химический состав: эфирное масло (0,5-2%), основные компоненты которого – коричный альдегид (55-65%) и эвгенол (4-8%). Присутствуют в масле смола, слизь, крахмал, дубильные вещества и оксалат кальция.

Применение:

Корица способствует пищеварению, вызывает аппетит, укрепляет желудок. В медицине народов Азии ее используют как стимулирующее, тонизирующее и антисептическое средство. Рекомендуют корицу при бессолевой диете, в диетическом питании при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, сердечно-сосудистой системы.

Современные фармакологические исследования подтверждают антибактериальные свойства корицы: эфирный, спиртовой и водный экстракты коры коричника китайского подавляют рост пятнадцати видов болезнетворных бактерий, в том числе туберкулезной палочки.

Это прекрасное потогонное и отхаркивающее средство при простудах и гриппе, особенно эффективное для лиц со слабой (астенической) конституцией. Корица ослабляет зубную и связанную с мышечным напряжением боль.

Стебли оказывают жаропонижающее, обезболивающее действие при почечной и печеночной колике, повышают секрецию желудка, обладают антибактериальными (особенно для золотистого стафилококка и кишечной палочки), противовирусными и противогрибковыми (при поражении кожи, легких, ногтей) свойствами.

Кора нормализует кровообращение, улучшает работу желудка (добавляет энергии.)

Она показана при экземе и дерматомикозах. Особенно хотелось бы подчеркнуть способность корицы модулировать настроение, повышать его.

Применяют при нервных расстройствах и навязчивых состояниях, при тяжелых реактивных неврозах, при снижении памяти, умственной работоспособности, старческих изменениях психики, врожденных, метаболических, дисциркуляторных энцефалопатиях, при рассеянном склерозе, в постинсультном периоде при парезах и параличах, при гипотрофии, снижении аппетита, при депрессиях, туберкулезе легких, хроническом бронхите, при недостаточности кровообращения, как детоксикационное и усиливающее действие других растений средство.

Примочку из корицы применяют при дрожании какого-либо органа. Ее свойства сохраняются до пятнадцати лет.

В кулинарии корица – необходимая пряность, которой приправляют разнообразные блюда. Но особенно хорошо она сочетается в сладких блюдах с вишнями, яблоками и тыквой, а в мясных – с бараниной, свининой и курицей. Корицу добавляют в мучные изделия, каши, блюда из рыбы, яиц, соусы и маринады. На Востоке пряностью сдабривают пловы. Традиционно используют корицу в кондитерских изделиях, вареньях, сладких десертах и напитках. Многие народы приправляют ею чай.

Купырь бутенелистный

(Кервель обыкновенный)

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Запах у кервеля анисовый, сладковатый, а вкус сходен со вкусом сельдерея. В России он произрастает в европейской части.

Химический состав: эфирное масло (до 0,27% в плодах) и в его составе метилхавикол, анетол (см. Анис). Анетол выделяется потовыми железами, оказывает дезодорирующее действие. Придает поту приятный, привлекательный (аттрактивный) запах. Листья содержат значительно меньше эфирного масла (0,05%), однако этого вполне достаточно для применения их в качестве пряности в салатах и супах. При сушке и термической обработке купырь теряет эфирные масла, обусловленный ими запах и ряд целебных свойств.

Применение:

Подобно многим эфирномасличным растениям он оказывает отхаркивающее действие, входит в сборы для лечения легочного туберкулеза, различных бронхолегочных заболеваний, а кроме того экземы, нейродермита. Как мочегонное его используют при отеках и как потогонное – при лихорадках. Местно применяют в качестве ранозаживляющего средства. При зудящих дерматозах рекомендуется одновременное применение – внутрь и местно. Он также показан при кишечных инфекциях,

сопровождающихся диареей (поносом).

Кервель издавна высевали вновь через две недели, чтобы постоянно иметь свежую салатную зелень и приправу. Кервель и самосевом возобновляется в течение года.

Вкусовые качества кервеля хорошо сочетаются с эстрагоном, петрушкой и базиликом.

Купырь лесной

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Повсеместно широко распространен во всех регионах европейской части России, Западной и Восточной Сибири. В Ленинградской области вслед за цветением одуванчика наступает пора цветения купыря, поля и луга из желтых становятся дымчато-белыми. Корни, стебли, листья используют как овощ. А в Армении заготавливают как пряную приправу. Устойчива легенда обезболивающего, противозудного, успокаивающего, даже одурманивающего действия всех частей купыря.

Применение:

Его используют как средство, успокаивающее, болеутоляющее, тонизирующее гладкую мускулатуру матки. Купырь оказывает мочегонное действие, показан при отеках, туберкулезе легких и других бронхолегочных заболеваниях. Считают, что подофиллотоксин, содержащийся в нем, обуславливает лечебное действие купыря при злокачественных опухолях.

Применяется надземная часть купыря лесного при лечении больных эпилепсией, при агрессивности, затянувшимся патологическом климаксе, бессоннице, при болевом синдроме различной локализации, зуде. Для достижения седативного, успокаивающего эффекта надземную часть купыря рекомендую сочетать с душицей, тмином, кориандром, лабазником, хмелем.

Лавр благородный

Семейство Лавровые

Одно из самых популярных пряноароматических растений, сохранившееся на Земле с третичного периода.

Родина лавра – Средиземноморье, где он в настоящее время культивируется. На территории бывшего СССР разводится в Крыму и в Закавказье.

Широко использовался с древних времен и не только в качестве пряности: выражения «лавровый венок», «лауреат» прочно вошли во все европейские языки.

Химический состав: лавр содержит эфирное масло (до 3,5%), что и определяет его аромат. Кроме того, содержит горечи, дубильные вещества. Широко используется как в быту, так и в пищевой промышленности, незаменим при консервации.

Применение:

В медицинских целях чаще использовались плоды лавра – «бобки», содержащие до 25% жирного масла. В народе «бобковую мазь» использовали наружно при ломоте, ишиасе, заболеваниях суставов, параличах, чесотке, как средство, укрепляющее нервы, при простудах. При отсутствии плодов использовалась смесь «измельченных листьев со сливочным маслом и хвоей можжевельника (6:12:1)

В народной медицине плоды использовались при нервных заболеваниях, параличах лица, для укрепления волос, выведения вшей и глистов, камней, излишней жидкости из организма.

Есть также указания и на свойства лавра как репеллента: если воду, в которой

вымачивались плоды лавра, «разбрызгать в доме, то мухи улетят прочь» (не исключено, что отвар листьев действует подобным же образом).

Лавр используется в составе сборов при лечении больных сахарным диабетом.

Лук победный

(Лук медвежий, или Черемша)

Семейство Лилейные

Черемша – ранневесеннее растение. Как только сойдет снег, в конце апреля, когда нет почти никакой зелени не только в огороде, но и в лесу, появляются сочные стебли черемши.

Черемша – ценный пищевой продукт с пряным вкусом. Заготавливают всю надземную часть, используют в свежем виде, квашеную, соленую. В свежем виде – в салатах и винегретах, добавляют в первые и вторые блюда вместо лука, используют как начинку для пирогов. Квашеная и соленая черемша – отличная приправа ко многим блюдам, особенно к мясным.

Встречается в европейской части России, на Кавказе, в Западной и Восточной Сибири.

Химический состав: углеводы, эфирное масло, простагландины, серосодержащие соединения – аллиин, аллилизотиоцианат, флавоноиды, сапонины, алифатические альдегиды, фенол карбоновые кислоты, лизоцим, фитондиды, аскорбиновая кислота (до 700 мг%), что делает черемшу противоязвенным средством.

Применение:

Черемша оказывает бактерицидное (антибактериальное, антисептическое), противогрибковое, противогельминтное действие. В народной медицине кашицу из свежего растения кладут на больной зуб. Настоем из стеблей и листьев промывают раны, порезы, долго не заживающие язвы. Настой черемши используют для профилактики гриппа, при бронхитах. Хороший результат дает применение настоя и настойки (внутрь, растирания, примочки) при бронхитах, ревматизме, при лихорадках. Рекомендован сок (капли) при острых отитах у детей. Эфирный экстракт (уразалл), обладающий антибактериальной активностью, применяют местно для лечения бактериальных и трихомонадных кольпитов, эрозий шейки матки. Эфирным маслом (уразаллином) лечат гнойные раны, трофические язвы, пролежни.

Черемша – слабое мочегонное средство, в народной медицине ее применяют при болезнях сердца, отеках.

Она оказывает влияние на желудочно-кишечный тракт: соленая и квашеная черемша повышает аппетит, усиливает перистальтику кишечника, улучшает процессы пищеварения, что позволяет применять при метеоризме и гастроэнтеритах. Свежая или в виде настоя показана при гастритах с пониженной секрецией, энтеритах, колитах, дисбактериозах, кишечных инфекциях.

Упомянется также применение черемши при неврозах, неврастениях, гинекологических заболеваниях (воспалительных, аменорее). Хороший результат дает прикладывание листьев к глазам при конъюнктивитах, рекомендуется в пищу при ослабленном зрении. Черемшу применяют для лечения мозолей, бородавок, как противопаразитарное средство.

Черемшу рекомендуют как приправу больным с высоким артериальным давлением, атеросклерозом мозговых, сердечных сосудов, при нарушениях липидного (жирового) обмена в качестве его корректора.

Лук репчатый

Семейство Лилейные

Лук репчатый – овощное растение семейства лилейных со сплюсненно-шаровидной луковицей. Листья прикорневые трубчатой (дудчатой) формы, очень редко встречающейся в растительном мире.

