

Дэнис Вичелло Браун
АРОМАТЕРАПИЯ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Глава 1. Из истории ароматерапии

Глава 2. Получение масел

Глава 3. Элементы химии эфирных масел

Глава 4. Покупка, хранение, применение масел

Глава 5. МАСЛА

Несущие/основные масла

Масло сладкого миндаля — *Prunus amygdalis*

Масло из ядер абрикосовых косточек — *Prunus armenica*

Масло авокадо — *Persea americana*

Масло из ноготков (календулы) — *Calendula officinalis*

Кокосовое масло — *Cocos nucifera*

Масло первоцвета вечернего — *Oenothera biennis*

Масло виноградное — *Vitis vinifera*

Масло жожоба — *Simmondsia chinensis*

Масло пшеницы обыкновенной — *Triticum vulgare*

Эфирные масла

БАЗИЛИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

БЕНЗОИН

БЕРГАМОТ

БОРОДАЧ (вертиверия цизаниевидная)

ГЕРАНЬ

ГРЕЙПФРУТ

ЖАСМИН

ИЛАНГ-ИЛАНГ

ИМБИРЬ

КАЕПУТОВОЕ ДЕРЕВО

КЕДР АТЛАССКИЙ

КИПАРИС

КОММИФОРА МИРРОВАЯ

ЛАВАНДА

ЛАДАН

ЛАЙМ НАСТОЯЩИЙ (кислый)

ЛИМОН

МАЙОРАН СЛАДКИЙ

МАНДАРИН

МЕЛАЛЕУКА ПАРНОЛИСТНАЯ (чайное дерево)

МЕЛИССА

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

МОРКОВЬ ДИКАЯ

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

НЕРОЛИ (Отжатое из лепестков померанца масло называют «нероли»)

ОКОТЕЯ ХВОСТАТАЯ (розовое дерево)	
ПАЧУЛИ	
ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ	
ПУПАВКА БЛАГОРОДНАЯ (ромашка римская)	
РОЗА	
РОЗМАРИН	
САНТАЛУМ БЕЛЫЙ	
ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ (красный)	
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК	
УКРОП СЛАДКИЙ	
ЧЕЛНОБОРОДНИК ГОРЬКИЙ	
ЧЕЛНОБОРОДНИК ЛИМОННЫЙ	
ШАЛФЕЙ	
ЭВКАЛИПТ	
Цветочные снадобья Баха	
Глава 6. Ароматический массаж	
Глава 7. Кровообращение	
Глава 8. Пищеварение	
Глава 9. Мышцы и суставы	
Глава 10. Кожа и волосы	
Глава 11. Женские проблемы	
Глава 12. Беременность рождение ребенка, дети	Глава 13.
Чувственная ароматерапия для пар	
Глава 14. Что делать дальше?	

Введение

С любовью посвящаю памяти моего дорогого друга Петера Гранта, глубокого приверженца искусства ароматерапии, скоропостижно скончавшегося перед окончанием работы над книгой

Ароматерапия — одна из наиболее быстро прогрессирующих областей народного целительства, особенно на Западе. Она быстро завоевывает уважение со стороны специалистов общепринятой медицины. Искусные мастера ароматерапии сейчас не только занимаются частной практикой, но и работают в больницах, приютах, оснащенных аптеками, в кабинетах врача.

В искусстве ароматерапии используют эфирные масла, то есть летучие пахучие жидкие смеси органических веществ, выделяемые из разных частей растений и деревьев. Эти сделанные самой природой пахучие жидкости часто называют «жизненной силой» или «душой» растений, потому что они обладают целым рядом целебных свойств. Столь замечательная нацеленность целебной силой обуславливает их многообразное применение. Цель этой книги — научить вас использовать эфирные масла безопасно и эффективно для здоровья ваших друзей и близких. Тем более что, в отличие от искусственных химических лекарств, они не дают вредных побочных эффектов.

Материал книги будет также весьма ценен как изучающим, так и уже владеющим ароматерапией.

Ароматерапия — целостное искусство, которое может помочь обрести гармонию тела, эмоций и духа.

В свою очередь оно составляет часть целостной системы целительства. Особенности данной системы считаются выявление основных причин болезней, а не только их симптомов; пробуждение внутренних способностей тела к самооздоровлению и достижению гармонии. Ароматерапия простирается гораздо дальше простого использования эфирных масел. Для достижения абсолютного здоровья всегда необходимо принимать во внимание диету и образ жизни.

В основном книга посвящена лечению различных недугов. Специалисты на физическом, эмоциональном и духовном уровнях применяют не только эфирные масла, но и цветочные снадобья Баха. Снадобья скорее воздействуют на пациента, нежели на саму болезнь. По моему мнению, они необходимы как дополнение к эфирным маслам. Снадобья предназначены для устранения негативных душевных состояний, например таких, как беспокойство и страх. Подобные состояния настолько ослабляют иммунную систему организма, что могут вызвать серьезные болезни. Для лечения каждого недуга я предлагаю советы по диете, которым необходимо следовать, если вы хотите абсолютного оздоровления. Где возможно, я предлагаю другие процедуры для усиления и облегчения ароматерапевтического лечения.

Моя жизнь полностью изменилась после встречи с миром эфирных масел. Я очень надеюсь, что ароматерапия станет частью вашей ежедневной жизни и что книга укрепит вашу решимость узнать больше о восхитительных целебных эфирных маслах, способных помочь вам в достижении гармонии ума, тела и духа.

Глава 1. Из истории ароматерапии

Растения использовались в медицине уже на заре истории человечества. Первобытные люди для выживания полагались только на свои инстинкты. Следуя своему обонянию и накапливая опыт, они обретали знания о том, что некоторые растения обладают способностью вылечивать недомогания и болезни. Когда животные заболевают, они инстинктивно ищут растения, способные облегчить страдания и вылечить их.

Ранние цивилизации

В пещерах Ласко во французской провинции Дордонь есть наскальные рисунки, изображающие способы использования растений для оздоровления и лечения. Археологи предполагают, что рисунки имеют возраст 20 тысяч лет.

Керамический дистиллятор, которому, по мнению специалистов, не менее 5 тысяч лет, хранится в музее Тазила в Пакистане. Вероятно, его использовали для приготовления ароматических жидкостей и, может быть, даже для получения эфирных масел. Как полагают, дистиллятор принадлежал древним цивилизациям индусов или арабов. Находка вызывает к себе большой интерес, тем более что считалось, будто дистилляцию изобрели всего тысячу лет назад. Других свидетельств использования дистилляции в период между пятым и первым тысячелетиями до н. э. нет. Значит, 5 тысяч лет назад древние цивилизации могли быть гораздо более развитыми, чем думали раньше.

Египет

Я считаю, что ароматерапия зародилась в Древнем Египте и что растения стали использовать для лечения по меньшей мере за 3 тысячи лет до Рождества Христова. Существует много свидетельств, убеждающих нас в повседневном использовании благовоний египтянами. Около 3 тысяч лет до н. э. король Джосер* воздвиг ступенчатую пирамиду в Сахаре. Ее главным архитектором был гений по имени Имхотеп — выдающийся врач, астроном и мудрец. Имхотеп очень много работал над распространением медицинских знаний среди своих современников, иногда его даже называют праотцом ароматерапии.

*Джосер — египетский фараон III династии, правивший ок. 2780—2760 годов до н. э. При нем завершилось объединение Верхнего и Нижнего Египта. — Здесь и далее прим. ред.

До нас дошло очень мало папирусов по медицине. По «Папирусу Эберс» (1550 год до н. э.) можно судить о широком распространении и частом использовании благовоний в египетской медицине. Благовония применяли как внутренне, так и наружно для устранения проблем со здоровьем. Египетские жрецы прописывали целебные вина при любых заболеваниях. При заболеваниях органов дыхания применяли ингаляции. Сидячие ванны и души рекомендовали при гинекологических расстройствах. Для полости рта и десен применяли полоскания, при заболеваниях кожи — мази.

Простые египтяне той далекой поры использовали пахучие вещества для лечения болезней, а также при приготовлении пищи. Например, чеснок ценился очень высоко: он предотвращал болезни и распространение эпидемий. Использовали и другие травы и специи: семена аниса, тмин, мяту, майоран, петрушку.

Египетские мастера благовоний были весьма искусны. Они создали знаменитое «Кифи» — утонченные духи и ладан. В его состав входило 16 ароматических веществ. Точные ингредиенты «Кифи» неизвестны, но, как полагают, туда входили (помимо прочих) аир тростниковый, корица, ладан, хна, можжевельник и мирра. «Кифи» было очень популярно в домах египтян: его не только использовали как духи и курили как ладан, но и применяли как лекарство. «Кифи» вдыхали во время медитации для усиления эффекта. Его ингредиенты позволяли достичь новых уровней сознания. Ладан также использовали для усиления духовной

и психической сосредоточенности. Поразительно, что в 1922 году при вскрытии гробницы Тутанхамона, правившего между 1361 — 1352 годами до н. э., в одном из запечатанных сосудов содержимое имело запах, несмотря на минувшие 3300 лет! В состав содержимого сосуда входил ладан.

Египтяне очень хорошо знали о способности ароматов воздействовать на эмоции. У каждого фараона имелось множество различных духов, созданных именно для него. Они предназначались для подъема настроения, устранения нервозности, усиления полового возбуждения, успокоения, а на случай войны — создания агрессивного настроения.

Духи и религия имели тесную связь. Египтяне украшали своих богов ароматическими маслами, иногда их статуи намазывали благовониями. Например, мирра посвящалась луне, а ладан — богу солнца Ра. Во время религиозных церемоний, принося жертвы богам, курили благовония. (От латинского выражения *per fumum* и происходит слово «парфюмерия», то есть «посредством дыма».)

Состоятельные египтянки после бани с удовольствием принимали процедуры ароматического массажа. Девушки-рабыни наносили на кожу пациенток омолаживающие ароматические масла. Кедровое масло пользовалось особым успехом. Египтянки знали даже о контрацепции. В качестве спермицидов применяли особые смеси ароматических веществ, вводя их в вагину.

Египтяне верили в перевоплощение душ и загробную жизнь. Думая о Древнем Египте, мы всегда вспоминаем о мумиях. Специалисты по бальзамированию достигли потрясающей продолжительности и воистину замечательного мастерства. Многие основные органы удалялись, включая мозг (который извлекали через ноздри) и внутренние органы. Освобожденные полости заполняли миррой, кассией, кипарисовым маслом и другими ароматическими веществами. Кровь выкачивали, а тело обмывали в содовом растворе. После этого оставляли на 70 дней. Затем тело оборачивали бинтами, пропитанными различными ароматическими веществами, в том числе и кедровым маслом. У каждого мастера по бальзамированию был собственный рецепт. Составы обладали поразительной способностью сохранять человеческую плоть, и даже в наше время, спустя тысячи лет, находят прекрасно сохранившиеся мумии. Так сложно и тщательно мумифицировали только высокопоставленных жрецов и фараонов.

Долина Нила получила название «колыбель медицины». Сюда привозили и выращивали такие лекарственные растения, как кедр атлантический, коричное дерево, ладан, мирру. Когда начался исход евреев из Египта в Израиль, около 1250 года до н. э., они захватили с собой много ценных смол и масел. В Ветхом и Новом Заветах Библии есть многочисленные ссылки на масла, и среди них: аириное, кассийное, коричное, иссоповое, оливковое. Новорожденному Иисусу Христу волхвы преподнесли в дар ладан и мирру.

Китай

Ароматические травы и массаж в Китае использовали задолго до Рождества Христова. Еще 5 тысяч лет назад китайцы использовали съедобные травы и тростник, росшие вдоль берегов Хуанхэ, в гигиенических целях. Книга по медицине «Травник» императора Шэнь-Нун датируется примерно 2700 годом до н. э., в ней содержатся сведения о 365 растениях. Императору Хуанди приписывают создание книги «Классическая внутренняя медицина желтой империи» (2650 год до н. э.). В этой работе есть несколько ссылок на ароматические лекарственные средства и массаж, и здесь же описаны основы акупунктуры.

Индия

В Индии растения и вытяжки применяют по крайней мере уже с третьего тысячелетия до н. э. Старейшая система врачевания в Индии носит название Аюр-веда. Она использует много различных техник массажа, воздействие на чувствительные точки, ароматические вещества. Одна из старейших индийских книг о растениях — Веды содержит упоминание о базилике, корице, кориандре, имбире, мирре, сандаловом дереве.

Древняя Греция

Древние греки сыграли очень важную роль в ароматической медицине, развивая знания, полученные от египтян.

Самый знаменитый из греков, конечно, Гиппократ (460—370 годы до н. э.), его называют отцом медицины. Он был сторонником целостной системы лечения (то есть сторонником устранять причины болезней, а не только бороться с симптомами, использовать естественную способность тела к самооздоровлению) и рекомендовал ежедневные ароматические бани и массаж. В «Афоризмах» он писал: «Ароматические бани полезны при лечении расстройств женских органов».

Греческий врач Асклепиад (128—156 годы до н. э.) верил в «легкие» виды терапии, такие, как купание, массаж, музыка, ароматы, вино. Он выступал против слабительных и рвотных средств, очень популярных в то время. Теофраст, знаменитый греческий ботаник, ратовал за использование духов, пластырей, припарок в медицинских целях. Благодаря этому он открыл воздействие наружно наносимых масел на внутренние органы. Другой известный грек Мегал создал эффективный препарат, содержащий кассию, корицу, мирру. Препарат получил название «Мегалейон» и был известен во всей Греции.

Древний Рим

Педаний Диоскорид из Анакарбы в I веке написал пятитомный труд «De Materia Medica» («О вопросах врачевания»). В одном из томов приводится много сведений об использовании растений и ароматических веществ. Среди 500 описанных в труде растений — кипарис, можжевельник, майоран и мирра. О «Кифи» он говорит, что оно успокаивает и помогает при приступах астмы. Среди других снадобий «Амаракинон» — для лечения геморроев и болезненных менструаций, «Сусинон» — при задержке мочи и «Нардинон мурон» — при кашлях и простуде. Почти все современные знания о лекарственных травах берут начало от Диоскорида.

Римляне обожали духи и ароматические масла. Они использовали их при массаже, умащивали волосы и одежду. Римские проститутки обильно пользовались духами. Гален, лечивший гладиаторов, делал мази и кольдкрем (специальную мазь для умягчения кожи).

Идя на бой, римские легионеры брали с собой мирру для залечивания ран. Знания о целебных свойствах растений распространялись повсеместно по всей разрастающейся империи. Куда бы ни направлялись римляне, они собирали и сажали семена растений. В Британии, например, сажали петрушку, шалфей, сладкий укроп, розмарин, тимьян.

Авиценна

Считалось, что дистилляцию изобрел Авиценна, рожденный в Персии (980—1037). Примитивная дистилляция существовала и до него, но Авиценна усовершенствовал процесс, удлинив охлаждающую трубку и свернув ее змеевиком. Это значительно повысило эффективность процесса конденсации пара и получения эссенции. Розовая вода стала очень популярной, она применялась как в медицине, так и в кулинарии. Персы вывозили ее в Китай, Европу, Индию. Для изготовления духов применяли розы, лилии, нарциссы, фиалки.

За всю жизнь Авиценна написал почти 100 книг. Самая известная из них — «Канон врачебной науки».

На эту работу ссылались как на стандарт знаний многие медицинские школы в течение 500 последующих лет, вплоть до середины XVI века. Авиценна упоминал о многих эфирных маслах: ромашковом, коричном, укропном, мятном.

Возвращаясь из крестовых походов, крестоносцы привозили с собой знания о лечебных травах и духах некогда огромной Римской империи.

Средние века

Лекарственные растения выращивали и в орденах католической церкви. Хильдегарда Бингенская, немецкая аббатиса, даже прославилась благодаря разведению лаванды.

В средние века букеты лаванды и других трав применяли для защиты от чумы. В XIV веке на улицах жгли ладан и сосну. Рядом с жилищами разбрасывали базилик, ромашку, лаванду, мяту, тимьян. Заросшие ромашками лужайки стали излюбленным местом отдыха. В Англии широко применяли духи, люди редко мылись и духи использовали, чтобы скрыть неприятный запах немытого тела.

В XVI веке было написано много книг о дистилляции, особенно в Германии. Широко распространена была алхимия — мистическая наука о превращении простых металлов в драгоценные с помощью философского камня. Швейцарский врач и алхимик Парацельс в XVI веке написал «Большую хирургическую книгу». Он утверждал, что задача алхимии не превращать простые металлы в золото, а, напротив, развивать медицину, особенно применение лекарственных растений.

В 1597 году немец Брауншвейг опубликовал свою книгу «Neue Vollkommen Distillierbuch» («Новую полную книгу о дистилляции»), в которой упоминалось о 25 эфирных маслах.

