

**Лавренова Галина Владимировна**

# **ВДЫХАЯ ДИВНЫЙ АРОМАТ: ароматерапия — приятный и легкий способ лечения.**



Предисловие

Глава 1. Ароматерапия — древний и современный способ лечения болезней

Глава 2. Механизмы обоняния

Глава 3. Полезная информация об эфирных маслах

Глава 4. Тонкости ароматерапии

Глава 5. Рецепты ароматерапии (Когда поможет эфирное масло)

Глава 6. Ароматерапия — приятный и мудрый способ лечения

Глава 7. Обоняние, психическое здоровье, иммунитет — что общего?

Глава 8. Эфирные масла для скорой помощи

Глава 9. Ароматерапия для детей, беременных женщин, лиц пожилого возраста

Глава 10. Лечение собак с помощью эфирных масел

Глава 11. Суррогаты эфирных масел

Список литературы

## **Предисловие**

Стремление человека искать в природной аптеке средства от болезней не только связано с его инстинктивным пониманием единства всей живой природы, но и обусловлено многовековым опытом использования разнообразных естественных факторов, среди которых важное значение имеют эфирные масла растений. В этой неисчерпаемой, полной тайн сокровищнице здоровья человек и по сей день открывает все новые возможности в лечении и профилактике заболеваний.

Современная медицина пользуется лишь крохами из богатейшего арсенала знаний в области ароматерапии. Специалисты считают, что утрата знаний о лечении запахами явилась неминуемым побочным эффектом эволюции человечества. Как писал выдающийся русский терапевт Е. А. Боткин, «так же точно, как и другие искусства древних - зодчество, культура - не перешли в следующие поколения в той высоте, на которой они стояли у древних и погибли вместе с отдельными их представителями, - так в медицине в раннем развитии человека передача потомству не могла произойти без потери многочисленного ценного материала, который принадлежал отдельным личностям».

Вместе с тем основной причиной регресса следует считать развитие химии, посеявшей у многих пациентов и врачей иллюзорную надежду на всемогущество искусственных лекарств в борьбе с болезнями. Да, многие заболевания, острые состояния требуют срочного действия антибиотиков, сульфаниламидных препаратов или сердечных средств. Общее оздоровление, профилактика заболеваний, лечение хронических болезней (с целью уменьшения дозы химиопрепаратов) может проводиться с использованием природных лекарств. Факты, подтверждающие способность эфирных масел улучшать обмен веществ, повышать сопротивляемость к повреждающему действию внутренних и внешних факторов, свидетельствуют о том, что ароматерапия, кроме непосредственного влияния на основной патологический процесс, таит в себе дополнительные возможности общеоздоровительного влияния на организм.

## **Глава 1. Ароматерапия — древний и современный способ лечения болезней**

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

Еще за три тысячи лет до нашей эры египтяне использовали ароматические растения в медицине и косметике. Ароматы сопровождали людей древних цивилизаций в течение всей жизни. Они помогали детям появляться на свет, стимулируя и облегчая роды. Их применяли при снаряжении умерших в последний путь. Ароматы поддерживали здоровье, сохраняли красоту и молодость, использовались при религиозных обрядах. В Древнем Египте ароматная вода и благовонные смолы были неотъемлемыми атрибутами различных ритуалов и церемоний, а высшие

сословия пользовались душистыми растираниями и мазями, приготовленными путем соединения пахучего растительного сырья с маслами и жирами. В бальзамировании (для пропитывания пелен, которыми обертывали умерших) применялись кедровое масло и ладан, несомненно, как вещества, обладающие консервирующими свойствами. Мы можем только предполагать, насколько древние разбирались в целительной силе растений. В древнеиндийских текстах Аюрведы упоминаются ароматические эфирные масла в предписаниях целебного характера. У более поздних цивилизаций, главным образом - у греков и римлян, ароматические масла нашли применение в религиозных церемониях. Документы подтверждают, что древние греки и римляне также немало знали о целебных свойствах масел. К 1000 году н. э. арабский врач Авиценна получал более чистые эфирные масла, сделал процесс дистилляции более эффективным.

Эфирные масла обладают антисептическими свойствами, на что указывает тот факт, что многим парфюмерам, в отличие от их сограждан, удавалось пережить эпидемии чумы и холеры, опустошавшие Европу в Средние века. Неудивительно, что к концу XVII столетия эфирные масла стали часто использоваться в медицине. А к концу XIX столетия благодаря научному изучению антибактериальных свойств растений стал проясняться как химический состав эфирных масел на молекулярном уровне, так и механизм лечебного воздействия масел. К сожалению, вместо более широкого употребления эфирных масел были предприняты попытки синтеза веществ со сходными свойствами, и на потребителей хлынул поток заменителей натуральных масел.

К использованию эфирных масел обратились в начале XX века. Такой поворот стал возможен благодаря работам французского химика Рене-Мориса Гаттефоссе. Другой француз, доктор Жан Вальне, заинтересовался целебными свойствами эфирных масел после их применения в лечении раненых, доставленных с фронтов Первой мировой войны. Глубокие исследования доктора Вальне получили официальную поддержку у него в стране, и сегодня французские врачи часто прописывают масла для внутреннего и наружного применения. Развитие комплексной ароматерапии в том виде, в каком направление существует в настоящее время в Великобритании, многим обязано биохимику французского происхождения Маргерит Мори. Мори ввела эфирные масла в косметологию, где в соединении с массажем они использовались в целях регенерации кожи.

В последние годы по всему миру в университетах и клиниках идут интенсивные исследования в области ароматерапии. Результаты этих исследований позволяют нам точнее разобраться в свойствах эфирных масел, а также понять механизм их мощного воздействия. Знания о роли запахов для человека стали основой науки - ароматологии.

Термин «ароматерапия» предложил наш соотечественник А. А. Кюнцель. Идея лечения запахами некоторых заболеваний принадлежит также русскому ученому - В. А. Манассеину.

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

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

Ароматерапия - идеальное средство самопомощи, поскольку это легкий и приятный способ лечения. Ванны, массаж и ингаляции с эфирными маслами могут повысить иммунитет, укрепить здоровье и улучшить самочувствие в целом. Вдобавок применение эфирных масел в соответствии с указаниями исключает побочные эффекты. Это имеет немаловажное значение, когда все большее и большее число людей понимают возможный вред от употребления химических лекарственных препаратов. Если вы плохо переносите химические препараты, обратитесь к ароматерапевту, и вы получите несомненную пользу от лечения, подобранного в соответствии с индивидуальными потребностями, в чем, согласитесь, состоит дополнительный плюс такого способа лечения. Ароматерапевт будет придерживаться комплексного подхода, учитывая эмоциональное состояние и настрой ума пациента. В Великобритании ароматерапия получает все более широкую поддержку официальной медицины. В настоящее время в нескольких приютах и клиниках в круг обязанностей медсестер входят процедуры с применением эфирных масел. В некоторых лечебных учреждениях работают специалисты-ароматерапевты. Эти благоприятные перемены, возможно, приведут к тому, что масла заменят в больницах химические дезинфицирующие средства, послужат установлению более непринужденных отношений между обслуживающим персоналом и пациентами, что будет способствовать скорейшему выздоровлению.

Природа эфирных масел такова, что, обращаясь к их целительной силе и стабилизирующим свойствам, можно обрести и долго сохранять душевное и физическое здоровье.

Например, испытанный способ против бессонницы - вдыхание аромата декоративных комнатных растений: душистой герани (пеларгонии), душистой резеды.

Получили распространение так называемые успокаивающие травяные подушечки. В их состав входят ароматические растения: листья папоротника, хвоя сосны, шишки хмеля, лаванда, мята, Melissa, розмарин, душица, роза и др. Примерами применения ароматерапии в быту могут служить патенты, полученные в различных европейских странах: ароматический шарик, изготовленный из раковины морского ежа; ароматизирующее кольцо для настольной лампы; сменный патрон-ингалятор для ароматических растений, установленный в специальную головку курительной трубки; ароматическая конструкция для лацкана одежды и др. Эфирные масла используются для горячих и холодных



ингаляций, ванн, компрессов, растираний, массажей. Ароматом эфирного масла можно наполнить дом при помощи ароматососудов.

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

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

Другая фирма, «Симицу», предлагает решать проблемы производительности труда и снижения уровня стресса на различных предприятиях и в учреждениях также с помощью запахов жасмина, эвкалипта, лимона. Система заполнения запахами служебных помещений проста: настои трав или эфирные масла под давлением превращают в легкий «туман», который через систему кондиционирования поступает в ту или иную комнату.

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

Мы различаем или не различаем запахи благодаря состоянию нашего носа. Обоняние - загадочный, сексуальный и непознанный орган чувств, о котором много пишут.

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

Они дурманят нас, возбуждают, восхищают, диктуют настроение, но мы не можем даже описать их, у нас не хватает слов!

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

И это при том, что человек, который все-таки различает несколько тысяч запахов, неизмеримо примитивнее в этом смысле, чем собаки и особенно насекомые. Недаром известный ученый Петр Леонидович

Капица ставил перед исследователями будущего сложную задачу: «догнать обоняние собаки».

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

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

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

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

Запахи пижмы, рябины, ромашки, мяты, Melissa снимают головную боль, чувство тяжести в затылке, мышцах, улучшают деятельность головного мозга при умственном утомлении. Запахи пижмы, полыни способствуют наиболее полному расслаблению мышц. Запах листьев березы улучшает дыхательную функцию, успокаивает. Запах листа черной смородины предупреждает переутомление, создает положительные эмоции, снимает чувство тревоги. Тонизируют запахи эвкалипта, листьев грецкого ореха, аира, тысячелистника.

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

Основным действующим началом ароматерапии являются эфирные масла растений. Растительные биоактивные вещества, поступающие в организм через воздухоносные пути в виде летучих фракций, действуют в пределах низких природных концентраций. Длительный, на протяжении всей эволюции, контакт эфирных масел растений с живыми организмами сформировал между ними сопряженный обмен.

Летучие вещества ряда растений активизируют тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора.

Большинство эфирных масел содержит терпены, сапонины или же аналогичные субстанции. Они обладают способностью сокращать сосуды, очищать слизистую, дыхательные пути, способствуют откашливанию и разжижению носовой слизи и мокроты. Эфирные масла входят в состав известных препаратов. Капли в нос «Пиносол», «Септолете», «Септогал», «Астросепт» и др. стали востребованными благодаря полезным и

приятным свойствам. «Геломиртол» помогает излечивать острые и хронические гаймориты без проведения традиционных проколов, назначения антибиотиков. Это препарат содержит масло эвкалипта.

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

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

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

## **Глава 2. Механизмы обоняния**

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

Приятные запахи часто оказывают лечебный эффект (успокаивающий, тонизирующий, снотворный), что используется в приемах ароматерапии. Слово «аромат», означающее «приятный запах», «благоухание», вероятно, было заимствовано у греков: по-гречески «арома» означает «благовоние», «пахучие травы». В то же время неприятные, отталкивающие запахи обладают обратным действием: они повышают артериальное давление, вызывают плохое настроение и неприязнь.

Все запахи воспринимаются нами благодаря чувствительным обонятельным нейроэпителиальным клеткам, расположенным в носу.

Эти клетки имеют отростки, которые направляются из носа в полость черепа и передают информацию о запахах в лимбическую систему мозга, ведающую восприятием окружающего мира.

Обонятельный эпителий находится в верхних отделах носа и располагается на площади около 1 см<sup>2</sup>, что составляет примерно 1,5% общей поверхности слизистой оболочки носа, называемой дыхательной. При вдохе воздух обязательно попадает в эту зону, где разместилось более 10 млн обонятельных клеток, которые своими длинными волосками буквально вылавливают из воздушного потока «пахучие» молекулы и немедленно передают информацию о них по обонятельному нерву в головной мозг. По-видимому, этим объясняется моментальное облегчение от вдыхания ароматических эфирных масел.

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

Обонятельная функция имеет свои возрастные особенности и резервы.

Уже с 20—25-летнего возраста мы слабее улавливаем аромат, а заметное снижение обонятельной функции наблюдается после 40 лет. Еще хуже различают запахи пожилые люди. Вследствие многократных воспалений слизистой оболочки носа у них уменьшается количество обонятельных клеток, ослабляется деятельность желез, выделяющих носовую слизь. Поэтому специалисты рекомендуют - берегите нос смолоду! Для этого выполняйте несколько простых правил:

1. *Для укрепления мышц носа, а заодно рта и глотки время от времени читайте вслух. Слова произносите четко, внятно, громко, контролируя себя при произношении ряда согласных звуков (б, в, ж, м, п, т, ф, ш).*

2. *Регулярно выполняйте самое простое упражнение дыхательной гимнастики: закрыв рот, сделайте 5—6 медленных вдохов и выдохов через нос. При этом кисти рук положите на шею (сзади) или на верхнюю часть живота.*

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

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

Для улучшения обоняния Б. В. Шеврыгин предлагает два дыхательных упражнения. Их нужно выполнять в спокойной обстановке, предварительно опорожнив кишечник и мочевой пузырь. Упражнения выполняют утром, желателен натощак.

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

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

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

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

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

*2. Дыхательное упражнение из системы нэйян-гун: при вдохе кончик языка поднимается к нёбу, потом следует пауза (язык прикасается к нёбу) и выдох, во время которого язык приводится в обычное положение. Одновременно с этим надо произносить мысленно слова или предложения, продолжительность которых соответствует длительности дыхательного цикла.*

*Все это наверняка пойдет на пользу вашему носу и обонянию.*

Восприятие запахов у разных людей различно. Оно зависит даже от времени года. Как правило, острота обоняния повышается весной и летом. Это можно объяснить тем, что солнечные лучи, благотворно влияя на весь организм и нервную систему, повышают и чувствительность к запахам.

Некоторые люди отмечают цикличность в работе их обонятельного аппарата.

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

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

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

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

Нужно сказать, что люди по-разному воспринимают запахи. Мой отец любит запах йодоформа, а многие считают его неприятным. Я люблю запах подгоревшего молока. Некоторые не различают каких-то достаточно сильных запахов, например, уксусной кислоты, и это свойство передается

по наследству. Другие вообще не различают запахов. Эти страдальцы лишены многих радостей жизни. Недуг называется anosmией и практически неизлечим. И, как ни странно, иногда ароматное масло базилика обыкновенного восстанавливает утраченные функции. Так что не все безнадежно.

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

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

Акулы ощущают в воде запах крови даже в концентрации 1:100 000 000. Считается, что самое острое обоняние - у самца обычной моли. Наши братья меньшие — животные — более чем человек, равнодушны к запахам.

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

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

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

### **Глава 3. Полезная информация об эфирных маслах**

Особое место среди лекарственных растений занимают те, которые приятно пахнут. Ароматные травы в виде ингаляций, ванн, массажа с ароматическими маслами, пряностей на нашем столе известны с древних времен. Еще за 3000 лет до н. э. шумеры сделали первые шаги в использовании ароматических веществ. Затем в Египте совершалось бальзамирование тел фараонов, в Китае и Индии проводилось лечение воспалительных и психических заболеваний, в Древнем Риме практиковалось использование воинами возбуждающих благовоний, на

Руси славились бани с ароматными вениками. Все это было предтечей современной ароматерапии, которая, несмотря на мощный заслон химиотерапии, «пробивается» и находит все большее число сторонников и поклонников.

Основным действующим началом ароматерапии являются эфирные масла растений. Растительные биоактивные вещества, поступающие в организм через воздушные пути, действуют в пределах низких природных концентраций. Длительный, на протяжении эволюции, контакт эфирных масел растений с живыми организмами сформировал между ними определенный обмен - сопряженный метаболизм (Гроздинский А. М., 1988 г.), что позволяет получать лечебный эффект.

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

#### **Специалисты выделяют четыре группы эфирносов:**

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

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

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

4) эфирносы, содержащие эфирные масла преимущественно в корневищах и клубнях, - корневое сырье: айрный корень, ветиверия, ирис.

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

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

Эфирные масла - прозрачные, бесцветные или слегка окрашенные жидкости, имеющие характерный запах и жгучий вкус. Они легче воды и при попытке растворения образуют тонкую жирную пленку. Хорошо растворимы в органических средах (эфир, спирт, смолы) и натуральных продуктах (мед, молоко, сливки). Способны ароматизировать воду, окисляются и осмоляются под воздействием света и кислорода. Их плотность меньше единицы, температура кипения - 160-240° С. При охлаждении масел часть их застывает в кристаллическую массу - стеароптен, а оставшуюся жидкую часть называют элеоптеном (Солдатченко С. С. и соавт., 1997 г.).

Состав эфирных масел определяется органическими и неорганическими веществами с широким спектром действия.



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

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

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

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

Наиболее ценной составной частью эфирных масел являются азулен и хамазулен - вещества с выраженными противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Они оказывают болеутоляющее действие, а хамазулен активизирует функцию иммунной системы (Ковалева Н. Г., 1972 г.).

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

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

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

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

Эфирные масла мяты, розы, пихты снимают напряжение, приступы стенокардии, успокаивают. Так, для снятия приступов стенокардии достаточно взять 2—3 капли пихтового масла и втирать его в область сердца (ниже левого соска) 3—4 раза в день. Эта процедура особенно

полезна накануне магнитных бурь и перепадов атмосферного давления. Предотвращает приступы стенокардии и мигрирует. В неблагоприятные дни пейте чай из листьев мяты, добавляйте 1—2 капли мятного масла в кефир или молоко, втирайте мятное масло в область висков и смазывайте им кожу над верхней губой.

Самое популярное лавандовое масло способствует повышению работоспособности и используется некоторыми программистами и менеджерами для повышения производительности труда.

### **Краткая характеристика масел по их действию**

1. **Анисовое масло** - пряно-сладкий аромат вселяет оптимизм, улучшает умственную деятельность, повышает способность к адаптации, оказывает успокаивающее действие при стрессах, является хорошим средством против кашля.

2. **Апельсиновое масло** - свежий фруктовый сладкий аромат, создает радостное настроение, помогает при бессоннице, используется для массажа при целлюлите, для профилактики воспаления десен, при стоматитах, для снижения давления, очищения крови, усиления обмена веществ.

3. **Базилковое масло** - сильный пряно-сладкий аромат, оказывает успокаивающее действие при стрессе и переутомлении, применяется при мигрени, подагре, бронхите, для устранения спазмов, для очистки кишечника, для концентрации внимания.

4. **Бергамотовое масло** - свежий аромат, применяется для концентрации внимания. Оказывает действие: антидепрессивное, жаропонижающее, антигрибковое, противовирусное, устраняет угревую сыпь, нормализует давление.

5. **Гвоздичное масло** - аромат теплый, согревает, обладает высоким антибактериальным и противовирусным, противосудорожным действием, ликвидирует воспалительные процессы при кариесе, пародонтозе, способствует рассасыванию прикорневых кист.

6. **Грейпфрутовое масло** - аромат свежий, горьковатый. Оказывает тонизирующее действие, повышает сопротивляемость организма простудным заболеваниям, способствует снижению веса, используется при антицеллюлитном массаже.

7. **Гераневое масло** - цветочный аромат, помогает при спазмах сосудов, при головной боли, нормализует давление, лечит воспаление уха, горла, носа.

8. **Еловое масло** - основной аромат резкий, свежий, смолянистый. Устраняет застойные явления при заболеваниях верхних дыхательных путей, хронических бронхитах. Противотравматическое средство, быстро восстанавливает ткани при ушибах, гематомах, ссадинах, ранах. Устраняет воспаление мочевого пузыря и мочеточников (цистит, уретрит). Великолепное масло для саун и бани.

9. **Коричное масло** - теплый, сладкий, бальзамический пряный аромат, устраняет чувство одиночества, страха, используется для массажа

при ревматических болях, для ингаляций при простудных заболеваниях в смеси с эвкалиптовым и мятным маслами.