Посеянные семена (лук-чернушка) к концу первого года вырастают в маленькие луковички, их называют лук-севок. А на второй год луковица достигает своего полного роста и получает новое имя – лук-репка. На следующий год лук-репка дает стебель полый, трубчатый, который заканчивается беловатым шаровидным соцветием, после цветения которого появляются мелкие черные семена (лук-чернушка).

Лук с древнейших времен (за 4000 лет до н. э.) известен у разных народов, особенно на Востоке. Употреблялся в Древнем Египте, у древних греков и римлян. Последние считали, что сила и мужество солдат увеличиваются при употреблении лука, и обязательно включали его в пищевой рацион. В Египте лук считался священным растением. Поэтому пучки лука часто находят в саркофагах древнеегипетских фараонов.

В Средние века во всех странах глубоко верили в чудодейственную силу амулетов, которым приписывалась сверхъестественная способность сохранять человека. Так, английский король Ричард I, прозванный за жестокость Ричардом Львиное Сердце, носил на шее луковый амулет.

В России в годы, когда свирепствовали заразные болезни, в каждой избе вывешивались связки лука. Народ верил, что лук защищает людей от болезней, и верил, как оказалось позднее, не зря. Оказывает влияние на смелость, защиту: резкий, свежий запах лука помогает придать себе уверенности, смелости, защищает от отрицательного энергетического воздействия.

Родина лука – Средняя Азия, Иран, Афганистан.

Химический состав: сахар (до 10%), инулин, фитин, аскорбиновая кислота (что позволяет использовать его для профилактики цинги, 70 г зеленого лука в день полностью удовлетворяют суточную потребность в аскорбиновой кислоте), провитамин А, витамины В, РР, соли кальция, фосфора. Острый запах и раздражение слизистой оболочки обусловлено эфирным маслом, содержащим сульфиды. У лука особые вкусовые и необычные биологические свойства. Разнообразное пищевое и медицинское использование лука связано с его химическим составом. Эфирное масло лука имеет характерный запах, резкий, острый, и оказывает раздражающее действие на слизистые оболочки глаз и верхних дыхательных путей.

Применение:

Лук – общедоступное средство для лечения и профилактики гипертонической болезни, атеросклероза, инсульта. Лук повышает аппетит, усиливает секрецию пищеварительных желез (слюно-, соко-, желчегонное средство), улучшает пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, поэтому показан при застое желчи, дискинезиях желчевыводящих путей, хронических запорах, атонии кишечника. Спиртовой настой лука повышает тонус гладких мышц при желудочной и кишечной атонии, используется при энтеритах, колитах, энтероколитах, запорах. Принимают по 15-20 капель 3-4 раза в день. Курс лечения 3-4 недели.

Лук показан для приема в пищу больным с первичной и вторичной аменореей, дисменореей, различными нарушениями функций яичников.

В народной медицине лук применяют как потогонное и мочегонное средство, при болях в груди, водянке (бронхиты, пневмонии, плевриты). Настойку лука (40 г нарезанных луковиц настаивать 7 дней в 0,5 л спирта или водки) нужно принимать по 1 ч. л. с 3 ст. л. воды 2-3 раза в день натощак.

Лук обладает выраженными бактерицидными свойствами (эффективна только свежеприготовленная кашлица, через 10-15 минут летучие бактерицидные вещества исчезают).

Ингаляции с луком показаны при гриппе, ангинах, тонзиллитах, бронхитах, бронхопневмониях, абсцессах легких, туберкулезе легких, бронхоэктатической болезни, то есть при бактериальных и вирусных бронхолегочных заболеваниях.

При амёбной и бактериальных дизентериях, а также при дисбактериозе его следует принимать по 10-30 г в день.

При гриппозном насморке применять ватные тампоны, смоченные соком лука. Тампоны с луковым соком, закладываемые в уши, прекращают воспалительный процесс, устраняют боль.

Местно применяют при гнойничковых заболеваниях кожи, трихомонадных и бактериальных кольпитах. Луковая кашлица, наложенная в марлевой салфетке на рану, очищает ее от гноя, уменьшает болезненность и отечность и способствует быстрому ее заживлению и рубцеванию, а приложенная к свежим ожогам, препятствует образованию пузырей, уменьшает раздражение кожи, прекращает боль и воспалительный процесс. Кашлица уменьшает зуд кожи при зудящих сыпях. Разрезанная луковица иногда сводит бородавки. Лук положительно влияет на зрение. Он укрепляет волосы, используется при перхоти, улучшает цвет лица.

В умелых руках кулинара лук становится неизменным компонентом многих блюд.

Общеизвестна пищевая ценность термически обработанного лука: жареного, вареного, печеного, в начинке для пирогов. Лук хорошо усваивается, полезен больным людям.

Лук – прекрасный детоксикант, иммуномодулятор, онкопротектор.

В древности лук использовали как противоядие (при укусах скорпиона, для устранения вредного действия различных ядов). Это позволяет использовать лук для снижения токсического действия медикаментов, консервантов, инсектицидов в настоящее время.

В народной медицине препараты из лука, сваренного в молоке, назначали для более быстрого вскрытия фурункула, смягчения болей от геморроидальных шишек. Спиртовая настойка лука (настаивать 7 дней) предупреждает запоры, снимает боль, способствует изгнанию камней при мочекаменной болезни. Репчатый лук показан при насморке с водянистыми выделениями, сильным чиханием, болью в области придаточных пазух носа, конъюнктивитах. Его применяют при воспалении верхних дыхательных путей с саднением, судорожным кашлем, а также при фантомных болях в ампутированных конечностях, при кори, крапивнице, головной боли, слабеющей на свежем воздухе, шуме в ушах.

Необходимо ограничить употребление сырого лука людям, страдающим гастритом с повышенной секрецией желудочного сока, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниями почек, печени.

Заслуживают внимания лук-резанец (шнитт-лук), листья которого используют как первую весеннюю зелень, и лук-порей. Порей скорее является салатным и в меньшей степени корригирующим вкус пищи растением. Листья лука репчатого и перечисленных видов обладают бесспорными общеукрепляющими, фитонцидными свойствами. Они

показаны как корректоры метаболизма при ожирении, сахарном диабете. Анаболические свойства видов лука рекомендуется использовать при отставании детей в развитии и росте. Салаты с луком – простейший способ защиты от респираторных заболеваний.

Любисток лекарственный

(Зоря, Любистник)

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Название растения отражает народные представления о способности любистока привораживать, очаровывать, благодаря чему он стал героем народных песен, сказаний. Кроме того, давно известны и широко используются такие его свойства, как способность повышать аппетит, улучшать пищеварение, усвоение пищи, что и обуславливает популярность любистока при приготовлении салатов, соусов, маринадов, смесей пряных трав. Любисток подчеркивает вкус мясных блюд и улучшает их переваривание.

Популярное народное растение, особенно на юге Европы, в средней полосе России, на Украине. Чаще используются корни растения, реже плоды и листья.

Химический состав: эфирное масло (до 2,7%), крахмал, сахар и др.

Применение:

Естественно, использование любистока не ограничивается чисто пищевым. Он оказывает выраженное мочегонное (на что указывал еще Диоскорид), спазмолитическое, ветрогонное, тонизирующее действие. Из-за способности вызывать приток крови к тазовым органам противопоказан при беременности. Есть сведения о применении растения при раке горла, кожи. Может быть использован в диетотерапии при малокровии, подагре, болезнях почек, заболеваниях сердца, особенно сопровождающихся отеками, при скудных и болезненных месячных, как противоглистное средство.

Майоран садовый

(Колбасная трава, Душица садовая)

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Родина майорана – Северная Африка, на территории бывшего СССР он встречается в Крыму и на Кавказе. Листья содержат эфирное масло (до 3,5%).

Как пряность майоран известен с античных времен. Используется в качестве приправы для приготовления практически любых блюд, в том числе колбас и сыров, для ароматизации напитков. Эфирное масло майорана находит применение в парфюмерной промышленности.

Применение:

Лекарственные свойства майорана также известны с древности. Применялся он при головной боли, эпилепсии, невралгиях, мигренях. Кроме того, обладает мочегонными, ветрогонными, седативными свойствами, при синусовых тахикардиях.

Используются свежие листья и цветы, ароматическое масло.

Оказывает влияние на состояние покоя, целомудрие, сон: запах майорана действует как седативное средство, полезное при возбуждении и повышенно эмоциональных состояниях, он также применим для подавления сексуальных желаний. Запах майорана способствует спокойному сну. Чрезмерное вдыхание может привести к потере сознания.

Мелисса

Многолетнее корневищное растение семейства губоцветных с ветвистым стеблем

высотой до 125 см, на котором находятся черешковые супротивные яйцевидные листья. Беловато-розовые цветки вырастают в пазухах листьев в редких полумутовках. Цветет в июле – августе. Растение содержит эфирное масло, обладает лимонным запахом (поэтому называют мелисса лимонная) и горьковато-пряным вкусом.

Родина мелиссы – Южная Европа, где она хорошо известна с древних времен, ею пользуются пчеловоды, чтобы примирить две пчелиные семьи. В старину мелиссу использовали и с лечебной целью. Еще Ибн-Сина хвалил ее как средство, повышающее жизнеспособность и прогоняющее меланхолию. Сейчас в народной медицине настой этого растения с майораном применяют для укрепления памяти.

Применение:

Мелисса – высоковитаминозная пряность. Ее мелко нарезанные листья, добавленные в салат, делают его полезнее, ароматнее, вкуснее. Зелень применяют как приправу для супов и вторых блюд. Ею ароматизируют компоты, чай, домашние напитки, употребляют ее и для ароматизации солений и маринадов. В Дании мелиссу применяют при консервировании мяса. Эфирное масло мелиссы используют в парфюмерии.