На протяжении всей эпохи Возрождения эфирные масла применяли очень широко, а ботаника была частью развивающейся медицины.

XVII—XIX века

Многие английские знатоки лекарственных трав, среди них такие известные, как Джон Паркинсон, Джон Жерар и Николас Калпеппер, жили в XVII веке. В 1653 году Калпеппер написал свой знаменитый «Полный травник». В этот исторический период вновь разразилась

чума, принося опустошения, и ароматические травы были широко распространены. Парфюмеры были невосприимчивы к чуме, потому что находились в окружении эфирных масел. В основной медицине применяли эфирные масла при лечении множества наружных и внутренних болезней.

В XVIII веке практически все специалисты по траволечению и некоторые врачи применяли эфирные масла. Снадобья изготавливались в аптеках, и в каждой из них был свой дистиллятор.

Ученые XIX века определили химический состав некоторых веществ, образующих масла, и дали им имена, например «гераниол», «цитронелол». К несчастью, это привело к созданию химических копий основных составляющих эфирных масел. Использование трав и эфирных масел резко прекратилось, тогда как производящие лекарства компании процветали. К сожалению, синтетические лекарства дают много побочных эффектов, могут быть ядовиты и способны нанести вред организму человека.

XX век

Французского химика Рене Мориса Гаттефоссе можно назвать создателем современной ароматерапии. Он придумал новое слово и выпустил свою книгу в 1937 году, назвав ее «Aromatherapie» («ароматерапия» — составное слово: франц. *aromate* — ароматическое вещество, *therapie* — терапия). Говорят, что однажды он обжег руку во время опыта. Не трата времени, он окунул ее в первый попавшийся сосуд, там оказалось лавандовое масло. Во время Первой мировой войны он лечил солдатам раны эфирными маслами.

Другие химики тоже исследовали действие эфирных масел. В Австралии Пенфолд и другие ученые изучали действие масла чайного дерева. В Италии доктора Джованни Гатти и Ренато Кайола открыли психотерапевтические эффекты эфирных масел — жасминового и лимонного.

Книга Гаттефоссе настолько захватила французского военного врача Жана Вальнэ, что он создал в 1964 году одноименную с ней собственную книгу «Ароматерапия», которая внесла огромный вклад в эту область целительства. Многие специалисты почитают ее как библию ароматерапии. И во время войны, и после нее он применял эфирные масла для заживления ран. Вальнэ охотно передавал другим медицинским работникам свои знания о терапевтических эффектах эфирных масел. Во Франции некоторые врачи изучают ароматерапию и прописывают эфирные масла.

Маргарита Мори (1895—1964) положила начало распространению ароматерапии в Великобритании в конце 50-х годов. Она смешивала эфирные масла с обычными, неароматическими и использовала полученные смеси при массаже. Своей технике она обучала специалистов из салонов красоты и написала книгу об омоложении «Секрет жизни и молодости».

В наши дни быстро растет популярность ароматерапии, ее применяют при многих недугах.

Глава 2. Получение масел

Существует несколько способов извлечения ароматических веществ из растений, основные из них описаны ниже. Однако, строго говоря, эфирными маслами можно назвать только те, которые получены дистилляцией или отжимом.

Дистилляция

Для извлечения эфирных масел чаще всего используют наиболее экономичный способ — дистилляцию. Многие историки приписывают открытие дистилляции персидскому врачу и ученому Авиценне, о нем упоминалось в первой главе. Но есть предположение, что этот процесс могли использовать еще в Древнем Египте. Необходимо очень тщательно и правильно осуществлять дистилляцию во избежание потерь ценных эфирных масел и возможных изменений их химического состава. Одни растения подвергают дистилляции сразу после сбора, другие — выдержав несколько дней. А некоторые растения сначала высушивают, а потом уже извлекают из них эфирное масло.

При дистилляции растение нагревают, помещая его в воду и доводя до кипения, или нагревают на пару. Высокая температура и пар разрушают структуру клеток растений, и эфирное масло вытекает из них. Молекулы эфирного масла и пара перемещаются по трубке, проходят через охлаждающий бак, и снова обретают жидкое состояние. Полученная жидкость собирается в специальном бачке. Эта жидкость представляет собой смесь масла и воды, но их легко отделить друг от друга, так как эфирные масла нерастворимы в воде. Масла, которые легче воды, будут плавать на поверхности, а тяжелые масла — вроде гвоздичного — погрузятся на дно.

Проходящая по подвергаемому дистилляции растению вода насыщается ароматическим веществом и используется повторно, ее можно применять как туалетную воду, подобно лавандовой или розовой.

Во время процесса дистилляции испаряются только самые маленькие летучие молекулы. Эфирные масла, содержащие по большей части маленькие (летучие) молекулы, называют сильнолетучими. Если же в эфирном масле большинство молекул тяжелые (слаболетучие), то такие вещества называют слаболетучими. Если размеры молекул вещества средние, то такие эфирные масла называют среднелетучими.

Запах сильнолетучих масел исчезает в течение 24 часов. Базилик, грейпфрут, лимон, эвкалипт, лайм настоящий дают сильнолетучие масла. Как правило, они возбуждают и поднимают настроение.

Аромат среднелетучих эфирных масел сохраняется два-три дня. Ромашка, герань, лаванда содержат среднелетучие масла. Обычно они тонизируют и благотворно воздействуют на процессы метаболизма и системы органов тела, например, они полезны при расстройствах пищеварения и болезненных менструациях.

Аромат слаболетучих эфирных масел сохраняется не меньше недели. Ладан, мирра, нероли, пачули, ветиверт содержат слаболетучие масла, они обычно расслабляют и успокаивают.

Первая дистилляция дает наилучшее качество. Повторная дистилляция полученного масла носит название ректификации. Повторная и последующая дистилляции дают дешевые масла, непригодные для ароматерапии.

Отжим

Этот способ применяется исключительно для цитрусовых: бергамота, грейпфрута, лимона, лайма настоящего, мандарина, апельсина. Масло выделяется из небольших мешочков, расположенных под поверхностью плода. Изначально масло просто выдавливали, сжимая плод руками. Жидкость собирали губкой, а затем выжимали в стакан. Почему бы вам не выдавить масло из цитрусового плода прямо у себя на кухне?

Однако учитывая трудовые затраты, в настоящее время эфирное масло из цитрусовых добывают с помощью специальных комбайнов. Очень много апельсинового эфирного масла производят фабрики фруктовых соков в США. Это не самое лучшее масло, потому что при выращивании фруктов применяют пестициды и химические удобрения, а они могут испортить масло. Наилучшее масло для ароматерапии — масло из плодов, выросших в естественных условиях.

К сожалению, некоторые фабрики по производству цитрусовых масел подвергают отжатую кожуру дистилляции для эффективного отделения масла. Очевидно, такое эфирное масло будет более низкого качества, но его нередко добавляют к отжатому маслу для увеличения выхода эфирного масла, а значит, и дохода.

Извлечение из раствора

Процесс извлечения из раствора не дает эфирных масел. Этот способ применяют для цветов, камеди, смол и получают абсолюты (см. чуть ниже) и резиноиды — душистые экстракты смол. Способ применяют для увеличения выхода или для получения масел в случае, когда других способов нет. Тем не менее жасмин, в отличие от других цветов, обрабатывают горячей водой и паром.

Абсолюты

Для получения абсолюта из ароматического растительного материала (цветов, листьев и т. д.) используют углеводородные растворители — вроде бензина или гексана. Растительный материал помещают в растворитель и медленно нагревают для извлечения молекул ароматического вещества, которые переходят в раствор. Затем раствор фильтруют для отделения конкриты. Конкрит — твердая, подобная воску масса. В ней содержится примерно 50% воска и 50% летучего эфирного масла, например жасминового.

Для выделения абсолюта из воскоподобной массы конкриты последний смешивают с чистым спиртом для растворения молекул ароматического вещества, а затем охлаждают. Смесь фильтруют для удаления ненужных примесей и отделения нерастворимых веществ. Затем, создавая разрежение, алкоголь медленно испаряют. В результате остается густая, липкая, окрашенная жидкость, которую и называют абсолютом.

Описанный метод широко используют для роз, жасмина, нероли. Но, хотя и в малой степени, следы растворителя остаются всегда. Следовательно, абсолюты никогда не будут обладать той чистотой, которую можно достичь при получении эфирных масел путем дистилляции. Абсолюты стоят дорого, и их иногда фальсифицируют. Приобретайте товар только у надежного поставщика.

Резиноиды, душистые экстракты смол

Извлечение эфирных масел с помощью растворителей можно использовать для камедей и смол в целях получения душистых экстрактов. На месте повреждения дерева или растения выступает вещество, при загустевании оно становится твердым или пластичным — это и есть смола. Для нужд производства смолы получают, делая надрезы коры или ствола. Выступающая смола затвердевает на воздухе.

Натуральные экстракты душистых смол получают с помощью углеводородных растворителей, таких, как петролейный эфир*, гексан или спирт. Растворители удаляют фильтрацией и последующей дистилляцией. Если используют углеводородный растворитель, то в результате остается резиноид, душистый экстракт смолы (например, бензойный резиноид). Если растворителем был спирт, то получается абсолют ароматической смолы. Например, абсолюты ароматических смол ладана и мирры можно извлечь из живицы — сырого отвердевшего сока растений, выделяющегося на срезах. Однако и тот и другой можно извлечь дистилляцией под действием пара, в результате чего получится эфирное масло.

Резиноиды часто используются в парфюмерной промышленности для придания стойкости аромату.

*Петролейный эфир — смесь легких углеводородов; бесцветная жидкость, полученная из нефтяных газов; растворитель для масел, смол, жиров.

Анфлёраж

(извлечение ароматических веществ из цветов)

Этот процесс также позволяет получить абсолют, но в наше время его уже практически не применяют из-за значительной продолжительности и трудоемкости, а значит, и дороговизны. Прежде процесс применяли для получения душистых экстрактов из нежных цветов, например жасмина, продолжающих благоухать даже после того, как их срезали. В процессе применяют очищенный холодный жир без запаха, нанося его на листы из стекла в больших прямоугольных деревянных рамах. Цветы выкладывают на слой жира, который поглощает эфирное масло. Примерно через день отработанные цветы заменяют новыми. Процесс многократно повторяют, пока жир не вберет в себя достаточно эфирного масла. Насыщенный ароматическим веществом жир называют помадой. Помаду растворяют в спирте, а затем обрабатывают. Спирт испаряется, и получается чистый абсолют.

Извлечение с помощью двуокиси углерода

Это относительно новый способ, его применяют только с 80-х годов XX века. Стоимость продукта высока из-за дороговизны оборудования. Процесс был разработан для парфюмерной промышленности. Ожидается, что получаемые таким образом масла будут иметь высокое качество, чистоту и естественное состояние, как внутри живого растения. И конечно, они будут свободны от примесей и двуокиси углерода.

Цена получаемого в настоящее время продукта слишком высока для ароматерапевта. Однако по мере снижения цен и увеличения производства получаемые масла станут доступнее. Новые эфирные масла имеют химический состав, отличный от уже применяемых, и поэтому потребуются дополнительные исследования для выявления их терапевтического воздействия.

Гидродиффузия/перколяция

Гидродиффузия, или перколяция, — самый современный способ получения экстракта. Процесс происходит быстрее, чем при дистилляции, а применяемое оборудование гораздо проще, чем при экстракции двуокисью углерода. Рассеянная струя пара (спрей) пропускается сверху вниз через растительный материал, положенный на решетку. Затем полученную в результате жидкость, а она состоит из смеси конденсированного пара и эфирного масла, охлаждают. Как и в случае дистилляции, эфирное масло и воду легко отделить друг от друга. Хотя данный способ и перспективен, все же необходимы исследования для определения места подобных масел в ароматерапии.

Мацерация

Растения помещают в колбу с теплым растительным маслом, клетки с ароматическим веществом разрушаются и эфирное масло переходит в раствор. В течение нескольких дней колбу периодически встряхивают. Полученное масло фильтруют и разливают в бутылочки — оно готово к употреблению для массажа. Так получают масла календуловое, морковное, персиковое.

Почему бы вам самим не сделать у себя дома такое масло? Заполните наполовину стеклянную банку выбранным растительным материалом (например, мелиссой лимонной). Долейте теплое растительное масло так, чтобы банка наполнилась. Очень хорошо будет добавить немного (около 10 процентов от объема растительного масла) масла обыкновенной пшеницы для защиты всей смеси от порчи. Закройте банку крышкой и храните не меньше

недели. Помните, что содержимое надо ежедневно основательно встряхивать. Выдержав срок, отфильтруйте растительный материал, разлейте по бутылочкам и наклейте этикетки.

Глава 3. Элементы химии эфирных масел

Всегда, когда я впервые говорю своим студентам слово «химия», на их лицах отражаются страх, ужас, скука. В действительности же химия эфирных масел весьма проста.

Поскольку эфирные масла содержат сотни компонентов, их химический состав может быть очень сложным. Однако достаточно освоить всего лишь несколько главных принципов. Когда вы ознакомитесь с основными составными частями эфирных масел, вам будет довольно легко определить, какие риски и опасности могут ожидать вас, — токсичность и болезненная раздражительность, например, нередко обязаны одному и тому же основному элементу эфирного масла. Также можно определить главные терапевтические свойства по основным составным частям. НЕ СЛЕДУЕТ рассматривать основные части в отдельности. В ароматерапии используют масло в целом, как оно есть, чудодейственный эффект дает именно совместное взаимодействие всех составных частей. Заранее предсказать, как поведет себя «ансамбль» различных компонентов, невозможно.

Эфирные масла состоят из химических компонентов, содержащих углерод, водород, кислород. Вот наиболее важные группы органических молекул в эфирных маслах:

- терпены — углеводороды, содержащие углерод и водород;
- терпеноиды — окисленные компоненты, содержащие углерод, водород, кислород.

Терпены

Эти углеводороды можно подразделить на три группы:

- монотерпены;
- сесквитерпены (полуторатерпены);
- дитерпены.

Терпены легко распознать, они все имеют суффикс «ен».

Монотерпены

Монотерпены присутствуют буквально во всех эфирных маслах, особенно их много в цитрусовых маслах. Как правило, они безопасны и считаются наименее вредоносными компонентами эфирных масел. Возможно только незначительное раздражение кожи. Поэтому для обработки высокочувствительной или подверженной аллергии кожи цитрусовые масла следует немного разбавлять.

Терпены высоколетучи (то есть быстро испаряются), легко окисляются и распадаются быстрее других углеводородов. Вот почему цитрусовые эфирные масла, имеющие высокую долю терпенов, следует хранить не более года. Другие эфирные масла можно хранить два и даже три года, а некоторые, говорят, с годами только улучшаются.

Вы можете купить эфирное масло без терпенов, но я не думаю, что это правильно. Оказывается, удаление терпенов не только влечет дополнительные затраты, но и изменяет химический состав и терапевтическое воздействие эфирных масел.

Примеры

Лимонен — основная часть многих цитрусовых масел. Его содержание в маслах составляет 90 процентов и даже более. Встречается и в других эфирных маслах (например, в лимоне, апельсине, грейпфруте, черном перце, сладком укропе).

Пинен содержится в эфирных маслах — в черном перце, эвкалипте, можжевельнике, сосне.

Камфен содержится в камфоре, можжевельнике, сосне.

Свойства

Монотерпены обладают разнообразными свойствами:

- убивают бактерий;
- являются антисептиками;
- считаются фунгицидами, то есть убивают грибки;
- обладают противовирусными свойствами;
- мочегонны;
- эффективны в качестве отхаркивающих средств;
- представляют собой инсектициды;
- оказывают возбуждающее действие.

Сесквитерпены (полуторатерпены)

Сесквитерпены часто встречаются в эфирных маслах. Они не так подвержены окислению и не столь летучи, как монотерпены.

Примеры

Кариофиллен присутствует в гвоздике.

Камазулен присутствует в римской и немецкой ромашке.

Свойства

Полуторатерпены, как правило, считаются:

- обезболивающими средствами;
- антибиотиками;
- бактерицидами;
- противогрибковыми средствами;
- антисептиками;
- противовирусными средствами;
- противовоспалительными средствами;
- средствами, понижающими кровяное давление;
- успокаивающими средствами;
- спазмолитиками (средствами снятия мышечных спазмов).

Дитерпены

Дитерпены присутствуют в эфирных маслах в малых дозах.

Свойства

Дитерпены эффективны как:

- противогрибковые средства;
- бактерицидные средства;
- отхаркивающие средства.

Некоторые оказывают гармонизирующее воздействие на гормональную систему.