10. **Кедр атласский** - древесный аромат. Устраняет нервозность, растерянность, воспалительные процессы органов носоглотки и бронхов, обладает мощной противовирусной активностью. Усиливает кровообмен, хорошее средство при артритах, миозитах, остеохондрозе.

11. **Жасминовое масло** - основной аромат очень низкий, медово-цветочный. Активный спазмолитик, формирует эндогенную гармонию женщины, устраняет болезненность менструаций, фригидность, воспалительные процессы половых органов. Устраняет депрессивное состояние. Помогает при бессоннице, головных болях.

12. **Иланг-иланг** - цветочный сладкий аромат, напоминает запах лилий или озерных кувшинок. Масло нормализует давление, оптимизирует кровообращение, оказывает антисептическое, антидепрессивное, успокаивающее действие, уменьшает нервное напряжение. Рекомендуется при переутомлении и бессоннице.

13. **Лимонное масло** - свежий горьковатый аромат. Тонизирует нервную систему, оказывает антисептическое действие при гриппе, ангине, бронхите, устраняет воспаление десен, способствует понижению артериального давления.

14. **Лавандовое масло** - аромат свежий, цветочный. Устраняет перевозбуждение, бессонницу, депрессию, плаксивость и истерические реакции. Улучшает работу сердца, нормализует давление. Как антисептик используют при лечении бронхита, ринита, гриппа, хриплости голоса, Анальгезирует зубную боль, восстанавливает защитные свойства организма, используется при угревой сыпи, герпесе, дерматитах, ожогах.

15. **Ладан** - масло семейства бурзеровых. Запах смолистый, дымный, хвойно-лимонный. Оказывает противовоспалительное действие на носоглотку и органы дыхания, оказывает противоастматическое, успокаивающее, ранозаживляющее действие. Помогает при неврозе, бессоннице.

16. **Мандариновое масло** - фруктово-сладкий аромат. Очищает кровь и организм от шлаков, поднимает настроение, используется при антицеллюлитном массаже, устраняет кровоточность и воспаление десен.

17. **Можжевельное масло** - бальзамический терпкий аромат, оказывает противоревматическое, антиспазмолитическое, возбуждающее, антитоксичное, мочегонное, противопростудное, заживляющее действие.

18. **Мяты перечной масло** - бодрящий, свежий аромат. Восстанавливает силы, устраняет нервное напряжение, нервозность. Обладает противовирусной и антибактериальной активностью при простуде. Жаропонижающее, устраняет ларингиты, головную боль, тошноту.

19. **Мелиссовое масло** - свежий аромат. Обладает противовирусной и иммуностимулирующей активностью, устраняет слабость, головокружение, невроз сердца (сердцебиение, болевые ощущения), антидепрессивное, возбуждающее действие, помогает при бессоннице, нервном напряжении, головной боли, нормализует работу эндокринной

системы. Оказывает противосудорожное действие, используется как анальгетик при головных болях, болях в суставах, зубной боли. Ликвидирует кровоподтеки и отечность в области травмы.

20. **Розмариновое масло** - пряный возбуждающий аромат, улучшает память, оказывает антисептическое, обезболивающее, желчегонное, мочегонное, заживляющее, тонизирующее действие.

21. **Розовое масло** - цветочный, нежный аромат. Оказывает антидепрессивное, антиоксидантное, желчегонное, противотуберкулезное, седативное, тонизирующее действие. Устраняет воспалительную сыпь и видимый сосудистый рисунок, а также отечность и видимые круги под глазами. Это масло радости и любви.

22. **Неролиевое масло** - горьковато-терпкий вкус, пятитоновый аромат. Омолаживает, оживляет сухую кожу, разглаживая морщинки, ликвидирует мелкий сосудистый рисунок. Оказывает общеукрепляющее, спазмолитическое, противосудорожное, противосклеротичное действие.

23. **Пачулевоое масло** - древнее эротическое масло. Пряный, сладкий, с оттенком прелых листьев и сырого дерева, лесной аромат. Оказывает противовоспалительное, антисептическое, вяжущее, противовирусное, заживляющее, мочегонное и дезодорирующее действие. Хорошее средство от моли.

24. **Померанцевое масло**, или **горький апельсин**, - горьковато-свежий аромат. Обладает мощным антицеллюлитным действием, нормализует жировой обмен веществ, ликвидирует кровоточивость десен. Снимает перенапряжение при работе на компьютере.

25. **Сандаловое масло** - изысканный древесно-мускусный аромат. Снимает плаксивость, бессонницу. Омолаживает, освежает, тонизирует кожу. Оказывает спазмолитическое, противовоспалительное действие, является противоотечным и мочегонным средством. Эффективен при простатитах и половом бессилии.

26. **Шалфей мускатный** - древесно-травяной пряный аромат. Ценное масло для использования при воспалении слизистой оболочки рта и десен, пародонтозе. Понижает артериальное давление, устраняет колики и газообразование в пищеварительном тракте, уменьшает болезненность менструаций, оказывает общеукрепляющее действие на организм, лучшее масло для женщин бальзаковского возраста.

27. **Масло чайного дерева** - терпкий горьковато-пряный аромат. Ликвидирует бактериальные, вирусные, паразитарные дерматиты. Сильный антисептик многогранного применения (грипп, герпес, воспаление носоглотки и органов дыхания), снимает налет с языка и зубов, устраняет неприятные запахи.

28. **Эвкалиптовое масло** - смолянисто-терпкий аромат. Оказывает антисептическое, противовоспалительное, противопростудное действие. Помогает при фурункулезе, угревой сыпи, герпесе. Снижает уровень сахара в крови и улучшает углеводный обмен веществ. Является противоэрозийным средством.

29. **Масло ветивер** - натуральное эфирное масло получают методом паровой дистилляции из корней растений. В Индии эти корни иначе

называются «кус-кус». Обладает антисептическим, противовоспалительным, антидепрессивным действием. Рекомендуется применять при простуде, от гнойной сыпи на коже, для стимуляции обмена веществ организма, при избыточном весе и для снятия мышечных напряжений после занятий спортом. В саунах ветиверовое масло оптимизирует потоотделение.

**30. Масло из листьев Хо** - эфирное масло получают методом паровой дистилляции. Из листьев одного из разновидностей камфарного дерева, обогащенного линалоолом с выходом 1,0—1,2% при содержании в нем линалоола больше 80%, камфары всего около 1%. Масло представляет собой почти бесцветную жидкость с приятным древесно-цветочным ароматом. Обладает антисептическим, антидепрессивным, противовоспалительным действием. Рекомендуется применять при депрессии, простудных заболеваниях, при лечении бронхолегочных заболеваний.

### **Дозировка**

Эфирные масла являются активными природными компонентами растений, поэтому во избежание токсических реакций при их применении необходимо соблюдение дозировки. Длительность курса лечения эфирными маслами не должна превышать 30 дней. Перерыв между курсами - не менее 10—14 дней.

#### **Анис**

Наружно: 6—7 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1 капля на одну чайную ложку меда 2 раза в день.

Ванны: 4—6 капель. Ингаляции: 2—3 капли. Компрессы: 6—7 капель.

Обогащение косметических средств: 6—7 капель на 10 г основы.

#### **Апельсин**

Наружно: 7—10 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 2—3 капли на стакан овощного или фруктового сока за 1 час до еды.

Ванны: 5 капель.

Аппликации: 1:1.

Полоскание: 1 капля на стакан воды.

Компрессы: 7—8 капель.

Обогащение косметических средств: 5—6 капель на 10 г основы.

#### **Бasilik**

Наружно: 3—4 капли на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 2 капли на одну чайную ложку меда 3 раза в день после еды.

Ванны: 4—7 капель.

Полоскание: 5 капель на 10 мл этилового спирта.

Ингаляции: 2—3 капли.

Аппликации: 1:1.

Компрессы: 4—5 капель.

Обогащение косметических средств: 4—5 капель на 10 г основы.

### **Гвоздика**

Наружно: 4—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 2 капли на одну чайную ложку меда.

Ванны: 4—5 капель.

Аппликации: 1—3 капли чистого масла.

Компрессы: 3—4 капли.

Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 10 г основы.

### **Герань**

Наружно: 7—8 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 2 капли на одну чайную ложку масла 3 раза в день.

Ванны: 5—6 капель.

Ингаляции: 1—2 капли.

Компрессы: 4—5 капель.

При поражениях кожи, головной боли: чистое масло.

Обогащение косметических средств: 3—5 капель на 5 г основы.

### **Жасмин**

Наружно: 3—4 капли на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 2 капли на одну чайную ложку меда 2 раза в день.

Ванны: 4—6 капель. Компрессы: 5—6 капель.

Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 10 г основы.

### **Имбирь**

Наружно: 3—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на одну чайную ложку меда 2 раза в день  
после еды.

Ванны: 4—5 капель.

Ингаляции: 1—2 капли.

Компрессы: 3—4 капли.

Аппликации: 5—6 капель.

Обогащение косметических средств: 3-4 капли на 10 г основы.

### **Кедр**

Наружно: 3—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на одну чайную ложку меда 2 раза в день  
после еды.

Ванны: 4—5 капель.

Ингаляции: 1 —2 капли.

Компрессы: 3—4 капли.

Обогащение косметических средств: 10 капель на 10 г основы.

### **Кипарис**

Наружно: 4—5 капель на 10 мл растительного масла (эту смесь  
можно использовать при геморрое).

Внутренне: 2—3 капли на одну чайную ложку меда 2 раза в день.

Ванны: 4—5 капель.

Ванночки: 20 капель масла на 1 литр воды (при повышенной  
потливости ног).

Ингаляции: 1—2 капли.

Компрессы: 4—5 капель.

Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 5 г основы.

### **Кориандр**

Наружно: 3—4 капли на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1 капля на одну чайную ложку меда после еды 2 раза в день.

Ванны: 5—7 капель.

Ингаляции: 3 капли.

Аппликации: 5—7 капель.

Компрессы: 6—7 капель.

Обогащение косметических средств: 3—4 капли на 10 г основы.

### **Корица**

Наружно: 15 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1 капля на одну чайную ложку меда 3 раза в день.

Ингаляции: 3—4 капли.

Компрессы: 6—7 капель.

Обогащение косметических средств: 1—2 капли на 5 г основы.

### **Лаванда**

Наружно: 6—8 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 2—3 капли на одну чайную ложку меда за 30 минут до еды 2 раза в день. Ванны: 5-7 капель. Ингаляции: 2—3 капли.

Для спринцеваний: 3 капли на 0,25 л теплой воды.

Аппликации: 1:1.

Компрессы: 5—7 капель.

Обогащение косметических средств: 12 капель на 10 г основы.

### **Лавр**

Наружно: 2—3 капли на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1 капля на одну чайную ложку меда 2 раза в день.

Ванны: 3—4 капли.

Рефлексомассаж: чистое масло.

При инфицировании кожи: 2%-й спиртовой раствор.

Ингаляции: 3 капли.

Компрессы: 4—5 капель.

Обогащение косметических средств: 2 капли на 5 г основы.

### **Ладанник**

Наружно: 4—5 капель на 10 мл растительного масла.

Ванны: 5—6 капель.

Аппликации: 1:1.

Ингаляции: 2—3 капли.

Компрессы: 5—6 капель.

Обогащение косметических средств: 8—10 капель на 10 г основы.

### **Лимон**

Наружно: 4—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на стакан овощного или фруктового сока за 1 час до еды 3 раза в день.

Ванны: 5—7 капель.

Полоскание: 2—3 капли на 0,25 л воды.

Ингаляции: 3—4 капли.

Аппликации: 5 капель.



Компрессы: 6—7 капель.

Обогащение косметических средств: 1—3 капли на 5 г основы.

### **Можжевельник**

Наружно: 4—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на одну чайную ложку масла 2—3 раза в день  
в течение месяца.

Ванны: 5—6 капель.

Ингаляции: 1—3 капли.

Компрессы: 6—7 капель.

Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 5 г основы.

### **Мята**

Наружно: 4—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—3 капли на одну чайную ложку меда 3 раза в день.

Ванны: 5—7 капель.

Ингаляции: 2—3 капли.

Полоскание: 3—5 капель на 100 г воды.

Аппликации: 5 капель на 5 мл растительного масла.

Компрессы: 5—7 капель.

Обогащение косметических средств: 1—3 капли на 5 г основы.

### **Нероли**

Наружно: 6—7 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на 1 чайную ложку меда 3 раза в день.

Ванны: 5—7 капель.

Обогащение косметических средств: 10 капель на 10 г основы.

### **Пачули**

Наружно: 7—8 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на 1 чайную ложку меда 3 раза в день.

Ванны: 5—7 капель.

Аппликации: 3—4 капли.

Ингаляции: 3—4 капли.

Компрессы: 8—9 капель.

Обогащение косметических средств: 10 капель на 10 г основы.

### **Пихта**

Наружно: 5—7 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 2—3 капли на 1 чайную ложку меда 2 раза в день.

Ванны: 5—7 капель.

Полоскания: 1—2 капли.

Аппликации: 1:10.

Ингаляции: 2—3 капли.

Компресс: 10 капель.

Обогащение косметических средств: 5—6 капель на 5 г основы.

### **Полынь**

Наружно: 2—3 капли на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1 капля на 1 чайную ложку меда 2—3 раза в день.

Ванны: 2—3 капли.

Аппликации: 7—8 капель.

Ингаляции: 1—2 капли.

Компрессы: 5—6 капель.

Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 10 г основы.

### **Роза**

Наружно: 2—3 капли на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на 1 чайную ложку меда 2 раза в день.

Ванны: 6—7 капель.

Аппликации: 1—2 капли.

Спринцевание: 3 капли на 300 г воды.

Компрессы: 8—10 капель.

Обогащение косметических средств: 10 капель на 10 г основы.

### **Розмарин**

Наружно: 5—7 капель на 20 мл растительного масла.

Внутренне: 2—3 капли на 1 чайную ложку меда 3 раза в день.

Ванны: 8—10 капель (принимать за 2—3 часа до сна).

Аппликации: 7—8 капель.

Компрессы: 5—7 капель на 1 литр теплой воды.

Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 5 г основы.

### **Ромашка**

Наружно: 6—8 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на 1 чайную ложку меда 3 раза в день.

Ванны: 7—8 капель.

Аппликации: 2:1.

Ингаляции: 2—3 капли.

Компрессы: 10—12 капель.

Обогащение косметических средств: 5 капель на 5 г основы.

### **Сандал**

Внутренне: 1 капля на 1 чайную ложку меда 3 раза в день.

Ванны: 6—7 капель.

Ингаляции: 3 капли.

При чесотке: наносить чистое масло на пораженные участки кожи.

Компрессы: 8—10 капель.

Обогащение косметических средств: 3—4 капли на 5 г основы.

### **Сосна**

Наружно: 8—10 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—2 капли на 1 чайную ложку меда 2 раза в день.

Ванны: 5—7 капель.

Аппликации: 1:1.

Ингаляции: 1—3 капли.

Компрессы: 10—12 капель.

Обогащение косметических средств: 5 капель на 5 г основы.

### **Туя**

Наружно: 3—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1 капля на 1 чайную ложку меда 2 раза в день.

Ванны: 4—5 капель.

Аппликации: 2—3 капли на ватный тампон.

Ингаляции: 1—2 капли.

Лечение аденоидов: проводить под наблюдением врача. В течение 7—10 дней закапывать масло туи от 2 до 6 капель в каждую ноздрю:

- 2 капли - для детей 3—7 лет;
- 3—4 капли - для детей 8—13 лет;
- 5—6 капель - для взрослых.

Через 2 недели повторить курс лечения еще раз.

Параллельно прогревать нос теплой морской солью, помещенной в мешочек или детский носок, в течение 10 минут 1 раз в день, лучше перед сном.

Компрессы: 2—3 капли.

Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 5 г основы.

### **Фенхель**

Наружно: 6—7 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 2 капли на 1 чайную ложку меда. Так как хорошо растворяется в воде, можно использовать водные растворы в тех же пропорциях.

Ванны: 5—6 капель.

Полоскание: 5 капель на 0,25 л воды.

Компрессы: 10 г на 10 г растительного масла.

Аппликации: 2 капли на 5 капель растительного масла.

Обогащение косметических средств: 5—6 капель на 5 г основы.

### **Чабрец**

Наружно: 8—10 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—3 капли на 1 чайную ложку масла 3 раза в день.

Ванны: 3—5 капель.

Ингаляции: 1—2 капли.

Аппликации: 1—2 капли.

Полоскания: 4—5 капель на 10 мл этилового спирта.

Компрессы: 10—12 капель.

Обогащение косметических средств: 2—3 капли на 5 г основы.

### **Чайное дерево**

Наружно: 3—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1 капля на 1 ст. ложку кефира 2 раза в день.

Ванны: 4—5 капель.

Ингаляции: 1—2 капли.

Грибковые поражения кожи, бородавки: чистое масло.

Компрессы: 7-8 капель.

Обогащение косметических средств: 1—2 капли на 10 г основы.

### **Шалфей**

Наружно: 4—5 капель на 10 мл растительного масла.

Внутренне: 1—3 капли на 1 чайную ложку меда 3 раза в день.

Ванны: 7—10 капель (принимать за 2—3 часа до сна).

Аппликации: 6—7 капель.

Ингаляции: 1—2 капли.

Компрессы: 7 капель.

Обогащение косметических средств: 1 капля на 5 г основы.

### **Эвкалипт**

Наружно: 10 капель на 10 мл растительного масла (массаж).  
Внутренне: 2—3 капли на 1 чайную ложку меда 1 раз в день.  
Ванны: 5—7 капель.  
Ингаляции: 1—2 капли.  
Спринцевание: 2—4 капли на 500 мл воды.  
Аппликации: 3:1.  
Компрессы: 10—12 капель.  
При язве желудка: 1—2 капли (разведенные с 1 чайной ложкой меда в стакане воды) за 30 минут до еды в течение трех недель.  
Обогащение косметических средств: 7—8 капель на 5 г основы.

### **Противопоказания к применению эфирных масел**

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

АНИС - воспаление слизистых оболочек желудка.

БАЗИЛИК - беременность, повышенная свертываемость крови.

ГВОЗДИКА - детям до 14 лет (внутренне), беременность, повышенная нервная возбудимость.

ГЕРАНЬ - беременность, детям до 7 лет.

ИМБИРЬ - детям до 7 лет.

КЕДР - беременность, нервное перевозбуждение.

КИПАРИС - первые месяцы беременности, повышенная свертываемость крови, тромбозы.

КОРИЦА - повышенная чувствительность кожи.

ЛАВАНДА - беременность, несовместимость с йодо- и железосодержащими лекарствами.

ЛАВР - беременность, повышенная чувствительность кожи.

ЛИМОН - гипотония.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК - беременность, острые воспалительные заболевания почек.

МЯТА - первые месяцы беременности, аллергический сенной насморк, детям до 1 года.

ПИХТА - язва желудка, острое воспаление почек, беременность.

ПОЛЫНЬ - беременность.

РОЗА - первые месяцы беременности.

РОЗМАРИН - беременность, детям до 7 лет.

САНДАЛ - детям до 14 лет внутренне.

ТУЯ - беременность, эпилепсия.

ФЕНХЕЛЬ - первые месяцы беременности.

ЧАБРЕЦ - первые месяцы беременности, детям до 7 лет, при декомпенсации сердечной деятельности, чувствительность кожи.

ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО - первые месяцы беременности, детям до 7 лет.

ШАЛФЕЙ - эпилепсия, беременность, кормление грудью.

ЭВКАЛИПТ - детям до 2 лет

## Глава 4. Тонкости ароматерапии

Ароматерапевты считают, что при выборе аромата нужно обращать внимание на особенности местности, погоды, время года, характер человека.