Можжевельник обыкновенный

(Яловец, Баккаут)

Семейство Кипарисовые

Можжевельник распространен в умеренном поясе Северного полушария.

В качестве пряности в России и странах Западной Европы используются зрелые плоды можжевельника – «шишкоягоды». Некоторые виды можжевельника (например, можжевельник казацкий) могут быть ядовиты. Поэтому самостоятельный сбор шишкоягод людьми, не знающими видов этого растения, не рекомендуется.

Химический состав: шишкоягоды содержат 30,6-32,3% углеводов и родственных соединений (глюкоза, фруктоза, сахароза), глюкуроновую, аскорбиновую кислоту, другие органические кислоты (от 0,2% и ниже): яблочную, муравьиную, уксусную, винную, лимонную, щавелевую, масляную. Эфирное масло (0,3-0,4%), жирное масло, воск (в его составе юниперовая кислота). Многие органические кислоты, подобно глютаминовой кислоте, могут выступать в качестве корректирующих вкус и ускоряющих приготовление пищи средств.

Применение:

В кулинарии в наше время плоды можжевельника используются в основном в европейских странах. Они отбивают неприятный вкус оленины и зайчатины, закрепляют специфический аромат медвежатины, усиливают «лесной» колорит пернатой дичи. В маринадах иногда вымачивают с можжевельником и мясо домашних животных, желая придать им вкус дичи. Плоды придают пряные аромат и вкус рыбе. На Руси в старину на хвое и ягодах можжевельника коптили мясо и рыбу, отчего продукты приобретали не только замечательный аромат, но и гарантию долгого хранения. Особенно полезна и обладает высокой ценностью (не только в пищевом, но и в лекарственном плане) заквашенная с можжевельниковыми ягодами капуста в бочках.

Плоды можжевельника употребляют обычно с другими пряностями: чесноком, мятой, розмарином, сельдереем, майораном. Норма закладки можжевельника – 1-2 ягоды на порцию.

Шишкоягоды используются в качестве мочегонного средства при отеках, выпотном плеврите, асците, при папилломатозе мочевого пузыря и анацидных гастритах; как

отхаркивающее в сборах при хроническом бронхите, трахеите, ларингите, а также в составе сборов при гастроэнтеритах, болезнях печени и желчевыводящих путей, при комплексном лечении больных сахарным диабетом, ожирением, при цистите, пиелонефрите, мочекаменной болезни, при экземе и дерматите.

Можжевельник считается тонизирующим средством, пригодным для лечения больных, которые страдают гипотонической болезнью и вегетососудистой дистонией по гипотоническому типу, склонны к обморокам. По рецепту доктора Кнейппа, таким больным следует принимать 5 шишкоягод, добавляя по 1 в день до 12, затем уменьшая по 1 ягоде до 5. Этот двухнедельный курс можно растягивать за счет продления начала и конца лечения (5 дней по 5 ягод).

Настойку на шишкоягодах пили во время эпидемических заболеваний, рассчитывая на антимикробный и тонизирующий эффект, на повышение сопротивляемости к инфекциям.

Можжевельные плоды противопоказаны при беременности, воспалении паренхимы почек (нефритах, нефрозонофритах).

В народной медицине используют настой (местно) как отвлекающее – при ревматизме, подагре, прочих артритах, при миозитах, радикулитах, люмбаго. Настой, отвар (полоскание) применяют при стоматитах, гингивитах, порошок – при головной боли (нюхательное).

При употреблении шишкоягод при водянке, отеках, ввиду их раздражающего действия, необходим их совместный прием с алтеем, а при ишиасе, люмбаго, артрите, ревматизме, диабете, слабости пищеварения, слабости иммунной системы, дисменореях, наоборот, рекомендуется прием одних лишь ягод.

Применяют и хвою, молодые ветви можжевельника. Основные показания: хронический пиелонефрит (как вялотекущий, так и в фазе обострения), циститы, отеки, бронхолегочные заболевания (туберкулез, бронхоэктатическая болезнь, хронические и острые бронхиты, бронхиальная астма, воспаление легких, острые респираторные вирусные инфекции), гипотоническая болезнь, вегетососудистая дистония по гипотоническому типу, снижение аппетита, гипотрофия (снижение массы тела), дисбактериоз, желчно– и мочекаменная болезнь, хронический холецистит.

Особо следует отметить положительный эффект от применения можжевельника при таких тяжелых заболеваниях центральной нервной системы, как рассеянный склероз с гипотензией, нарушениями менструального цикла, иммунодепрессией, при полинейропатиях с ортостатическими коллапсами.

Мускатный орех

Семейство Мускатные

Родина – острова Банда (Юго-Восточная Азия). Широко культивируется в Индии, Индонезии, Малакке, в Восточной Африке (о. Маврикий), на Сейшельских островах, на островах Реюньон, Мадагаскар, Шри-Ланка. Используют плод (семя), и присеменник. Высушенный, сполоснутый, хрупкий, красновато-желтый душистый присеменник поступает в продажу под названием «мускатный цвет».

Семя же, закрытое деревянистой кожурой, подвергают огневой сушке, кожуру отбивают, семенное ядро ненадолго помещают в известковое молоко для устранения способности к прорастанию и поражению насекомыми и сушат на воздухе.

Приготовленные таким образом душистые ядра известны под названием «мускатный

орех» (*Nuxmoshata*).

Химический состав: семенное ядро содержит эфирное масло (5-15%), в составе которого до 80% терпенов и терпеновых алкоголей. Ядро богато (от 25 до 40%) плотным жирным маслом. В основе жира обнаружено ядовитое, наркотически действующее вещество. В мускатном цветке только 4,5%, эфирного масла, 20% жирного масла и 30% этилодекстрина.

В современной медицине мускатный орех изредка применяется как средство, возбуждающее аппетит и деятельность желудка, исправляющее вкус лекарств. Эфирное масло, а также бальзам могут быть использованы в мазях и растираниях как кожно-раздражающее.

Оказывает влияние на обогащение внутренней жизни: мощный пряный запах мастики обостряет психическое восприятие, ослабляет «жесткий контроль» разума над подсознанием.

Одна из классических древних пряностей. В индийской традиционной медицине орех считают одной из лучших специй, повышающих усвоение пищи, особенно в тонком кишечнике, часто сочетают с кардамоном, имбирем. По вкусу он считается острым согревающим средством. Действие его вяжущее, стимулирующее, ветрогонное, седативное, укрепляющее нервную систему, потенцию. Наиболее восприимчивые системы органов: пищеварительная, нервная, репродуктивная.

Показания к применению: плохое всасывание пищи, боли, вздутие живота, понос (мускатный орех, принимаемый в простокваше, улучшает усвоение пищи и прекращает понос), дизентерия, бессонница, это одно из лучших средств, «успокаивающих ум». Чтобы сон был крепким, продуктивным, принимают 500 мг мускатного ореха в теплом молоке; его также применяют при нервных расстройствах, неврозах, ипохондрии, астенических состояниях, бессоннице, при тяжелых деструктивных заболеваниях центральной нервной системы (рассеянный склероз, энцефалопатии, старческие изменения психики, посттравматические болезни головного мозга), импотенции, при недержании мочи и преждевременной эякуляции. Он способствует устранению мышечных спазмов, особенно органов брюшной полости. Мускатный орех противопоказан при беременности.

Мускатный орех, принятый натощак, уменьшает опьянение (кусочек мускатного ореха, разжеванный после принятия алкогольного напитка, помогает избежать неприятных объяснений с ГИБДД). Считается, что он облегчает зачатие, принадлежит к сильнейшим средствам, возбуждающе действующим на нервную и кровеносную системы. Рекомендуются больным сердечно-сосудистой недостаточностью, ишемической болезнью сердца как стресс-протективное средство.

Мята перечная

Многолетнее травянистое растение семейства губоцветных с прямостоячим разветвленным стеблем высотой 30-40 см и горизонтально стелющимися надземными плетями. Листья супротивные короткочерешковые. Цветки мелкие красно-фиолетовые, на концах ветвей собраны полумутовками, переходящими в колосья. Цветет с июля до сентября. Все растение очень ароматное, так как в эфирном масле мяты содержится 50-90% ментола. За жгучий вкус листьев она названа перечной.

Родина и ее происхождение точно не известны. По всей вероятности, это гибрид, полученный в незапамятные времена.

В Древнем Риме аромат мяты служил добрым признаком. Считалось, что мятный запах поднимает настроение и способствует приятной застольной беседе. Поэтому у римлян существовал обычай: к приходу гостей столы натирали свежесорванной мятой, а стены и полы обрызгивали водным настоем ее листьев.

Применение:

Древние ученые уверяли, что растение благотворно влияет на работу головного мозга. Поэтому знаменитый римский историк Плиний Старший постоянно носил на голове венок, сплетенный из свежей мяты, и советовал делать то же самое своим ученикам.

В России в старину в табакерку с нюхательным табаком подмешивали для запаха мяту, перед обедом пили для аппетита мятный квас.

Как пряность мята придает пище освежающий, приятный аромат, вызывающий аппетит. Особенно часто зелень ее используется в национальных украинских, грузинских, азербайджанских и армянских блюдах.

В фармакологии мята применяется как средство, улучшающее пищеварение, против спазм в кишечнике и тошноты, как желчегонное средство. Мятное масло входит в состав валидола, капель, мятных лепешек, драже от кашля, зубных порошков и паст. Используется оно также в некоторых кондитерских изделиях.