Терпеноиды

Терпеноиды — окисленные химические соединения, содержащие углерод, водород и кислород. Их можно подразделить следующим образом:

- алкоголи (спирты);
- альдегиды;
- эфиры;
- кетоны;
- фенолы.

Алкоголи

Алкоголи легко распознать по суффиксу «ол». Они очень разнообразны и широко применяются в ароматерапии. Они безопасны, не вызывают раздражения кожи — это, возможно, самые безопасные составные части эфирных масел. Поэтому и считают, что эфирные масла с высоким содержанием алкоголей неопасны даже для детей и пожилых людей.

Есть три типа алкоголей:

- монотерпенолы;
- сесквитерпенолы;
- дитерпенолы.

Монотерпенолы

Примеры

Борнеол — лаванда, розмарин.

Гераниол — герань, пальмароза, роза.

Лавандулол — базилик, бергамот, шалфей мускатный, лаванда, нероли, роза древесная, тимьян, иланг-иланг.

Ментол — мята перечная.

Миртенол — герань, мирт.

Нерол — бергамот, мирт, нероли, померанец, роза, Melissa обыкновенная, пачули.

Альфа-терпинен-ол — сладкий майоран, ниаули.

Терпинен-4-ол — можжевельник, сладкий майоран, чайное дерево.

Свойства

Основные свойства монотерпенолов таковы: они подавляют инфекции, вирусы, являются бактерицидными, мочегонными, тонизирующими средствами. Очень бодрят и полезны для иммунной системы.

Сесквитерпенолы

Примеры

Фарнесол — римская и немецкая ромашка, ладан, роза, Melissa обыкновенная.

Свойства

Некоторые сесквитерпенолы (например, фарнесол) замедляют рост бактерий, то есть представляют собой бактериостатики, но не убивают их. Поэтому они считаются идеальными

составными частями дезодорантов — не дают развиваться микроорганизмам, вызывающим неприятный запах. Они также обладают противомикробными, мочегонными, возбуждающими свойствами и стимулируют работу иммунной системы.

Дитерпенолы

Примеры

Сальвиол — шалфей.

Склареол — шалфей мускатный.

Свойства

Дитерпенолы благотворно воздействуют на гормональную систему, гармонизируют ее. Структура дитерпенолов подобна структуре гормонов человека.

Альдегиды

Альдегиды обычно имеют окончание «ал» или «альдегид». Они не так безопасны, как терпены или спирты, но совершенно безопасны по сравнению с некоторыми другими компонентами эфирных масел. Некоторые альдегиды — раздражители, то есть могут вызвать аллергическую реакцию у чувствительных людей. Другие могут быть сенситизаторами, то есть вызывать местное раздражение кожи или слизистых оболочек. Например, цитронеллал может быть кожным сенситизатором, или раздражителем кожи. Цитронеллал присутствует в цитронелле, эвкалипте лимонном, лимоне, лимонной траве, мяте обыкновенной. Альдегид может быть токсичным сам по себе, а в ансамбле всех компонентов эфирного масла токсичность не проявлять. Например, раздражительность цитрала «утихает» в эфирном масле лимонной травы. То есть, хотя чувствительные люди и реагируют при нанесении цитрала на кожу, эфирное масло лимонной травы нейтрализует раздражение.

Примеры

Бензойный альдегид — бензоин, пачули.

Цитрал — лимон и другие цитрусовые масла, лимонная трава.

Гераниал — лимон, лимонная трава, мята обыкновенная.

Нерал — грейпфрут, лимонная трава, мята обыкновенная.

Свойства

Все они обладают следующими свойствами:

- считаются антиинфекционными средствами;
- оказывают противовоспалительное действие;
- являются антисептиками;
- представляют собой противовирусные средства;
- понижают кровяное давление и тонизируют.

Эфиры

Эфиры оканчиваются на «ат», обычно «ацетат». Они безопасны, есть лишь немного неблагоприятных эффектов. Их легко обнаружить в большинстве эфирных масел, как правило, содержание эфиров в масле весьма невелико. Они придают эфирному маслу фруктовый аромат, напоминающий леденцы с грушевой эссенцией.

Примеры

Бензилбензоат — бензоин.

Линалилацетат — бергамот, лаванда, нероли и многие другие масла.

Геранилацетат — герань, лимонная трава, мята, нероли, померанец.

Свойства

Эфиры очень хорошо уравнивают и эффективно воздействуют на нервную систему — они оказывают успокаивающее и одновременно возбуждающее действие.

Они также обладают:

- противовоспалительными;
- противогрибковыми;
- спазмолитическими свойствами (снимают мышечные спазмы).

Кетоны

Кетоны оканчиваются на «он». Эфирные масла с большим содержанием кетонов надо использовать очень осторожно. Конечно, если выдержаны пропорции и не вышел срок годности, они не опасны. Повторный прием больших количеств может вызвать выкидыш или эпилептический приступ (к таким последствиям может привести, например, пулгон, содержащийся в мяте болотной или туйон в магворте). Значит, их надо избегать во время беременности. Пинокамфон в иссопе также может вызвать эпилептический приступ.

Однако не стоит слишком сильно волноваться — большинство эфирных масел со значительным содержанием кетонов не используются в ароматерапии и, к счастью, не распространены широко. Некоторые кетоны совершенно безопасны.

Примеры

Карвон — тмин, мята.

Фенкон — сладкий укроп.

Ментон — мята, мята болотная.

Жасмон — жасмин.

Свойства

Кетоны защищают клетки, способствуя развитию тканей. Они очень хороши для заживления ран и обработки кожи. Кетоны разрушают слизистые оболочки, вызывают нервные расстройства, усиливают поток слизи, полезны при затрудненном дыхании.

Фенолы

Фенолы, подобно алкоголям, имеют суффикс «ол». Они считаются наиболее опасными компонентами эфирных масел. Некоторые фенолы токсичны, вызывают заболевание раком, а другие приводят к раздражению кожи. Следовательно, эфирные масла с большим содержанием фенолов надо сильно разбавлять и применять кратковременно.

Примеры

Анетол — сладкий укроп.

Карвакрол — орегано, мята перечная, тимьян.

Эвгенол — гвоздика (основной компонент), черный перец, листья корицы.

Метилхавикол — базилик, тимьян.

Тимол — орегано, тимьян.

Свойства

Фенолы обладают сильными бактерицидными свойствами, противомикробными, противовирусными, хорошо возбуждают и прекрасно стимулируют иммунную систему. Они повышают кровяное давление. При аккуратном применении — это мощный инструмент.

Эфирные масла могут содержать и другие компоненты: кислоты, эфиры, окислы, лактоны, кумарин и фурукумарины. В них присутствуют остатки редких элементов.

Глава 4. Покупка, хранение, применение масел

Качество и подделки

Очень важно использовать только высококачественные чистые эфирные масла для получения наилучшего результата. Очень печально, но в настоящее время на рынке продают масла низкого качества, они не облегчают проблем со здоровьем. Продавцы эфирных масел ориентируются на предприятия парфюмерной и пищевой промышленности, а там больше интересуются ароматами и букетами запахов, а не терапевтическими эффектами. Такие предприятия всегда должны иметь эфирные масла одного и того же химического состава, чтобы постоянно производить тот же самый аромат и вкус. Вот почему они считают нужным разбавлять масла для создания копий ароматов и вкусов. Цена также имеет важнейшее значение. Погода, плохой урожай, разнообразие растений, состав почвы, время и способ выращивания, а также метод экстракции — вот факторы, самым существенным образом влияющие на состав эфирных масел. Это одновременно и трудности для работников парфюмерной и пищевой промышленности, которые стремятся к стандартизации. Поставщики эфирных масел часто разбавляют свой товар, добавляя в него синтетические ингредиенты, алкоголи, растительные масла, дешевые химические компоненты и малоценные эфирные масла. Иногда могут подменить эфирное масло целиком, продавая взамен дешевую подделку (например, вместо лавандового масла продавать лавандин).

Применяемые в ароматерапии эфирные масла должны быть чистыми, натуральными и по возможности неразбавленными для достижения желаемого терапевтического эффекта. Синтетические материалы, повторяющие аромат и внешний вид эфирного масла, не могут иметь одинаковые терапевтические свойства с оригиналом, и их не следует применять в ароматерапии. Синтетические химикаты несут в себе риск вредных и неприятных побочных эффектов так же, как и синтетические лекарства. Совершенно невозможно воспроизвести подлинный состав эфирного масла в лаборатории. Важнейшие компоненты и вещества, от которых есть лишь частички, неизбежно исчезнут. Только все компоненты эфирного масла, взятые вместе, образуют целебный эффект. Если на масле написано «идентично натуральному», значит, масло синтетическое, получено в лаборатории и, следовательно, непригодно для ароматерапии. В синтетических маслах к тому же нет живительной силы эфирных масел, полученных из живых растений. В живых растениях есть биение жизни, которого нет в химикатах.

Поскольку большинство поставщиков покупают эфирные масла у импортеров, снабжающих парфюмерные и пищевые производства, важно найти поставщика, работающего

преимущественно для ароматерапии. За многие годы мне удалось выяснить, что покупать надо только у тех, кому можно доверять.

Работа с маслами и их хранение

Эфирные масла очень ценны, обращаться с ними надо бережно, к тому же они очень дороги. Они разрушаются ультрафиолетовым светом; свет с преобладанием лучей голубого диапазона разрушает их быстрее, чем свет с лучами красного спектра. Поэтому эфирные масла следует хранить в бутылочках цвета слоновой кости. Масло в голубых бутылочках надо держать в темноте. Для масла в коричневых бутылочках свет и темнота не играют никакой роли. Никогда не переливайте масла в прозрачные стеклянные или пластиковые бутылочки. Нельзя ставить масла под прямые лучи солнца, избегайте ставить бутылочки на залитые солнцем подоконники и полочки над радиаторами, как бы красиво они ни смотрелись! Эфирные масла не любят высоких температур. Они очень летучи, то есть быстро испаряются. Отливая порцию масла, снимите крышку, отлейте нужную порцию, затем сразу же закройте крышку и убедитесь в том, что закрыли плотно.

Чистые эфирные масла имеют срок годности примерно три года от даты разлива. В наиболее благоприятных условиях хранения (в бутылочках цвета слоновой кости, в прохладном месте, в малом объеме воздуха) они сохраняются не меньше пяти лет. Цитрусовые масла имеют более короткий срок хранения из-за высокого содержания терпенов, а абсолюты и смолы с годами густеют, и запах их растворов становится более сильным.

Эфирное масло после разбавления быстро приходит в негодность. Для достижения наилучшего результата используйте свежеприготовленные смеси.

Смесь будет пригодна в течение трех—шести месяцев при условии правильного хранения. Если добавить масло обыкновенной пшеницы, то можно повысить срок хранения смеси до шести—деяти месяцев. Если же изменился запах и растительное масло прогоркло, смесь надо выбросить.

«За» и «против» покупки и хранения

- ♦ В прозрачных стеклянных или пластиковых бутылках нельзя держать чистые эфирные масла. Всегда покупайте масла в бутылочках цвета слоновой кости.

- ♦ Каков возраст эфирных масел? Когда они были разлиты?

- ♦ Находятся ли масла под прямыми лучами солнца?

- ♦ Все ли эфирные масла продают по одной цене? Если да, то продают не чистые масла. Например, чистое розовое эфирное масло стоит гораздо дороже лавандового или розмаринового.

- ♦ Разбавлены ли эфирные масла каким-либо нейтральным маслом? Если да, то когда была сделана смесь?

- ♦ Были ли эфирные масла подменены синтетическими материалами или разбавлены малоценными веществами для придания нужного объема товару?

- ♦ Имеет ли дело поставщик ароматических товаров с предприятиями парфюмерной и пищевой промышленности? Всегда приобретайте масла только у специалистов по ароматерапии.

- ♦ Разбирается ли ваш поставщик в эфирных маслах?

- ♦ Если продаются смеси, поинтересуйтесь о наличии квалифицированного ароматерапевта среди персонала.

- ♦ Кто вам рекомендовал поставщика?

- ♦ Сколько времени существует ароматерапевтическая организация?

- ♦ Держите эфирные масла вдали от детей. При приеме внутрь некоторые из них могут быть очень опасными.

- ♦ Никогда не оставляйте бутылочки с чистыми эфирными маслами на полированных, окрашенных или покрытых пластиком поверхностях — химические компоненты могут их повредить.

- ♦ Держите эфирные масла вдали от открытого огня.

- ♦ Во избежание порчи более сильными ароматическими веществами храните гомеопатические препараты отдельно от эфирных масел.

Применение эфирных масел

Есть много способов использования эфирных масел. Я коснусь нескольких наиболее легких и эффективных. Хочу призвать вас к самостоятельному творчеству и наполнить свой дом эфирными маслами.

Наружное применение

Ванны

Ароматерапевтические ванны применяли для удовольствия и с лечебными целями во все времена. Гиппократ, отец медицины, утверждал, что «путь к здоровью — ежедневный прием ароматических ванн и массаж». Особенно любили ванны в Древнем Египте, где были общественные бани, и в Риме бани стали важным явлением общественной жизни. Вода обладает целебными свойствами. Натуропаты, то есть специалисты по лечению естественными и физическими методами (без лекарств, хирургии и т. п.), — сторонники водолечения. В наши дни можно встретить различные формы гидротерапии в санаториях и центрах естественной терапии.

Применять эфирные масла в ванне просто. Всего лишь наполните ванну, накапайте шесть капель выбранного вами неразбавленного масла в воду и хорошо размешайте. Не вливайте масло, пока ванна не наполнится целиком — иначе масло испарится вместе с горячей водой, и целебные свойства пропадут до того, как вы погрузитесь в воду! Убедитесь в том, что вы размешали масло — если вы случайно сядете на неразбавленное эфирное масло, скажем, мандариновое, то сразу же и вскочите! Закройте дверь для удержания ценного аромата, оставайтесь в воде не меньше пятнадцати минут, позволяя маслу глубоко проникнуть в поры вашей кожи.

При желании можно смешать шесть капель эфирного масла с чайной ложкой нейтрального растительного, особенно это хорошо для людей с сухой кожей, учтите, что нейтральное масло оставит жирную полосу по краям ванны. Можно купить специальные масла для ванн без запаха, они содержат вещества, способствующие естественному размешиванию масла в воде. Такие масла дадут эффект прикосновения к коже чего-то нежного, не жирного. Выберите любое растительное масло, например сладкого миндаля, семян проросшей пшеницы, авокадо или жожоба. Можете смешать столько масла, чтобы хватило на несколько ванн. Ваша кожа, получив питательные вещества, станет нежной и гладкой.

Абсолюты и резиноиды, такие, как жасмин и бензоин, следует смешивать с чайной ложкой нейтрального несущего масла (особенно людям с чувствительной кожей) — они тяжелее воды, погружаются на дно, их трудно смыть. Готовя ванну для младенцев и маленьких детей, также следует разбавлять масла. Неразбавленные эфирные масла могут повредить глаза, а маленькие любят их тереть. Капните одну каплю в ванну для грудного ребенка и две капли для ребенка двух-трех лет. Этот способ очень эффективен.

В ванну можно добавить любое эфирное масло. Пожалуйста, соблюдайте осторожность с цитрусовыми маслами и более сильными эссенциями, такими, как эссенция черного перца и мяты перечной, особенно если у вас чувствительная кожа. Возьмите три капли вместо шести.

Гидротерапевтические ванны и джакузи

В наши дни у некоторых людей есть собственные джакузи и гидротерапевтические ванны. Капните столько же капель эфирного масла в джакузи, сколько и в обычную ванну, а если гидротерапевтическая ванна рассчитана на два-три человека — то десять капель. Масло влейте в уже заполненную ванну.

Не следует разводить эфирные масла растительными — это может закупорить трубы.

Ножные и ручные ванны

Ножные и ручные ванны очень хороши там, где нет возможности принять полную ароматерапевтическую ванну, например, если есть какое-то препятствие или не позволяет возраст. Ножные ванны потрясающе расслабляют в конце длинного трудного дня. Они очень хороши при больших нагрузках, например, у легкоатлетов, при болях и опухолех в ногах. Ручные ванны снимают боль, негибкость, опухоли от артритов.

Влейте шесть капель эфирного масла в таз с такой горячей водой, которую терпят руки, и сразу же после этого погрузите ноги или руки и держите десять—пятнадцать минут.

Сидячие ванны и биде

Польза от сидячих ванн бесценна в случаях цистита (воспаление мочевого пузыря), геморроя, вагинальных выделений, послеродовых швов и т. п. Капните от четырех до шести капель чистого эфирного масла в ванну с горячей водой (терпимой для рук), сядьте в нее на десять минут. Если у вас есть биде, накапайте туда столько же капель. Тщательно размешайте эфирное масло в воде.