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

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

Для **РАННЕЙ ВЕСНЫ** (прохладная, сухая погода) подойдут теплые, чуть влажные запахи, такие как ваниль, мирра, сосна, кедр, ель, пихта, роза.

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

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

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

**Древнегреческий философ Гиппократ делил людей на четыре типа.**

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

Для этого типа благоприятны герань, рододендрон, нероли, мята, ваниль, пихта.

**2. САНГВИНИКИ** (от лат. SANGUINIS - кровь, жизненная сила). Живые, импульсивные, быстро возбудимые и быстродействующие люди.

Для них хороши лаванда, сандал, ладан, бергамот, нероли, рододендрон.

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

Для этого типа рекомендуются пачули, корица, гвоздика, лимон, померанец.

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

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

**Восточные ароматерапевты классифицируют запахи по группам.**

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

К ним относятся кедр, лимонник, лимон, фенхель, апельсин, пачули, корица, розмарин, рододендрон, камфара; сандал.

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

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

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

Такой эффект имеют ромашка, герань, нероли, сандал, ваниль, чайное дерево, ладан, майоран.

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

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

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

Это бергамот, кориандр, герань, апельсин, лаванда, мелисса, мускус, нероли, апельсин, лимон, туя.

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

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

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

Таковыми свойствами обладают пачули, апельсин, бергамот, имбирь, жасмин, мандарин, фиалка, мускус, роза, сандал, туя, вербена, иланг-иланг, кедр, корица.

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

К ним относятся жасмин, апельсин, роза, муск, ваниль, кокос, пачули, вербена, амбер.

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

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

**АРОМАТЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ КОММУНИКАбельность, ОБАЯНИЕ.**

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

## **Классификация запахов по ассоциациям**

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

**Приводим наиболее популярную характеристику ароматов.**

Амбра, тополиные почки - сладковатый, с бальзамическим оттенком.

Анис - веселый, сладкий, теплый.

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

Базилик - горьковатый, пряный, терпкий.

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

Ваниль - манящий, нежный, сладкий, теплый.

Вербена - изысканно-тонкий, свежий, терпкий.

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

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

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

Грейпфрут - горьковатый, нежный, свежий, холодный.

Душистый табак, магнолия - кричащий, пышный.

Дубовый мох - приглушенный, суховатый.

Душица - горький, терпкий, маслянистый, тяжелый.

Ель - свежий, смолисто-горьковатый, холодный.

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

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

Имбирь - пряный, с горчинкой, теплый, экзотический.

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

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

Каяпут - маслянистый, свежий, терпкий, холодный.

Кедр - горьковато-дымный, свежий, смолистый.

Кипарис - глубокий, смолистый, теплый, терпкий.

Клевер, сено - суховатый и несколько пряный.

Корица - горьковато-сладкий, пряный, теплый.

Лаванда - свежий, легкий, тонкий, холодный.

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

Ландыш - прохладный, чуть сладкий.

Левзея - неявно леденцовый, тонкий, холодный.



Лиметта - вечерний, легкий, терпко-свежий.

Лимон - горьковатый, свежий, холодный.

Лимонник китайский (шизандра) - горьковато-леденцовый, резкий, свежий, утренний. Листья и плоды рябины - терпкий. Майоран - вечерний, сладковато-терпкий, теплый.

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

Мелисса - горьковатый, свежий, утренний, холодный.

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

Мирра - изысканный, терпко-сургучный, тонкий. Мирт - терпкий, чистый, экзотически-фруктовый.

Можжевельник - свежий, слегка дымный, смолистый, терпкий.

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

Мята - бодрящий, свежий, тонкий, холодный. Пальмароза - нежный, тонкий, утренний, холодновато-леденцовый.

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

Пихта - свежий, смолистый, терпко-холодный. Резеда - наивный, нежный. Роза - влажный, дымный и прохладный, мягкий, нежный, слегка сладковатый.

Розмарин - горьковатый, теплый, уютный. Розовое дерево - слегка горьковато-дымный, смолистый, терпкий, тонкий.

Ромашка - глубокий, слегка горьковатый, теплый, тяжеловесный.

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

Сосна - глубокий, горьковатый, прохладный, смолистый.

Туя - горьковатый, смолистый, теплый, тяжелый.

Тысячелистник - глубокий, горьковатый, жесткий, теплый.

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

Фиалка, ваниль, земляника - теплый.

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

Чай - густой, легкий, суховатый, теплый.

Чайное дерево - изысканно-тяжелый, терпко-горький.

Цикламен - влажный, мягкий, нежный, прохладный.

Шалфей - слегка дымный, терпкий, холодящий.

Эвкалипт - светлый, слегка терпкий, смолистый, холодящий.

### **Характеристика эфирных масел по их лечебному действию**

**Бasilik** - антидепрессант, антисептик, тонизирует пищеварение, стимулирует выработку гормонов.

Использование: депрессия, концентрация мышления (при обучении и размышлении), мигрень, тошнота, судороги.

**Ромашка** - антибактериальное, болеутоляющее, стимулирует пищеварение.

Использование: астма, бронхиты, кашель, грипп, циститы, проблемы кожи, раздражительность, расстройства. Очень полезна для детей и людей старшего возраста.

**Кипарис** - сосудосжимающее, дезодорант, антиспазмолитик.

Использование: усиливает циркуляцию и, следовательно, хорошее средство для проблем, связанных с циркуляцией, кашель, грипп, ревматизм.

**Эвкалипт** - сильный антисептик, стимулятор.

Использование: хорошее дезинфицирующее средство, дыхательные пути, ревматические боли, хорошо тонизирует нервную систему.

**Герань** - антисептик, влияет на гормональную систему.

Использование: хорошее средство расслабления, облегчает проблемы менопауз, язвы желудка, диареи, колебания настроения.

**Иссоп** - расслабляющее и успокаивающее средство, хорошо проникающее в нервную систему.

Использование: нарушения пищеварения и циркуляции крови, астма, воспаление дыхательных путей.

**Можжевельник** - диуретик, тонизирует нервную систему, стимулирует пищеварение.

Использование: восстанавливает энергию при сильной усталости, снимает ревматические боли, водянку, артриты, подагру, циститы.

**Лаванда** - рекомендуют для регулирования гормонов, расслабляющее.

Использование: лучшее общее средство первой помощи при ожогах, укусах, воспалении кожи, лихорадке, бессоннице, беспокойствах.

**Лимон** - антисептик, повышает иммунитет, противозудное.

Использование: укусы насекомых, бородавки, очиститель крови.

**Календула** - противовоспалительное.

Использование: воспаления кожи, замечательное тонизирующее средство для кожи (в смеси с миндальным маслом), сохраняет кожу молодой, выглядящей так же, как обогащенная витамином С.

**Майоран** - улучшает пищеварение.

Использование: успокаивает и снимает нарушения в работе желудка, меланхолию и огорчительные ситуации, стрессы, панические состояния, регулятор периода менструаций.

**Мелисса** - антидепрессант.

Использование: хорошее сердечное тонизирующее при сердечных ударах, а также от тошноты и спазмов в животе.

**Сосна** - антикатаральное средство.

Использование: умственная усталость, синуситы, бронхиты.

**Розмарин** - стимулятор, антисептик.

Использование: ослабление памяти и умственная усталость, нарушение пищеварения, мигрень, сильные головные боли, боли других органов.

**Тимьян (чабрец)** - мощный антисептик.

Использование: желудочные проблемы, астма, бронхиты.

**Иланг-иланг** - расслабьтесь, афродизиак, антисептик.

Использование: тонизирующее для нервной системы, тонизирующее для волос, любовные духи, гнев, депрессия, фригидность.

**Бергамот** - антисептик, антидепрессант, успокоительное.

Использование: беспокойство, депрессия, дерматиты, колики, инфекция дома и на работе (для распыления).

**Шалфей мускатный** - антидепрессант.

Использование: периодические боли, болезни горла, напряженность, бессонница, нарушения пищеварения на нервной почве.

### **Рекомендации практической ароматерапии**

#### **Правильный подбор ароматов**

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

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

1. Выяснение у пациента сведений об аллергии любого вида.
2. Наличие ранее признаков непереносимости каких-либо запахов.
3. Проведение обонятельной пробы. Она обязательна даже при назначении ароматического массажа, ибо всегда во время указанной процедуры происходит вдыхание аромата применяемых благовоний. При этом необходимо провести пробу переносимости как основного эфирного масла, так и масла-носителя. Обонятельная проба осуществляется в несколько этапов.
4. Одобрение пациентом предлагаемого запаха. Для этого необходимо поднести источник аромата (растение, цветок, настой, эфирное масло и т. д.) к носу на такое расстояние, чтобы пациент едва ощутил его, и легкими колебательными движениями дать возможность ощутить его. Если запах неприятен или вызвал появление признаков непереносимости, необходимо немедленно удалить его, проветрить помещение и спустя 10—15 минут начать тест с новым ароматом.

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

неприятных ощущениях или появлении признаков непереносимости следует провести пробу с другим ароматом.

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

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

**5.2.** При назначении душа или ванн с препаратами, содержащими эфирные масла, вначале следует проводить кожный тест на индивидуальную чувствительность пациента к назначенному препарату. Для этого следует нанести и легко растереть 1 каплю препарата на внутренней поверхности предплечья или локтевого сгиба. Наблюдать за местной (кожной) и общей реакцией в течение 4—6 часов. При отсутствии признаков непереносимости добавить препарат, наполовину уменьшив назначенную концентрацию препарата в общем объеме ванны и продолжительность первой процедуры. В последующем осуществлять ароматованны по назначению.

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

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

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

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

## **Существуют местные и общие признаки непереносимости летучих биологически активных веществ растений.**

### **1. Местные признаки непереносимости запаха.**

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

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

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

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

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

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

2.4. Аллергическая, признаками которой являются зуд, гиперемия кожи, высыпания аллергического характера.

Наиболее тяжелым проявлением аллергической реакции является анафилактический шок.

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

### **Принцип дозирования**

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

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

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

1. У каждого человека имеет место индивидуальный порог обоняния - та минимальная концентрация вещества, которая способна вызывать реакцию органа обоняния.

2. В летние месяцы чувство обоняния более острое, чем в холодный сезон.

3. Маленькие дети обладают более тонким обонянием.

4. Светлая кожа более чувствительна к воздействию биологически активных веществ ароматов.

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

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

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

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

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

#### **Органолептическая шкала обоняния**

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

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

Первые сеансы ароматерапии должны быть короче по продолжительности.

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

#### **Масло для массажа:**

- дети первого года - 1 капля эфирного масла на 2 столовые ложки масла-основы;
- 1-5 лет - 1 капля на 1 ст. ложку масла-основы;
- 5-10 лет - 2-3 капли на 1 ст. ложку масла-основы;
- 10-14 лет - 3-5 капель на 1 ст. ложку масла-основы.

#### **Крем для тела:**

- дети первого года - 1 капля эфирного масла на 40 г (2 ст. ложки) нейтрального крема-основы;
- 1-5 лет - 1 капля на 20 г (1 ст. ложка) нейтрального крема-основы;
- 5-10 лет - 2-3 капли на 20 г (1 ст. ложка) нейтрального крема-основы;

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

Нейтральным кремом-основой могут быть, например, «Детский крем» или базисные масла.

#### **Средства для мытья волос:**

- дети первого года - 1 капля;
- 1-5 лет - 2-3 капли;
- 5-10 лет - 3-5 капель;
- 10-14 лет - 5-7 капель.

#### **Растирания:**

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

- дети 1 года - 1 капля на 1 ст. ложку;
- 1-5 лет - 2-3 капли на 1 ст. ложку;
- 5-10 лет - 3-5 капель на 1 ст. ложку;
- 10-14 лет - 5-7 капель на 1 ст. ложку.

#### **Компрессы:**

в 0,25 л воды (1 стакан) добавить:

- дети первого года - 1 каплю;
- 1-5 лет - 2-3 капли;
- 5-10 лет - 3-5 капель;
- 10-14 лет - 5-7 капель.

### **Глава 5. Рецепты ароматерапии (Когда поможет эфирное масло)**

#### **Апельсиновое масло:**

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

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

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

#### **Неролиевое масло:**

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

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

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

#### **Масло петитгрейн:**

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

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

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

#### **Масло базилика:**



1. При подагре 2 капли масла со стаканом теплой воды утром натощак в течение месяца, через 3 месяца курс повторить.

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

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

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

#### **Масло укропа:**

1. При раздражительности и приступах мигрени 1—2 капли масла укропа в стакане горячей воды 1—2 раза в день.

2. При сухом кашле, першении в горле делают паровые ингаляции (можно ингаляции отвара картофеля): воду довести до кипения, добавить щепотку пищевой соды и 2—3 капли масла укропа. Вдыхать пар на расстоянии 25—30 см от сосуда с кипятком. Длительность ингаляции 3—5 минут.

3. При экссудативном диатезе как противозудное смешать кукурузное масло с укропным в соотношении 30:1. Втирать в зудящие участки кожи 2—3 раза в день.

#### **Масло ромашки:**

1. При болях в кишечнике принимать по 1—2 капли в 1/2 стакана теплой воды за 20 минут до еды.

2. При нервном тике 2—3 капли масла ромашки добавить в стакан чая из цветков ромашки, принимать 1—2 раза в день в течение месяца.

3. При раздражительности 2—3 капли масла добавить в 1/2 стакана теплой воды с медом, принимать 1—2 раза в день.

#### **Масло фенхеля:**

1. При спастическом колите 1—2 капли эфирного масла принимают в 1/2 стакана теплой воды за 30 минут до еды, 3 раза в день. Курс лечения 12—15 дней.

2. При цистите 2—3 капли эфирного масла в стакане теплой воды принимают 2—3 раза в день.

3. При кашле 2—3 капли масла добавляют в раствор при паровых ингаляциях.

4. При аллергии лекарственной рекомендуется принимать укропное, лавровое или фенхельное масло 3 раза в день за 30 минут до еды - 3—5 капель на кусочке сахара. А после еды пить чай из Цветков калины или травы череды.

#### **Масло шафрана:**

1. При истерии, судорогах 1 капля масла шафрана в стакане горячего чая с медом.

2. При гриппе, респираторной инфекции, кашле 1—2 капли масла добавить в стакан горячей воды или травяного чая, например, из листьев подорожника большого или из листьев черной смородины, принимать 2—3 раза в день в течение 5—7 дней.

3. При синдроме хронической усталости, депрессии 1—2 капли масла добавить в стакан чая из травы шалфея. Принимать горячим, 1 раз в день, можно добавлять молоко. Курс лечения 10—12 дней.

**Масло змееголовника:**

1. При повышении артериального давления 2—3 капли в стакане горячей воды с медом 1 раз в день. Курс 10—15 дней.

2. При сердцебиении масло змееголовника используют для втирания в область сердца или в область над верхней губой.

3. При мигрени 1—2 капли масла в 1/2 стакана горячей воды, 3—4 раза в день.

4. Обладает обезболивающим, успокаивающим действием, улучшает аппетит.

**Тимьяновое масло:**

1. При гипотонии 2—3 капли масла тимьяна добавляют в 1/2 стакана теплой воды, принимают 1—2 раза в день в течение 10 дней.

2. При простуде 1—2 капли масла тимьяна в стакане горячего чая принимают 2—3 раза в день.

3. При колите принимают 1—2 капли масла в 1/2 стакана воды за 30 минут до еды 3 раза в день.

**Можжевельное масло:**

1. При гриппе 2—3 капли со стаканом свежесваренного черного чая 2—3 раза в день.

2. При подагре 1—2 капли в стакане горячей воды 1—2 раза в день в течение месяца.

3. Как мочегонное 2—3 капли в стакане свежесваренного зеленого чая 2—3 раза в день.

**Масло майорана:**

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

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

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

**Мятное масло:**

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

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

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

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

#### **Масло мускатного ореха:**

1. При климаксе (особенно при повышенной потливости и «приливах») - 1 капля масла на стакан чая из листьев малины. Курс - 1 месяц.

2. При колитах с поносами - 1 капля эфирного масла в 1/2 стакана чая из травы кипрея узколистного (иван-чая); пить за 20—30 минут до еды.

3. При мигрени принимать 1—2 капли эфирного масла в стакане горячей воды 3—4 раза в день.

#### **Масло мелиссы:**

1. При гриппе как жаропонижающее 2—3 капли масла со стаканом горячего чая и 1 чайной ложкой меда, 2—3 раза в день.

2. При нарушении обмена веществ 1—2 капли масла мелиссы в стакане минеральной воды, 1—2 раза в день.

3. При головной боли 2—3 капли масла мелиссы в 1/2 стакана свежесваренного чая.

#### **Лимонное масло:**

1. При колите (с поносами) 2—3 капли в стакане горячей воды по 1/2 стакана 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды в течение месяца.

2. При мигрени 3—5 капель в стакане горячего травяного чая 1—2 раза в день и перед сном.

3. При гриппе и простуде 2—3 капли в стакане горячего травяного чая 1—2 раза в день и перед сном.

#### **Масло лавра благородного:**

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

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

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

#### **Лавандовое масло:**

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

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

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

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

Масло лаванды обладает способностью уничтожать вшей.

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

#### **Масло душицы:**

1. При плохом аппетите 1—2 капли масла в 1/3 стакана теплой минеральной воды за 20 минут до еды.

2. При нарушениях менструального цикла по 2—3 капли в стакане теплой воды 1—2 раза в день.

3. При истерии, страхах 1—2 капли в стакане теплой воды.

#### **Масло жасмина:**

1. При импотенции и фригидности 1—2 капли масла в стакане теплой воды 1 раз в день в течение месяца.

2. При осиплости голоса ингаляции из 1—2 капель масла в 20 мл оливкового масла. Длительность ингаляции - 5 минут. Курс - 3—4 ежедневные процедуры.

3. При болезненных менструациях 2—3 капли в 1/2 стакана горячей воды.

#### **Масло кориандра:**

Применяют наружно для массажа при невралгии, болях в суставах. Внутрь масло кориандра назначают в основном как средство, способствующее пищеварению. Вдыхание эфирного масла помогает справиться с депрессией.

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

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

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

#### **Масло грейпфрутовое:**

Содержит лимонен, пинен, цитрол, гераниол. Оно обладает тонизирующими свойствами, нормализует работу печени и желчного пузыря.

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

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

#### **Розовое масло:**

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

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

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

#### **Гераниевое масло:**

Обладает обезболивающим, успокаивающим и снижающим сахар действиями.

1. При ревматизме втирать в больные места гераниевое масло 2—3 раза в день и на ночь в соотношении 1:60 с любым растительным маслом.

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

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

#### **Анисовое масло:**

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

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

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

#### **Масло бергамотовое:**

1. При повышенном давлении принимать с медом 2—3 капли масла утром и вечером.

2. При депрессии, снижении памяти и внимания по 1—2 капли с теплой водой 1—2 раза в день в течение месяца.

3. При простуде, гриппе - как жаропонижающее и противовирусное. 2—3 капли масла смешать с 1 чайной ложкой меда, принимать с горячим чаем 2—3 раза в день.

#### **Мандариновое масло:**

1. При подагре, остеохондрозе принимать по 1—2 капли с чаем за 20 минут до еды 2 раза в день в течение месяца.

2. При раздражительности, плохом настроении 2—3 капли масла с йогуртом или чаем 2 раза в день. Курс лечения - месяц.

3. При повышенном уровне холестерина 1—2 капли масла за 30 минут до еды 2 раза в день (месяц).

### **Масло пачули:**

1. При отеках 1—2 капли на 1 чайную ложку меда 3 раза в день.
2. При импотенции и фригидности 2—3 капли масла с медом или йогуртом 1 раз в день во второй половине дня: Курс лечения - месяц.