Пастернак посевной

(Полевой борщ, Козелец, Олений корень)

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Как овощное растение пастернак известен с глубокой древности. В России культивируется в средней и южной полосах. Используется корень растения, реже листья. Название растения, происходящее от латинского *pastus* – «пища», говорит само за себя. До появления картофеля в Старом свете был очень популярной овощной культурой. В настоящее время используется все реже, что совершенно не оправдано, так как пищевую и питательную ценность пастернака трудно переоценить.

Химический состав: белки, углеводы, клетчатка, витамин С (до 40 мг%), эфирное масло.

Применение:

Пастернак используют при болезнях печени, селезенки, болях в пояснице.

Эффективность его использования в качестве лечебного средства при бронхиальной астме, дизентерии в качестве противоядного средства заслуживает особого внимания, в связи с возможностью его в пищу.

Настой или отвар корней, травы принимают при водянке, коликах различного происхождения, в качестве отхаркивающего средства. Особенно отмечаются тонизирующие, общеукрепляющие свойства пастернака. Особенно эффективна спиртовая настойка, которую в прошлом применяли даже при галлюцинациях. Пастернак может быть рекомендован как важный элемент в диетотерапии ослабленным больным, при истощении, авитаминозах, вялости пищеварения.

Перец душистый

(ямайский, английский, гвоздичный, пимента, ормуш)

Семейство Миртовые

Родина – Антильские острова. Центральная Америка. Культивируется в Вест-Индии, Южной Мексике, Коста-Рике, Венесуэле, в Мексике, на Кубе, Ямайке, Шри-Ланке, в Индонезии, во Вьетнаме.

Химический состав: эфирное масло (до 4-5%), основным компонентом которого (65-80%) является, как и у гвоздики, эвгенол, а также цинеол, фелландрен. Компоненты эфирного масла выделяются слизистыми оболочками, потовыми, молочными железами, из чего легко формируется ряд показаний к применению (бронхиты, синуситы, гиполактация).

Используют плоды, которые собирают зелеными, сушат их в печах, молотыми добавляют в пряные смеси, горчицы, твердые сыры, хлебобулочные изделия («сухие духи»). Целые плоды кладут в маринады, мясные и овощные консервы, соусы.

Применение:

Настой молотых плодов обладает высокими антисептическими свойствами и может быть с успехом применен при лечении гнойных ран, трофических язв в виде влажно-высыхающих повязок. Настой показан для полоскания при ангинах, стоматитах, а внутрь – при кишечных инфекциях и острых респираторных заболеваниях. Может дополнять сборы, предназначенные для людей астенического телосложения, гипозергичных, с холодными конечностями, страдающих гипотонической болезнью, склонных к ортостатическим головокружениям, со сниженным либидо, дисменореей, судлиненным менструальным циклом, вялой перистальтикой кишечника и моторикой желудка. Корректирует не только функцию половых желез, но и щитовидной железы (при гипотиреозе), надпочечников.

Перец красный

Семейство Пасленовые

Перец красный (стручковый) – однолетнее травянистое растение семейства пасленовых высотой около 40 см с прямостоячим стеблем, с черешковыми продолговато-яйцевидными листьями и крупными белыми цветками, сидящими по одному или по два в развилках ветвей. Плод – кожистая малосочная многосеменная ягода, которая после созревания краснеет. Красные перцы различаются по величине, форме и окраске плодов и разделяются на две группы – острые и сладкие. Как пряность используются острые перцы. Вкус сушеных плодов сильно жгучий. Запаха нет.

Перец красный насчитывает до пятидесяти видов, но в качестве пряности используются в основном два: стручковый и кайенский.

Родина перца стручкового (острого, красного, паприки, чили) – Мексика, где его ввели в культуру ацтеки и издавна выращивали индейцы. На родине произрастает в виде многолетнего деревянистого полукустарника. Индейцы называли стручки перца – «ахи». Они не знали соли, поэтому мясо перчили, а не солили. Появление красного перца в Европе связано с именем мореплавателя Христофора Колумба. Колумб плыл в Индию, а открыл Америку, искал горошины черного перца, а нашел стручки красного, и мешок с индейской едкой «красной солью» как дар далекой страны положил к ногам испанского короля. В XVI веке красный перец появился в Южной Германии и Австрии, после чего его стали называть испанским перцем.

Родина перца кайенского (индийского, бразильского, чили) – Южная Индия и остров Ява. Его выращивают в тропических странах: Индии, Таиланде, Бразилии. Перец кайенский более жгучий, аромат у него специфичнее и сильнее, чем у стручкового.

Химический состав: карбоиноиды, аскорбиновая кислота, витамин В, эфирные и жирные масла, алкалоид капсицин – вещество настолько острое, что жгучий вкус ощутим даже в разведении 1:1900000.

Применение:

Широко распространенная пряность, сочетается со всеми блюдами: мясными, овощными, рыбными, салатами, творогом и сыром, основа специальных соусов и маринадов.

Свойства красного и черного перца сходны.

Красный молотый перец, придающий пище остро жгучий вкус, обычно подают на стол как приправу, возбуждающую аппетит, оживляющую внешний вид блюд, улучшающую пищеварение. Плоды красного перца ценятся как хорошая специя для консервирования. Обильное употребление перца в странах жаркого климата объясняется снижением желудочной секреции, слюноотделения, аппетита при высоких температурах. Люди, работающие при высоких температурах, также пользуются перцем для возбуждения аппетита. Наружно перец действует как отвлекающее и раздражающее средство, входит в состав перцового пластыря.

Является сильным стимулятором как для пищеварительной системы, так и для системы кровообращения.

Красный перец оказывает сильное кровоостанавливающее действие и может использоваться в острых состояниях для прекращения кровотечения. Он полезен при сердечной слабости и для приведения в чувство при обмороках, коллапсах. Эффективен для «сжигания» токсинов в толстой кишке.

Усиливает половое влечение.

Подобно многим пряностям, перец красный в традиционных медицинах используют как хорошо известное лекарство, действие которого наблюдали в течение тысячелетий.

Перец черный

Семейство Перечные

Родина перца – западное побережье Южной Индии, поэтому в древней и современной традиционной индийской медицине он имеет широкие показания к применению.

Химический состав: алкалоид пиперин (5-9%), смола (1-2%), жирное масло (6-12%), крахмал, эфирные масла.

Применение:

В народной медицине перец черный использовался при таких заболеваниях, как сердечная недостаточность с отеками («водянка»); воспалительные заболевания верхних дыхательных путей, сопровождающиеся охриплостью голоса, кашлем; расстройства пищеварения – гастриты со сниженной секрецией, угнетением аппетита (назначали смесь семян кориандра, кардамона, черного перца с сахаром и топленным молоком), при желчнокаменной болезни использовали спазмолитические свойства перца; для выведения их организма вредных веществ при укусах змей, крыс, отравлениях мышьяком, эндогенные интоксикации при острых и хронических инфекциях, протекающих с выраженной лихорадкой, диареей, в том числе при холере, дизентерии, сальмонеллезе.

Местно, в составе мазей, перец назначался при гнойных поражениях кожи, облысении, микозах волосистой части головы, крапивнице, люмбаго, «общих параличах», геми- и параплегиях, поражениях лицевого нерва, куриной слепоте. Черный перец считается мочегонным, глистогонным, нормализующим регулы средством, противоядием.

Применяется также при неврологических заболеваниях: заплетании языка, при обмороках, эпилепсии в виде порошков черного перца, наружно – при параличе и онемении.

В гомеопатической практике его назначают при неврастении, истощении, остром и

хроническом малокровии. В современной медицине, несмотря на столь широкий спектр его действия, используются черный перец и препараты из него при сниженной секреции желудка, гастрите с пониженной секрецией в стадии ремиссии. Местно раздражающие свойства перца широко используются в медицинской практике. Перцовые пластыри применяют при острых респираторных инфекциях (бронхитах, пневмониях), при миозитах, люмбаго, ишиорадикулитах. Однако эти же раздражающие его свойства являются противопоказанием к его применению как приправы или лекарства при гиперацидных состояниях, острых ирритативных гастритах, гастроэнтероколитах, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при медикаментозных, особенно эрозивных (например, вызванных аспирином, индометацином, преднизолоном, резерпином...) гастритах.

Перец черный – одна из самых распространенных и знакомых всем специй. Используется в маринадах, горячих и холодных блюдах (мясных, рыбных, овощных, грибных и др.), добавляется в сладкие блюда.

Петрушка огородная

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Петрушка – двулетнее растение семейства зонтичных. Стебель высотой 50 – 100 см, листья дважды и трижды рассеченные, зеленовато-желтые мелкие цветы собраны в сложный зонтик. Цветет на второй год в июне-августе. Плоды мелкие, серовато-зеленые, двусемянки, горьковатые на вкус, их собирают в июле-сентябре. Корень мясистый, веретенообразный, желтовато-белый снаружи и белый на разрезе. Растение обладает приятным своеобразным ароматом.

Родина петрушки – горные районы Средиземноморья. В России культивируется повсеместно.

Научное название «петроселинум», что в переводе с греческого означает «каменный сельдерей», подчеркивает происхождение петрушки из горных районов Средиземноморья, где и сейчас она встречается в диком виде.

Петрушка широко культивировалась в Древней Греции. Греческие герои и победители на Олимпийских играх увенчивались венками из зелени петрушки. Ею кормили коней, впрягаемых в колесницы греческих героев, наверное, в надежде, что они будут крепкими, как скалы.

Из Греции растение распространилось по всему миру, и уже в Средние века петрушку широко разводили как пряное растение.

Химический состав: эфирное масло, флавоноиды, каротин, витамины, гликозиды, кумариновые производные, плоды содержат до 22% жирных масел.

В народной медицине петрушку используют как мочегонное, ветрогонное, послабляющее, спазмолитическое средство. Описано ее назначение в виде настоев травы и семян, отвара корней, сока травы, порошка.