Обливание из кувшина

Этот способ хорош при вагинальных выделениях, инфекциях и геморрое. Вскипятите воду в чайнике, перелейте ее в литровый кувшин и убедитесь в том, что туда не попала накипь. Капните в кувшин шесть капель эфирного масла, поднимите крышку и сиденье унитаза. Встаньте над унитазом и полейте раствором область вагины и анального отверстия. Затем насухо, но без нажима вытрите. Эту процедуру можно делать и на работе, предварительно наполнив раствором литровую пластиковую бутылку и взяв ее с собой.

Душ

Душ никогда так не расслабляет, как ванна, особенно с эфирным маслом. Однако в начале дня он может дать хороший заряд бодрости.

Капните шесть капель на губку или фланелевую тряпочку и оботрите все тело, заканчивая душ. Можно обтереть тело и перед принятием душа, но тогда надо смешать шесть капель эфирного масла с двумя чайными ложками нейтрального растительного масла. Обязательно подышите благовонными парами.

Некоторые поставщики продают гели для душа, в которые можно добавить эфирное масло.

Компрессы

Компрессы можно использовать при многих расстройствах: мышечных болях, синяках, болях при ревматизме и артрите, головных болях, растяжениях суставов и связок.

Компрессы можно делать как горячими, так и холодными. Попеременно то горячий, то холодный компресс очень эффективен при лечении растяжений суставов и связок. Есть общее правило: при жаре, острой боли, горячей опухоли используйте холодные компрессы. В случаях долго длящихся хронических болей используйте горячие компрессы. Для приготовления компресса накапайте шесть капель эфирного масла в небольшую миску с водой. Пропитайте маслом фланелевую тряпочку, кусок простыни или полотенца раствором. Отожмите тряпочку для компресса, чтобы с нее не капало, и приложите к больному месту. Закрепите компресс липкой лентой или бинтом. Оставьте часа на два или даже на всю ночь. При необходимости повторите эту процедуру.

Полоскания полости рта и горла

Полоскания горла делают при болях в глотке, при затрудненном дыхании и при потере голоса. После стоматологической хирургической операции полоскания помогут унять боль и раздражение, уменьшить кровотечение и ускорить процесс выздоровления. Полощите дважды в день, но если заболевание тяжелое, то можно один раз в два часа.

Капните две капли эфирного масла в полстакана воды. Хорошо перемешайте, прополощите и выплюньте. НЕ ГЛОТАЙТЕ. Снова размешайте и повторите. Антисептические масла, такие, как масла чайного дерева, шалфея, лимона, тимьяна, очень помогают при болезнях горла. Масла римской ромашки, герани, сандалового дерева тоже снимают раздражение. Смесь масел мирры и чайного дерева очень эффективна при стоматите.

Ингаляции

Ингаляции эфирных масел воздействуют на тело, ум, настроение.

На физическом уровне они сильно воздействуют на слизистую оболочку носа, легкие, всю дыхательную систему в целом. Очень помогают при астме, бронхите, катаре, кашле, простуде, синусите, болях в горле.

Ингаляция эфирных масел оказывает глубокое воздействие на нервную систему, снижая бессонницу, беспокойства от стрессов, недомогания, снимает депрессию и негативное отношение к жизни.

На духовном уровне некоторые эфирные масла, например ладановое, из кедрового дерева, из липового цвета, проясняют сознание и очень хороши для медитаций.

Паровая ингаляция

Капните две—четыре капли эфирного масла в миску с горячей водой. Накройте голову полотенцем и, держа лицо над миской, дышите от одной до пяти минут. Во избежание раздражения закройте глаза. Для астматиков достаточно капнуть одну каплю масла. Проследите, чтобы никто поблизости не обварился горячей водой, особенно если поблизости дети.

Миска с водой

Влейте кипяток в небольшую миску, накапайте туда от двух до шести капель эфирного масла. Поставьте миску в теплое место, лучше всего на радиатор. Проследите, чтобы маленькие дети не выпили раствор и не смахнули миску на пол. Закройте окна и двери на несколько минут, и пусть аромат заполнит всю комнату.

Носовой платок/салфетка

Капните от двух до шести капель эфирного масла на носовой платок, бумажное полотенце, салфетку и сделайте несколько глубоких вдохов. Этот способ особенно хорош при заложенности носа и для прекращения приступов страха. Держите носовой платок в кармане, и тогда вы сможете вдыхать приятный аромат в течение всего дня.

Руки

В критической ситуации капните одну каплю лавандового масла на ладонь, потрите одну руку о другую, закройте руками нос и подышите глубоко. Закройте глаза и избегайте касаться их.

Неправильно было бы открыть бутылочку с эфирным маслом и вдыхать прямо из нее. Частое открывание бутылочки усиливает испарение эфирного масла и снижает его целебные свойства. К тому же удаление пятен эфирных масел с ковра может стоить вам дорого.

Распылитель

Воспользуйтесь распылителем для очищения воздуха в комнате. Влейте во флакон 250 мл воды, добавьте туда десять капель эфирного масла. Хорошо встряхните и распылите жидкость в комнате. Можете побрызгать ковры и занавески. Не обрабатывайте полированные поверхности. Спреем также можно снять раздражение и боль при ветряной оспе, опоясывающем лишае, ожогах и заразных кожных заболеваниях.

Испарители и диффузоры

Электрические испарители иногда применяют в клиниках и больницах, их считают неопасными. Электрические диффузоры, не использующие тепла, тоже обретают популярность. Однако как испарители, так и диффузоры часто весьма дороги.

Поэтому для дома я рекомендую глиняные испарители, согреваемые теплом ночного светильника. Они просты и доступны. Влейте несколько чайных ложек воды в пустую миску и накапайте туда от двух до шести капель эфирного масла. Поставьте миску на верх светильника, зажгите его на ночь — эфирное масло будет испаряться и распространяться вокруг.

Подушка и пижама

Капните несколько капель эфирного масла на подушку, пижаму, ночную рубашку — это избавит вас от бессонницы, сделает дыхание легким и глубоким. По желанию, можно капнуть масло на ватку и положить ее внутрь наволочки.

Испаритель-лампа

Две капли эфирного масла можно капнуть на цоколь электрической лампы. Только капайте на выключенную лампу, когда цоколь холодный. Не капайте на стеклянную колбу электролампы и на осветительную арматуру, эфирное масло может воспламениться.

Радиатор-ароматизатор

Капните в небольшой керамический сосуд от двух до шести капель эфирного масла и закрепите его на радиаторе магнитом.

Вместо этого можно немного смочить кусочек ваты, капнуть на него эфирным маслом и положить на радиатор. Можно даже положить вату в трубку, чтобы не испортить маслом окрашенную поверхность. Тепло от радиатора испарит эфирное масло и разнесет по комнате.

Открытый огонь

На каждое полено капните по одной капле эфирного масла перед разжиганием огня. По мере усиления жара аромат наполнит комнату. Масла кипариса, сандалового дерева, кедрового дерева особенно хороши для такого способа.

Свечи

Капните одну-две капли эфирного масла на теплый воск свечи, но избегайте попасть на фитиль — эфирные масла горючи.

Массаж

Массаж даже без эфирных масел — мощное средство. Сочетание чистых эфирных масел и массажа особенно эффективно. Массаж — это одна из самых действенных и полезных техник. Компоненты эфирных масел проникают сквозь кожу, попадают в кровь и доходят до всех клеток тела.

Эфирные масла обычно применяют разбавленными при кожном массаже, за исключением случаев необходимости при ожогах, порезах, острых болях (например, когда ужалит насекомое). Их надо смешивать с подходящим натуральным маслом в нужной пропорции. Подробное описание нейтральных несущих масел можно найти в главе 5. При смешивании эфирного масла с нейтральным доля эфирного масла составляет от 1 до 3 процентов. Для массажа требуется от 10 до 20 мл. Чайная ложка вмещает 5 мл, на процедуру потребуется от двух до четырех ложек нейтрального масла. Ниже приведены указания, которые вам помогут (для маленьких детей см. пропорции в главе 12):

- 3 капли эфирного масла на 10 мл нейтрального несущего масла;
- 4—5 капель эфирного масла на 15 мл нейтрального несущего масла;
- 6 капель эфирного масла на 20 мл нейтрального несущего масла;
- 15 капель эфирного масла на 50 мл нейтрального несущего масла;
- 30 капель эфирного масла на 100 мл нейтрального несущего масла.

Помните, что при смешивании большого количества (более 100 мл) эфирных масел для ежедневного использования нужно добавлять чайную ложку масла пшеницы обыкновенной для увеличения срока годности смеси. Приготовленную смесь нужно хранить в бутылочках цвета слоновой кости так же, как и чистые эфирные масла. Если вы хотите добавить эфирное масло в лосьон на растительной основе, пропорция может быть такой же. Всегда пишите на этикетке дату и состав смеси. Смешивая эфирное масло с нейтральным, всегда помните, что увеличение концентрации эфирного масла не означает увеличения эффективности смеси. Повышение количества эфирного масла вызовет неприятные побочные эффекты и реакции. Я не рекомендую делать смесь более чем из пяти эфирных масел, обычно двух или трех вполне хватает для достижения желаемого терапевтического эффекта.

Важно учитывать как физическое, так и эмоциональное состояние человека, на которого направлено ароматерапевтическое воздействие. Поскольку многие физические недуги имеют эмоциональные корни, я настоятельно рекомендую применение хотя бы одного масла, регулирующего эмоции. Помните, что вы воздействуете на человека в целом, а не на отдельный недуг.

Всегда дайте понюхать снадобье тому, кого вы будете им обрабатывать. Нанесите мазок на тыльную сторону кисти его руки. Если аромат приятен, то и эффект будет благоприятным.

Мази и кремы

Возможно, вам захочется нанести крем, а не масло на какую-либо область тела. Можно создать несколько чудесных увлажнителей для лица, они вас очень порадуют. Вы даже можете приготовить кремы для рук и ног от растрескивания кожи, покраснения и раздражения, от инфекций, озноба и т. п. Некоторые поставщики продуктов для ароматерапии продают кремы без эфирных масел — вы можете добавить в один из них свои эфирные масла. Нужно только, чтобы его основа не была минеральной или органической и чтобы в нем не было ланолина — тогда результат будет оптимальным.

При желании можно приготовить собственный крем.

Вам понадобятся:

- желтый пчелиный воск;
- эфирное масло сладкого миндаля (или авокадо, или жожоба*, или любое растительное масло);
- дистиллированная вода (или лавандовая, или апельсиновая, или розовая вода).

Хохоба — кустарниковое растение, произрастающее в пустынных зонах Центральной Америки. Масло получают из семян, напоминающих кофейные зерна. «Жожоба» — искаженный перевод с французского.

Возьмите одну часть пчелиного воска на четыре части масла. Рецепт может быть примерно таким:

- 20 г желтого пчелиного воска;
- 80 мл эфирного масла сладкого миндаля;
- 40 мл дистиллированной воды.

Расплавьте пчелиный воск вместе с маслом миндаля на водяной бане на слабом огне. Нагрейте дистиллированную воду в другой кастрюльке до температуры тела (37°C). Снимите с огня. Понемногу добавляйте дистиллированную воду в масляную смесь, постоянно помешивая.

Как только крем остынет, добавьте в него 30 капель чистого эфирного масла. Поместите крем в стеклянный сосуд цвета слоновой кости и храните в прохладном месте.

Внутреннее применение

Применение эфирных масел внутрь используют некоторые врачи во Франции, где было проведено много исследований, касающихся внутреннего применения. Однако поглощение эфирных масел посредством пищеварения происходит не так, как при ингаляции или наружном применении.

Для приема внутрь годятся только чистые масла высокого качества, так как снижается риск побочных эффектов. **Никогда** не принимайте внутрь абсолюты и резиноиды, полученные извлечением из раствора. Можно принимать масла, полученные только путем дистилляции или отжима.

Также очень важно выдерживать малые дозы и точно их отмерять — в больших дозах эфирные масла могут быть вредны и даже опасны. Безопасная доза — 2—3 капли эфирного масла три раза в день. Через три недели прекратите прием эфирного масла внутрь и дайте организму отдохнуть, а печени снять перегрузку токсинами. Поскольку эфирные масла имеют резкий и горький привкус и могут вызвать раздражение, рекомендуется один из следующих способов приема:

- 2—3 капли с легким красным вином;

— 2—3 капли с медовой водой (одна чайная ложка меда на одну треть чашки с водой) или на полную ложку меда;

— 2—3 капли на десертную ложку оливкового масла (первого отжима, высшего качества);

— 2—3 капли на кусочек сахара.

Принимайте три раза в день, не дольше трех недель.

Большинство ароматерапевтов избегают прописывать эфирные масла для приема внутрь, они не дают гарантий о возможных последствиях. Тем не менее могу сказать: я давно эффективно применяю этот способ без побочных эффектов. Он особенно хорош при болях в горле, затрудненном дыхании, при пищеварительных проблемах, таких, как несварение, запоры, а также при нарушениях мочеполовой системы вроде цистита.

НЕ ПЕРЕДАВАЙТЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА СПОСОБОМ ИЗО РТА В РОТ ГРУДНЫМ ДЕТЯМ И БЕРЕМЕННЫМ ЖЕНЩИНАМ.

Глава 5. МАСЛА

Несущие/основные масла

Чистые эфирные масла очень концентрированы, и их нельзя наносить непосредственно на кожу неразбавленными. Значит, нужен естественный посредник для ароматерапевтического массажа. В роли такого посредника и выступает растительное масло, называемое несущим, основным или нелетучим.

Выбранное несущее масло должно быть холодного отжима. Масла, получаемые в процессе горячей экстракции, хотя и значительно дешевле, но для ароматерапии' совершенно непригодны из-за низкого качества. Несущее, составляющее основу, масло должно быть неочищенным и не обработанным никакими химикатами. Растительные масла обладают терапевтическими свойствами, они содержат много витаминов и минеральных веществ. Однако чем более сильной обработке подвергаются растительные масла, тем меньше остается в них витаминов. На маслобойных заводах могут добавить красители и другие компоненты, что также нежелательно. Для ароматерапевтических целей всегда используйте масла (речь идет о нелетучих маслах, а не об эфирных) неочищенные, без каких-либо добавок, предпочитайте масла первого холодного отжима. Маловероятно найти такие масла на полках ближайшего супермаркета. Несущее масло — это практически вся смесь (иногда даже более 99 процентов смеси за вычетом эфирных масел), всегда выбирайте его тщательно.

Минеральные масла (очищенные, легкие, полученные из нефти), например, такие, как детское масло, никогда не следует применять в ароматерапии как несущее масло. Минеральные масла имеют тенденцию закупоривать поры, в то время как некоторые молекулы растительных масел впитываются, проходя через кожу. В минеральных маслах нет питательных компонентов, имеющихся в растительных: витаминов, минеральных веществ, жирных кислот — они питают и улучшают кожу. Минеральное масло используют в косметической промышленности благодаря его способности не портиться. Но оно остается на коже подобно масляной пленке на воде и затрудняет кожное дыхание.

Срок годности несущего, базового масла зависит от содержания в нем жирных кислот и витамина Е. Растительные масла с высоким содержанием насыщенных жирных кислот сохраняются дольше тех, у которых высокое содержание ненасыщенных жирных кислот. Содержание витамина Е также увеличивает срок годности несущего масла.

Масло сладкого миндаля — *Prunus amygdalis*

Масло сладкого миндаля — возможно, самое используемое в ароматерапии несущее масло. Оно имеет привлекательный желтый цвет, очень любимый в индустрии красоты. Говорят, им пользовалась Жозефина жена Наполеона.

Содержимое

Получено холодным отжимом ядер косточек сладкого миндаля, богато витаминами, в том числе витамином Е, содержит как мононенасыщенные, так и полиненасыщенные жирные кислоты. В результате имеет значительный срок годности. Если масло бледное, возможно, его рафинировали.

Свойства и показания

Полезно для всех типов кожи, особенно для сухой, чувствительной, раздраженной и преждевременно состарившейся. Также полезно для устранения зуда, вызванного, например, экземой.

Масло сладкого миндаля легко впитывается кожей, оно не слишком тяжелое, густое и липкое. Оно также не имеет сильного запаха. Его можно использовать неразбавленным, в 100-процентном виде как несущее масло.

Замечание. Масло горького миндаля очень токсично, и его никогда не надо использовать в ароматерапии.

Масло из ядер абрикосовых косточек — *Prunus armenica*

Содержимое

Масло получают холодным отжимом ядер. По химическому составу оно подобно маслу сладкого миндаля, а также маслу из ядер персиковых косточек. Значит, оно состоит как из моно-, так и полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и минеральных веществ. Тем не менее оно дороже масла сладкого миндаля из-за меньших объемов производства. Некоторые поставщики могут продавать масло сладкого миндаля вместо масла из ядер абрикосовых или персиковых косточек. Проверьте, можно ли доверять вашему поставщику!