### **Масло нероли:**

1. При вегето-сосудистой дистонии 1—2 капли с медом 2 раза в день в течение месяца.
2. При бессоннице, нервном переутомлении, перед экзаменами 2—3 капли с медом перед сном.
3. При мигрени, головной боли 3—4 капли с медом для снятия приступа. Запивать горячим чаем.

### **Можжевельное масло:**

1. При спазмах кишечника и желчного пузыря принимают по 1—2 капли с теплой водой за 30—40 минут до еды 3 раза в день.
2. Оказывает мочегонный эффект, снижает артериальное давление - по 1—2 капли утром и вечером с 1 чайной ложкой меда.
3. При болях в суставах (ревматизм, ревматоидным и обменный полиартрит) принимают внутрь по 1—2 капли 3 раза в день, используют наружно с базисными маслами в виде растирок и компрессов.

### **Основные способы применения эфирного масла**

**Аромакурильницы:** 2—3 капли эфирного масла на 15 м<sup>2</sup> в теплую воду.

**Горячие ингаляции:** 1—2 капли в миску с горячей водой, процедуру проводить не более 5 минут.

**Холодные ингаляции:** процедура - 2—3 минуты.

**Ванна:** 2—3 капли (растворить в пенке, морской соли или в сметане).

**Массаж:** 2—3 капли на 5 мл транспортного масла (оливковое, абрикосовых косточек, жожоба и др.)

**Компрессы теплые:** 5—7 капель на 1 л горячей воды.

**Сауна:** 2—3 капли в плошку с водой, затем побрызгать на стену.

**Аромакулон:** 1—2 капли.

**Внутреннее употребление:** 1 капля с медом, вареньем, сливками, запить 1 стаканом воды (чая).

Не пить натощак!

Проверять масла на переносимость!

Внимательно изучить инструкцию перед применением!

## **Глава 6. Ароматерапия — приятный и мудрый способ лечения**

Часто при работе с эфирными маслами слышишь вопрос: какие заболевания поддаются ароматерапии?

Диапазон воздействия на организм человека эфирных масел очень широк из-за сложного химического состава. В состав масел входят терпены, кетоны, спирты, альдегиды, эфиры, фенолы, и др. (от 50 до 300 соединений). Все эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием, большинство из

них положительно влияют на нервную систему - успокаивают, снимают стресс, депрессию.

Ароматические масла легко впитываются через кожу и органы дыхания в кровь, влияя на систему кровообращения в целом. Последние исследования подтверждают, что умелое использование специфических свойств эфирных масел помогает человеку в различных ситуациях.

Масла, обладающие разогревающим эффектом, не только усиливают циркуляцию крови, но и влияют на работу внутренних органов. Благодаря анестезирующему свойству они заметно снимают боль и уменьшают воспалительные процессы.

Очистительное и антитоксичное действие масел можжевельника, лимона, гвоздики, розмарина используют при ревматизме, воспалении мышц.

Для стимуляции лимфатической системы при целлюлите, ожирении, отеках и т. д. обычно рекомендуют масла грейпфрута, лимона, мандарина, можжевельника, пачули, розмарина.

Антисептические свойства масла шалфея, эвкалипта, чайного дерева, сандала, кедра полезно использовать при простудах, гриппе, боли в горле.

Бергамот, лаванда, ладан, сандал, иланг-иланг действуют успокаивающе на нервную систему, тогда как розмарин, перечная мята, базилик, можжевельник оказывают стимулирующее действие. Некоторые масла являются адаптогенами, то есть нормализуют работу всех систем организма. К ним относятся масла герани, розы, шалфея.

Мы выделим в отдельные статьи собственный опыт применения эфирных масел.

### **Заболевания органов дыхания**

Для многих острых хронических заболеваний органов дыхания характерна сезонность. К таким заболеваниям можно отнести респираторно-вирусные инфекции, обострение хронических заболеваний дыхательной системы. Врачи успешно лечат эти заболевания, но их легче предупредить, чем лечить. С этой целью лучше всего проводить профилактику болезней, а если болезнь уже возникла, то помочь организму быстрее справиться с ней.

### **Острые респираторные инфекции**

Сезон подъема заболеваемости респираторно-вирусными инфекциями приходится на период смены теплой погоды на холодную (сентябрь-октябрь). Летние стереотипы к этому времени у людей еще сохраняются, они по-прежнему продолжают не по погоде легко одеваться. При этом организм человека не успевает адаптироваться к резким климатическим переменам. Снижение же температуры воздуха приводит к разладу терморегуляции в конечностях и слизистых оболочках дыхательных путей, особенно у людей незакаленных и мало бывающих на воздухе. Инфекциям подвержены лица с хроническими заболеваниями дыхательных путей или наличием хронических очагов инфекции в глотке, околоносовых пазухах носа, легких. Они, заболевая, являются впоследствии источником вирусной инфекции и распространяют болезнь среди окружающих.

Входными воротами инфекции являются верхние дыхательные пути. Вирус поражает эпителий слизистых оболочек, где размножается. Затем он поступает в кровь, вызывая токсические или токсико-аллергические реакции различных систем и внутренних органов человека. Вирус способствует бактериальным осложнениям.

Клинически респираторно-вирусные инфекции проявляются температурой, недомоганием, ломотой в теле, слабостью, насморком, кашлем, воспалением слизистой глаз, глотки, гортани, бронхов. Нередко они осложняются трахеитами, бронхитами, пневмониями, воспалением придаточных пазух носа.

В настоящее время против большинства вирусов нет эффективных противовирусных средств. Лечение этих болезней в основном носит симптоматический характер. Издавна при лечении простуды люди принимали народные средства и прежде всего - травы, в том числе ароматные.

При возникновении респираторно-вирусного заболевания необходимо соблюдение постельного режима. Пища должна содержать витамины (С, А, Е, группы В), минералы. В этот период нужно пить больше жидкости для выведения вируса и его токсинов. Жаропонижающие средства необходимо принимать строго дифференцированно. Показанием для их приема является непереносимость повышенной температуры, судорожный синдром, температура тела более 38° С. Детям назначение жаропонижающих средств показано, так как у них несовершенны механизмы терморегуляции, с целью профилактики перегревания организма и теплового удара, гипоксии головного мозга. Прием жаропонижающих средств на фоне невысокой температуры приводит к неадекватному формированию иммунитета, затяжному характеру течения болезни, появлению осложнений. Не рекомендуется при респираторно-вирусных инфекциях применять антибиотики, так как они не действуют на вирус, нарушают процесс иммуногенеза и вызывают побочные эффекты, чаще всего дисбактериоз кишечника. Назначение их оправдано только при присоединении вторичных бактериальных осложнений.

Для профилактики и лечения респираторно-вирусных инфекций, повышения сопротивляемости у взрослых и детей показано назначение ароматерапии. С этой целью фирма «Аромастиль» рекомендует применение эфирных масел эвкалипта, мяты перечной, лаванды, тимьяна, розмарина, чайного дерева, корицы как в мототерапии, так и в виде композиций.

Способ применения эфирных масел может быть различным. Это ароматизация воздуха, аромаванны, растирания и массаж. Наиболее эффективным способом применения эфирных масел при ОРЗ является ароматизация воздуха. Вдыхание ароматизированного воздуха вызывает в организме перестройку иммунной системы, снимает интоксикацию, улучшает общее самочувствие. Одновременно эфирные масла будут оказывать бактерицидное, противовоспалительное, антиоксидантное действие. Наибольший эффект ароматерапии при респираторных инфекциях достигается использованием аромалампы. Минимальная



эффективная концентрация эфирного масла в воздухе достигается при его использовании из расчета 2 капли эфирного масла на 5 квадратных метров площади. При использовании композиций эфирных масел (не более 5) доза снижается до 1 капли на 10 квадратных метров площади. Время вдыхания воздуха, содержащего эфирные масла, 15—20 минут у взрослых и 10 минут у детей 2 раза в день.

Использовать эфирные масла тысячелистника, корицы, розмарина, лаванды путем ароматизации воды для приема ванн рекомендуется для профилактики простудных заболеваний из расчета 5—7 капель эфирного масла и 10 мл эссенции на ванну. Температура воды должны быть не более 38° С. Время экспозиции в среднем составляет 10—15 минут. Профилактический курс 5—7 ванн через день.

Внутри эфирные масла принимают на кусочке сахара, запивая чаем, растворяют в меде или смешивают с йогуртом. Дозировка зависит от возраста и веса. Обычно для взрослого человека - 2—5 капель внутрь является «мягкой» дозой. Чаще других при ОРЗ внутрь назначают масла розмарина, эвкалипта, монарды, сосны, лаванды и др.

Масла розмарина и тимьяна наряду с обезболивающим, иммуностимулирующим, антисептическим действием обладают отхаркивающим и муколитическим эффектом и с успехом применяются при явлениях трахеобронхита. В момент кризиса при гриппе и ОРЗ масло розмарина поддерживает сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Масло эвкалипта эффективно при упорном кашле. Оно при полоскании активно снимает воспаление в горле. При нанесении на кожу разведенного функциональным маслом эвкалипта оказывает жаропонижающее действие.

Масла лаванды и мяты перечной наряду с уже перечисленными положительными свойствами эфирных масел снимают психоэмоциональные расстройства, которые могут иметь место при тяжелых формах респираторных заболеваний, успокаивают, нормализуют сон.

Масло чайного дерева рекомендуется использовать в композиции с другими эфирными маслами и эссенциями. Оно значительно усилит их бактерицидный эффект и окажет выраженное иммуностимулирующее воздействие.

Масло шалфея повышает иммунитет, оказывает антисептическое, противовирусное, отхаркивающее, потогонное, мочегонное действие. Используется при острых заболеваниях дыхательных путей, желудочно-кишечных нарушениях.

### **Острые и хронические заболевания органов дыхания бактериальной природы**

Помимо вирусных инфекций в осенне-зимний период значительно возрастает число больных с острыми заболеваниями и обострениями хронических заболеваний органов дыхания, которые вызываются не вирусами, а бактериями. Возбудителями этих болезней являются стрептококки, стафилококки, пневмококки, менингококки и др. Они не являются внутриклеточными паразитами, а заселяют слизистые оболочки органов дыхания. В своей жизнедеятельности они выделяют вредные для

организма вещества — токсины, которые, всасываясь в кровь, вызывают в организме человека патологические процессы, проявляющиеся воспалением слизистых оболочек органов дыхания и изменениями в нервной, сердечно-сосудистой и других системах организма человека.

На протяжении всей жизни человек постоянно сталкивается с вредными бактериями на работе и улице, в общественных местах и дома. Однако он не заболевает, потому что иммунная система защищает его. Но есть люди, у которых иммунитет снижен. Они-то и страдают хроническими заболеваниями, и прежде всего - органов дыхания. Одновременно являясь "носителями вредных бактерий, они передают их здоровым людям. У больных, страдающих хроническими заболеваниями органов дыхания, имеются очаги, содержащие дремлющую бактериальную флору (миндалины, аденоиды, придаточные пазухи носа, кариес и т. д.). При ослаблении организма бактерии в этих очагах активизируются и вызывают обострение хронического процесса. К заболеваниям органов дыхания, которые вызываются бактериальной флорой, относятся бактериальный насморк (ринит), воспаление глотки (фарингит), гортани (ларингит), миндалин (тонзиллит - ангина), придаточных пазух носа (гайморит, фронтит), бронхов (бронхит, инфекционно-аллергическая бронхиальная астма), воспаление легких (пневмония) и др.

В осенне-зимний период, когда изменяется характер питания, появляются признаки гиповитаминоза, усиливается отрицательное воздействие на организм человека климатических (нестабильная геомагнитная активность, сниженный фон ультрафиолетового излучения, низкая температура и повышенная влажность воздуха, неустойчивое атмосферное давление) и неблагоприятных экологических факторов, повышается риск возникновения обострений хронических заболеваний органов дыхания. Это обусловлено ослаблением сопротивляемости организма к бактериальной инфекции. Поэтому уже в начале осени необходимо начинать проводить профилактические меры, направленные на повышение реактивности организма, усиление адаптационных механизмов и укрепление иммунитета.

Залогом успеха в повышении реактивности организма является активный образ жизни и закаливающие мероприятия. Необходимо проводить ежедневные обтирания грудной клетки водой комнатной температуры с последующим массажем тела махровым полотенцем. Эффективным средством закаливания являются ежедневные обливания стоп перед сном холодной водой с последующим растиранием подошвенной части эфирными маслами мяты, лимона, лаванды, апельсина и особенно эвкалипта, розмарина, тимьяна и герани. Для этого 3—5 капель эфирного масла, (или композицию из 3—5 масел), разбавленного 10 мл функционального масла, нанести на подошвенную часть стоп, слегка массируя, после чего нужно надеть хлопчатобумажные носки и лечь в постель.

Ароматические масла при бактериальных поражениях органов дыхания так же эффективны, как и при вирусных заболеваниях. По своему действию на бактерии они сравнимы с антибиотиками, но в отношении

некоторых видов бактерий их влияние иногда более активное и менее безопасное. Основанием для назначения эфирных масел при бактериальных заболеваниях является их высокая бактерицидная активность при воздействии непосредственно на слизистую носоглотки, полости рта, бронхов. При этом можно использовать ароматические масла в виде: горячих ингаляций -3-5 капель эфирного масла на 0,5 литра горячей воды вдыхать в течение 1—2 минут, накрывшись полотенцем, повторить 4—5 раз, один раз в день; и холодных ингаляций - 1—2 капли эфирного масла на бумажную салфетку положить на нос или рот ежедневно 1—2 раза. Теплые полоскания горла также оказывают положительное влияние на слизистые. К 1 чайной ложке пищевой соды добавить 3 капли эфирного масла, растворить в стакане теплой воды, полоскать горло 3—4 раза в день. Не менее эффективно применение водных компрессов надгрудную клетку, горло, ухо и любую другую область, где имеется патологический очаг. В 300— 400 мл теплой воды внести 5—7 капель эфирного масла без эмульгатора, смочить хлопчатобумажную салфетку, слегка отжать и приложить на область больного органа, прикрыть компрессной бумагой и утеплить ватой. Время воздействия компресса - от 30 минут до 2 часов, пока вода не испарится.

Активно воздействуют на организм эфирные масла при растираниях. К 10 г функционального масла прибавить 10 капель эфирного масла, нанести на больное место, массируя. Идеальными маслами для этой процедуры являются масла тимьяна, розмарина, лаванды, шалфея. Эффективное воздействие на организм при заболеваниях органов дыхания оказывает масло розмарина при приеме внутрь. Взрослым - 2 капли масла нанести на кусочек сахара и рассасывать во рту 2 раза в день. Детям после 6 лет - 1 капля 2 раза в день с учетом чувствительности к его компонентам. При этом способе применения эфирное масло оказывает непосредственное воздействие на слизистую оболочку полости рта, ротоглотки (миндалины), носоглотки (аденоиды), гортаноглотки (гортань), оказывая прямое влияние на бактерии, находящиеся на слизистой, и стимулируя процесс ее восстановления.

**При насморке** рекомендуется вдыхать масло эвкалипта, чайного дерева или тимьяна из флакона или посредством аромалампы. Хорошо наносить каплю масла тысячелистника или мяты на подушку на ночь. Это будет способствовать облегчению дыхания и спокойному сну.

Хорошо поддаются ароматерапии воспаления околоносовых пазух - гаймориты, фронтиты. Составьте подходящую формулу масел, оказывающих противовоспалительное, сосудосуживающее и дезинфицирующее действие, и используйте их в горелке или приготовьте нюхательную смесь и подносите ее к носу. Вдыхайте через рот и выдыхайте через нос, предварительно очистив его, закапав любые сосудосуживающие капли. Масла можно накапать и на носовой платок или кусочек ворсистой ткани и помахивать перед носом каждые 10—15 минут.

**При гайморите** полезными могут быть масла можжевельника, эвкалипта, лимона, лаванды, кедрового и каяпута. Масло можно использовать в понравившейся вам комбинации или каждое отдельно. Эти масла можно

также использовать и для промывания носа. Возьмите 5 капель масла, смешайте с 1/2 чайной ложки натурального меда и растворите в стакане теплой кипяченой воды. Промывайте нос, запрокинув голову строго назад, из шприца или небольшой спринцовки 2-3 раза в день, используя на процедуру весь раствор.

Не следует забывать и о готовых препаратах, содержащих натуральные эфирные масла, такие как мазь «Пиносол» и капли для носа с тем же названием, «Геломиртол» - капсулы для приема внутрь.

**Фарингит.** Приготовьте тертую морковь с медом (2:1), добавьте в смесь 1—2 капли шалфейного масла или масла змеевика молдавского. Держите во рту 5—7 минут, перемещая смесь языком из стороны в сторону. Делайте так ежедневно в течение 5—7 дней.

**Кашель** помогут смягчить и успокоить композиция масел тимьяна, лаванды, эвкалипта, розмарина, особенно при спастической форме у детей. При сухом кашле подойдет комбинация эфирных масел эвкалипта, лаванды, чайного дерева. Хорошо снимает кашель можжевельное масло: 1—2 капли на кусочек сахара или на 1/2 чайной ложки меда.

**Боль в горле** снимет полоскание маслами чайного дерева, лимона, эвкалипта. 3—5 капель на стакан теплой воды с эмульгатором 3—4 раза в день.

**При бронхите** лучше использовать паровые ингаляции. Здесь можно предложить композицию эфирных масел тимьяна, лаванды и эвкалипта или чайного дерева, лаванды и эвкалипта. Эти масла способствуют разжижению мокроты и ее легкому отделению из бронхов. Эффективными также являются растирания грудной клетки перечисленными маслами в разбавлении функциональным маслом.

**Ларингит** (воспаление гортани) успешно лечится паровыми ингаляциями с маслом тимьяна и лаванды 1 раз в день. Курс - 3—4 процедуры.

**При синусите** (воспаление придаточных пазух носа) используйте паровые ингаляции с маслом чайного дерева, лимона, лаванды, эвкалипта. Хороший эффект дает смазывание 2 раза в день области проекций придаточных пазух носа (спинка носа, переносица, щечные и надбровные области).

**Тонзиллит** (воспаление миндалин), ангина острая и обострение хронической формы хорошо поддается лечению маслом чайного дерева, тимьяна, розмарина, лаванды, эвкалипта при полоскании горла 3—4 раза в день. Хорошо использовать паровые ингаляции 1—2 раза в день, водные компрессы с эфирными маслами на горло.

**При жаре** (повышенной температуре тела) эффективным является масло Melissa. 5—7 капель масла смешивайте с 1 чайной ложкой меда в 500 мл теплой воды. Оботрите больному грудь, спину, шею, конечности. Для облегчения состояния положите салфетку, смоченную в этом растворе, на лоб. При отите (воспалении уха) используйте компрессы с маслом лаванды или чайного дерева. При выраженном болевом синдроме к 1 чайной ложке оливкового масла добавить по 1 капле перечисленных масел и закапать в ухо небольшое количество этой смеси. Когда боль утихнет,

заткните ухо ватой. Боль можно снять также смазыванием околоушной области кремом из тимьяна или теми же эфирными маслами в разведении функциональным маслом.

### **Очищение воздуха в помещении с помощью эфирных масел**

Поскольку грипп - инфекция воздушно-капельная, то есть распространяющаяся от больного к здоровому при разговоре, чихании и кашле, то помещение, в котором оказался больной, быстро становится «обсемененным» опасным вирусом. В офисах и других служебных помещениях оптимальным средством защиты должны стать очистители и увлажнители воздуха. В нашем доме на помощь могут прийти запахи. Благодаря эфирным маслам эвкалипта, шалфея, аниса в квартире можно создавать зоны лечебных ароматов. Это могут быть ароматы-медальоны или травяные ароматические подушечки, букеты из сухих соцветий тысячелистника, веток можжевельника или сосны. Они не только защитят от инфекции, но и развеют грустные мысли, что немаловажно для поддержания иммунитета.