Показания к применению: водянка (отеки вследствие сердечной, почечной недостаточности), мочекаменная, желчнокаменная болезни, дискинезии желчевыводящих путей с гипомоторикой, нарушения менструального цикла (аменорея, дисменорея, альгоменорея), люмбаго, ишиас.

Издавна петрушка применяется как ранозаживляющее, витаминное средство (укрепляет десны, сохраняет зрение). В свежем виде ее используют при расстройствах пищеварения, для возбуждения аппетита. Отвар из корней пьют при укусах комаров, пчел, ос. В сборах

используют при мочекаменной болезни, циститах, уретритах.

Подчеркивается влияние петрушки на женскую половую сферу: она вызывает менструации, ослабляет предменструальные спазмы и головные боли, устраняет задержку жидкости в брюшной полости, ногах и груди перед менструацией. В народной медицине сок петрушки рекомендовали ежедневно принимать для укрепления почек и матки. При острых воспалениях почек или органов женской половой сферы петрушку советовали применять очень осторожно, сочетая ее с алтеем.

Рекомендую применять петрушку при отеках, асците, выпотном плеврите, сердечно-сосудистой недостаточности с угрозой застоя в легких, отека их, а также по ряду ранее перечисленных показаний. Петрушка повышает диурез, а потому как салуретик показана при гипертонической болезни. Конечно же, настой травы петрушки можно применять и сам по себе, но рационально сочетать петрушку с другими мочегонными, дегидратирующими средствами: ортосифоном, листом одуванчика, душицей, плодами и хвоей можжевельника, хвоей сосны, адонисом, листом и почками березы, хвощом полевым, васильком синим и васильком луговым, цветками лабазника (таволги), золотой розгой, золототысячником, кориандром, укропом, анисом, тмином, фенхелем.

Среди столовых пряностей петрушка занимает одно из ведущих мест. Ценность ее для здоровья человека связана с высоким содержанием каротина и витамина С, а также минеральных веществ. Так, по содержанию калия петрушка стоит на первом месте среди всех пряностей и овощей. Этим объясняется благоприятное ее действие при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

В настоящее время петрушку рекомендуют включать в диету как источник витаминов, микроэлементов, средство, возбуждающее аппетит, нормализующее процессы пищеварения.

Петрушка используется в кулинарии в качестве гарнира и приправы. Нарезанную свежую зелень, преимущественно листья, кладут в супы, добавляют в салаты, приправы ко вторым овощным, мясным и, особенно, рыбным блюдам сразу перед подачей на стол или за 5-10 минут до окончания варки. Порошок листьев, семян входит в состав сложных пряностей, так называемых рыбных смесей. Для употребления в зимнее и весеннее время зелень и мелко нашинкованные корнеплоды сушат, в таком виде петрушка долго сохраняет свои пряные свойства.

Розмарин лекарственный

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Произрастает по берегам Средиземного моря, широко культивируется в Южной Европе, в Крыму, на Кавказе, в Азербайджане, Средней Азии, Индии, Филиппинах.

В качестве пряности используются листья.

Химический состав: листья содержат эфирное масло (1-2%). Масло почти бесцветно, содержит (α-пинен (30%), камфен, борнеол, борнил-ацетат, разные сложные эфиры и сесквитерпены. Кроме эфирного масла в листьях содержатся дубильные вещества, тритерпеновые кислоты – олеаноловая и розмариновая, алкалоиды (0,5%) – в том числе алкалоид розмаринин.

Применение:

Лист розмарина обладает сладковатым, слегка камфорным ароматом, напоминающим запах сосны, и пряным горьковато-острым вкусом. В небольших дозах, в смеси с другими пряностями, розмарин используют в рыбной и консервной промышленности. За рубежом

его вводят в состав различных пряных композиций. В небольшом количестве розмарин добавляют во фруктовые салаты, он хорошо сочетается также с блюдами из фасоли, гороха, баклажанов, белой, краснокочанной и цветной капусты. Но в основном его добавляют в горячие блюда из мяса и домашней птицы. Неповторимый аромат придает розмарин сациви, томатному и кизилловому соусам. Лист розмарина добавляют также в чай.

Настой розмарина применяют при головных болях, простуде, желудочно-кишечных заболеваниях, как мочегонное средство. Из листьев готовят курительные препараты, используемые при астме. Наружно настой листьев используют для полосканий при воспалении зева и полости рта, для компрессов при труднозаживающих ранах, фурункулах и для влагалищных спринцеваний (при белях). Чай из листа розмарина применяли как месячогонное и abortивное средство. При выпадении волос в качестве втираний, для приема внутрь при желтухе, для нормализации нерегулярных и недостаточных менструаций, при желудочных и кишечных коликах, при эпилепсии. Применяют лист для ванн при лечении ревматизма, радикулита. Розмарин – хорошее тонизирующее средство при гипотонической болезни, общем истощении и половой слабости. Розмарин рекомендуют применять в диетическом питании при диабете, заболеваниях печени, желчного пузыря, сердечно-сосудистой системы, инфаркте миокарда. Эфирное масло используют с той же целью в виде мазей и растираний.

Сельдерей пахучий

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Сельдерей возглавляет семейство пряно-ароматических зонтичных растений, другое название которого – Ариасеае (Сельдерейные). Из пряностей оно включает в себя петрушку, укроп, тмин, фенхель, кориандр, анис, ажгон, кумин, пастернак, любисток, дягиль.

Родина этого растения – Средиземноморье, где его культивировали не только в кулинарных целях, но и как лекарственное растение, однако в настоящее время сельдерей произрастает и культивируется практически повсеместно.

Химический состав: эфирные масла (0,1%, в плодах – до 3-6%), флавоноиды, аминокислоты, витамины С, В, Е, К, рутин, каротиин, фолиевая кислота, органические кислоты, минеральные вещества, микроэлементы.

Показан, как и большинство пряностей, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: гастритах со сниженной секрецией желудочного сока, повышенным газообразованием, при снижении аппетита, для нормализации работы кишечника, как средство, усиливающее слабительное действие других лекарств.

Применение:

Лечебным действием обладают все части растения, однако, на практике используются лишь корни и плоды сельдерея.

Выраженный мочегонный эффект сельдерея позволяет применять его при отеках вследствие сердечной недостаточности, при заболеваниях почек – нефритах, мочекаменной болезни.

Сочетание с укропом не случайно: укроп усиливает эффект сельдерея.

Детоксикационное действие при отравлениях свойственно многим пряностям, и сельдерей – не исключение.

Из заболеваний органов дыхательной системы показан при заболеваниях,

сопровождающихся кашлем.

Как корректор водно-солевого обмена, сельдерей используется также при подагре.

В народной медицине корень, семена сельдерея назначали при воспалении предстательной железы, импотенции. Рекомендуются сок, выжатый из свеженарезанного корня, принимать по 1-2 ч. л. 2-3 раза в день за полчаса до еды.

В современной медицинской практике он рекомендован как диуретическое (мочегонное) средство, входит в диету больных с ожирением, а потому его корректирующее действие следует относить не только к водно-солевому, но и к липидному обмену.

Все части сельдерея применяют в кулинарии. Сочные корни используются как приправа для различных блюд и гарниров, листья – для декоративного оформления бутербродов, салатов, холодных закусок, отдушки мясных и овощных (реже – рыбных) блюд. Сухие корни растирают в порошок и приготавливают сельдерейную соль, которая используется зимой.

Тимьян

(Тимьян ползучий, Тимьян обыкновенный, Чабрец, Богородская трава, «Святая травка», Фимиамник)

Семейство Губоцветные (Яснотковые)

Произрастает в Северной Америке, Евразии и Северной Африке. В нашей стране распространен почти повсеместно в европейской части, а также в некоторых регионах Западной и Восточной Сибири, на Кавказе.

Сырьем тимьяна обыкновенного служит вся надземная часть растения.

Русские названия тимьяна (богородничная трава, фимиамник) указывают на его приятный сильный запах, благодаря которому древние славяне в язычестве использовали его для курения фимиама богам. На капищах древние славяне жгли костры и подкидывали в огонь чабрец. На игрищах в честь языческих богов перепрыгивали такие костры. Этот обряд чрезвычайно сходен с обрядом камлания, во время которого шаманы подбрасывают в огонь веточки багульника. Окуривание дымом чабреца в какой-то мере сходно с окуриванием ладаном и преследует противомикробные цели. Использовали эту траву для окуривания помещения с целью изгнания колдовства и черных чар. С древности и до сих пор чабрец применяется в деревнях для окуривания коровников и коров после отела (пока корова не окурена, молоко считается нечистым), молочных горшков, чтобы не кисло молоко.

Еще задолго до распространения экзотических тропических пряностей славяне использовали тимьян в кулинарии из-за «горьковатого, ароматного вкуса и сильного приятного запаха, камфаре подобного». В кулинарии различных стран зеленую массу используют для ароматизации мясных, куриных, грибных, овощных бульонов. Приятный аромат и вкус придает он блюдам из дичи. Очень ароматны напитки с этим растением, например старинный русский напиток сбитень обычно не обходился без чабреца. Поскольку тимьян обладает сильным ароматом, то его употребляют в небольшом количестве (до 0,15 г сухого и до 1 г свежего).

Химический состав: в сырье тимьяна ползучего содержится 0,1-0,6% эфирного масла с преобладанием тимола (общеизвестны его антибактериальные свойства), дубильные вещества, флавоноиды, минеральные соли, витамин С. Кроме *Th. serpyllum*, выращивается и используется в промышленности для получения эфирного масла *Th. vulgaris*. Он

содержит больше тимола (до 40%).