Свойства и показания

Годится для всех типов кожи, особенно для сухой, чувствительной, раздраженной и преждевременно состарившейся.

Хотя его и можно использовать неразбавленным (100-процентном виде) как несущее масло, его обычно добавляют к смеси благодаря замечательным питательным свойствам. Это прекрасный выбор для кожи лица.

Масло авокадо — *Persea americana*

Это чудесное несущее масло, темное, густого зеленого цвета получается холодным отжимом высушенной мякоти недостаточно хороших для продажи плодов авокадо. После рафинирования масло становится бледно-желтым. Подлинное масло авокадо достать очень трудно.

Содержимое

Масло богато лецитином, витаминами А, В, D, содержит как насыщенные, так и моновенасыщенные жирные кислоты. Долго хранится.

Свойства и показания

Масло авокадо хорошо проникает в глубь тканей, оно бесценно для сухой, обезвоженной, зрелой кожи. Полезно при экземах и для заживления ран.

Масло густое и вязкое, обычно добавляется в смеси разбавленным в соотношении 1:10 или более. Конечно, можно использовать масло и более высокой концентрации для кожи лица или для сухой и поврежденной кожи.

Плод авокадо можно разломить и использовать как косметическую маску для лица из вяжущего вещества, чтобы снять шелушение кожи после слишком длительного пребывания на солнце. Масло авокадо гораздо чище любого крема.

Масло из ноготков (календулы) — *Calendula officinalis*

Получают способом мацерации (описано в главе 2).

Свойства и показания

Масло известно своими противовоспалительными, целебными, смягчающими свойствами, очень полезно при заболеваниях кожи. Его можно включать в препараты для защиты кожи рук и ног от растрескивания и озноба. Календула полезна при варикозном расширении вен, при разрыве вен, язвах на ногах, пролежнях. При длительном воздействии масло календулы помогает устранить проявление венозной сети на лице. Растрескивание сосков у кормящих матерей можно также вылечить с помощью масла календулы. Оно хорошо помогает при сухой экземе, предотвращает и устраняет шрамы. Календулу (без нажима) можно наносить на синяки.

Раствор масла календулы (концентрация масла может доходить до 10 процентов) можно добавлять в смесь, однако возможно применение и неразбавленного календулового масла. Среди несущих масел оно одно из самых дорогих.

Кокосовое масло — *Cocos nucifera*

Чтобы сделать кокосовое масло пригодным к употреблению, его нужно предварительно подвергнуть тепловой обработке и рафинированию. Хотя масло можно использовать для дубления, оно не совсем подходит для ароматерапии как целостное масло. Его широко применяют для приготовления косметики, мыла и средств для волос.

Масло первоцвета вечернего — *Oenothera biennis*

Содержимое

Масло получают холодным отжимом из семян. Оно богато полиненасыщенной жирной линолевой кислотой, содержит также гамма-линолевую кислоту, олеиновую кислоту, пальмитиновую и стеариновую кислоты.

Свойства и показания

Объявленное чудом нашего времени, масло приобрело широкую известность, его расфасовывают в капсулы и принимают внутрь от целого ряда заболеваний. Сюда входят: предменструальный синдром, климактерический период и другие менструальные нарушения и высокое кровяное давление, недомогания в области сердца, артриты, экземы, псориазы, аллергии (в особенности заболевания кожи и органов дыхания, такие, как астма и сенная лихорадка), кистозный фиброз, диабет, рассеянный склероз, болезнь Райнода. Масло первого цвета вечернего прописывают даже при психических нарушениях — шизофрении или повышенной активности у детей.

Масло великолепно воздействует на сухую, чувствительную и склонную к аллергии кожу, питает ее, успокаивает покраснение и раздражение (например, при экземе, псориазе, дерматите). Масло первого цвета омолаживает кожу, предотвращает преждевременное старение и помогает при воспалении кожи из-за гормонального дисбаланса, например, когда появляются прыщи при наступлении половой зрелости, до начала менструаций, а также при изменении кожи в климактерический период. Наступают улучшения при варикозном расширении вен. Масло делает волосы восхитительными (хотя это дорогое средство) — за несколько часов до мытья шампунем следует нанести на них масло первого цвета. На небольших участках масло можно применять неразбавленным (100-процентным), но обычно используют 10-процентный раствор.

Масло виноградное — *Vitis vinifera*

Виноградное масло широко используют в ароматерапии, поэтому я и упоминаю о нем здесь, хотя и предпочитаю им не пользоваться. Когда мне впервые довелось делать массаж, знатоки сказали, что это хорошее несущее масло. Но у меня никогда не возникало желания использовать его. Поскольку я слеую своей интуиции, то уже на протяжении многих лет занятий массажем не использую виноградное масло.

Содержимое

Виноградное масло получают горячей вытяжкой. Оно почти не имеет цвета и запаха, возможно, это и есть причина его популярности. В масле высокое содержание линолевой кислоты, содержится также витамин Е, другие витамины и минеральные вещества.

Свойства и показания

Виноградное масло можно применять для любой кожи, особенно хорошо оно для жирной. Оно не липкое и легко поглощается кожей. Как несущее масло его можно использовать неразбавленным.

Масло жожоба — *Simmondsia chinensis*

В действительности жожоба — не масло, а жидкий воск из Аризоны, Калифорнии, Мексики. У него были обнаружены свойства, подобные спермацету, его стал применять в парфюмерии и косметике.

Содержимое

Жожоба получают холодным отжимом орехов, ее держащих жидкий воск. Он включает в себя аминокислоты, протеин и напоминающее коллаген воскообразное вещество.

Свойства и показания

Жожоба — очень устойчивое желтое масло, с трудом окисляется и поэтому не прокисает. Благодаря своим противовоспалительным свойствам оно бесценно при покраснениях, воспалениях, таких, как дерматиты, артриты и всевозможные опухоли. Масло обладает нормализующими свойствами и, следовательно, будет полезно как для сухой, так и для жирной кожи. Его можно применять при прыщах, экземе, псориазе.

Масло жожоба чудесно подходит для лица: оно и питает, и увлажняет кожу, и глубоко проникает в поры. Также оно замечательно для волос. Содержащийся в нем воск окутывает, защищает и обновляет волосы, масло помогает при ломких волосах, придает им блеск. Хотя на небольшие участки тела можно воздействовать неразбавленным (100-процентным) маслом, обычно используют его 10-процентный раствор. Это дорогое несущее масло. Однако смесь масла жожоба и эссенции, пожалуй, превзойдет любой дорогой крем для лица по полезности.

Масло пшеницы обыкновенной — *Triticum vulgare*

Масло пшеницы обыкновенной имеет густой оранжево-коричневый цвет. Его обычно добавляют в смесь как антиокислитель для предохранения масел от порчи. Это свойство обязано высокому содержанию витамина Е и делает масло идеальным консервантом.

Содержимое

Масло пшеницы обыкновенной получают холодным отжимом. Оно содержит протеин, витамины Е, В₁, В₂, В₃ и В₆, цинк, железо, калий, серу, фосфор и линолевую кислоту.

Свойства и показания

Масло пшеницы богато витаминами и питательными веществами. Оно особенно хорошо для сухой, потрескавшейся, зрелой кожи. Помогает при зуде, шелушении, отслаивании, поэтому полезно при экземе, псориазе, обгорании на солнце. Благодаря своей способности предотвращать от растяжения масло совершенно необходимо будущим мамам! Оно также хорошо укрепляет сухие и ломкие волосы.

10-процентный раствор масла пшеницы обыкновенной добавляют в масляные смеси для придания им долговечности. Но само по себе оно не используется из-за сильного запаха пшеницы, густоты и тяжести.

Замечание. Не применяйте раствор высокой концентрации к людям, страдающим аллергией.

Эфирные масла

Существуют сотни эфирных масел, из которых опытный профессиональный ароматерапевт использует примерно шестьдесят. В этой части я привожу данные о сорока эфирных маслах. Рассказываю, как они воздействуют на тело, ум и настроение.

БАЗИЛИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Латинское название: *Ocimum basilicum*.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цинеол, кариофилен, линалоол, метилхавикол.

Воздействие на ум

Бasilic, вероятно, одно из лучших средств, тонизирующих нервную систему: поднимает настроение, проясняет сознание, укрепляет и восстанавливает нервы. Масло обостряет чувства и одновременно успокаивает нервы.

Воздействие на тело

♦ Хорошо помогает при затрудненном дыхании, например, при астме, бронхите, катаре, простудах и кашлях.

♦ Полезен для пищеварительной системы, снимает боли и трудности при пищеварении.

Воздействие на настроение

Поднимает настроение, способствует развитию «третьего глаза», развивает интуицию.

Меры предосторожности

♦ Воздержитесь от приема при беременности (хотя токсичность и не доказана).

♦ На чувствительную кожу действуйте растворов слабой концентрации (раздражения случаются редко).

БЕНЗОИН

Латинское название: *Styrax benzoin*.

Семейство: стираксовые.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: извлечение из раствора.

Основные компоненты: бензойная кислота, ванилин.

Воздействие на ум

Масло согревает и приносит успокоение меланхоликам, одиноким людям, подавленным, истощенным, недавно потерявшим близких.

Воздействие на тело

♦ Стимулирует кровообращение, согревает сердце.

♦ Бесценно при затрудненном дыхании (входит в состав бальзама Фриара), помогает избавиться от слизи.

♦ Прекрасно действует на растрескавшуюся кожу, успокаивает покраснения и раздражения.

Воздействие на настроение

Защищает душевное спокойствие, снимает тяжесть на сердце и в желудке.

Меры предосторожности

НЕ ПРИНИМАЙТЕ ВНУТРЬ (масло получено не дистилляцией).

БЕРГАМОТ

Латинское название: Citrus bergamia.

Семейство: рутовые.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: отжим.

Основные компоненты: линалилацетат, линалоол.

Воздействие на ум

Оказывает успокаивающее и в то же время тонизирующее воздействие, идеально подходит при депрессиях и беспокойствах.

Воздействие на тело

♦ Имеет тесную связь с мочеполовой системой, бесценно при заболеваниях мочевого пузыря и вагины.

♦ Тонизирует пищеварительную систему, приносит облегчение при газах, коликах, несварении, потере аппетита. Снимает воздействие стрессов на кожу.

Воздействие на настроение

Поднимает настроение, снимает тяжесть сердца желудка.

Меры предосторожности

Не наносите масло на тело перед приемом солнечных ванн, так как масло усиливает фоточувствительность кожи из-за содержащегося в нем бергаптена.

БОРОДАЧ

(вертиверия цизаниевидная)

Латинское название: Andropogon isocarpos/verivera zizanioides.

Семейство: злаки.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: ветиверол, ветивон.

Воздействие на ум

В Индии и Шри-Ланке масло бородача называют маслом спокойствия, оно имеет сильное успокаивающее воздействие на нервную систему и может быть полезно для ищущих успокоения. Могут быть решены глубокие психологические проблемы, а ипохондрики почувствуют себя лучше, регулярно принимая масло.

Воздействие на тело

♦ Превосходно для восстановления нормального состояния после физического или умственного истощения (физическое истощение часто возникает из-за перегруженности нервной системы).

♦ Помогает при бессоннице.

♦ Расслабляет мышцы, уменьшая боль при артритах, ревматизме, трещинах, растяжениях сухожилий и суставов.

Воздействие на настроение

Превосходно для тех, кто потерял внутреннее равновесие.

Меры предосторожности

Нет. Некоторые ароматерапевты советуют остерегаться принимать при беременности, но исследований в подтверждение этому нет.

ГЕРАНЬ

Латинское название: Pelargonium odoratissimum/ Pelargonium graveolens.

Семейство: гераниевые.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цитронеллол, гераниол, линалоол, цитронеллилформат.

Воздействие на ум

Уравновешивает нервную систему, устраняет беспокойство и депрессию.

Воздействие на тело

♦ Великолепно для применения в климактерический период и при предменструальном синдроме, балансирует гормоны, устраняет удержание жидкости, резкие приступы лихорадки, прогоняет напряжение и депрессию.

- ♦ Чудесное масло для всех типов кожи — оно балансирует содержание кожного сала, делая кожу гладкой и молодой.
- ♦ Помогает при варикозном расширении вен и геморрое.
- ♦ Благодаря обезболивающим свойствам масло помогает при артрите, ревматизме, невралгии.

Воздействие на настроение

Бесценно для поднятия настроения. Успокаивает чакру солнечного сплетения и открывает чакру сердца.

Меры предосторожности Нет.

ГРЕЙПФРУТ

Латинское название: Citrus paradisi.

Семейство: рутовые.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: отжим.

Основные компоненты: лимонен, мирцен, линалоол.

Воздействие на ум

Масло грейпфрута оказывает воодушевляющее воздействие, помогает избавиться от депрессии и вызывает эйфорию. Оно может быть полезно для избавления от горечи и злобы.

Воздействие на тело

♦ Масло представляет собой лимфатический стимулятор, обладает мочегонным свойством, поэтому помогает избавиться от удержания жидкости, от синдрома застоя и целлюлита.

♦ Полезно для системы пищеварения из-за тонизирующих свойств и способности выводить токсины. Великолепное средство для диеты.

♦ Полезно при артритах, подагре, ревматизме, негибкости в мышцах.

♦ Полезно для жирной и сдавленной кожи.

Воздействие на настроение

Поднимает настроение.

Меры предосторожности

Избегайте сильных солнечных лучей сразу после нанесения масла. Осторожно обращайтесь с очень чувствительной кожей (хотя раздражения случаются редко).

ЖАСМИН

Латинское название: Jasminum officinale.

Семейство: жасминовые.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: извлечение из раствора.

Основные компоненты: бензил-ацетат, бензилбензоат, изофитол, цисжасмон, линалоол.

Воздействие на ум

Масло чудесно справляется с проблемами нервной системы, прогоняет депрессию, создает оптимизм, уверенность в себе, эйфорию. Полезно для преодоления апатии и безразличия.

Воздействие на тело

♦ Великолепно помогает при женских проблемах, вызывающих боль, даже при родах! Стимулирует выработку грудного молока, предотвращает развитие послеродовой депрессии.

♦ Жасмин знаменит своими свойствами усиливать половое чувство, помогает при фригидности, импотенции и преждевременной эякуляции.

♦ Жасминовое масло полезно для любой, особенно для сухой и чувствительной кожи. Его используют для увеличения эластичности кожи, для удаления следов от растяжений и шрамов.

Воздействие на настроение

Очень полезно для чакр сердца и солнечного сплетения, великолепно воздействует на чакру кундалини (половые органы).

Меры предосторожности

Не принимайте внутрь (это абсолют).

ИЛАНГ-ИЛАНГ

Латинское название: Cananga odorata var genuina.

Семейство: анноновые.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: линалоол, кариофилен, гермакрин D, геранилацетат, бензилацетат, бензилбензоат.

Воздействие на ум

Масло иланг-иланг очень глубоко расслабляет, устраняя беспокойство и напряжение, гнев и страх. Депрессия улетучивается, наступает чувство эйфории.

Воздействие на тело

♦ Масло оказывает регулирующее воздействие на сердце — уменьшает амплитуду сердцебиений, частые сердцебиения (тахикардию), частое дыхание (гиперпноэ).

♦ Помогает при любых сердечных недомоганиях, вызванных стрессами.

♦ Понижает кровяное давление.

♦ Помогает при бессоннице и прогоняет навязчивые мысли.

♦ Широко применяется для любой кожи — полезно и для сухой, и для жирной. Говорят, даже способствует росту волос.

Воздействие на настроение

Превосходно воздействует на чакры сердца, солнечного сплетения, на нижнюю чакру — кундалини.

Меры предосторожности Нет.

ИМБИРЬ

Латинское название: *Zingiber officinalis*.

Семейство: имбирные.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цингиберен, бисаболон, фарнесен, феландрен.

Воздействие на ум

Масло согревает, воодушевляет, побеждая холод и безразличие, а также апатию и вялость. Полезно для страдающих слабоумием. Повышает концентрацию и улучшает память.

Воздействие на тело

♦ Особенно полезно при излишней влажности, например при катаре и поносе.

♦ Масло высокоэффективно при лечении заболеваний, спровоцированных сыростью, таких, как ревматизм.

♦ Великолечно при всех пищеварительных проблемах, особенно тошноте и слабости.

♦ Очень эффективно для облегчения боли при артрите и ревматизме. Масло улучшает циркуляцию.

Воздействие на настроение

Имбирное масло способствует балансу чакр. Полезно для «третьего глаза».

Меры предосторожности

Используйте растворы слабой концентрации для гиперчувствительной кожи. При соблюдении нормальных доз раздражения не будет.