Небольшое, но важное замечание - у некоторых людей имеется повышенная чувствительность к запахам, в том числе и к растительным. Будьте осторожны при проведении домашней ароматизации.

### **Головные боли**

Головные боли, вызванные стрессом или перегрузкой, - весьма обычное явление и прекрасно снимаются средствами ароматерапии. Сопутствующим симптомом головных болей, как правило, бывает мышечное напряжение, особенно в области головы, плечей, шеи. Причинами головных болей также могут быть синусит, менструации, неполноценное питание, пищевая аллергия и некоторые заболевания глаз, ушей и зубов.

Предостережение: головные боли иногда имеют более серьезные причины, нежели перечисленные. Проконсультируйтесь с врачом, если вы страдаете от внезапных и сильных или часто повторяющихся приступов головной боли.

Лавандовое и майорановое масло снимают боль, в то время как ромашковое масло в целом действует успокаивающе. В случае синусита используйте эвкалиптовое масло и (или) масло мяты перечной, поскольку они обладают противоотечными свойствами. Майорановое масло особенно полезно при головных болях, сопутствующих менструациям, а масло Melissa и розмариновое помогают при мигренях.

Полезно проконсультироваться со специалистом-диетологом, если вы предполагаете, что головные боли или мигрень вызваны пищевой аллергией, однако вы поступите благоразумно, сразу исключив из рациона кофе, шоколад, сыр и красное вино, поскольку употребление этих продуктов обычно ведет к приступам мигрени.

При головной боли или мигрени смочите носовой платок смесью из майоранового, лавандового масел и масла мяты перечной (по 2 капли каждого); в случае мигрени добавьте 1 каплю масла Melissa. Сделайте три глубоких вдоха.

Для облегчения при головной боли смочите указательный палец в лавандовом масле (2 капли) и осторожно вотрите в кожу на висках, за ушами и на затылке. В случае необходимости возьмите 4 капли масла. Предостережение: не подносите пальцы к глазам! Боль стихнет, если, смешав 12 капель выбранной смеси с 30 мл (5 чайных ложек) масла-основы, вы нанесете состав на лицо и шею.

**Массаж.** Разведите лавандовое и эвкалиптовое масла (по 3 капли каждого) с 15. мл (2,5 чайной ложки) масла-основы и используйте смесь для массажа лба и участка за ушами. При воспалении носа в придаточных пазухах делайте мягкие надавливающие движения вокруг внешнего края глазниц. Проработайте плечи и шею или попросите помассировать вам эти участки.

**Ванны.** Добавьте в ванну для снятия головной боли смесь майоранового, ромашкового и лавандового масел (по 3 капли каждого).

**Мигрень.** При приступе мигрени приложите махровые салфетки, смоченные в крепко заваренном зеленом чае с добавлением 1—2 капель лавандового масла, к вискам и за ушами. Компресс держите 15—20 минут, затем обвяжите голову полотенцем или теплым шарфом и выпейте стакан сладкого чая. Мигрень улетучится.

Если у вас мигрень повторяется часто, то держите в аптечке масло лимона. При появлении головной боли натрите маслом виски (1—2 капли на процедуру).

Снять приступ мигрени помогают капли для носа «Пиносол». В их состав входят эфирные масла. Пропитайте «Пиносолом» палочки с ватой для очистки ушей и аккуратно введите в нос, полежите с ними 5—7 минут. Палочки удалите, но не отсмаркивайтесь. Пусть масло подействует подольше.

#### **Синдром предменструального напряжения.**

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

- Мята перечная - 1 чайная ложка;
- ромашка аптечная - 1 чайная ложка.

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

- Сушеница болотная - 3 ст. ложки;
- Melissa лекарственная — 3 ст. ложки;
- лепестки роз - 3 ст. ложки.

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

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

В поясничную область или в область висков вотрите масло лаванды или полыни лимонной (2—3 капли на 1 чайную ложку любого растительного масла).

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

- Листья мяты - 1 ст. ложка;
- трава кипрея узколистного - 1 ст. ложка;
- трава манжетки обыкновенной - 1 ст. ложка.

Одну столовую ложку этого сбора залить стаканом кипятка, настоять 10—15 минут, пить свежесваренный чай 2—3 раза в день по 1 стакану с добавлением 1—2 капель масла розы.

### **Ароматы против бессонницы**

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

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

Массаж применяется перед сном, причем самомассирование лучше выполнять кончиком мизинца.

При нарушении сна после 3 часов ночи самомассаж производится после пробуждения, в проекции отраженных функций спинальных и стволовых структур центральной нервной системы, расположенной на краю границы противозавитка и раковины.

Начало зоны - место пересечения продолжения ножки завитка с противозавитком, конец - пересечение перпендикуляра, проведенного от угла биссектрисы треугольной ямки с противозавитком.

Зона массируется ногтем указательного пальца в направлении снизу вверх.

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

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

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

Наиболее эффективны следующие композиции:

- Масло герани - 2 капли;
- масло пачулевого - 3 капли

- масло ромашки - 4 капли.

Масло поочередно добавьте в 10 мл оливкового масла и используйте для самомассажа.

- Масло лаванды - 2 капли;
- масло мирры - 1 капля;
- масло можжевельника - 3 капли.

Применение как и в предыдущем рецепте.

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

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

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

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

- Полынь - 2 части
- Мята - 1 часть
- Мелисса - 1 часть
- Ромашка - 1/2 части
- Таволга - 1 часть
- Пижма - 1 часть
- Донник - 1 часть
- Лаванда - 1/2 части
- Шишки хмеля - 1 часть
- Тысячелистник - 2 части
- Ромашка - 2 части
- Лавр — 1/2 части

Растения помещают в хлопчатобумажный мешок размером 40x40 см (для растений с сильным запахом - 20x20 см) и кладут рядом с подушкой или на радиатор батареи парового отопления. Утром подушку необходимо



поместить в полиэтиленовый пакет до следующего вечера. Курс ароматерапии - 2—3 недели 2—3 раза в году. Важно помнить, что целебные ароматы необходимо подбирать строго индивидуально.

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

При бессоннице рекомендуется осторожно массировать подошвы ног с кунжутным или оливковым, соевым, подсолнечным маслом с добавлением масла мирры или сладкого апельсина, либо закапать 1—3 капли теплого масла в каждое ухо перед сном и массировать козелок 1—2 минуты.

Смазывать перед сном виски лавандовым маслом или рассасывать перед сном кусок сахара с 3—5 каплями масла лаванды.

К эфирным маслам, в отличие от снотворных, не развиваются привыкание и зависимость. Пользуйтесь помощью природы!

Наиболее полезны при нарушении сна масла с седативными и расслабляющими свойствами, такие как кипарисовое, лавандовое, ромашковое и масло мелиссы. В случае бессонницы, вызванной несварением, включите в употребление и майорановое масло. С добавлением масла из плодов можжевельника и (или) иланг-илангового можно рассчитывать на глубокий сон, чего добиваются также, применяя сандаловое масло.

Регулярно гуляйте на свежем воздухе. Избегайте перед сном тонизирующих напитков, таких как чай, кофе, и содержащих кофеин напитков.

Смочите носовой платок смесью из 3 капель лавандового и 2 капель ромашкового масел и сделайте три глубоких вдоха. Можно также побрызгать подушку смесью, приготовленной из нескольких капель лавандового, ромашкового и иланг-илангового масел. Ложась в постель, сделайте три-четыре глубоких вдоха.

Принимая на ночь ванну, добавьте в нее рекомендованную далее снотворную смесь.

Разведите снотворную смесь с 15 мл (2,5 чайной ложки) лосьона-основы или масла-основы. Регулярно вечером, перед тем как ложиться спать, используйте смесь для самомассажа лица и плеч или попросите сделать вам общий массаж.

Снотворная смесь:

- 3 капли лавандового масла;
- 3 капли иланг-илангового масла;
- 3 капли ромашкового масла.

Используйте смесь для массажа.

## **Эфирные масла с пивом**

Эфирные масла растений назначаются внутрь при многих заболеваниях и состояниях. Их принимают с водой, чаем, медом. Эфирные масла с пивом дают особенно хороший эффект. Ароматерапия с пивом может быть актуальна, когда необходимо использовать лечебный эффект и пива, и эфирного масла, усиливая их действие благодаря друг другу. Этот эффект особенно заметен при необходимости получить седативное, расслабляющее и снимающее стресс действие, улучшить пищеварение и сон.

Чаще других с пивом назначают гераниевое, лавандовое, пачулево, розмариновое, шалфейное, укропное, фенхелевое и лавровое масло.

Прочитайте несколько строк о маслах. Может быть, какие-то из рецептов и вы возьмете на вооружении.

Как отмечает В. Догвань (1985 г.), еще в Средние века врач Парацельс (1493—1541) папоротниковое пиво назначал для больной печени, лавандовое и гвоздичное - от тошноты, эпилепсии, при сердцебиениях, судорогах в ногах. При кашле рекомендовали пить пиво из шалфея, оно помогало и при шуме в ушах. Вермутовое пиво (с полынью) назначали для лечения селезенки и желудка.

Приведу краткую характеристику целебных свойств эфирных масел и способы их применения в сочетании с пивом.

### **1. Гераниевое масло**

Снимает переутомление и нервное истощение, снижает давление, создает гармоничную атмосферу в помещении, раскрепощает. 1—2 капли масла наносите в ароматососуд 2 раза в день.

Наружно: гераниевое масло используется при герпесе (смазывают герпетические высыпания 2—3 раза в день). Это предотвращает развитие заболевания. При экземе (5 капель гераниевого масла на 10 мл растительного) смазывать пораженные участки 1 раз в день в течение месяца.

Внутри: 2 капли масла со светлым пивом принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день при колите, гастрите с пониженной кислотностью за 20-30 минут до еды.

### **2. Лавандовое масло**

Применяется при бессоннице, депрессии, душевной боли. 2-3 капли масла перед сном нанесите в ароматососуд, поместите его в спальне.

Наружно: лавандовое масло используют для массажа, для растирания при ревматизме и радикулите. Это очень сильное обезболивающее. Уменьшает даже боли при родовых схватках (5-7 капель лавандового масла на 10 мл растительного масла).

Внутри: 1-3 капли смешать со светлым пивом. Пить перед сном при бессоннице, сердцебиениях, приступах стенокардии по 1/2 стакана на прием.

### **3. Лимонное масло**

Очищает воздух от неприятных запахов, повышает тонус, работоспособность и производительность. 1-2 капли в ароматососуд 2-3 раза в день.

Наружно: масло лимона используется при лечении пигментных пятен на коже, фурункулов, бородавок. Их смазывают два раза в день и закрывают пластырем.

Внутри: масло лимона (1-2 капли в горячем пиве) назначают при камнях в желчном пузыре, остеохондрозе. Его принимают по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 2 недели.

#### **4. Пачулевоe масло**

Освежает воздух, помогает при плохом настроении и упадке сил. 2-3 капли поместить вечером перед сном в специальный ароматососуд.

Наружно: при экземе, грибковых поражениях ладоней и стоп - 5-7 капель в 10 мл растительного масла.

Внутри: 1-3 капли с темным пивом при синдроме хронической усталости как успокаивающее и общеукрепляющее 1 раз в день по 1/3-1/2 стакана.

#### **5. Розмариновое масло**

Повышает работоспособность, тонизирует, активизирует умственную деятельность. Средство для создания комфорта в офисе.

Наружно: сильное болеутоляющее при артритах, невралгии, идеальное средство для массажа, ванн (5—7 капель на ванну).

Внутри: 2—3 капли с 1/2 стакана пива при вздутии живота, атеросклерозе, плохой памяти 1 раз в день. Курс лечения 2—3 недели.

#### **6. Шалфейное масло**

Дезинфицирует воздух, освежает и обостряет чувства, улучшает память.

Наружно: для полосканий и ингаляций при воспалении десен, осиплости голоса (5 капель растворить в 1 чайной ложке водки и добавить несколько капель в воду для полосканий).

Внутри: 2—3 капли в стакане светлого пива при вегето-сосудистой дистонии, заболеваниях дыхательных путей, для выведения шлаков, песка и камней из мочевыводящих путей 1 раз в день, курс лечения 10—12 дней.

#### **7. Лавровое масло**

Тонизирует, снимает синдром весенней слабости, улучшает настроение. 2—3 капли в день помещают в ароматососуд в офисе, в гостиной.

Наружно: при невралгиях для массажа (5—7 капель на 20 мл растительного масла); при судорогах в икроножных мышцах, болях в суставах - ванны: 10 капель для ванн (полных или ножных) с температурой 38—39° С.

Внутри: 1—2 капли масло на полстакана темного пива при болях в желудке и кишечнике, при камнях в почках и мочевом пузыре, 1—2 раза в день.

### **Глава 7. Обоняние, психическое здоровье, иммунитет — что общего?<sup>1[1]</sup>**

В последние годы учеными высказывается сенсационное предположение: иммунная система - это шестой орган чувств. Он воспринимает неосознаваемую информацию об окружающем мире,

---

<sup>1[1]</sup> Глава написана профессором Т. И. Невидимовой.

сообщает мозгу о событиях вне и внутри тела. И обоняние, и иммунитет отвечают за одну важную функцию - распознавание; условно говоря, они определяют «своих» и «чужих». Известно, что в процессе эволюции обоняние, играющее огромную роль в жизни животных, отчасти утрачивает свое значение у приматов и человека. Напротив, иммунная система наибольшего совершенства достигает у высших животных и человека. Возможно, происходит постепенная передача функций от обонятельной системы к иммунной. Общая модель молекулярного распознавания вполне допускает существование такого количества обонятельных рецепторов (восприимчивых участков), которое позволяет провести аналогию и установить эволюционную связь между иммунной и обонятельной системами.

Означает ли вышесказанное, что в жизни человека обоняние занимает незначительное место? Конечно, нет! Наоборот, становится понятным, как и почему ароматы влияют на иммунную защиту.

Развитие живых организмов и человека в естественной атмосфере на протяжении тысячелетий способствовало тесному контакту с летучими биологически активными веществами растительного происхождения, появилась зависимость живых организмов от них. Сосуществование растений-эфироносителей и животных сформировало между ними общий обмен веществ: об этом говорит сходство некоторых компонентов растительных ароматических веществ и регуляторных факторов в организме человека (например, гормонов и веществ, передающих нервные сигналы).

Растительные ароматические вещества играют большую роль в глобальных атмосферных процессах, положительно влияют на химический состав воды и биосферу, именно они делают воздух нашей планеты «живым». В атмосферу за год поступает около одного миллиона кило тонн растительных ароматических веществ.

Отсутствие или дефицит эфирных масел в атмосфере или помещении может привести к развитию у животных и человека различных заболеваний (это даже используется в эксперименте для моделирования иммунодефицитов). Для профилактики каждый здоровый человек должен ежедневно вдыхать 3-4 мг растительных ароматических веществ, в случае заболевания эти вещества служат лекарством. Существует связь лекарственных свойств растений с эволюцией, процессом выживания, приспособления к окружающей среде (наиболее перспективны с фармакогностической точки зрения, по мнению ученых, реликтовые и древние растения, пережившие смену геологических эпох, имеющие наибольший «адаптационный опыт», а также обитающие в суровых условиях). Роль эфирных масел (и основной их части - терпеноидов) в эволюции растений весьма велика и во многом загадочна. Эти вещества очень активны химически, поэтому влияют на генетический аппарат, способствуют генетическому закреплению проявляемых ими свойств. Они участвуют во взаимодействии растений друг с другом и в общении флоры и фауны (хорошо известна роль фитонцидов, фитоантибиотиков - веществ растительного происхождения, способных уничтожать клетки других

растений, а также микроорганизмов). Оборонительная роль некоторых растительных ароматических веществ рассматривается как эволюционная предшественница иммунной защиты.

Эволюция распознающих молекул привела к формированию родственных структур: с одной стороны - вкусовых и обонятельных рецепторов, с другой - системы тканевой совместимости и иммуноглобулинов. Иммуноглобулины - это специальные белки, антитела, которые действуют самостоятельно или располагаются на клетках крови и помогают им узнавать и уничтожать микробные или раковые клетки. Система тканевой совместимости - это как бы иммуногенетический паспорт человека (или животного), характеризующий его индивидуальную неповторимость и биологические особенности, в том числе предрасположенность к болезням.

Итак, обонятельный тракт начинается с рецепторов (восприимчивых участков), устройство которых имеет ряд аналогий со строением иммуноглобулинов и белков, отвечающих за тканевую совместимость. С комплексом тканевой совместимости связаны некоторые нарушения обоняния у человека (так называемые anosмии, нередко сочетающиеся с нарушениями полового поведения) и продукция феромонов у животных. Феромоны - пахучие вещества, выделяемые специальными железами, играют огромную роль в жизни животных (и в завуалированной форме - у человека), во многом определяя их половое поведение, фактически тестируя биологическую совместимость партнеров для воспроизведения потомства. А ведь на следующем этапе определение совместимости - это функция иммунной системы! Известны случаи невынашивания беременности по иммунологическим причинам: иммунная система матери не позволяет развиваться зародышу (наполовину чужеродному для материнского организма), по-видимому, содержащему неудачную комбинацию материнских и отцовских генов. В случаях, когда иммунная система «признает» комбинацию удачной, она не считает ее чужеродной, отторжения не происходит (под влиянием половых гормонов - одних из посредников между нервной и иммунной системами - иммунная система становится более «лояльной» к эмбриону, чтобы вновь вступить в свои права к концу беременности и моменту рождения плода). Кстати, раковые опухоли могут маскироваться эмбриональными белками, чтобы усыпить бдительность иммунной системы.

Таким образом, известная взаимосвязь обоняния и полового поведения закреплена иммуногенетически.

Очень интересно, что феромоны передают информацию о многих эмоциях - страхе, например. Еще более интересно, что феромоны животных, находящихся в состоянии стресса, влияют на иммунитет других животных. Подавление иммунитета наблюдается и при недостатке обонятельной информации, отсутствии запаха матери или нарушении целостности обонятельного мозга. Сюда, в так называемую обонятельную луковицу, приходит информация о запахе. Тесно связанные между собой обонятельный мозг и так называемая лимбическая система составляют древний мозг млекопитающих. Запахи играют большую роль в

возникновении эмоций, половом поведении, памяти, поскольку за эти функции отвечает именно лимбическая система. Но удивительным является то, что повреждение лимбической системы не только ведет к изменению эмоциональности, сексуальности, но и приводит к тяжелым иммунодефицитам.

Замечательно то, что восстановить иммунологические и поведенческие функции в этом случае можно антидепрессантами. По-видимому, можно предполагать, что обонятельные и иммунологические нарушения при некоторых психических расстройствах - болезни Альцгеймера, эпилепсии, синдроме Дауна, шизофрении, а также старении и «предрасположенности к психозам» взаимосвязаны на уровне рецепции, то есть нарушения механизма распознавания, затруднения различения в системе «свой - чужой».

Немаловажны также экологические аспекты взаимодействия обонятельной и иммунной систем. Установлено, что агрессивные химические запахи вызывают сильный стресс. Обонятельные раздражители, связанные с загрязненной атмосферой, рассматриваются как психотравмирующие и иммуно-токсические, имеющие отношение к дыхательным аллергиям. Хотя у человека обоняние развито слабее, чем у многих животных, но люди способны различать запахи тысяч различных веществ. Известно, что на организм влияют и подпороговые концентрации пахучих веществ, то есть неосознаваемые запахи. Поэтому с чрезмерным или недостаточным получением ароматических веществ, невозможностью различать запахи у человека могут быть связаны и депрессивные расстройства, и нарушения полового поведения, и иммунодефициты.