Применение:

Основной компонент эфирного масла – тимол – обладает болеутоляющими, дезинфицирующими и противоглистными свойствами. Тимол применяется внутрь по 0,05-0,1 г как дезинфицирующее и ветрогонное средство при метеоризме и поносе. В больших дозах (от 1 до 4 г) утром натощак в три приема с промежутками в 1 час применяют при власоглаве и ленточных глистах. Кроме того, наружно и внутрь тимол используют при актиномикозе кожи и легких, при дерматомикозе головы, скрофулезе.

В России тимьян ползучий употребляется в медицинских целях. Жидкий экстракт тимьяна входит в состав препарата «Пертуссин», применяемого при заболеваниях верхних дыхательных путей, кашле, особенно у детей, в качестве обезболивающего средства в стоматологии.

Свежие и сухие облиственные веточки тимьяна используют при коклюше, ревматизме суставов, вздутии живота (метеоризме), болезнях дыхательных и пищеварительных органов. Его назначают как успокаивающее, мочегонное, отхаркивающее, желчегонное, кровоочистительное средство. Компрессы из тимьяна и эфирное масло в качестве наружных растираний применяют при заболеваниях суставов, мышц, невритах.

В народной медицине тимьян в виде настоя и отвара используют при лихорадках, головной боли, детских инфекциях, эмфиземе, бронхите, одышке, дисменорее, маточных кровотечениях, малокровии, родильной горячке, отите, ушибах, эпилепсии, бессоннице, язве желудка, невралгии, отеках, опухолях, ревматизме, заболеваниях печени, сердца. Настой применяют также при парезах, радикулите, нейродермите, экземе, алкоголизме, как лактогенное и при неврозе (при неврозах же его используют и гомеопаты). Порошок (нюхательное) – при обмороках, желудочных коликах, метеоризме. Как полоскание – при стоматитах. В составе сборов тимьян назначали при депрессивных состояниях: «богородскую» траву, вместе с переполошной (*Eryngium planum*), младенческой (*Gentiana pneumonanthe*).

Тмин обыкновенный

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Это эфирномасличное растение (плоды) широко используется в пищевой и хлебопекарной промышленности, в ликероводочном производстве, кондитерском деле, при засолке и мариновании овощей, а также в парфюмерии и мыловарении. Тмин можно использовать цельный (в выпечке) и молотый (только в продуктах, не подвергающихся термической обработке). Чеснок и тмин рекомендуют для придания хорошего вкуса баранине, жирному мясу, вареной рыбе. Тмин добавляют в творог, сыры, колбасы. Листья и побеги используют для приготовления салатов, приправ к мясным блюдам и супам, корни кладут в пряные гарниры.

Химический состав: эфирное масло (3-8%), из которого 50% составляет карвон, обуславливающий специфический запах, жирное масло (18-20%), белки, дубильные вещества, флавоноиды, пигменты, смолы, кумарины.

Применение:

В медицине тмин рассматривается как средство, раздражающее вкусовые рецепторы, рефлекторно повышающее тонус и перистальтику органов желудочно-кишечного тракта, снижающее процессы гниения и брожения в кишечнике. Его применяют при хронических гастритах со сниженной секрецией, диспепсиях различного характера, кишечной атонии,

хронических энтеритах, колитах с метеоризмом и запорами, дисбактериозах, а также при хронических холециститах и панкреатитах. Тминная вода применяется при кишечных коликах у детей.

Рецепт: 1 ст. л. плодов тмина залить 0,5 л горячей воды. Настоять 2 часа, принимать по 1 ч. л. внутрь перед едой.

Плоды тмина вместе с плодами укропа, фенхеля, аниса, кориандра назначают при сухом кашле с расчетом на отхаркивающее, антимикробное, противовоспалительное, спазмолитическое действие.

Его используют для профилактики и лечения атеросклероза. Тмин слывет средством, предотвращающим инсульт, является ангиопротектором, корректором обмена веществ, например при атеросклерозе, способен оказывать профилактическое действие при апоплексиях.

Плоды тмина входят в состав противовоспалительных и мочегонных сборов. Показаниями к применению являются: острый и хронический пиелонефрит, сердечная патология (отеки, сердцебиения). Тмин способствует отделению молока и широко используется при недостаточной лактации у кормящих матерей.

Обладает глистогонными свойствами. Уже в средневековье тмин назначали для изгнания круглых, а также плоских червей. Эфирное масло тмина, растворенное в растительном масле, назначают при заболеваниях кожи, вызванных паразитами.

Тмин – кровоостанавливающее, противоанемическое средство. Однако сведения об этом свойстве тмина противоречивы, в современной медицине используется при маточных кровотечениях.

Тминная вода входит в состав зубных капель, настойку для втирания при миозитах. Интересно, что тмин ядовит для птиц.

Особенно эффективно и рекомендуется пищевое и лекарственное применение тмина и других пряностей семейства Сельдерейные весной, для предупреждения «синдрома весенней усталости».

Укроп душистый

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Укроп – всем знакомая и большинством любимая пряность.

Родина укропа – Восточная Индия, Персия, Египет.

Химический состав: в траве содержится 1,5 %, а в плодах – 4% эфирного масла. В него входят и обуславливают запах, душистость, а тем самым и видовое название – карвон (50%), диллапиол (30%), лимонен и другие вещества. Жирное масло (20%) состоит в основном из ненасыщенных жирных кислот и обладает, как многие растительные масла, противоатерогенными свойствами, что и лежит в основе эффективного применения укропа при атеросклерозе, нарушениях липидного (жирового) обмена.

Показания к применению: плоды укропа официально разрешены для лечебного применения, в отличие от большинства других пряностей (имбиря, куркумы, бадьяна, мускатного ореха, корицы, гвоздики, лавра). Применяются как средство, возбуждающее аппетит, улучшающее пищеварение, в особенности при диспепсиях, сокогонное, желчегонное, спазмолитическое при коликах, спастических болях, лактогенное средство. В связи с наличием у плодов укропа мягчительных, отхаркивающих, секретолитических, антимикробных, противовоспалительных свойств применяют при бронхолегочных заболеваниях. Однако лекарственные свойства укропа гораздо шире и многие из них

более значимы, чем тем, что используются в современной медицине.

Применение:

Плоды укропа обладают детоксикационными свойствами, поэтому он помогает при отравлении ядовитыми лекарствами, метеоризме, кислой отрыжке и задержке мочи, при головной боли, растворяет камень, размягчает плотные воспалительные опухоли.

На практике плоды укропа применяются в следующих случаях:

1. В качестве детоксикационного средства у онкологических больных, при туберкулезе легких и других хронических воспалительных заболеваниях, при лихорадках, тиреотоксикозе для смягчения воздействия на организм применяемых препаратов.

2. В качестве средства, возбуждающего аппетит при снижении его вследствие стресса, тяжелой душевной травмы, при хронических истощающих заболеваниях, при психических заболеваниях, сопровождающихся навязчивой идеей максимально «похудеть», при гипотрофии, плохом усвоении пищи в результате гипоферментозов, дисбактериозов.

3. Для устранения диспептических явлений при гастритах различного происхождения, язвенной болезни, раке желудка, при холецистите, дискинезии желчевыводящих путей по гипотоническому и спастическому типу (укроп нормализует моторику), при желчнокаменной болезни, постхолецистэктомическом синдроме, хроническом панкреатите.

4. При вздутии кишечника, часто встречающегося у детей при бродильной диспепсии с избытком газов, сопровождающей избыточное употребление сахара, пищи с большим количеством крахмала, винограда и виноградных вин, дисбактериозы, лечение некоторыми растениями (крапива) и медикаментами.

5. При различных коликах, например, часто встречающихся кишечных коликах у детей, спастических колитах, болезненных месячных (альгоменорея).

6. При высокой возбудимости, бессоннице, напряженности, тревожности, гиперсексуальности, головных болях, различных неврозах.

7. При гипертонической болезни с сердечными и мозговыми кризами, ишемической болезни сердца, при предынсультных состояниях и в комплексной терапии после инсульта, при распространенном атеросклерозе сосудов.

8. При острых и хронических бронхитах, бронхопневмонии, застойной, послеоперационной пневмонии (и профилактике таковых), туберкулезе легких, бронхиальной астме, различных вариантах течения острых респираторных заболеваний.

9. При гиполактации у кормящих матерей, снижении заботы о потомстве, о близких, эгоцентризме.

Фенхель обыкновенный

(Укроп аптечный, Укроп волошский)

Семейство Зонтичные (Сельдерейные)

Родина фенхеля – Средиземноморье. В дикорастущем виде он встречается в Средней Азии, Закавказье, Крыму. Хотелось бы сразу отметить отличие от укропа, хотя принято говорить о сходстве с ним. Укроп происходит из Индии, а фенхель более знаком народам Европы. Фенхель по своим свойствам во многом напоминает укроп и может быть применен по всем перечисленным для укропа показаниям.

Химический состав: высокое содержание эфирного масла (до 6,5%) со сладковато-пряным вкусом позволяет рассчитывать на выделение его компонентов, в частности,

камфары. Содержание анетола (50%), как и у аниса, позволяет ему выделяться не только слизистыми оболочками, но и потовыми железами, поэтому фенхель придает приятный запах коже и выдыхаемому воздуху.

Применение:

Имеются показания к применению фенхеля как дезодоранта при хронических бронхитах, бронхоэктазах, при стоматитах, прочих воспалительных заболеваниях в полости рта. Эфирные масла растений – природные защитные средства нашей кожи и слизистых оболочек от болезнетворных микроорганизмов. Они улучшают микроциркуляцию, пото- и слизеотделение. Повышают защитные свойства кожи, слизи, а потому улучшают цвет лица, оказывают омолаживающее действие.