КАПУТОВОЕ ДЕРЕВО

Латинское название: *Melaleuca leucodendron*.

Семейство: миртовые.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цинеол, лимонен, пинен, терпинеол.

Воздействие на ум

Проясняет сознание, стимулирует работу ума, способствует концентрации.

Воздействие на тело

♦ Масло бесценно для дыхательной системы как средство для ингаляции и натирания груди — понижает температуру и стимулирует выталкивание слизи.

♦ Великолечно для снятия боли, эффективно при болях в мышцах, артритах, ревматизме, подагре, невралгии, зубной боли и боли в ушах.

Воздействие на настроение

Поднимает настроение, способствует возникновению нового взгляда на жизнь.

Меры предосторожности

Чувствительную кожу обрабатывайте осторожно (хотя раздражение и не доказано).

КЕДР АТЛАССКИЙ

Латинское название: Cedrus atlantica.

Семейство: сосновые.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цедрен, атлантон, альфа-гимахален, бета-гимахален, гамма-гимахален.

Воздействие на ум

Масло успокаивает, полезно при напряжении и беспокойстве, умиротворяет. Эффективно для медитаций.

Воздействие на тело

♦ Масло кедр атласского стимулирует лимфатическую систему, необходимо людям, организм которых загрязнен.

♦ Полезно для дыхательной системы, при катаре. Изгоняет слизь.

♦ Прекрасно воздействует на мочевой тракт, помогает при вагинальных инфекциях и выделениях. Рекомендуются при острых болях и зудях.

♦ Замечательное средство при жирной коже, прыщах, целлюлите, хронических кожных заболеваниях.

Воздействие на настроение

Повышает духовность, связано с чакрой тысячелистного лотоса (вишну, на макушке).

Меры предосторожности

♦ Избегайте при беременности.

♦ Не применяйте на младенцах и маленьких детях.

КИПАРИС

Латинское название: Cupressus sempervirens.

Семейство: кипарисовые.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: альфапинен, 2-карен, 3-карен, 4-карвоментол, терпинолен.

Воздействие на ум

Успокаивающее масло, показано для потерпевших утрату. Хорошо успокаивает гнев, раздражение, другие вызванные стрессами эмоции.

Воздействие на тело

♦ Масло известно благодаря облегчению болезненных менструаций, особенно эффективно при предменструальном синдроме и в климактерический период.

♦ Великолепно для устранения варикозного расширения вен и геморроев.

♦ Помогает при излишках жидкости, сильных кровотечениях и потоотделениях (особенно при потливости ног).

Воздействие на настроение

Помогает быстрее свыкнуться с переменами и найти свою душевную стезю.

Меры предосторожности Нет.

КОММИФОРА МИРРОВАЯ

Латинское название: Commiphora myrrha.

Семейство: бурсеровые.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: элемен, изофураногермакрен, лимонен, пинен.

Воздействие на ум

Масло помогает слабоумным избавиться от апатии, вялости, замедленной реакции.

Воздействие на тело

♦ Очень эффективно при проблемах с дыханием, таких, как астма, бронхит, катар и кашель, — масло коммифоры оказывает существенное воздействие на излишки слизи.

♦ Бесценно для кожи — омолаживает зрелую и морщинистую кожу, залечивает мокнущую кожу, в трещинах. Вылечивает грибковые инфекции, такие, как «нога легкоатлета».

♦ Масло применяют для полоскания при болезнях горла и язвочках во рту, инфекциях и болезнях десен (например, при воспалении, хотя вкус полоскания отвратителен).

♦ Очищает матку, эффективно помогает при молочнице и любых вагинальных расстройствах. Также помогает при скудных и болезненных менструациях.

Воздействие на настроение

Полезно для тех, кто «застыл на месте» и не способен двигаться вперед и расти. Помогает взглянуть на жизнь по-иному тем, кто видит ее только как полосу неудач.

Меры предосторожности

Избегайте во время беременности (хотя доказательств нет ни «за», ни «против»).

ЛАВАНДА

Латинское название: *Lavandula angustifolia /officinalis/ vera*.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: линалилацетат, линалоол, терпинеол, лавандулилацетат.

Воздействие на ум

Лаванда прекрасно балансирует нервную систему, устраняет беспокойство, депрессию и бессонницу, принося спокойствие и ясность.

Воздействие на тело

♦ Лаванда необыкновенно полезна во многих отношениях для всех систем организма. Она великолепна при повышенном кровяном давлении, при сильных сердцебиениях и других нарушениях сердечно-сосудистой деятельности благодаря успокаивающему воздействию на сердце.

♦ Успокаивает боль, устраняет спазмы, воспаление в таких случаях, как артрит, мышечные боли, ревматизм, судороги и растяжения.

♦ Знаменитый иммунный стимулятор, рекомендуется для защиты от любых инфекций, вирусов, простуд и болезней горла.

♦ Лаванда бесценна для ухода за кожей благодаря омолаживающим силам и балансирующим эффектам.

Она помогает при ожогах, обгорании на солнце, прыщах, обваривании кипятком, синяках, экземе, при грибковых инфекциях, таких, как «нога легкоатлета», при псориазах, кожных заболеваниях, вроде чесотки и ветряной оспы, при ранах и пролежнях любых видов.

Воздействие на настроение

Оказывает значительное действие на солнечное сплетение, успокаивая дух гнева. Балансирует все чакры. Может помочь вернуться на правильный духовный путь сошедшим с него.

Меры предосторожности

Нет. Лаванду широко применяют для младенцев и детей постарше.

ЛАДАН

Латинское название: *Boswellia thurifera /carterii*.

Семейство: бурсеровые.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: пинен, феландрен, лимонен.

Воздействие на ум

Создает чувство спокойствия, поднимая и одновременно успокаивая эмоции, способствует затуханию прежних травм и беспокойств.

Воздействие на тело

♦ Идеально при астме и других нарушениях дыхания, особенно под воздействием стрессов — ладан способствует более редкому и глубокому дыханию.

♦ Великолепное средство для ухода за кожей, омолаживает и питает стареющую и зрелую кожу, устраняет морщины.

Воздействие на настроение

Бесценно для достижения возвышенных состояний духовного сознания, открывает чакры тысячелистного лотоса (вишну) и «третьего глаза».

Меры предосторожности

Нет. (Хотя ладан вызывает привыкание!)

ЛАЙМ НАСТОЯЩИЙ (кислый)

Латинское название: *Citrus aurantium*.

Семейство: рутовые.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: линалилацетат, линалоол, родинилацетат, альфатерпинеол.

Воздействие на ум

Полезно при любых состояниях стресса и беспокойства, наполняет спокойствием.

Воздействие на тело

- ◆ Лайм хорошо успокаивает сильные и частые сердцебиения.

- ◆ Благоприятно воздействует на желудок. Снимает воспаление кишечника, вызванное стрессом.

- ◆ Оказывает тонизирующее и очищающее воздействие на кожу, годится для жирной кожи и прыщей.

Воздействие на настроение

Полезно для чакры солнечного сплетения.

Меры предосторожности Нет.

ЛИМОН

Латинское название: Citrus limonum.

Семейство: рутовые.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: отжим.

Основные компоненты: лимонен, пинен.

Воздействие на ум

Масло великолепно стимулирует усталый и истощенный ум, способствует ясности мышления, помогает сконцентрироваться. Вдыхайте пары или принимайте ванну ■ лимонным маслом в конце долгого рабочего дня.

Воздействие на тело

- ◆ Стимулирует систему кровообращения и систему выработки белых кровяных телец, улучшает работу иммунной системы, понижает температуру и ускоряет выздоровление.

- ◆ Полезно при высоком кровяном давлении и атеросклерозе (затвердевании артерий) в особенности.

- ◆ Бесценно для пищеварительной системы благодаря способности понижать кислотность и устранять запоры.

- ◆ Замечательно устраняет разрывы капилляров при варикозном расширении вен.

- ◆ Подходит для жирной кожи и волос, можно использовать против наростов и бородавок.

- ◆ Эффективно при кровотечении из носа, при очистке порезов и ран.

Воздействие на настроение

Восстанавливает силу и жизненность духа истощенного человека.

Меры предосторожности

Избегайте сильных солнечных лучей сразу после нанесения масла.

МАЙОРАН СЛАДКИЙ

Латинское название: Origanum majorana.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: геранилацетат, мирцен, оцимен, сабинен, терпинеол.

Воздействие на ум

Майоран оказывает согревающее и успокаивающее воздействие на эмоции, облегчает горе, печаль, депрессию и устраняет любые беспокойства. Чудесное средство для непосед!

Воздействие на тело

- ◆ Эффективно для дыхательной системы, делает дыхание более глубоким, полезно при астме и бронхите.

- ◆ Прочищает голову при катарах и синуситах.

- ◆ Великолепно при артритах и ревматизмах, уменьшает боль, озноб, негибкость.

- ◆ Рекомендовано при запорах, метеоризме, спазмах желудка и несварении.

- ◆ Регулирует сердечную деятельность, понижает кровяное давление, успокаивает сильные сердцебиения. Облегчает боль при нерегулярных и болезненных менструациях.

Воздействие на настроение

Великолепно для боязливых людей, ощущающих беспокойство в солнечном сплетении. Полезно также для тех, кто никак не может обрести мир в душе и постоянно ищет смысл жизни. Может помочь отстраненным людям, которым трудно живется в этом мире.

Меры предосторожности

Избегайте во время беременности (хотя негативные эффекты весьма маловероятны).

МАНДАРИН

Латинское название: Citrus reticulata.

Семейство: рутовые.

Используемая часть: верх, середина.

Метод экстракции: отжим.

Основные компоненты: 3-карен, лимонен, линалоол, мирцен.

Воздействие на ум

Восхитительный аромат мандарина воодушевляет, прогоняет депрессию и беспокойство, рождает чувство радости и надежды.

Воздействие на тело

- ♦ Приятно тонизирует пищеварительную систему устраняет метеоризм и несварение.
- ♦ Полезно для стимулирования недостаточного аппетита после болезни или депрессии.
- ♦ Эффективно против бессонницы, вызванной стрессом или беспокойством.
- ♦ Успокаивает нервы, предменструальный синдром, способствует снятию синдрома недержания жидкости.

- ♦ Масло великолепно предохраняет от следов при растяжении и удаляет шрамы.

Воздействие на настроение

- ♦ Навевает чувство счастья в сердечной чакре и уравнивает чакру солнечного сплетения.

- ♦ Благотворно воздействует на маленьких детей, беременных, слабых и пожилых людей.

Меры предосторожности

Избегайте сильных солнечных лучей сразу после нанесения масла.

МЕЛАЛЕУКА ПАРНОЛИСТНАЯ(чайное дерево)

Латинское название: Melaleuca alternifolia.

Семейство: миртовые.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: терпинен-4-ол, цинеол, гамма-терпинен.

Воздействие на ум

Масло очищает голову, стимулирует кровообращение, может помочь при эмоциональном кризисе.

Воздействие на тело

Масло знаменито благодаря своим антибактериальным, фунгицидным и противовирусным свойствам, очень хорошо стимулирует иммунную систему.

- ♦ Масло чайного дерева следует держать в любой доме в аптечке первой помощи. Его очень эффективно применяют против повторяющихся инфекций, против воспаления желез и вызывающего Мускульные боли послевирусного синдрома энцефаломиелита.

- ♦ Масло мелалеуки превосходно действует и до и после операции.

- ♦ Оно бесценно для кожи против ветряной оспы.

- ♦ Применимо при целом ряде кожных недостатков прыщи, «нога легкоатлета», обваривание кипятком, порезы и раны, герпес, пятна, наросты и бородавки (наносить осторожно, на небольшие участки).

Воздействие на настроение

Помогает в случае, когда шок оставил серьезные последствия в солнечном сплетении и животе. Способствует устранению следов старых травм.

Меры предосторожности

Нет. Чайное дерево часто используют как средство первой помощи.

МЕЛИССА

Латинское название: Melissa officinalis.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: кариофиллен, гераниол, метилгептанон, нерал.

Воздействие на ум

Мелисса чудесно успокаивает нервы, прогоняет депрессию и меланхолию. Масло применяют для вывода из шокового состояния, например при потере близкого или для устранения приступов паники.

Воздействие на тело

- ♦ Масло мелиссы полезно при высоком кровяном давлении и сильных сердцебиениях.
- ♦ Помогает при аллергиях (например, при таком заболевании кожи, как экзема) и при проблемах с дыханием (например, при астме).
- ♦ Помогает при бессоннице.
- ♦ Регулирует менструальный цикл и может помочь при проблемах с женским бесплодием.
- ♦ Щадящее тонизирующее средство для пищеварительной системы.

Воздействие на настроение

Поднимает настроение, воздействует на чакры сердца и солнечного сплетения.

Меры предосторожности

Масло мелиссы часто подменяют маслом членобородника лимонного или цитронеллы. Осторожно обрабатывайте очень чувствительную кожу.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Латинское название: Juniperus communis.

Семейство: кипарисовые.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цинен, лимонен, сабинен, мирцен, цимен, терпинеол.

Воздействие на ум

Масло великолепно действует при эмоциональной истощении, удаляет все лишнее из головы и укрепляет нервы.

Воздействие на тело

- ♦ Масло можжевельника знаменито своей способностью очищать организм, оно считается чудесным средством удаления токсинов. Также это великолепное средство против артритов, подагры, ревматических нарушений; стимулирует разрушение мочевой кислоты и других токсинов — в результате отступают боль и негибкость.
- ♦ Великолепно для скопления жидкости и для борьбы с мочевыми инфекциями, такими, как цистит.
- ♦ Полезно против ожирения, переедания и излишнего алкоголя.
- ♦ Эффективно при прыщах, закрытых порах, жирной и сдавленной коже. Очищает кожу и стимулирует устранение указанных проблем, хотя возможно ухудшение состояния кожи перед наступлением видимых улучшений.

Воздействие на настроение

Классическое средство для подъема настроения очищения духа. Хорошо помогает тем, кто не может двигаться вперед. Можжевельник очищает нежелательные следы прошлых травм.

Меры предосторожности

Нет. Можжевельник казацкий следует избегать I время беременности. Можжевельник обыкновенный безопасен.

МОРКОВЬ ДИКАЯ

Латинское название: Daucus carota.

Семейство: зонтичные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: азарон, каротол, лимонен.

Воздействие на ум

Морковное масло помогает увидеть ситуацию более ясно, полезно при смущении и нерешительности. Заряжает жизненной энергией.

Воздействие на тело

- ♦ Улучшает кровообращение, очищает кровь и лимфу, выводит токсины.
- ♦ Помогает при проблемах с пищеварением, таких, как запор, синдром кишечного воспаления, метеоризм, гиперемия печени.
- ♦ Великолепно для нормализации женского полового цикла — регулирует менструальный цикл и балансирует гормоны.

♦ Особенно показано при кожных недостатках: тонизирует, повышает эластичность, помогает избавиться от шрамов (например, после прыщей).

Воздействие на настроение

Полезно для «третьего глаза», усиливает внутреннее зрение.

Меры предосторожности Нет.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Латинское название: *Mentha piperita*.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: альфапинен, цинеол, ментол, лимонен.

Воздействие на ум

Масло превосходно стимулирует сознание, устраняет умственную усталость, способствует концентрации. В ответственные моменты масло мяты перечной усиливает и дисциплинирует нервы.

Воздействие на тело.

♦ Масло мощно воздействует на пищеварительные проблемы, уменьшает тошноту, усталость от дальней дороги, поносы, запоры, несварение и метеоризм. Прекрасно устраняет боль в желудке и кишечнике.

♦ Мята перечная охлаждает и оказывает анестезирующее воздействие на головные боли, мигрени, в особенности связанные с пищеварением.

♦ Великолепно помогает при обгорании на солнце, при зуде и воспалениях. Хорошо воздействует на поврежденную токсинами, сдавленную кожу, прыщи и кожные инфекции.

♦ Бесценно для устранения общих мышечных болей, болей при артритах, невралгии, ревматизме (принимайте внутрь вместо аспирина).

Воздействие на настроение

Масло мяты перечной пробуждает и стимулирует чакры. Помогает раскрытию «третьего глаза».

Меры предосторожности

♦ Храните вдали от гомеопатических средств и не применяйте в сочетании с гомеопатическим лечением.

♦ Избегайте использовать при кормлении грудью — масло задерживает лактацию.

♦ Осторожно обращайтесь с чувствительной кожей (однако раздражения бывают редко).

♦ Не применяйте на младенцах и маленьких детях.

НЕРОЛИ (Отжатое из лепестков померанца масло называют «нероли»)

Латинское название: *Citrus aurantium*.

Семейство: рутовые.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция/ извлечение из раствора.

Основные компоненты: линалоол, линалилацетат, пинен, лимонен, гераниол, нерол.