Каким же образом можно осуществлять психо-и иммунокоррекцию с помощью запахов?

#### **Ароматерапия для лечения психических нарушений**

Вдыхание ароматических веществ улучшает память, внимание (число ошибок у программистов снижается на 20-54% при вдыхании эфирных масел лаванды, жасмина, лимона). Чувство покоя не только у малышей, но и у взрослых людей достигалось с помощью запаха матери и молока. На нервную систему одно и то же масло может оказывать разный эффект (сильное однократное воздействие - стимуляция, слабое многократное - тонизирующий, чрезмерно сильное - торможение).

Кроме вдыхания эфирных масел используется ароматический массаж (отличающийся от классического). Массаж улучшает проникновение эфирных масел в подкожное депо и кровеносное русло, которые оказывают рефлекторное действие через нервные окончания кожи и обонятельного аппарата. Ароматический массаж может сочетаться с лекарственной терапией. Использование эфирных масел герани, лаванды, сандала у женщин с депрессивными расстройствами приводило к улучшению настроения, уменьшению головных болей, утомляемости, расстройств сна. При различных заболеваниях, связанных с расстройствами психики, используются эфирные масла розы, чайного дерева, ветивера, фиалки. При навязчивых страхах использование ароматерапии позволяло отказаться от применения транквилизаторов. Врачи предполагают, что в будущем

ароматерапия будет играть большую роль в борьбе с курением, перееданием, нарушениями сна.

**Вот какие рекомендации дает профессиональный ароматерапевт Джоан Редфорд.**

**При апатичности (заторможенности)** можно использовать смесь имбирного (4 части), эвкалиптового (3 части), мятного (3 части) масел - до 10 капель в горелке или ванне.

**При бессоннице** за два часа перед сном используют смесь равных частей бергамотового и иланг-илангового - до 10 капель в горелке. Можно накапать 3-4 капли лавандового масла на подушку, а неролиевое или розовое масло использовать в качестве масла для лица.

**При депрессии** (наряду с помощью психиатра) можно применять ароматерапию с бергамотовым, ромашковым, гераниевым, жасминным, лавандовым, неролиевым, апельсиновым, сандаловым, иланг-иланговым маслом. Регулярное применение любого из этих масел в горелке (6-10 капель ежедневно) или ванне (до 10 капель, 2-3 раза в неделю) существенно помогает преодолеть чувство уныния.

**Состояние слабости после переутомления**, при значительном умственном напряжении помогает снять смесь масел: базиликового (4 части), тимьянового (3 части) и масла из лимонной травы (3 части). Применять до 10 капель в горелке или ванне.

**Нервное напряжение и возбудимость** можно смягчить комбинацией из эфирных масел, успокаивающих нервную систему, с добавлением одного из укрепляющих масел. К успокаивающим относятся лавандовое, сандаловое, гераниевое, жасминное, кедровое, масло пачули, розовое, иланг-иланговое. К укрепляющим - базиликовое, лимонное, шалфейное, тимьяновое. Для массажа к 50 мл основы нужно добавить по 5 капель мандаринового, сандалового, иланг-илангового и ладанного масел. Для ванны или горелки применяется 6—10 капель смеси бергамотового и лавандового масел (по 3 части), гераниевого и базиликового (по 2 части). Раздражительность смягчают смесью лавандового (4 части), мандаринового (3 части), ромашкового или розового (3 части) масел - до 10 капель в горелке или ванне.

**Самопомощь при чувстве тревоги (страха)** может быть оказана при использовании следующих масел: бергамотового, ромашкового, мускатного, шалфея, лавандового, ладанного, лимонного, розового, пачулевого, сандалового, тимьянового, ветиверового. Смесью 2-3 выбранных масел применяется до 10 капель в горелке или ванне.

**При плохой памяти** используют розмариновое (4 части), базиликовое (3 части) и тимьяновое (3 части) масла - по 6—10 капель в горелке.

#### **Ароматерапия для лечения иммунологических нарушений**

Очень важно, что все иммуномодулирующие эффекты эфирные масла могут оказывать в виде летучих фракций или аэрозолей, то есть в состоянии, наиболее близком к природному. В. В. Николаевский, известный специалист в этой области, пишет о том, что летучие фитонциды (лука, чеснока, хвойных растений) используются в небольших

концентрациях, но и при этом оказывают значительное действие на организм, в том числе стимулируют иммунную систему. В частности, они стимулируют местный иммунитет - выработку секреторного иммуноглобулина в носовой полости. Эфирные масла как своеобразные концентраты фитонцидов эфиромасличных растений оказывают аналогичное действие: например, масла монарды, базилика стимулируют иммунитет при серьезных иммунодефицитах. Натуральные растительные ароматические вещества, отвечающие международным стандартам, не вызывают и даже устраняют аллергические реакции (но кожную пробу в течение 24 часов рекомендуется проводить у пациентов с наличием в анамнезе аллергических реакций). Наилучший иммунокорректирующий эффект ароматерапии отмечен в холодное время года. Ароматерапия в детских учреждениях снижает заболеваемость. Это происходит не только из-за бактерицидного действия эфирных масел, но и воздействия на регуляторные системы организма: нервную, иммунную, эндокринную.

### **Ароматерапия для лечения психических и иммунологических нарушений**

Попытки восстановления поврежденных стрессом иммунных функций с помощью влияния различных запахов на обонятельный тракт предпринимались в эксперименте на животных. Было установлено, что цитрусовый запах может устранять стресс - индуцированную иммунодепрессию.

Если специальными веществами снималась чувствительность клеток обонятельного тракта, то не наблюдалось и иммуностимулирующего эффекта. Японскими медиками цитрусовый запах был использован при лечении больных с депрессией, что позволило значительно снизить дозы антидепрессантов. По мнению авторов, лечение цитрусовым запахом нормализовало нейроэндокринные и иммунологические функции и было более эффективно, чем лечение антидепрессантами.

В НИИ психического здоровья г. Томска арома-рефлексотерапия проводилась у пациентов с повышенной утомляемостью, головными болями, бессонницей, раздражительностью, расстройствами внимания, а также у больных с пониженным настроением, тревогой. Применяли масла апельсина, лимона, грейпфрута, базилика, розового дерева, мяты, иланг-иланга, можжевельника, розмарина, кипариса, пачули, герани, розы, лаванды, майорана. Курс лечения состоял из 4-5 сеансов массажа (рефлексомассажа) и музыкотерапии с интервалом в 3-4 дня, в процессе которого наблюдалось заметное смягчение болезненных проявлений на фоне стимуляции иммунной системы: в крови пациентов возрастал уровень так называемых тимусзависимых клеток и клеток, отвечающих за иммунологический надзор. Интересно, что похожие изменения наблюдались и в крови психически здоровых людей, проходивших профилактический курс ароматерапии. Выраженность положительных иммунологических изменений зависела от глубины начального иммунодефицита.

Хорошие результаты получены при использовании ароматерапии в комплексном лечении больных опийной наркоманией. В



постабстинентном состоянии у них наблюдались астенические, депрессивные проявления, нарушение сна, агрессивность. Поражена у таких пациентов и иммунная система, ведь практически все они страдают хроническим вирусным гепатитом, многие - гнойничковыми заболеваниями кожи. В крови больных обнаруживаются отклонения в уровне иммуноглобулинов. Ароматерапия проводилась после снятия острых абстинентных проявлений с помощью ароматов, образующихся при испарении эфирных масел герани, лаванды, базилика, бергамота. Вдыхание ароматических веществ сопровождалось релаксирующей музыкой и речью психотерапевта. В процессе лечения уменьшалась тревожность, агрессивность, появлялось стремление к излечению от наркотической зависимости. Уже через 10 дней такого лечения появлялись положительные иммунологические сдвиги. Известно сочетание ароматерапии с методом биологической обратной связи для лечения таких пациентов. По-видимому, обонятельная система задействована в формировании наркотической зависимости, поэтому использование ароматерапии в лечении больных наркоманиями весьма перспективно.

В целом запахи эфирных масел могут улучшать психофизиологические показатели и иммунологические параметры. Звучит фантастично, но скоро, видимо, будет доказана принципиальная возможность условнорефлекторного воспроизведения иммунологических феноменов. Ранние попытки отечественных ученых в этой области не привели к однозначным результатам и лишь недавно были возобновлены за рубежом. Что имеется в виду? Некоторое вещество — безусловный иммуностимулятор - систематически поступает в организм на фоне условного стимула. Наиболее целесообразным условным стимулом является запах - чаще используется камфарный, а также серный и цитрусовый. Впоследствии иммунологический эффект наблюдается только при вдыхании ароматического вещества. Эта процедура проводится в эксперименте и относится к так называемой заимствованной химической иммунотерапии. Нужно помнить, что по такому условнорефлекторному механизму могут развиваться болезненные состояния: аллергические реакции (и, как в последнее время выясняется, тесно связанные с ними панические расстройства) возникают не на само вещество, а на ассоциирующийся с ним запах. Очень скоро лечение запахами займет прочное место в арсенале врача-иммунолога, а точнее - психонейроиммунолога.

### **Ароматерапия как психотерапия. Психотерапия для иммунокоррекции**

Неотъемлемой частью любого нелекарственного метода, в том числе ароматерапии (изолированной и сочетающейся с массажем, телесной терапией, рефлексотерапией, релаксацией, музыкотерапией), является психоэмоциональное, психотерапевтическое воздействие. Если психическая травма может приводить к нарушению иммунитета, то что скорее приведет к восстановлению иммунной защиты - психоактивные препараты, иммунокорректоры или психотерапия - лечение без лекарств?

Или необходимо сочетание этих методов? Вот что об этом говорит современная медицина.

Существуют устоявшиеся представления о цепи событий: депрессия - повреждение иммунной системы - формирование иммунодефицита и разрушение иммунологического надзора - развитие инфекционной, онкологической и прочей соматической патологии. В частности, выдвинута интересная гипотеза об эволюционной закономерности депрессии как средства (через психонейроиммунные взаимоотношения) ухода из репродуктивного процесса и из жизни. Виды, не имеющие эволюционного стремления к выживанию, но обладающие повышенной адаптированностью к окружающей среде (вероятно, подразумевается человек) выработали специфический механизм ухода из жизни, чем и объясняется частота депрессивных расстройств и их связь с иммунитетом.

Имунологические процессы при психогенной депрессии представляются естественными с точки зрения стресс-реакции, но, по-видимому, не исчерпывают их. В настоящее время критикуется распространенное мнение о том, что депрессивное состояние сопровождается угнетением иммунологических функций и общей резистентности организма. Пересматривается даже устоявшееся представление о цепочке событий: депрессия - снижение активности клеток, отвечающих за иммунологический надзор, - онкологические заболевания. При некоторых эмоциональных нарушениях наблюдается снижение риска заболеваемости раком вследствие активации иммунитета.

В последнее время все чаще сообщается о том, что угнетение иммунитета, во-первых, не является обязательным спутником депрессии и наблюдается чаще при глубоких депрессивных расстройствах, зависит от возраста, пола больных и, главное, - от психологических особенностей человека, его индивидуальной поведенческой стратегии.

Стресс-индуцированные иммунологические изменения могут быть связаны с личностными особенностями: уровнем тревожности, склонности к депрессивным реакциям или, напротив, к рациональному решению жизненных проблем и т. п. Часто постстрессорные иммунологические отклонения весьма незначительно отличаются от нормы. Популярная гипотеза о том, что стресс ослабляет иммунную систему и как следствие - способствует возникновению различных заболеваний, не может быть однозначно подтверждена современными данными о связи между психологическими и иммунологическими реакциями.

Для поддержания иммунной системы на оптимальном уровне требуется эустресс («положительный стресс»), вызывающий физиологические и поведенческие изменения, способствующие адаптации и интеграции нервной и иммунной систем. Существуют доказательства положительного влияния кратковременного стресса на иммунитет. Наблюдается мобилизация иммунной системы после парашютного прыжка. Экзаменационный стресс оказывает благоприятное стимулирующее влияние на иммунитет у лиц с определенным типом высшей нервной деятельности или у лиц молодого возраста. Нами получены результаты о значимости экспериментальной психологической

нагрузки для пациентов с депрессивными расстройствами (эффект, которой проявляется в большей степени даже не на психологическом, а на иммунологическом лабораторном уровне) и незначимости ее для психически здоровых лиц.

Естественно, иммуносупрессивная, или иммуностимулирующая, роль стресса зависит не только от личностных особенностей, но и от силы и времени действия стрессора. Если психоэмоциональные, физические и прочие нагрузки не превышают «пороговый уровень», нейроэндокринная система стимулирует адаптационную перестройку иммунитета, повышается резистентность организма. Чрезмерные длительные и сильные нагрузки приводят к истощению регуляторной системы - повышается риск развития иммунодефицитов, онкопатологии.

Большую роль в этих взаимодействиях играют тип нервной системы, личностные особенности (стеничность или астеничность, тормозимость или возбудимость). Предполагается наличие двух полярных типов личностей - одни из них склонны к лидерству, агрессивности, повышенной иммунологической реактивности (вплоть до аллергии) и хорошей устойчивостью к заболеваниям. Другой тип, напротив, должен характеризоваться депрессией, подчиненностью и подверженностью инфекционным и другим заболеваниям. Риск развития иммунодефицита связывают с такими чертами, как нерешительность, сдержанность, добросовестность, строгое следование социальным нормам.

Для изучения влияния стресса на иммунитет используются различные методы, в том числе и оригинальные схемы экспериментальной психологической нагрузки (вплоть до просмотра фильмов ужасов в динамике психологического и иммунологического обследования).

Вместе с тем гораздо менее изученными остаются иммунологические эффекты психологических состояний и психотерапевтических процедур, снижающих уровень дистресса («повреждающего» стресса). Влияние таких психологических процедур (различных техник релаксации) на иммунитет изучается приблизительно с 1990 года.

Иммуномодуляцию можно осуществлять с помощью релаксации, имидж-терапии с привлечением зрительных образов, движения и музыки. Экспериментально индуцированные кратковременные позитивные изменения настроения и ситуации, вызывающие радостный смех, стимулируют различные иммунные функции. В Великобритании аутотренинг относят к психонейроиммуномодулирующим техникам. Взаимодействие психики и иммунитета считают ведущим механизмом поведенческой медицины (а сюда относят все, связанное со здоровым образом жизни, техники релаксации, музыка-, смехотерапию и т. п.) и биологическим базисом для феномена плацебо (т. е. эффективного лечения «пустышками», не содержащими лекарств).

Положительные клинические и иммунологические эффекты групповой психотерапии, релаксирующей и имидж-терапии наблюдаются при таких тяжелых заболеваниях, как рак легких, рак молочной железы, афтозный стоматит, алопеция, генитальный герпес, СПИД. Различные

техники психологического тренинга приводили к благоприятным психологическим и иммунологическим последствиям у лиц с депрессией после утраты близкого человека, у спортсменов с иммунодефицитами вследствие физического и психоэмоционального стресса. С помощью иммуномодуляторов можно усилить эффект рациональной психотерапии.

Таким образом, для модуляции иммунитета применяются различные методы психотерапии: релаксация, гипноз, обучающие поведенческие методики избегания стрессов. Очень перспективны в этом смысле некоторые методы немедикаментозного воздействия - биологическая обратная связь, экстракраниальная терапия. Практически не освещены иммунологические эффекты техник, основанных на сенсорном воздействии, то есть стимуляции органов чувств. Томскими психиатрами, физиологами, иммунологами, в частности, получены перспективные результаты, свидетельствующие о благоприятном клинико-психологическом и иммунологическом влиянии аудиовизуальной стимуляции, проводимой с помощью аппарата «Вояджер». Стимуляция обоняния в процессе ароматерапии тоже имеет иммунологические отражения. Эти взаимосвязи между чувствительными системами еще раз подтверждают: иммунная система - специфический орган чувств, а психологические методы иммунокоррекции весьма перспективны - и у практически здоровых лиц, и при стресс-индуцированных иммунодефицитах, и при тяжелых заболеваниях, сопровождающихся нарушениями иммунитета. Возможно, ароматерапия - один из самых доступных, безвредных и приятных методов достижения психического и иммунологического благополучия!

## **Глава 8. Эфирные масла для скорой помощи**

### **Укусы животных**

Рану тщательно промыть проточной водой с мылом. На марлевую часть бактерицидного пластыря накапать 4 капли масла лаванды и 3 капли масла чабреца, наложить на раненую поверхность. Укусы животных требуют оказания врачебной помощи для решения вопроса о проведении антирабической вакцинации, поэтому необходимо в кратчайшие сроки обратиться к врачу.

### **Укусы рыб**

На месте укуса рыбы сделать сухую аппликацию с 1 каплей масла лаванды и менять аппликацию каждые 5 минут в течение одного часа. Затем на рану наложить повязку с раствором лаванды (10 капель лаванды в одной десертной ложке растительного масла) или:

- масло эвкалипта - 5 капель;
- масло герани - 4 капли;
- масло мяты перечной - 1 капля.

Растворить в одной десертной ложке растительного масла.

### **Укусы насекомых**

#### **Осы и пчелы**

Укусы ос и пчел опасны развитием общих аллергических реакций организма. Для предотвращения развития аллергических реакций как

можно быстрее удалите оставшееся жало насекомого и сделайте на место укуса холодную примочку с одной каплей масла ромашки. Примочку производить 4 раза в день в течение двух дней.

### **Пауки**

Растворить 3 капли масла лаванды и 2 капли масла ромашки в чайной ложке алкоголя. Смесью смочить салфетку и сделать аппликацию на место укуса. Повторить процедуру 3 раза в день.

### **Клещи**

Если клещ полностью сидит в коже, то необходимо обильно смазать клеща раствором масел, состоящих из 1 мл растительного и 1 капли масла чабреца. Аппликацию продолжать в течение 10—15 минут, затем, если клещ не вышел самостоятельно, аккуратными движениями вытащите его. Место укуса следует обработать 1 каплей чистого лавандового масла.

### **Комары и мошки**

Растворить 3 капли масла чабреца в 1 чайной ложке укуса или лимонного сока. Сделать аппликацию на местах укусов. Затем смазать места укусов маслом лаванды.

### **Постельные клопы и блохи**

Места укусов протрите раствором: 3 капли масла чабреца растворить в 1 чайной ложке 3%-го уксуса. Затем смазать поврежденную кожу маслом лаванды.

### **Укусы москитов**

При укусе москитов появляется угроза заболевания малярией. Места укусов необходимо смазать лавандовым маслом. При множественных укусах москитов рекомендуется принять общую ванну со смесью масел.

Смесь ароматических масел, отпугивающая насекомых:

- чабрец - 4 капли;
- лаванда - 4 капли;
- мята перечная - 4 капли;
- гвоздика - 4 капли.

Растворить 5 капель смеси эфирных масел в 1 чайной ложке растительного масла и смазать все незащищенные одеждой участки кожи. Добавьте в 1 чайную ложку вашего обычного лосьона 2 капли смеси и ватным тампоном протрите кожу под одеждой. Перед сном рядом со спальным местом положите ватный тампон, смоченный 5 каплями смеси масел.

Во избежание попадания болезнетворных микробов в ваш организм с пищей, которая не подвергается термической обработке, соблюдайте правила хранения пищевых продуктов. Мы рекомендуем также ополаскивать овощи и фрукты, а также посуду перед едой следующим составом масел:

- чайное дерево - 2 капли;
- лаванда — 4 капли;
- чабрец - 4 капли;
- эвкалипт - 2 капли.

Растворить в двух литрах воды.

- Лимон - 2 капли;

- лаванда - 5 капель;
- чабрец - 1 капля.

Растворить в двух литрах воды.

### **Волдырь**

Область волдыря, не вскрывая, смазывать 1 каплей масла герани 3—4 раза в день и наложить стерильную повязку.