Жирное масло фенхеля с содержащимися в нем непредельными, ненасыщенными жирными кислотами обеспечивает корригирующее влияние на обменные процессы, в частности, на липидный, жировой обмен. Наличие в фенхеле флавоноидов (гликозидов кверцетина и кемпферола) оказывает сосудукрепляющее действие. Следует однако помнить, что флавоноиды весьма ограниченно растворимы в воде.

Фенхель полезен для желудка и помогает подавить чувство голода. Лучше всего жевать семена фенхеля или пить крепкий отвар. Эфирное масло и отвар фенхеля избавляют от обжорства и регулируют аппетит.

Рекомендуется применять фенхель вместе с кориандром и кумином для усиления лечебного действия на желудочно-кишечный тракт и мочевыводящую систему.

Концентрированный отвар фенхеля оказывает угнетающее, опьяняющее, токсическое действие, подобно соку кориандра, поэтому концентрированные отвары принимать не следует.

Хрен деревенский

Семейство Крестоцветные

Родина хрена – юго-восток Европы, в диком виде он встречается на Северном Кавказе, в Западной Сибири. Культивируется повсеместно, легко дичает.

Используются корень, листья растения. Тертый корень хрена с различными добавками известен всем как приправа к мясу, студню, заливным блюдам. Для консервирования овощей чаще используется лист, а не корень хрена.

Химический состав: в корнях содержится гликозид синигрин, расщепляющийся на аллиловое горчичное масло и лизоцим, бактерицидное действие которого общеизвестно. Аскорбиновая кислота содержится в большем количестве в листьях (526 мг%) и в меньшем – в корнях (171 мг%), что, впрочем, в пять раз превосходит содержание ее в лимонах. Листья, как и корень, богаты фитонцидами, микроэлементами. Жгучий вкус обусловлен наличием смеси эфирных масел, в том числе горчичного, которое выделяется при измельчении корня и обладает выраженными антимикробными свойствами. Кроме того, антибиотическими свойствами обладает и лизоцим. При сушке хрен теряет свои лечебные свойства.

Применение:

Хрен широко применяется в народной медицине. Его корни способствуют улучшению пищеварения, повышают аппетит, обладают желчегонными, мочегонными свойствами, улучшают кровообращение. При снижении аппетита, при гастритах с пониженной секрецией, при психических заболеваниях, реактивных неврозах, когда больные жалуются на то, что «пища потеряла вкус», хрен рекомендуется как приправа. Свежерастертую

кашицу хрена рекомендуется держать в комнате при эпидемиях гриппа и почаще употреблять его в пищу. Хрен оказывает общетонизирующее действие, а потому показан вялым людям со сниженным артериальным давлением. Его следует чаще рекомендовать людям с вялой перистальтикой желудка и кишечника.

Используется хрен при лечении ангин, авитаминозов, в том числе цинги, дизентерии, водянки, мочекаменной болезни, подагры, малокровия, кожных заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ. В виде настоя корень используют не только для полоскания зева, но и для промывания ран, язв. Еще более популярен сок корня с медом.

Раздражающие свойства хрена широко используются для местного лечения. Натертые корни применяют для компрессов и втирании при головной, зубной боли, болях в пояснице, ишиасе. Водный настой эффективен при лечении гнойных заболеваний кожи, застарелых язв, применяется для полоскания при ангинах, фарингитах. При отитах, особенно гнойных, сок хрена закапывают в уши.

В косметологии для удаления веснушек, пигментных пятен, загара также используется водный настой хрена.

Противопоказания: из-за его раздражающего действия, обусловленного высоким содержанием эфирных масел, в больших количествах эфирные масла раздражают ткань почек, слизистую желудочно-кишечного тракта, возбуждают нервную систему, что ограничивает широкое применение хрена прежде всего как источника аскорбиновой кислоты.

Цикорий обыкновенный

Семейство Сложноцветные

В Евразии произрастает повсеместно. Сорняк. Ресурсы этого растения не ограничены. Цикорий практически не возделывается, хотя давно введен в культуру.

Является пряной горечью с острым вкусом, обусловленным гликозидом интабином.

Химический состав. Используют корень, содержащий полисахарид инулина (49%), дубильные вещества (20%), аскорбиновую, хлорогеновую и другие органические кислоты, гликозиды кумарина эскулетина. Горькие вещества содержатся и в млечном соке: сесквитерпены лактуцин, лактупикрин, тритерпеноид таракастерол. В составе эфирного масла, помимо перечисленных выше соединений, содержатся также непредельные жирные кислоты, витамины группы В, никотиновая, пантотеновая кислоты.

Применение:

Из корней цикория для страдающих гипертонической болезнью, заболеваниями желудочно-кишечного тракта приготавливают суррогат кофе. Его также используют в качестве добавки к кофе, для извлечения полисахарида инулина, из которого получают сироп или фруктовый сахар для кондитерской и ликероводочной промышленности.

Цикорий, подобно одуванчику, бессмертнику, кукурузным рыльцам, ноготкам, считают защищающим печень (гепатопротективным), желчегонным средством. Его используют при заболеваниях гепатобилиарной системы: при острых и хронических гепатитах, токсических поражениях печени, среди которых наиболее часто встречаются алкогольные дегенерации печени, при холецисто-холангитах, острых и хронических холециститах, при желчнокаменной болезни, циррозе печени, при дискинезиях желчевыводящих путей по гипотоническому типу. В сочетании с мятой, душицей, ромашкой, чистотелом его можно применять и при спазмах желчевыводящих путей, так как цикорий, является средством, нормализующим тонус и сокращения гладкой мускулатуры. Цикорий используют в

гомеопатии.

Как многие другие горечи, цикорий оказывает лечебное действие при сахарном диабете. Противовоспалительные, жаропонижающие, секретолитические (отхаркивающие), антибактериальные свойства галеновых препаратов корня цикория позволяют использовать их при лихорадках, инфекционных заболеваниях (ОРЗ, корь), при острых и хронических бронхитах, воспалениях легких, при бронхиальной астме, при легочном туберкулезе.

Цикорий оказывает умеренное успокаивающее действие при истерии и других неврозах, способствует нормализации не только углеводного, но и липидного обмена, показан при ожирении, атеросклерозе сосудов головного мозга и других органов при предынсультных состояниях, параличах. Цикорий также следует употреблять ипохондрикам, холерикам, меланхоликам, для снижения мнительности, раздражительности, агрессивности, гневливости, немотивированности «взрывных» реакций, больным с холецистокардиальным синдромом, с сопутствующими панкреатитами, гиперацидными гастритами.

Прочие показания к применению корня цикория: снижение аппетита, гастриты, язвенная болезнь желудка, острый гастроэнтероколит, диспепсии, сильная перистальтика кишечника, метеоризм; экзема, фурункулёз, экссудативный диатез, стоматиты, блефариты, аллергические дерматозы, артриты; ревматизм, боли в суставах (артралгии), подагра; малярия с сопутствующей анемией и увеличением селезенки, бруцеллез, туберкулез и другие хронические инфекции; асцит, выпотной плеврит, отеки, острый и хронический пиелонефрит, мочекаменная болезнь, цистит.

Надземная часть цикория может быть применена по тем же показаниям. Прикорневые листья съедобны, из них готовят салаты, например, для больных сахарным диабетом. Экстракт из них входит в состав безалкогольных тонизирующих напитков. Сок листьев способствует размельчению и выведению конкрементов из желчного пузыря.

Чеснок

Семейство Лилейные

Чеснок – широко известное многолетнее травянистое растение семейства лилейных, состоящее из 6-40 долек (зубков) с плоскими линейными листьями. Из луковицы вырастает круглый стебель высотой 50-100 см, заканчивающийся зонтиком серо-белых цветков и воздушных луковиц. Соцветие закрыто до цветения в пленчатый чехол с длинным носиком. Цветет в июле-августе.

Чеснок свыше четырех тысяч лет назад уже употребляли в пищу и применяли как излюбленное лечебное средство в различных странах. Еще в древние времена чеснок относили к самым ценным лекарствам. Китайские врачи применяли его в качестве антитоксического, улучшающего пищеварение, отхаркивающего, мочегонного, противоглистного средства. В Египте на строительство пирамид сгоняли тысячи рабов, которым ежедневно давали лук и чеснок, чтобы они не болели.

В Древнем Риме чеснок входил в обязательный рацион легионеров, так как, по мнению римлян, кроме целебных свойств он обладал способностью придавать воинам силу и мужество.

Греки и славяне в древние и средние века считали чеснок незаменимым средством против укусов ядовитых змей, поэтому они называли его «змеиной травой».

Во многих старинных русских лечебниках – травниках – есть сведения о сильном профилактическом действии чеснока во время эпидемий холеры, чумы, брюшного тифа.

Чеснок – вероятный выходец из киргизских степей. Это столь же древняя культура, как и лук репчатый.

Родина чеснока – Индия и Аравия, а по другим данным – степи Средней Азии, откуда он попал в Египет, Западную и Центральную Европу еще до новой эры. Как огородная культура разводится всюду.

Химический состав: аллицин – главный компонент, растительный антибиотик, пировиноградная кислота, аммиак, эфирное масло, фитостерины, аскорбиновая кислота, гликозид – глюкоминал (с его наличием связывают бактерицидное действие чеснока), аллиин, витамины группы В, витамин D, йод, инулин, азотистые вещества, калий, натрий, кальций, магний, фосфорная, серная, кремниевая кислоты.