Воздействие на ум

Нероли бесценно для решения любых нервных проблем, хронического и временного беспокойства (даже приступов паники), устраняет депрессию и создает чувство эйфории.

Воздействие на тело

♦ Превосходно снимает бессонницу, особенно вызванную беспокойством.

♦ Эффективно при колитах, хроническом поносе и несварении на нервной почве.

♦ Благодаря способности усиливать половое чувство Масло нероли эффективно при сексуальных проблемах, таких, как импотенция и фригидность под действие напряжения или беспокойства.

♦ Нероли оказывает чудесное воздействие на любую кожу. Оно способствует регенерации кожных клеток изумительно действует на зрелую кожу. Рекомендуйте для предотвращения следов от растяжений и устранения шрамов. Нежное воздействие делает нероли идеальным для чувствительной кожи.

Воздействие на настроение

Приносит мир и покой в измученную душу, в частности, тем, кто совершает в жизни одни и те же ошибки. Очень хорошо для солнечного сплетения.

Меры предосторожности Нет.

ОКОТЕЯ ХВОСТАТАЯ (розовое дерево)

Латинское название: Aniba rosaeodora/Ocotea caudata.

Семейство: лавровые.

Используемая часть: верх, середина.

Основные компоненты: линалоол.

Воздействие на ум

Чудесный антидепрессант, масло розового дерева согревает и создает ощущение комфорта, балансирует центральную нервную систему.

Воздействие на тело

- ♦ Превосходно снимает усталость, вялость и истощение.
- ♦ Стимулирует иммунную систему, полезно при болезнях горла.
- ♦ Известное средство повышения полового чувства, масло розового дерева помогает при фригидности, импотенции и других сексуальных проблемах.
- ♦ Омолаживает кожу, предотвращает преждевременное старение и появление морщин.

Воздействие на настроение

Балансирует и оживляет все чакры.

Меры предосторожности Нет.

ПАЧУЛИ

Латинское название: Pogostemon patchouli.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: патчоулол, бульнесен, патчоулен, сейшеллен, гуайен.

Воздействие на ум

Было популярно в 60-х годах XX века из-за способности умиротворять, успокаивать, создавать атмосферу любви, одновременно проясняя сознание.

Воздействие на тело

- ♦ Пачули ограничивает аппетит, поэтому полезно для худеющих.
- ♦ Помогает как при запоре, так и при поносе, показано при синдроме воспаления кишечника. Тонизирует кишечник. Снимает синдром удержания жидкости (водянка) и появления припухлостей.
- ♦ Рекомендовано для зрелой кожи и при шрамах благодаря способности регенерировать клетки кожи. Залечивает потрескавшуюся кожу, смягчает и устраняет покраснения. Подтягивает обвисшую кожу после диет. Побеждает грибковые инфекции, такие, как «нога легкоатлета» и аллергии вроде экземы.

Воздействие на настроение

Приземляет и балансирует чакры.

Меры предосторожности Нет.

ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

Латинское название: Piper nigrum.

Семейство: перцевые.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: преимущественно терпены, включая кариофилен, пинен, сабинен, лимонен.

Воздействие на ум

Стимулирует работу головы, увеличивает умственную концентрацию и укрепляет нервы. Помогает при холодности, безразличии, апатии.

Воздействие на тело

- ♦ Согревающее масло, улучшает кровообращение, снимает анемию, хорошо принимать после сильных кровотечений.
- ♦ Незаменимо при мышечных болях, при любых болях.
- ♦ Тонизирует скелетные мышцы, изгоняет токсины из организма.
- ♦ Помогает при выпадении кишок или матки.

Воздействие на настроение

- ♦ Прием масла ставит с небес на землю, внушает желание перемен, побуждает к позитивным мыслям и действиям.

Меры предосторожности Нет

ПУПАВКА БЛАГОРОДНАЯ (ромашка римская)

Латинское название: Anthemis nobilis.

Семейство: сложноцветные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: 75—80 процентов составляют сложные эфиры, в том числе изобутилангелат, хамазулен.

Воздействие на ум

Масло успокаивает, помогая в состоянии гнева, беспокойства, раздражительности и нетерпения. Великолепно против бессонницы.

Воздействие на тело

- ♦ Полезно при любых болях — мышечных, болях в суставах, в органах.
- ♦ Бесценно при решении женских проблем, особенно связанных с нервными напряжениями, предменструальным синдромом, климактерическим периодом.
- ♦ Полезно для укрепления иммунной системы, снимает частоту и тяжесть инфекций.
- ♦ Хорошо успокаивает аллергию сверхчувствительной кожи.

Воздействие на настроение

Успокаивает солнечное сплетение.

Меры предосторожности

Нет. Безопасное масло. Годится и для младенцев, для детей постарше, и даже для особочувствительных людей.

РОЗА

Латинское название: Rosa damascena/centifolia.

Семейство: розоцветные.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция (розовое масло), извлечение из раствора (абсолют).

Основные компоненты: стеароптен, гераниол, нерал, фенилэтиловый спирт, цитронеллол.

Воздействие на ум

Прелестный, восхитительный аромат оказывает глубокое воздействие на эмоции, успокаивает горе, ревность, зависть, стресс и напряжение. Масло делает женщину женственной и привлекательной. Отступит депрессия (даже послеродовая) и плохой аппетит.

Воздействие на тело

- ♦ Эта эссенция считается королевой всех эссенций и эфирных масел, она оказывает замечательное воздействие на женские половые органы. Она очищает, нормализует и тонизирует матку. Помогает при предменструальном синдроме и в климактерический период. Рекомендуются при импотенции, фригидности, способствует оплодотворению и увеличивает производство спермы.
- ♦ Великолепно для ухода за кожей, особенно сухой, зрелой и чувствительной. Уменьшает распухание вен.

- ♦ Розовое масло может помочь в трудных случаях запора.

Воздействие на настроение

Особенно показано при закрытой сердечной чарке — развивает любовь и сострадание. Облегчает боли от старых травм.

Меры предосторожности

- ♦ Нет. Можно применять для детей — масло безопасно.
- ♦ Не принимайте внутрь абсолют розы.

РОЗМАРИН

Латинское название: Rosmarinus officinalis.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цинеол, пинен, борнеол, камфор.

Воздействие на ум

- ♦ Активизирует и оживляет мозг, прочищает голову помогает при переутомлении.
- ♦ Помогает при потере памяти.

Воздействие на тело

- ♦ Масло бесценно для восстановления утраченных функций, оживляет мышцы и конечности, обостряет чувства обоняния, слуха, зрения, способствует развитию красноречия.
- ♦ Прекрасно успокаивает боли в мышцах и суставах, облегчает боль при артритах, подагре, ревматизме и снимает негибкость переутомленных мышц.
- ♦ Полезно против удержания жидкости и застоя лимфы, против целлюлита и ожирения.
- ♦ Бесценно при жалобах на пищеварительную систему, особенно когда требуется обезвреживание яда при запорах, метеоризме, гиперемии печени и пищевых отравлениях.
- ♦ Полезно для дыхательной системы.
- ♦ Масло хорошо тонизирует сердце, нормализует уровень холестерина в крови, полезно при атеросклерозе.
- ♦ Превосходно для предотвращения инфекционных заболеваний.
- ♦ Традиционный ингредиент средства ухода за волосами. Способствует росту волос и удалению перхоти. Часто масло применяют для темных волос.

Воздействие на настроение

Прекрасное средство при потере настроения.

Меры предосторожности

Не применяйте масло интенсивно в начале беременности (однако побочные эффекты весьма маловероятны).

САНТАЛУМ БЕЛЫЙ

Латинское название: Santalum album.

Семейство: санталовые.

Используемая часть: низ.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: альфа-санталол, бета-санталол, сантален.

Воздействие на ум

Известно своим уравнивающим воздействием на нервную систему, плавно уносит беспокойство и напряжение.

Воздействие на тело

- ♦ Хорошо воздействует на мочевой тракт, устраняя цистит и любые вагинальные инфекции.
- ♦ Тонизирует сердце, оказывая успокаивающий эффект.
- ♦ Помогает против грудных инфекций, кашля, бронхита и болезней горла. Обладает антисептическими свойствами и стимулирует иммунную систему.
- ♦ Считается средством, усиливающим половое возбуждение и, следовательно, полезно при фригидности и импотенции.
- ♦ Широко используемое при заболеваниях кожи масло санталума особенно хорошо для сухой, потрескавшейся и обезжиренной кожи. Смешанное с несущим маслом, оно образует превосходное средство для ухода за кожей после бритья.

Воздействие на настроение

Приносит мир и покой в утомленную душу.

Меры предосторожности Нет.

ТИМЬЯН ОБЫКНОВЕННЫЙ (красный)

Латинское название: Thymus vulgaris.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: тимол, цимен, линалоол.

Воздействие на ум

Масло оживляет, заряжает энергией, улучшает память и способность к концентрации. Стимулирует уставший мозг.

Воздействие на тело

- ♦ Превосходно стимулирует иммунную систему, необыкновенно полезно против инфекционных болезней и при выздоровлении. Применяется для лечения простуд, кашлей, болезней горла (чудесное средство для полоскания). Помогает при болезнях десен и инфекциях в полости рта.
- ♦ Стимулирует кровообращение, повышает пониженное кровяное давление.
- ♦ Широко известно благодаря положительному воздействию на скелетно-мышечную систему, согревает малоподвижные суставы и выводит токсины.

- ♦ Помогает против инфекций мочевого тракта и при скудных менструациях.
- ♦ Эффективно при чесотке и вшах на голове.

Воздействие на настроение

Поднимает настроение уставшего человека, снимает стресс.

Меры предосторожности

Избегайте принимать во время беременности.

- ♦ Осторожно обращайтесь при чувствительной коже.
 - ♦ Не применяйте много при высоком кровяном давлении.
 - ♦ Не применяйте на детях.
-

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

Латинское название: Achillea millefolium.

Семейство: сложноцветные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: хамазулен, карифиллен, гермакрен D.

Воздействие на ум

Масло тысячелистника помогает при состояниях гнева, бессилия и раздражительности.

Оказывает успокаивающее воздействие на ум.

Воздействие на тело

- ♦ Прекрасно уменьшает раздражение, будь то кожа или внутренние органы.
- ♦ полезно для женских половых органов — при нерегулярной и скудной менструации, трудных и болезненных периодах и даже при выпадении матки.
- ♦ Помогает при ревматоидном артрите, растяжениях сухожилий и суставов.
- ♦ Помогает при удержании жидкости.

Воздействие на настроение

Прекрасное средство от плохого настроения.

Меры предосторожности

Соблюдайте осторожность при беременности.

УКРОП СЛАДКИЙ

Латинское название: Foeniculum vulgare.

Семейство: зонтичные.

Используемая часть: середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: трансанетол, метилхавикол, фенхон.

Воздействие на ум

Усиливает способность видеть ситуацию ясно. Под действием масла человек чувствует в себе смелость, силу и уверенность перед лицом на первый взгляд непреодолимых трудностей.

Воздействие на тело

- ♦ Великолепно очищает тело и выводит токсины, особенно у тех, кто увлекается обильной едой и алкоголем.
- ♦ Великолепно воздействует на пищеварительную систему, снимая запоры, метеоризм, тошноту. Оказывает неоценимую помощь для худеющих, обуздывая аппетит и усиливая внутреннюю энергию.
- ♦ Очень эффективно в климактерический период, так как стимулирует организм для производства собственного эстрогена.

Воздействие на настроение

Помогает открыть чакру «третьего глаза».

Меры предосторожности

- ♦ НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ горький укроп.
 - ♦ НЕ ПРИМЕНЯЙТЕ на маленьких детях и эпилептиках.
 - ♦ Избегайте во время беременности.
-

ЧЕЛНОБОРОДНИК ГОРЬКИЙ

Латинское название: Cymbopogon martini.

Семейство: злаки.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: гераниол, геранилацетат, линалоол.

Воздействие на ум

Успокаивает и одновременно поднимает настроение. Идеально для снятия стресса и напряжения. Повышает уверенность в себе.

Воздействие на тело

- ♦ Стимулирует аппетит, полезно при общем выздоровлении.
- ♦ Эффективно устраняет негибкость мышц и суставов, особенно если заниматься специальной гимнастикой.
- ♦ Известно благодаря полезному воздействию на кожу. Полезно и для сухой кожи, и против прыщей, так как масло регулирует производство кожного сала. Хорошо воздействует на зрелую кожу и морщины, стимулируя регенерацию клеток.

Воздействие на настроение

Великолепно воздействует на солнечное сплетение.

Меры предосторожности Нет.

ЧЕЛНОБОРОДНИК ЛИМОННЫЙ

Латинское название: *Cymbopogon citratus*.

Семейство: злаки.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: дитрал, гераниол, нерал.

Воздействие на ум

Освежает и наполняет голову жизненной энергией, изгоняет апатию и вялость.

Воздействие на тело

- ♦ Тонизирует, наполняет энергией, жизненной силой все тело.
- ♦ Ускоряет выздоровление после изнурительных болезней вроде воспаления желез.
- ♦ Предотвращает распространение инфекционных заболеваний.
- ♦ Повышает аппетит, полезно при колитах, метеоризме и трудностях при пищеварении.
- ♦ Бесценно после родов, способствует увеличению потока грудного молока.
- ♦ Тонизирует кожу, показано для открытых пор и прыщей. Помогает при грибковых (например, «нога легкоатлета»), инфекционных заболеваниях и повышенной потливости ног.

Воздействие на настроение

Поднимает настроение, способствует росту уверенности в себе.

Особые предосторожности

Осторожно обращайтесь с кожей повышенной чувствительности.

ШАЛФЕЙ

Латинское название: *Salvia officinalis*.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цинеол, туйон, камфор, линалоол, борнеол.

Воздействие на ум

Масло стимулирует и балансирует нервы, изгоняет усталость и депрессию, великолепно воздействует на память.

Воздействие на тело

- ♦ Масло полезно при любых болях, особенно ревматических и вызванных перегрузкой мышц.
- ♦ Очищает и стимулирует кровеносную систему и поднимает кровяное давление.
- ♦ Тонизирует пищеварительную систему, показано при потере аппетита, несварении и запорах.
- ♦ Превосходно воздействует на дыхательную систему, помогает при бронхите, кашле, простудах и других инфекциях.
- ♦ Масло прекрасно воздействует на женскую половую систему, помогает при скудных и болезненных менструациях. Во время климактерического периода масло шалфея успокаивает внезапные приливы жара, потение по ночам, успокаивает нервы.
- ♦ Применяется против удержания жидкости, при молочнице и герпесе гениталий.

Воздействие на настроение

Устраняет последствия старых травм и заряжает чакры.

Меры предосторожности

- ♦ Избегайте пользоваться маслом при кормлении грудью — оно останавливает лактацию.
 - ♦ Не применяйте на младенцах и маленьких детях.
 - ♦ Избегайте в первые месяцы беременности.
 - ♦ Не злоупотребляйте на эпилептиках.
 - ♦ Ограничьте применение масла на людях с повышенным кровяным давлением.
-

ШАЛФЕЙ МУСКАТНЫЙ

Латинское название: Salvia sclarea.

Семейство: губоцветные.

Используемая часть: верх, середина.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: линалилацетат, линалоол, гермакрен D.

Воздействие на ум

Масло снимает боль, приводит в состояние эйфории, показано для чрезмерно активного ума и ума в состоянии паники. Повышает оптимизм, хорошее самочувствие, заполняет пространство между внутренним миром человека и внешним миром.

Воздействие на тело

♦ Масло шалфея мускатного тонизирует матку, балансирует гормоны, приносит облегчение при менструальных спазмах.

♦ Великолепно при родах, стимулирует родовую активность, одновременно принося расслабление.

♦ Полезно для желающих избавиться от наркозависимости.

Воздействие на настроение

Уравновешивает чакру солнечного сплетения. Успокаивает повышенную активность «третьего глаза».

Меры предосторожности

Не принимайте большие дозы эфирного масла вместе с алкоголем — это может вызвать наркотическую зависимость. Некоторые специалисты рекомендуют избегать прием шалфея во время беременности, хотя нет исследований, подтверждающих вред либо опровергающих его.

ЭВКАЛИПТ

Латинское название: Eucalyptus globulus.

Семейство: миртовые.

Используемая часть: верх.

Метод экстракции: дистилляция.

Основные компоненты: цинеол, пинен, цимен.

Воздействие на ум

Масло стимулирует ум на борьбу с психическим истощением, способствует концентрации.

Воздействие на тело

♦ Бесценно как средство для ингаляции и натирания груди для оздоровления дыхательной системы, разгрузки головы и груди от переутомления, изгнания слизи, понижения жара и предотвращения распространения инфекции.