### **Ушиб**

На область ушиба сделать аппликацию со смесью масел:

- ромашка - 2 капли;
- герань - 2 капли;
- лаванда - 1 капля.

Растворить в одной чайной ложке растительного масла.

### **Ожог**

Область ожога обработать 1—5 каплями лавандового масла и наложить стерильную повязку.

### **Озноб, жар**

Растворить в 600 мл холодной воды:

- эвкалипт - 3 капли;
- мята перечная - 2 капли;
- лаванда - 2 капли;
- герань - 1 капля.

Раствором смочить салфетку и положить на 10—15 минут на лоб, локтевые сгибы, паховые и подколенные области. Процедуру повторить в течение часа 4 раза, до спадания жара.

### **Простуда**

Растирать область шеи, спины и груди масляным раствором ароматических масел один раз в день:

- эвкалипт - 5 капель;
- чабрец - 3 капли;
- чайное дерево - 2 капли.

На одну десертную ложку растительного масла.

### **Переломы**

После наложения иммобилизирующей повязки смочить бинт над местом перелома раствором масел:

- герань - 5 капель;
- чабрец - 3 капли;
- лаванда - 2 капли.

Растворить в одной десертной ложке растительного масла.

### **Головная боль**

В височные области втереть раствор эфирных масел:

- мята перечная - 3 капли;
- лаванда - 2 капли.

Растворить в одной чайной ложке растительного масла.

### **Тепловой удар**

В 600 мл холодной воды растворить эфирные масла:

- лаванда - 2 капли;
- эвкалипт - 3 капли;

- мята перечная - 3 капли;
- ромашка - 2 капли.

Примочки на область головы, лба и лица каждые 5 минут в течение часа.

### **Кожный зуд**

Зудящую область смазать раствором масел:

- эвкалипт - 3 капли;
- мята перечная - 2 капли.

Растворить в одной чайной ложке растительного масла.

### **Бессонница**

Втереть в височную область и лицо:

- ромашка - 3 капли;
- лаванда - 2 капли.

Растворить в одной чайной ложке растительного масла.

### **Растяжение связок**

На область повреждения сделать примочки на пять минут 5-6 раз в день:

- чабрец - 5 капель;
- лаванда - 3 капли;
- ромашка - 2 капли.

Растворить в 600 мл холодной воды.

### **Солнечный ожог**

На область солнечного ожога легкими движениями нанести:

- лаванда - 5 капель;
- мята перечная - 4 капли;
- эвкалипт - 3 капли;
- ромашка - 3 капли.

Растворить в столовой ложке растительного масла.

### **Солнечный удар**

На область головы, лица, шеи и груди делать холодные примочки каждые 5 минут в течение часа:

- эвкалипт - 5 капель;
- лаванда - 5 капель.

Растворить в 600 мл холодной воды.

### **Зубная боль**

На больной зуб положить ватный шарик, смоченный:

- гвоздика - 1 капля;
- ромашка - 1 капля.

### **Раны**

Проводить перевязки один раз в день ежедневно до заживления раны:

- ромашка - 3 капли;
- лаванда — 2 капли.

Растворить в чайной ложке растительного масла.

### **Маски с эфирными маслами**

Маски для лица с эфирными маслами несложны для приготовления и являются эффективным средством очищения и регенерации кожи. Вы

достигнете заметного улучшения структуры кожи, делая маску всего раз в неделю.

#### **Для нормальной и жирной кожи:**

- 2 капли лимонного масла;
- 1 капля гераниевого масла;
- 1 капля иланг-илангового масла;
- 2 чайные ложки йогурта, приготовленного из натурального

молока.

#### **Для сухой кожи:**

- 2 капли сандалового масла;
- 1 капля лавандового масла;
- 1 капля ромашкового масла или масла нероли;
- 2 чайные ложки меда.

Выберите рецепт, подходящий для вашей кожи. Смешайте масла с йогуртом или медом и нанесите смесь тонким и равномерным слоем на лицо и шею. Через несколько минут, когда ощущение прохлады от маски исчезнет, смойте ее и воспользуйтесь увлажняющим средством.

#### **Как правильно сделать маску?**

Применяя крем и маски, надо хорошо знать тип своей кожи и ее свойства. Перед первым наложением маски надо сделать пробу на чувствительность, в противном случае даже невинная ягодная кашица из земляники может вызвать отрицательные явления у чувствительных к ней. Прежде чем накладывать маску, вымойтесь до пояса теплой водой и туалетным мылом, обсохните, а потом старательно очистите лицо и шею от грима ватным тампоном, смоченном в лосьоне или жидком креме. Волосы зачешите щеткой назад, а затем повяжите их повязкой, сделанной из широкого эластичного бинта, чтобы они не падали на лоб. Вокруг глаз вбейте кончиками пальцев небольшое количество питательного крема. Надо позаботиться о том, чтобы в то время, когда вы будете заниматься своей внешностью, у вас было, по крайней мере, полтора часа полного покоя. Абсолютная релаксация, отсутствие отвлекающих и смущающих факторов, короткий сон во время маски - гарантия того, что она принесет вам пользу.

#### **Общие правила работы с маской**

Действие косметических масок разнообразно: одни смягчают, питают и укрепляют кожу, другие оказывают на нее обезжиривающее и вяжущее действие, третьи отбеливают ее. Многие обладают целебными свойствами: снимают раздражение и воспаление, сокращают поры, очищают кожу, питают, увлажняют, стимулируют. Наносить маску нужно от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам. Вокруг глаз маску не накладывайте, а кожу здесь смазывайте питательным кремом. Маску можно наносить кисточкой, губкой, щеткой, ватным тампоном или рукой. Все это должно быть безукоризненно чистым. Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса. Время действия масок - 20—30 минут. После наложения маски лицо должно быть неподвижным. Снимайте маску легко, избегая усилий и движений, которые могут растянуть кожу. После ее удаления обязательно



протрите лицо лосьоном и смажьте кремом, соответствующим вашей коже. Маски рекомендуется делать 1—2 раза в неделю (курс - 15—20 процедур). Через 1,5—2 месяца при необходимости курс можно повторить. Для каждого лица - своя маска!

### **Масла для ванн**

Приготовьте две смеси по нижеприведенным рецептам. Тонизирующая смесь поможет обрести бодрость утром и подготовит к рабочему дню. Используйте успокаивающую смесь, чтобы снять напряжение и восстановить равновесие в конце дня.

#### **Тонизирующая смесь масел для ванн:**

- 40 капель лимонного масла;
- 20 капель масла из плодов можжевельника;
- 10 капель масла мяты перечной.

#### **Успокаивающая смесь масел для ванн:**

- 20 капель петигреевого масла;
- 20 капель тминного масла;
- 20 капель лавандового масла;
- 10 капель масла пачули.

Смесь по обоим рецептам готовится в капельнице из темного стекла. Плотно навинтить колпачок, хорошо встряхнуть флакон и наклеить этикетку с четкой надписью. Налив в ванну теплой воды, добавьте 6-8 капель смеси. Если у вас сухая кожа, разводите эфирные масла в 2 чайных ложках масла-основы, прежде чем добавлять в ванну.

### **Массаж с ароматными маслами**

Очень эффективным методом ароматерапии является массаж. Но в этом случае следует использовать только разбавленное масло: 3-5 капель эфирного масла на 20 г основы. Основой служат базовые жирные масла: жожоба, персиковое, миндальное, авокадо, зародышей пшеницы, кедровое. В домашних условиях в качестве основы можно использовать жирные растительные масла, такие, как кукурузное или оливковое.

15—20 мл массажного масла хватит для массажа всего тела. Если вы готовите масло для лица, то этого количества хватит на 2—3 недели.

Если вы пользуетесь эфирным маслом впервые, то лучше начинать с более низких концентраций: к 15 мл масла-основы добавить 3—4 капли эфирного масла.

### **Выбор эфирных масел в зависимости от типа кожи**

#### **Для нормальной кожи**

Тонизирующее: гераневое, лимонное, можжевельное, розмариновое.

Успокаивающее: бергамотовое, жасминовое, иланг-иланг, лавандовое, неролиевое, розовое, чайного дерева.

Разглаживающее: апельсиновое, лавандовое, лимонное, розовое.

Масло для очистки: к 15 мл масла-основы добавить по 1 капле розового, апельсинового, бергамотового и лимонного масел.

#### **Для сухой кожи**

Тонизирующее: ладан.

Успокаивающее: жасминовое, лавандовое.

Разглаживающее: гераниевое, лавандовое.

Масло для очистки: к 15 мл масла-основы добавить по 1 капле розового, жасминового и неролиевого масел.

#### **Для жирной кожи**

Тонизирующее: гераневое, лимонное, можжевельное, мятное, розмариновое.

Успокаивающее: иланг-иланг, лавандовое, пачули, чайного дерева.

Разглаживающее: лавандовое, лимонное.

Масло для очистки: к 15 мл масла-основы добавить по 1 капле лимонного, лавандового масла и масла чайного дерева.

#### **Для смешанного типа кожи**

Тонизирующее: гераневое, лимонное, мятное, розмариновое.

Успокаивающее: бергамотовое, жасминовое, иланг-иланг, розовое, чайного дерева.

Разглаживающее: апельсиновое, розовое, лавандовое, лимонное.

Масло для очистки: к 15 мл масла-основы добавить по 1 капле розового, лавандового и бергамотового масел.

#### **Выбор масла-основы для массажа**

При нанесении на кожу (при массаже или для ароматизации кожи) эфирные масла необходимо смешивать с маслом-основой (носителем). Существует целый ряд растительных масел, широко используемых в качестве основы. Каждое из этих масел обладает самостоятельным биологическим действием и тем или иным образом влияет на состояние кожных покровов. Следует избегать применения в качестве основы минеральных масел: вазелина, скипидара и др. Они плохо проникают через кожу, остаются на поверхности и препятствуют поглощению ароматических компонентов. Кроме того, при продолжительном воздействии минеральные вещества, содержащиеся в таких маслах, высушивают кожу.

Наилучшими универсальными средствами для основы являются легкие масла с тонкой текстурой, такие, как абрикосовое, виноградной косточки, жожоба, миндальное, персиковое и некоторые другие. Однако существует ряд густых, тяжелых масел, богатых витамином Е и являющихся сильными антиоксидантами (авокадо, кунжутное, ростков пшеницы). Эти масла очень полезны для кожи и их следует добавлять к легкому маслу (10—20%).

При выборе масла-основы следует руководствоваться особенностями кожи и целями массажа (косметический, лечебный). Так, например, миндальное масло, полученное из ядер сладкого миндаля, обладает питательными и регенерирующими свойствами. Оно полезно для сухой, морщинистой кожи, при экземах и раздражении. Масло из виноградных косточек - одно из самых легких и быстро всасывающихся. Оказывает вяжущее действие и полезно при пористой коже и прыщах. Если есть возможность, то в качестве носителя полезно использовать смесь масел (например, масло зародышей пшеницы + авокадо + виноградной косточки).

#### **Приготовление массажного масла**

Стандартный раствор эфирных масел для массажа готовится следующим образом.

К 15 мл легкого масла-основы добавить 2—3 мл масла ростков пшеницы и 5—7 капель эфирного масла, либо смеси эфирных масел (при этом следует иметь в виду, что смешивать более четырех видов масел не рекомендуется).

### **Растирания**

Используют при мышечных и суставных болях. Для растирания берут 10 мл 50%-го этилового спирта или водки, смешивают с эфирным маслом. Раствор наносят на пораженный участок и интенсивно растирают. Далее накладывают согревающую повязку.

### **Массаж стоп**

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

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

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

Обычно начинают массаж с поглаживания (это расслабляющий, успокаивающий вариант). Большим или указательным пальцем руки легко гладят кожу стопы, а затем в течение 5—6 секунд растирают ее по часовой стрелке круговыми движениями, похожими на ввинчивание. Надавливают в течение 1—2 секунд на отдельные точки. Затем выполняют действия в обратном порядке против часовой стрелки 5—6 секунд, постоянно уменьшая давление на точки. После 1—2-секундной паузы все повторяют 2—3 раза.

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

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

Чтобы у вас было представление, какие участки стоп «отвечают» за тот или иной орган и какие точки на пятке помогут избавиться от

неприятных симптомов, мы помещаем рисунки, взятые из популярных медицинских изданий.

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

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

Точечный массаж может освоить каждый. Инструкции по этой технике часто весьма противоречивы и насыщены запутанной и непонятной терминологией. Это вынуждает каждого производить массаж по произвольной методике, что, естественно, отражается на качестве. Унифицировал технику приемов массажа известный специалист в этой области - А. М. Тюрин.

Усилению эффекта точечного массажа способствуют ароматические масла. Зная лечебное действие того или иного масла, вы грамотно можете дополнить действие массажа. В книге для удобства помещен указатель эфирных масел по их основному лечебному действию. Это поможет вам выбрать необходимое. Так, для точечного массажа при гриппе и простуде воспользуйтесь маслом эвкалипта, лимона и розмарина. При головной боли и мигрени - маслом лаванды и мяты. Синдром хронической усталости постепенно уйдет при использовании масла гвоздики.

### **Волшебные точки**

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

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

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

Этому массажу обязательно обучите своих детей.

Точка 1. Уменьшает кашель, улучшает кровотворение.

Точка 2. Повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Точка 3. Повышает защитные свойства слизистой оболочки глотки и гортани.

Точка 4. Активизирует кровоснабжение головы, шеи, туловища. Шею сзади массируют сверху вниз.

Точка 5. Способствует нормализации деятельности сосудов сердца, бронхов, легких.

Точка 6. Улучшает кровоснабжение слизистой оболочки носа, верхнечелюстной пазухи, а главное - гипофиза. Дыхание через нос становится свободным, насморк проходит.

Точка 7. Улучшает кровоснабжение в слизистой оболочке верхних отделов полости носа, а также в области глазного яблока и лобных долей головного мозга.

Точка 8. Воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

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

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

### **Эфирные масла для точечного массажа.**

В комнате, где делается массаж, должно быть тепло. Для массажа используется подходящий покрытый стол средней величины; можно также приобрести массажную кушетку, если вы собираетесь делать массаж регулярно. Иногда массаж можно провести на полу - если положение сидя или стоя на коленях не затрудняет движений. Приготовьте смесь масел, придерживаясь формул разведения. Используйте масла по показаниям, но обязательно учитывайте индивидуальную чувствительность к ним.

Перед началом массажа полезно несколько минут посвятить спокойному и глубокому дыханию, для того чтобы снять возможное внутреннее напряжение. Ловкие и ласковые касания рук целительны сами по себе, а если вы, храня спокойствие, еще способны выразить касанием свою заботу о человеке и любовь к нему, то от этой положительной энергии благотворное воздействие массажа намного возрастает. Добавлю, что массаж подразумевает обратную связь, а это значит, что удовлетворение, испытываемое человеком, которого вы массируете, передается и вам.

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

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

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

Точечный массаж можно делать самостоятельно. Надавливание на активные точки не должно быть грубым и резким, оно должно проводиться перпендикулярно к поверхности кожи и строго в указанной точке.

Это может быть:

- касание - легкое, безостановочное поглаживание;
- легкое надавливание - при котором используется тяжесть пальца или кисти;
- глубокое надавливание - при котором на коже в области точки под пальцем образуется заметная ямка.

Движение пальца может быть горизонтально-вращательным по часовой стрелке или вибрирующим, но всегда должно быть безостановочным.

Давление производится подушечкой большого и среднего пальца. Используются два метода:

1. Успокаивающий - непрерывное воздействие, плавные, медленные, вращательные движения с постепенным нарастанием силы давления и задержкой пальца на глубине. Прием повторяют 3—4 раза с возвращением каждый раз к исходному положению, не отрывая пальца от точки. Длительность - 3—5 минут.

2. Тонизирующий - короткое сильное надавливание и быстрое резкое удаление пальца от точки. Длительность - 0,5—1 минута.

Перед проведением точечного массажа рекомендуется занять удобное положение, расслабиться, отвлечься от всего постороннего, беспокоящего, неприятного и сосредоточиться на массаже.

### **Определение точек**

1 - ниже 5-го шейного позвонка, самого выступающего при наклоне головы вперед.

2 - на 3 пальца в сторону от средней линии спины на уровне промежутка между 2-м и 3-м грудным позвонками.

3 - ниже 2-й точки на один позвонок.

4 - снаружи от ногтевого ложа 1-го пальца на 3 мм.

5 - на тыльной стороне предплечья выше головки локтевой кости.

6 - в промежутке между 1-ми 2-м пальцами ближе ко 2-му.

7 - вершина темени на линии, соединяющей верхушки ушных раковин.

8 - на 1,5 см снаружи от лобового угла в волосистой части головы.

9 - снаружи и кверху от затылочного бугра.

10 - на середине между концами бровей.

11 - верхняя точка носогубной борозды.

12 - на три пальца ниже наружной точки локтевого сгиба.

- 13 - впереди и сверху от угла нижней челюсти.
- 14 - в ямке над верхней губой.
- 15 - над серединой брови.
- 16 - в центре вырезки грудины.
- 17 - на тыльном сгибе стопы в углублении.
- 18 - в промежутке между 2-м и 3-м пальцами стопы.
- 19 - в промежутке между 1-ми 2-м пальцами стопы.
- 20 - впереди и сверху от козелка уха.
- 21 - в углублении сзади от мочки уха.
- 22 - над серединой лопаточной кости.
- 23 - на середине расстояния между мечевидным отростком грудины и пупком.
- 24 - на один палец от пупка.
- 25 - на два пальца ниже коленной чашечки на наружной поверхности голени.
- 26 - во впадине между 1-ми 2-м пальцами стопы выше 19-й точки.
- 27 - на уровне талии на два пальца в сторону от средней линии спины.
- 28 - в области крестца.
- 29 - внутренний край подколенной ямки.
- 30 - на три пальца выше складки лучезапястного сустава.
- 31 - на локтевом сгибе.
- 32 - в центре подколенной ямки.
- 33 - в месте перехода икроножной мышцы в ахиллово сухожилие.

Примечание: при гриппе, ангине, головных болях (если она охватывает всю голову), ринитах, при боли спастического характера в области живота, при радикулите (если боль беспокоит с обеих сторон) надо массировать симметричные точки.

### **Точечный массаж при запорах**

В период проведения точечного массажа нельзя принимать слабительные средства. Следует проводить по 2—3 сеанса в день в течение 2 недель.

1. Атонические запоры - в результате понижения тонуса кишечника. Массируют тонизирующим методом, прием глубокого надавливания с вибрацией в течение 0,5—1 минуты.

2. Спастические запоры - запоры вследствие спазма гладкой мускулатуры кишечника.

Метод успокаивающий, прием легкого надавливания с вращением в замедляющемся темпе в течение 3—5 минут.

### **Целлюлит**

Каждая женщина в любом возрасте хотела бы иметь красивую гладкую кожу и стройную фигуру с упругими мышцами.

Но, к сожалению, с годами у многих кожа в некоторых местах становится бугристой и дряблой, формы расплываются, и мы объясняем это разными причинами: кто-то считает это признаком старости, кто-то - следствием избыточного веса.

Но это справедливо только отчасти. Поскольку не только полные пожилые женщины страдают от так называемой апельсиновой кожи на бедрах, ягодицах и даже животе, - эта же неприятность подстерегает и многих стройных молодых дам. Возраст и вес сами по себе не являются причиной развития целлюлита.

Тот, кто ведет малоподвижный образ жизни, курит, употребляет много чая, кофе, алкоголя, жирной пищи, как правило, рано находит у себя проявления целлюлита.

К целлюлиту приводит накопление жира, жидкости и токсинов в жировом слое и соединительной ткани.