Применение:

Чеснок отличается сильным бактерицидным действием. Его фитонциды легко убивают такие опасные болезнетворные микробы, как туберкулезную и дифтерийную палочки, стрептококки и многие другие. Во время эпидемий растолченный чеснок раскладывают по всему помещению. Чеснок желательно применять при пневмониях, туберкулезе, ангинах. Высокая эффективность чесночного настоя при гриппе помимо фитонцидной активности объясняется еще и тем, что он стимулирует выработку антител и способствует снижению титра вируса в крови, способствует разжижению и отделению мокроты, улучшает дренажную функцию бронхов. Успешно применяется чеснок при амебной и бактериальной дизентерии, ОРЗ, кори, коклюше. При острицах 100 г размельченного чеснока заливают 1 л кипяченой воды и настаивают в течение 24 часов. Используется в виде клизм по 20-30 мм ежедневно в течение 7 дней. Чеснок показан при дисбактериозах, кандидозах и прочих последствиях неумеренной антибактериальной терапии.

Чеснок хорошо помогает при профилактике и лечении атеросклероза.

В народной медицине наружно применяют кашицу из свежих луковок для лечения трудно заживающих ран. Свежая кашица чеснока в марлевой салфетке, приложенная к раневой поверхности на 10 минут, вначале вызывает легкое усиление воспалительного процесса, но затем рана быстро очищается от гноя. Чеснок резко уменьшает отечность, болезненность раны и способствует быстрому ее заживлению.

Настойку чеснока на водке применяют как старинное средство лечения почечнокаменной болезни. Чеснок включен в такие аптечные препараты, как аллиин (Уменьшает частоту и усиливает сердечные сокращения, увеличивает внутренний диаметр сосудов, оказывает мочегонное действие), аллохол (содержит сухой экстракт чеснока, сухой экстракт крапивы, сухую желчь животных и активированный уголь).

Чеснок наружно применяют подобно горчицам при головных болях, в виде мази или сока – при бородавках, мозолях, укусах змей, скорпионов. Печеный чеснок, измельченный и смешанный с коровьим маслом или отваренный с молоком, ускоряет созревание нарывов, прекращает воспалительные процессы и сводит болезненные мозоли.

Измельченным чесноком, прожаренным с маслом или свиным салом, натирают грудь и смазывают горло при простудных заболеваниях, «грудной жабе» (стенокардии), коклюше. Свежий измельченный чеснок, приложенный к местам пульсации сосудов кистей, хорошо действует при малярии как обезболивающее. При лихорадках применяют чеснок, настоянный на вине.

Если смешать с уксусом и смазать струпья при парше, лишае и экземе, то кожа очищается. Убивает вшей.

Полезен чеснок при звериных укусах, укусах змей и бешеной собаки. Считается, что чеснок в некоторых случаях вызывает слабость глаз и головную боль.

При использовании чеснока как профилактического и лечебного средства ежедневная доза составляет 10-30 г.

Рецепт для профилактики. Натереть головку чеснока и 1 лимон, смешать, залить 1 л теплой кипяченой воды, настоять 2 суток. Пить по столовой ложке 3 раза в день при шуме в ушах, головокружении, снижении памяти.

Чеснок, как и многие растения из семейства лилейных, улучшает коронарное кровоснабжение и деятельность сердца.

Известны качества чеснока оказывать влияние на желудочно-кишечный тракт: он сильно возбуждает аппетит, усиливает секреторную и моторную функцию желудка и кишечника, стимулирует секрецию желчи. Чеснок показан при атонии кишечника, хронических запорах, метеоризме, хронических гастритах с пониженной секрецией, колитах, энтеритах. Дикий чеснок помогает при болезни нервов. Показан при похудении психогенного характера, астении, кахексии.

Большие количества чеснока не стоит применять людям, страдающим заболеваниями печени и почек, а также язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной русской медицине встречаются указания на то, что чеснок нельзя употреблять больным падучей болезнью (эпилепсией) и беременным женщинам.

И все-таки основное назначение чеснока – пищевое. Пифагор называл чеснок королем всех пряностей. Он и специя, и пряность. Всего один накрошенный зубец придает блюдам аппетитный привкус и запах. Характерный острый вкус и сильный запах обусловлены эфирным маслом. По химическому составу чеснок богаче репчатого лука, в нем больше углеводов, азотистых веществ, минеральных солей. Чеснок является необходимым компонентом многих салатов, супов, борщей, мясных блюд, его едят в сыром, маринованном, соленом виде, он придает пище специфический острый вкус. Не нуждается в пропаганде, так как популярен, применяют его широко и повсеместно, применяют чаще всего как приправу к мясным и рыбным блюдам, в качестве специи добавляют к различным консервам, соленьям, маринадам.

Чеснок особо следует рекомендовать для употребления в условиях Крайнего Севера.

Шафран посевной

Семейство Касатиковые

В диком состоянии не найден. Был известен в древней Ассирии, Индии, Египте за несколько тысяч лет до н. э. Является классической пряностью. Широко культивируется в Афганистане, Иране, Пакистане, Индии, Китае, Японии, США, Мексике, на территории бывшего СССР – в Азербайджане (средневековые источники среди лучших по качеству называют шафран, собранный возле нынешнего Баку) и Дагестане.

Химический состав: свежесобранный шафран содержит гликозид каротиноидной природы (протокроцин), при сушке образующий более простые гликозиды: кроцин и пикрокроцин. Кроцин является носителем специфического желтого красящего цвета шафрана. Пикрокроцин – горькое вещество, гликозид, отщепляющий альдегид сафраналь – основной компонент эфирного масла, которого в шафране содержится 0,4-1,3% .

Так как шафран очень дорогая пряность, его часто фальсифицируют тычинками шафрана, желтыми язычковыми цветками ноготков (*Calendula officinalis*), свернутыми в трубочки и подкрашенными цветками сафлора (*Carthamus tinctorius*). Своеобразный

оттенок шафран придает куриным, мясным, рыбным, вегетарианским супам и овощным, рисовым (плов) вторым горячим блюдам.

Применение:

Нежный аромат и привлекательный вид приобретают варенье, муссы и кремы, приготовленные с шафраном. Его широко используют в домашней выпечке. В некоторых странах растение добавляют в чай и кофе.

Шафран употребляют в небольших количествах и чаще всего в виде настоя (спиртового или водного). В различные блюда настой шафрана добавляют за 5 минут до готовности, в тесто при замесе. Для приготовления водного настоя берут рыльца (1 г) и заваривают кипятком (120 мл), настаивают 15-20 минут. Такого количества хватит на 10-15 порций, или на 1-1,5 кг теста.

В России шафран имеет промышленное применение в основном как пищевая краска или ароматическая пряность, хотя во многих странах он находит лекарственное применение при болезнях печени, желудка, гинекологических заболеваниях, как стимулирующее, антиспазматическое средство.

Шафран улучшает обмен веществ, оказывает месячнотонное, омолаживающее, стимулирующее потенцию, ветрогонное, противоспазматическое действие. Шафран очень сильное, но весьма дорогостоящее средство, обновляющее кровь, систему кровообращения, а также благотворно влияющее на женскую репродуктивную систему и в целом улучшающее обмен веществ.

Шафран используется также для улучшения питания глуболежащих тканей тела.

Шафран не рекомендуется при беременности (может вызвать выкидыш). В больших дозах проявляет наркотические свойства (вызывает наркоз).

Шафран вызывает тошноту и понижает аппетит, так как он противостоит кислоте в желудке. Он укрепляет сердце и бодрит, благотворно влияет на органы дыхания.

В народной медицине используют как настоящий шафран, так и его заменители – шафран винный и шафран простой, или огородный, выращиваемые на огородах, используют цветки или их лепестки. Водный, иногда винный настой всех трех растений употребляли женщины после родов и для ускорения сокращения матки.

Эстрагон

(Полынь эстрагонная)

Многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных высотой до 120 см с прямыми стеблями и длинными узкими листьями. Беловатые мелкие цветки собраны в узкометельчатое соцветие, которое цветет во второй половине лета.

Химический состав: эстрагон содержит витамин С и провитамин А, эфирные масла. Душистый эстрагон, подобно другим листовым пряностям, придает человеку бодрость, поэтому его употребляют как витаминное и лекарственное растение.

Как культурное растение его выращивают у нас на Кавказе, в Средней Азии и в средней полосе.

Применение:

Благодаря аромату, обусловленному содержащимися в ней эфирными маслами, трава эстрагона служит пряностью и применяется в свежем и сушеном виде.

В русской семье к обеду обычно подают укроп, а у армян и грузин своя любимая душистая трава – эстрагон, или тархун, как называли эту зелень арабы. В Древней Сирии эстрагон высоко ценили как приправу к разным блюдам. Траву употребляют в салатах, с

сыром, простоквашей и подают как столовую зелень. Эстрагон незаменим в засолах и маринадах. Стоит отведать грибы, огурцы, помидоры, перцы или патиссоны, засоленные с эстрагоном, и вы всегда будете употреблять его для этих целей, так как эстрагон благодаря своему аромату и пряным качествам как ни одно другое растение необходим для консервирования. Достаточно несколько веточек эстрагона, чтобы получить своеобразный пикантный вкус.

Эфирное масло эстрагона находит широкое применение в парфюмерии.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Как вы теперь убедились, ароматерапия является тем замечательным средством, которое дано нам Природой для того, чтобы мы были здоровы, энергичны, трудоспособны и в хорошем расположении духа.

Умение правильно использовать знания, полученные вами, позволит добиться всего этого. Будьте добры к окружающим людям, помогайте им советом, делитесь своими знаниями. Мы все – одно целое. Будьте здоровы и несите здоровье людям.

Счастья вам, удачи, мира и Добра.

С любовью, Л. Славгородская.