В результате в проблемных зонах (на бедрах, ягодицах и т. д.) образуются «бугорки и вмятины», то есть развивается целлюлит. При старении, когда кожа теряет эластичность, а соединительная ткань - свою прочность и упругость, эти явления усиливаются.

Целлюлит можно рассматривать как признак разбалансировки организма, причиной которой является неправильный образ жизни, а следствием - появление «апельсиновой кожи», «бугорков и вмятин», то есть деформированной жировой ткани.

#### **Наиболее распространенные причины появления целлюлита**

При неправильном питании в наш организм попадает множество токсинов, накапливаются шлаки, свободные радикалы, из-за чего он подвергается значительным перегрузкам. Кроме того, нездоровая пища с низким содержанием клетчатки и высоким - жиров и углеводов не позволяет пищеварительной системе вовремя избавляться от токсинов, скапливающихся в организме.

Стрессы и недостаток физической активности приводят к общей вялости организма и замедляют кровообращение и работу лимфатической системы.

Наследственные факторы - если у вашей матери целлюлит, значит, он с большей долей вероятности может обнаружиться и у вас.

Гормоны, попадающие в организм с противозачаточными таблетками или при гормональной терапии, также могут способствовать развитию целлюлита.

Антицеллюлитными маслами являются: масло укропа и фенхеля, масло грейпфрута, розмарина и розы. Особенно полезно пачулевое масло.

**Розмарин** - стимулирует кровообращение, тонизирует мышцы венозной стенки (что кроме антицеллюлитного эффекта помогает снять отечность и воспаление при варикозе, а также после интенсивных физических нагрузок).

**Пачулевое масло** - повышает эластичность кожи, предотвращает задержку жидкости в организме.

**Грейпфрут** - стимулирует лимфатическую систему, способствует выведению токсинов из организма. Кроме того, уменьшает чувство голода, поэтому является хорошим средством в борьбе с лишним весом и целлюлитом.

**Бергамот** - нормализует обмен веществ, препятствует накоплению жиров, стимулирует отток тканевой жидкости.



**Масло укропа** - улучшает ток лимфы и благодаря этому способствует выведению из организма шлаков.

Регулярный массаж со специальными косметическими средствами, пожалуй, одно из самых эффективных средств профилактики и лечения целлюлита. При целлюлите микроциркуляция крови в зонах жировых отложений замедляется, а массаж с антицеллюлитным средством поможет активизировать кровообращение и лимфообращение, активизировать отток лимфы, улучшить тонус сосудов и обмен веществ. Кожа станет более здоровой и упругой. Эфирные масла укропа, герани, розмарина, эвкалипта стимулируют отток тканевой жидкости, способствуют выведению токсинов из жировых тканей, укрепляют стенки кровеносных сосудов, обладают противовоспалительным действием, стимулируют жизнедеятельность клеток. Масла зародышей пшеницы, семян винограда, кокоса, кунжута прекрасно увлажняют, смягчают огрубевшую и шершавую кожу, устраняют дряблость. После приема ванны или душа нанесите массажное масло на бедра, живот, ягодицы и интенсивно помассируйте щеткой или роликовым массажером (движения должны быть направлены снизу вверх). Если не лениться и ежедневно проделывать эту процедуру, о целлюлите вы забудете надолго.

#### **Ванны с эфирными маслами**

Начните процедуру с пилинга. Скраб для тела вы можете приготовить самостоятельно. Для этого крупную соль смешайте с небольшим количеством меда и гелем для душа, этой смесью разотрите все тело (особое внимание уделите бедрам, ягодицам, животу) и ополоснитесь под душем. Теперь ороговевшие клетки удалены, поры открыты, кожа готова к воздействию эфирных масел. Ярко выраженными антицеллюлитными свойствами обладают эфирные масла цитрусовых (апельсина, лимона, бергамота, мандарина), а также масла укропа, герани, можжевельника. 2 капли масла апельсина, 6 капель можжевельника, растворите в сливках, пенке для ванны или морской соли и добавьте в ванну. Продолжительность процедуры - 15—20 минут.

Отличным дополнением в комплексном лечении целлюлита будет регулярное посещение сауны. Эта процедура поможет улучшить обмен веществ, вывести из организма шлаки, излишки жидкости, улучшить отток лимфы. Во время обильного потоотделения раскрываются поры, происходит очистка кожи, удаляется верхний слой отмерших клеток, кожа становится гладкой, эластичной и упругой.

Традиционно в бане используют хвойные, древесные, лиственные запахи. При выборе ароматического масла необходимо учитывать, что одни масла способствуют снижению давления, а другие его повышают, одни действуют успокаивающе, другие повышают тонус организма. Поэтому, перед тем как использовать то или иное масло, прочитайте о его свойствах в инструкции.

А мы расскажем вам о наиболее часто используемых в бане ароматах.

**Ветивер (ветиверия)** - аромат земляной, дымный, пряный. Оказывает расслабляющее действие, успокаивает, снимает нервозность и раздражение, помогает при бессоннице.

**Хо** - яркий цветочно-лимонный аромат. Улучшает настроение, помогает забыть о повседневных проблемах.

**Кедр атласский** - обладает древесным теплым ароматом. Помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей, простуде. Хорошо успокаивает, снимает напряжение, создает ощущение гармонии.

**Можжевельник** - основной аромат смолистый, терпкий, дымный. Тонизирующее и общеукрепляющее действие, нормализует артериальное давление. Оказывает противоотечное, мочегонное действие. Хорошо сочетается с цитрусовыми маслами.

**Мята** - оптимизирует мозговое кровообращение, устраняет головную боль, вызванную переутомлением. Но пользоваться этим маслом нужно осторожно, то есть не переборщить. Мужчинам с пониженной потенцией рекомендуется воздержаться от этого аромата.

**Пихта** - свежий смолисто-хвойный аромат. Великолепное противовоспалительное и отхаркивающее средство. Стимулирует иммунитет.

**Сандал** - имеет древесно-бальзамический аромат. Прекрасно помогает при воспалениях носоглотки и органов дыхания. Повышает иммунитет, укрепляет сосуды, оказывает успокаивающее действие. Хорошо сочетается с цитрусовыми и хвойными ароматами.

Эфирные масла прекрасно дополняют лечебные свойства сауны, воздействуя на организм через кожу и органы дыхания. Для создания в парилке неповторимого аромата и усиления оздоровительного эффекта можно «поддавать» на камни попеременно чистой водой и водой с добавлением нескольких капель ароматической настойки (однако здесь главное не переборщить, иначе может появиться запах гари). Так как эфирные масла плохо растворяются в воде, потратьте немного времени и сделайте ароматическую настойку: 5 мл эфирного масла на 50 мл спирта. Можно сделать композицию для сауны, например, можжевелевое (1,5 мл) + розмариновое (1 мл) + бергамотовое (1,5 мл) + лавандовое (1 мл), или сандал (2 мл) + бергамотовое (1,5 мл) + можжевелевое (1,5 мл), или ветивер (2 мл) + хо (1,5 мл) + пихта (1,5 мл). Если вы вспомнили про эфирное масло в последний момент и настойку приготовить не успели, возьмите флакон с собой в сауну, добавьте 2—3 капли масла в плошку с водой и расплескайте по стене. Или капните пару капель на простыню, в которую заворачиваетесь. Удовольствия получите не меньше!

## **Глава 9. Ароматерапия для детей, беременных женщин, лиц пожилого возраста**

В книгах по ароматерапии часто пишут, что применять эфирные масла детям и беременным женщинам нежелательно или вовсе противопоказано. Народная медицина, опираясь на многовековую практику, подобного запрета не делает. Действительно, некоторые эфирные масла, например, полынь, нельзя использовать женщинам в

период беременности, а мяту - детям до 6 лет, но противопоказание не распространяется на все эфирные масла. Ароматерапия сопровождает человека всю жизнь. Прогулки по парку, работа в саду, пребывание в лесу - это своего рода сеансы натуральной ароматерапии. Воздух всегда наполнен множеством ароматов, и изолировать себя от их воздействия в городе или на природе человек не в силах. Вопрос только в том, каким воздухом мы предпочитаем дышать. Свежий, в меру ароматизированный природными компонентами воздух никогда не принесет вреда.

Беременные женщины и грудные дети не должны составлять исключения для ароматерапии. Эфирные масла помогают без «ударных» доз антибиотиков излечить многие болезни, противостоять инфекционным заболеваниям. Необходимо знать, какие эфирные масла нельзя применять в том или другом случае, и придерживаться дозировки.

**Для лечения и профилактики заболеваний у детей и беременных женщин необходимо:**

- проконсультироваться у специалиста (без рекомендации ароматерапевта эфирные масла наружно и внутренне не применять);
- проверить индивидуальную переносимость эфирного масла;
- внимательно ознакомиться с противопоказаниями конкретного эфирного масла;
- придерживаться дозировки вдвое, в некоторых ситуациях - втрое уменьшенной по сравнению с обычной.

Лучше всего использовать аромалампу или аромамедальон. Не забывайте о растираниях, массаже и аппликациях.

#### **Противопоказания**

Нельзя использовать эфирные масла внутренне:

- до 6 лет - мяту;
- до 2 лет - эвкалипт;
- до 7 лет - герань, чабрец, розмарин, полынь, чайное дерево, имбирь;
- до 14 лет - гвоздику, сандал (кроме кожных инфекций).

<b>Возраст</b>	<b>Масла</b>	<b>Ванны</b>	<b>Массаж</b>
От рождения до двух месяцев	фенхель, лаванда, роза, нероли, ромашка	1 капля	1-2 капли
С двух месяцев до двух лет	+апельсин, пачули	2 капли	2-3 капли
С двух до 7 лет	+эвкалипт, лимон, пихта, сосна	2-3 капли	3-5 капель
С 7 до 14 лет	+герань, розмарин, жасмин, мята	3-5 капель	5-7 капель

Эфирное масло для массажа обязательно разводить в базовом масле. В перечисленных далее случаях используйте эфирные масла для ванн, массажа и аромалампы.

**Раздражение кожи у новорожденных:** лаванда, ромашка.

**Потница:** лаванда, апельсин, кипарис.

**Рахит:** сосна, шалфей, полынь.

**Прорезывание зубов:** лаванда.

**Детские страхи:** роза, нероли.

**Гипервозбудимость, плаксивость:** роза, ладан, сандал, анис, апельсин.

**Успокаивает:** мускатный шалфей.

**Укрепление иммунитета:** чабрец, эвкалипт, кедр, пихта, сосна.

**Отсутствие аппетита:** фенхель.

**Стрессовая ситуация:** фенхель.

**Понос:** кипарис, нероли.

**Запор:** фенхель, апельсин, мята, розмарин.

**Боль в животе:** фенхель, ромашка (массаж).

**Анальная трещина:** лаванда.

**Ангина:** роза, чабрец, пихта, лаванда.

**Коклюш:** чабрец, базилик.

**Энурез:** можжевельник и кипарис в равных частях (по 2 капли на ванну). Процедуру повторять 5—7 раз через два дня на третий. Можно использовать смесь масел: пихта - 2 капли, нероли - 1 капля, кипарис - 1 капля. Перед сном указанными маслами заправляйте аромалампу.

**Носовое кровотечение:** лимон.

**Отит:** лаванда, роза. Для компресса смешайте указанные масла в равных частях (по 1 капле) и разведите в 10 мл базового масла. Наложите согревающую повязку.

**Боль в ухе:** лаванда, шалфей, герань. Эфирные масла в чистом виде не должны соприкасаться со слизистой оболочкой и нежной кожей ребенка. Нанесите несколько капель масла на комочек ваты. У вас получится маленький влажный шарик, оберните его тонким слоем сухой ваты и положите в ухо на ночь. Для усиления эффекта наложите согревающую повязку. При носовом кровотечении верхний слой ваты смочите холодной водой.

**Кровоподтеки при травмах:** первые 12 часов делайте примочки каждые 3 часа. Разведите в 200 г воды 3 капли лаванды и 2 капли розмарина. Через 12 часов смазывайте пораженное место масляным раствором: 1 капля лаванды, 1 капля розмарина на чайную ложку базового масла.

**Растирание при простуде (после 7 лет):** лаванда и эвкалипт в равных частях (2 капли) на чайную ложку базового масла, 1-2 раза в день. При повышении температуры наносите масло на область шеи, миндалин, локтевой и коленный сгибы.

**Масляные ингаляции:** 1-2 капли на чайную ложку базового масла.

**Дезинфекция помещений при инфекционных заболеваниях (аромалампа)**

**Корь:** лаванда, сосна, кедр, гвоздика.

**Ветрянка:** розмарин, эвкалипт, можжевельник, лимон.

**Скарлатина:** роза, герань, эвкалипт.

**В профилактических целях:** эвкалипт, лимон, мята.

**После 7 лет:** чабрец, розмарин, пихта, сосна, кедр.

#### **Ароматерапия для беременных**

**Противопоказания:** на протяжении периода беременности нельзя наносить на тело, употреблять внутрь и принимать ванны со следующими эфирными маслами: чабрец, можжевельник, шалфей, полынь, розмарин, мята, герань, базилик, лаванда, туя, лавр, гвоздика, пихта, кедр.

**В первые 4 месяца беременности противопоказаны:** мята, розмарин, роза, фенхель, кипарис, чайное дерево.

**Для ароматизации и дезинфекции воздуха используйте:** жасмин, анис, лимон, нероли.

**За 7-10 дней до предполагаемых родов** делайте массаж и принимайте ванны с эфирными маслами жасмина и лаванды. Эти масла способствуют расслаблению гладкой мускулатуры матки, что помогает подготовиться к родовой деятельности.

**При родовых схватках** можно легко промассировать живот и спину масляным раствором жасмина, шалфея, нероли или гвоздики.

**В послеродовой период** для восстановления функций организма принимайте ванны с эфирным маслом полыни и кориандра.

**При воспалении молочной железы** разведите эфирное масло герани или розы базовым маслом или медом в тех же пропорциях. Смазывайте грудь несколько раз в день, накладывайте повязку.

#### **Ароматерапия для пожилых людей**

Обратите особое внимание на эфирное масло базилика, которое не только укрепляет память, помогает избавиться от рассеянности и головокружения, но и устраняет физическую слабость, понижает артериальное давление, способствует глубокому хорошему сну.

При использовании эфирных масел в лечебных целях указанную дозировку уменьшайте вдвое, за исключением масла базилика, розмарина и гвоздики.

**Активизируют умственную деятельность:** эвкалипт, шалфей, розмарин, чабрец, мята.

**Способствуют укреплению памяти:** базилик, розмарин, гвоздика, эвкалипт, кедр, лимон.

**При старческой немощи используйте:** шалфей, базилик.

**При общей слабости** в чашу аромалампы добавьте несколько капель любого из указанных масел: розмарин, можжевельник, гвоздика, чабрец, лимон, мята.

**Поднять настроение** можно, вдыхая нежный аромат жасмина или розы (эфирное масло розы содержит валериановый альдегид и валериановую кислоту).

## **Глава 10. Лечение собак с помощью эфирных масел**

Собаки очень хорошо реагируют на эфирные масла. У них имеется около двухсот миллионов обонятельных рецепторов, и даже породистые собаки различают по запаху около девяноста лекарственных растений, произрастающих в природе.

Если вы предложите своему животному, у которого расстройство пищеварения, выбрать между лекарственными препаратами и эфирными желудочными маслами, собака выберет второе, так как этот запах заложен у нее в наследственной памяти.

Ароматерапия не только эффективна при болезнях животных, но и является хорошим средством гигиены.

Эфирные масла отпугивают блох, клещей и других мелких паразитов. Блохи и клещи могут быть большой проблемой для вашей собаки. Ароматические масла не только избавят животное от блох, но также сохраняют собачью шерсть в хорошем состоянии. Для этого необходимо приготовить следующую смесь:

- лаванда - 1 капля;
- чабрец - 1 капля;
- эвкалипт - 2 капли; растворить в одной чайной ложке водки.

Смочить смесью ватный тампон, надеть его на всю ширину расчески и хорошо прочесать шерсть. Места расчесов, раздражения кожи смазать раствором лаванды (4 капли масла лаванды растворить в чайной ложке растительного масла). Ошейник животного следует ежедневно смазывать раствором:

- лаванда - 1 капля;
- чабрец - 2 капли;
- растворить в одной чайной ложке растительного масла.

Если ваша собака порезалась или поцарапалась, необходимо промыть рану перекисью водорода, а затем обработать водным раствором чабреца или лаванды (6-8 капель на 200 мл теплой кипяченой воды).

## **Глава 11. Суррогаты эфирных масел**

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

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

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

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

### **Фальсификация эфирных масел**

В связи с тем, что производство эфирных масел очень трудоемкое и дорогостоящее, некоторые производители выпускают вместо натуральных эфирных масел ароматические суррогаты, т. е. произведенные химическим путем синтетические ароматные масла с аналогичным запахом натуральных масел или растений.

Такие масла называют еще натурализованными (в отличие от натуральных). Понятие «натурализованный» означает, что масло было получено искусственным путем, но у него есть природный аналог.

Поскольку скопировать состав натуральных эфирных масел невозможно, то большинство синтетических масел не только не обладают лечебными свойствами, но и опасны при применении в аромалампах, а самое главное - при внутреннем применении.

Поэтому в целях сохранения здоровья следует осторожно относиться к такого рода суррогатам и помнить, что синтетические или натурализованные масла могут использоваться только как парфюмерная продукция.

Как правило, синтетические масла стоят гораздо дешевле и не обладают «чистым» запахом натуральных эфирных масел.

Кроме того, рынок наводнен дешевыми эфирными маслами. Они не оказывают того полноценного эффекта, который в них заложен природой, и компрометируют фирмы, производящие высококачественную продукцию

### **Список литературы**

1. Ароматерапия. Эфирные масла и способы их применения в домашних условиях / Сост. Л. В. Кудряшова, 1999.
2. Ароматы в вашем доме / Сост. И. В. Лосева СПб.: ГИОРД, 2002. 64 с.
3. Валджи Х. Ароматерапия. Ростов-на-Дону Феникс, 1997. 320 с.

4. Гейтман Л. З. Аэрофитотерапия. Киев: Здоровье, 1986. 140 с.
5. Лавренов В. К, Лавренова Г. В. Энциклопедия домашних методов лечения. М.: Терра, 1997. 360 с.
6. Либусь О. К., Иванова Е. П. Исцеляющие масла. М.: ТОО «Педиатрия», 1997. 77 с.
7. Миллер Л., Миллер Б. Ароматерапия / Пер. с англ. М: Саттва, 2003. 448 с.
8. Миргородская С. А. Ароматерапия: мир запахов. Киев: Здоровье, 1986. 140 с.
9. Нагорная Н. В. Ароматерапия в педиатрии. Изд-во Cosmetio Karl Hadek International, 1998 288 с.
10. Опыт использования эфирных масел душицы для борьбы с внутрибольничной инфекцией / Казаринова Н. В., Ткаченко К. Г.//Растительные ресурсы, 1999. Вып. 4. С. 51-56.
11. Солдатченко С. С, Белоусов Е. В., Пидаев А. В. Ароматерапия для каждой семьи. Киев: Здоровье, 2001. 480 с.
12. Стикс В., Вайгершторфер У. В царстве запахов. Эфирные масла и их действие. Пер. с нем. М.: Навеус, 1996. 130 с.
13. Токин Б. П. Губители микробов - фитонциды. М.: Наука, 1960. - 270 с.
14. Удивительный мир восточных благовоний. СПб.: Золотой Лотос, 1998.40 с.
15. Шеврыгин Б. В. Ребенок и ароматы. М. : АОЗТ «ИНПРО-РЕС», 1997. 192 с.
16. Эфирные масла - ароматы здоровья / Под ред. С. С. Солдатченко. Симферополь, 1997.170 с.