♦ Полезно для облегчения болей при артритах, ревматизме, других мышечных болях.

Воздействие на настроение

Способствует общению, открывая горловую чакру. Может быть полезно при обработке травм.

Меры предосторожности

♦ Масло сильнодействующее, и его не следует применять на младенцах и маленьких детях.

♦ Не храните вместе с гомеопатическими средствами.

Цветочные снадобья Баха

Назначение снадобий — наполнение нас жизненной энергией, открытие каналов для восприятия нашего духовного «я». Снадобья наполняют нас добродетелью, в которой мы так нуждаемся, удаляют недостатки, приносящие нам вред... Не может быть подлинного выздоровления без достижения правильного мировоззрения, покоя в душе и внутреннего счастья.

Доктор Эдвард Бах

Тридцать восемь цветочных снадобий Баха восстанавливают наш баланс, позволяют справиться с негативными эмоциями и проблемами повседневной жизни. Снадобья предоставляют нам прекрасную возможность облегчить травмы, полученные нами на жизненном пути.

Они были созданы врачом, доктором Эдвардом Бахом, разочаровавшимся в ортодоксальной идее лечить болезни лекарствами, подчас вызывающими вредные побочные эффекты. Его система лечения основана на воздействии на человека и не только лечит от болезни, но и устраняет коренные причины проблем со здоровьем. Он был убежденным сторонником теории, что здоровый дух делает здоровым и тело: «Не надо обращать внимания на болезнь. Попробуйте взглянуть на мир глазами пациента».

Бах начал поиски, желая создать снадобья для исцеления больного, а не болезни, и обнаружил тридцать восемь цветов, способных избавить нас от многих негативных состояний ума, приносящих страдания. Хорошо известно, что постоянное беспокойство снижает запас жизненных сил и естественную сопротивляемость болезням. Из-за этого возникают такие болезни тела, как простуды, нарушения пищеварения, приводя к более серьезным последствиям. Если устранены негативные состояния ума пациента (страх, депрессия, ненависть, зависть, чувство вины и т. п.), то восстановление баланса ума приводит к восстановлению баланса тела.

Цветочные снадобья Баха — бесценный инструмент искусства ароматерапии. Я твердо верю, что каждому ароматерапевту следует уметь ими пользоваться. Можно провести много параллелей между эфирными маслами и цветочными снадобьями Баха, они как будто созданы друг для друга. Эфирные масла невероятно сильно воздействуют на эмоциональном уровне, часто вызывая старые, ненужные, подавленные эмоции на поверхность. Цветочные снадобья Баха идеально подходят для устранения таких состояний ума. Читая главы, посвященные различным заболеваниям, вы заметите мои указания о том, как снадобья могут быть применены в сочетании с ароматерапевтическим лечением.

Ниже я даю краткое описание всех тридцати восьми снадобий. Наиболее быстрый и эффективный способ узнать и запомнить, как они действуют, — применять их. Если вы хотите узнать о них побольше — в продаже есть немало книг, посвященных снадобьям Баха.

Тридцать восемь снадобий

Бук — для неспособных переносить недостатки других.

Василек — для слабовольных, неспособных сказать «нет».

Вербена аптечная — для тех, кто весь на нервах и кто не выносит несправедливости.

Вереск — для тех, кто думает только о себе, беспрестанно говорит о своих проблемах и отпускает своих слушателей только после полного истощения и опустошения.

Виноград — для доминирующих, сильных, несгибаемых, для лидеров.

Вощаной спуск — для постоянно сомневающих в себе и ищущих совет и поддержку со стороны.

Вяз — для испытывающих временное переполнение ответственностью на работе или дома.

Горечавка — против депрессии по известной причине и при сомнении в себе.

Горная вода — для тех, кто хочет быть «истинными примером для других и отказывает себе даже в простых удовольствиях.

Горчица — от черной депрессии по неизвестной причине.

Граб — для тех, кто не хочет работать после выходных.

Дуб — для тех, кто боролся перед лицом несчастья и рухнул, обессилен.

Жимолость — для цепляющихся за прошлое, живущих в мире своих воспоминаний, как радостных, так и печальных.

Ива — от мстительности, горечи, от чувства, будто с вами плохо обошлись.

Импейшенс — от нетерпения, раздражительности и беспокойства.

Каштан белый — от постоянно преследующих мыслей.

Каштан красный — от чрезмерного страха и боязни за других.

Каштан съедобный — от высшей степени отчаяния и для тех, кто не может увидеть свет в конце туннеля.

Каштана почки — для постоянно совершающих одни и те же ошибки.

Лилия белая — для облегчения последствий психического или физического шока.

Лиственница — от боязни неудачи и недостатка уверенности в себе.

Ломонос — для мечтателей, рассеянных, потерявших интерес к окружающему миру.

Мимулус — от страха неизвестного происхождения.

Мирабель — для тех, кто боится потерять рассудок и нанести вред себе и другим.

Овсяг — для разочарованных в жизни, неспособных найти свое предназначение.
Олива — для полностью истощенных духовно и физически.
Орех грецкий — при переменах (например, при прорезывании зубов, при наступлении половой зрелости, в климактерический период) и для защиты от внешнего влияния.
Осина — против страха неизвестного происхождения.
Остролист — от зависти, ненависти, ревности, подозрительности и мстительности.
Репяшок обыкновенный — для тех, кто скрывает душевные муки за счастливым, улыбающимся лицом.
Роза альпийская — от ужаса, паники, сильного испуга.
Склерантус — от нерешительности и перемен настроения.
Сосна — от комплекса вины и угрызений совести.
Утесник обыкновенный — для отчаявшихся.
Фиалка водная — для слабых и гордых, предпочитавших свою компанию.
Цикорий полевой — для эгоистичных, одержимых прилипчивых.
Шиповник собачий — от апатии и нежелания жить.
Яблоня дикая — удаляет из головы и тела все, что нам не нравится.
Спасительное снадобье — наиболее часто употребляемое из всех цветочных снадобий — в случаях острой необходимости и при травмах. Содержит пять из тридцати восьми снадобий.

Приготовление и прием снадобий

Цветочные снадобья Баха полностью натуральны, абсолютно безопасны, не дают вредных побочных эффектов. Их можно принимать с любыми лекарствами, не боясь конфликта. Их нельзя передозировать, а если даже примете не то снадобье, которое нужно, не будет никакого плохого результата. Снадобья можно принимать внутрь людям любого возраста — от младенцев до пожилых. Они помогают всем, даже животным и растениям.

Можно принимать одно цветочное снадобье Баха или комбинацию, вплоть до шести. Чтобы приготовить снадобье, возьмите бутылочку и наполните ее почти доверху чистой родниковой водой. Добавьте чайную ложку бренди, чтобы смесь не портилась, и капните по две капли каждого из выбранных снадобий. Принимайте по, четыре капли хотя бы четыре раза в день либо прямо на язык, либо немного разведя водой. Можно накапать средство в бутылочку для кормления ребенка или дать соответствующее средство кормящей матери. Если человек не может принять снадобье ртом, его можно нанести на губы, позади ушей, на виски или запястья.

Люди часто спрашивают, как долго действуют снадобья — определенного ответа нет. Отрицательные эмоции недавнего происхождения исчезнут быстро, а укоренившиеся проблемы уйдут не сразу.

Глава 6. Ароматический массаж

Массаж сам по себе — эффективное лечебное средство.

Когда массаж используется в сочетании с целебными свойствами эфирных масел, он становится мощным лечебным средством, действующим на физическом, эмоциональном и духовном уровне. Во время ароматерапевтического массажа эмоции часто распространяются по нервам, проходя по узлам и узелковым утолщениям. Ткани и нервная система могут помнить о физических и эмоциональных травмах.

Обстановка для массажа

Крайне важно уделять особое внимание обстановке, в которой будет происходить массаж, — для достижения наибольшего результата. Тщательная подготовка и правильное осуществление сделают массаж не просто хорошим, а очень хорошим. Оба — и массажист, и массируемый — должны расслабиться. Обязательно убедитесь в том, что полотенца, подушки, масла — все под рукой, и вы можете их взять, не теряя контакта с массируемым, а значит, не прерывая массажа. Никогда не спешите, выполняя ароматический массаж.

Тишина и покой очень важны. Позаботьтесь о том, чтобы во время процедуры вас не тревожили. Если кто-то войдет в массажный кабинет, или ваше внимание будет отвлечено, концентрация массажиста нарушив и прервется поток массажных движений. Отключите телефон и попросите друзей и членов семьи не входить в массажную комнату. Можно включить приятную музыку для создания расслабляющего фона, но это дело вкуса. Некоторые предпочитают тишину.

Чистота

Чистота очень существенна. Всегда мойте руки перед процедурой — даже если они будут чуть-чуть прилипаты, массируемый это почувствует. Ногти должны быть короткими, следите

за ними. Не надевайте никаких ювелирных изделий на руки. Кольца, браслеты, часы могут поранить массируемого.

Тепло

В комнате не должно быть сквозняков, однако требуются тепло и чистый воздух. Ничто не ухудшает массаж так, как холод — на холоде нельзя расслабиться. Комнату для массажа следует согреть до начала процедуры. Поскольку массируемый разденется, температура его тела понизится, — нужно держать под рукой полотенца. Накройте все части тела массируемого, за исключением обрабатываемой в данный момент. Согрейте руки перед массажем.

Освещение

Рассеянный неяркий свет создаст идеальную атмосферу. Лучи яркого света, падающие на лицо массируемого, вряд ли вызовут расслабление, а скорее приведут к напряжению круговых мышц глаз. Прекрасно подойдет пламя свечи, можно воспользоваться лампой с окрашенной колбой (например, бледно-розового, голубого, зеленого, персикового или темно-синего цвета).

Цвет

Наилучший терапевтический эффект даст интерьер комнаты, окрашенный в пастельные тона: бледно-розовый, голубой, персиковый прекрасно подойдут для декора и полотенец. Оттенки красного вызовут нежелательные эмоции, такие, как гнев и беспокойство.

Одежда

Наденьте удобную свободную одежду — вам нужно будет двигаться. Лучше всего для массажиста подойдет одежда белого цвета, она отразит все отрицательное, исходящее от массируемого.

Обувь выберите без каблуков, а еще лучше будьте босиком. Пусть массируемый разденется настолько, насколько ему (ей) будет удобно. Напомните, что части тела, не подвергаемые массажу, будут накрыты — это создаст чувство доверия и безопасности.

Финальные штрихи

Свежие цветы придадут приятный аромат атмосфере массажа, можно сжечь ладан или эфирное масло до начала процедуры. Кристаллы также усилят впечатление. Розовый кварц расслабляет и успокаивает, аметист хорошо поглощает все отрицательное. Можно капнуть на кристалл эфирного масла.

Оснащение

Поверхность для ароматического массажа

Работайте на полу, покрытом твердым и упругим отделочным материалом. Это позволит вам проводить массаж в любое время. Положите на пол большой толстый кусок пенопласта, два-три тонких одеяла или одно толстое пуховое одеяло. Во время процедуру пользуйтесь подушками. Массируемый может лежать, на спине или на животе. Если он (она) лежит на спине, положите подушку под голову и под колени, чтобы снять нагрузку со спины. Если же массируемый лежит на животе, положите подушки под ноги, голову и плечи и, может быть, при необходимости одну под живот.

Положите что-нибудь себе под колени, чтобы избежать образования мозолей. Если вам не повезло и есть проблемы со спиной или коленями, можно использовать раскладушку. Так вы устанете гораздо меньше, и тело массируемого будет доступно. Можете поимпровизировать, например, на кухонном столе, если вам подойдет высота. Не используйте кровать — большинство из них слишком мягкие и широкие, и на них будет неудобно проводить массаж, а любой ваш нажим на массируемого будет поглощен матрасом.

Позиция тела и душевное состояние массажиста

Позиция тела массажиста

Работаете ли вы на полу или на столе — держите спину прямо и расслабленно в течение всего ароматического массажа. Если вы стоите, то немного согните ноги в коленях, а таз подайте вперед так, чтобы ваша спина могла работать в удобном положении. Пусть основные массажные усилия оказывают ваши бедра, а не спина. Запомните, что массажист должен расслабиться так же, как и массируемый. Со временем вы на практике научитесь избегать напряжения мышц, и целительная энергия будет струиться по вашим рукам и телу. Если вы не будете обращать внимания на свою позу, то быстро устанете. Привычки трудно изменять, поэтому постоянно контролируйте свою позу с самого начала, чтобы не развить в себе автоматизм неуклюжих движений. Ваши плечи, руки, низ спины при правильной позе будут меньше напряжены. Используя раскладушку, стойте к ней вплотную, и тогда вам не придется далеко тянуться к массируемому.

Душевное состояние массажиста

Состояние ума при выполнении ароматического массажа очень важно. Качество и результат процедуры зависят от душевного спокойствия. Не пытайтесь делать массаж в состоянии раздражения, если у вас плохое, подавленное настроение. Ваша отрицательная энергия перейдет к массируемому. Все ваше внимание должно быть направлено на объект массажа. Если вас беспокоят собственные проблемы и вы думаете то об одном, то о другом, это немедленно передастся. Отслеживайте мысленно дыхание массируемого, ощущайте его (ее) реакцию. Следите за выражением лица и избегайте любого напряжения мышц.

Перед началом процедуры проведите некоторое время в осознанном расслаблении и, самое главное, следуйте своей интуиции. Сделайте несколько глубоких вдохов до начала ароматического массажа, удаляя все напряжение и беспокойство из своего тела. Пусть каждый вдох приносит вам спокойствие, а выдох передает, любовь к окружающим. Настройтесь на волну массируемого. Может быть, вам будет удобнее делать массаж с закрытыми глазами. Вложите все свое существо в процедуру.

Противопоказания

Как правило, большинство эфирных масел безопасно при правильном и осмысленном обращении с ними. Однако всегда соблюдайте следующие правила.

- ♦ Не принимайте их внутрь.
- ♦ Не наносите неразбавленные эфирные масла на кожу (кроме лаванды и чайного дерева, которые можно наносить для первой помощи) — они слишком концентрированы и могут вызвать раздражение и аллергическую реакцию.
- ♦ Держите масла вдали от глаз.
- ♦ Держите масла недоступно для детей.
- ♦ Соблюдайте правильные дозы, избыток эфирного масла может принести вред.
- ♦ Покупайте только чистые эфирные масла.
- ♦ Осторожно обращайтесь с чувствительной кожей, лучше сделайте пробный мазок, если сомневаетесь.
- ♦ Не делайте массаж при высокой температуре у массируемого. Организм специально повысил температуру для уничтожения инфекции, и не стоит его нагружать дополнительными токсинами. Тем не менее можно использовать эфирные масла для жаропонижающих компрессов.
- ♦ Не делайте сильных массажных движений в области живота беременным, особенно первые три месяца, когда наиболее велик риск выкидыша. Убедитесь в безвредности выбранных масел.
- ♦ Остерегайтесь инфекционных кожных заболеваний (например, чесотки), хотя в этом случае рекомендуют ароматерапевтические ванны и кремы из нескольких компонентов.
- ♦ В случае серьезного варикозного расширения вен нажим должен быть очень слабым.
- ♦ Обходите стороной свежие шрамы, открытые раны, раздраженные области.
- ♦ Обходите опухоли и шишки неизвестного происхождения — настаивайте на том, чтобы массируемый показал их врачу.
- ♦ Избегайте областей раздражения (например, при бурсите «колени горничной»).
- ♦ Всегда разводите эфирные масла, добавляя их в ванну для младенцев и маленьких детей.
- ♦ Избегайте попадать под сильные лучи солнца и не загорайте сразу после ароматерапевтического массажа.
- ♦ После сауны побудьте в покое часа два, так как поры открыты и из организма продолжает выделяться пот.

Процедуры массажа

Объем книги не позволяет мне дать полного описания ароматерапевтического массажа. Однако описанное ниже позволит вам выполнять несколько простых движений для семьи и друзей. Конечно, если вы хотите использовать ароматерапию профессионально, вам понадобится специальное обучение особым техникам, описать которые здесь не представляется возможным.

Массаж спины

Ароматический массаж спины можно использовать для расслабления организма, для устранения запора, при проблемах с менструациями и дыханием. Массируемый должен лежать на животе. Под голову и ноги надо подложить по подушке, при желании можно подложить подушку и под живот.

1. Начните массаж, положив обе расслабленные руки на нижнюю часть спины массируемого; одну руку справа, а другую слева от позвоночника. Проведите обеими руками вверх по спине, выполняя поглаживающее движение. Вложите в движение свой вес. Продолжая

движение, проведите руками по плечам массируемого, а затем, скользя по его спине, верните руки на место. Повторите все движение от начала до конца столько раз, сколько считаете нужным для достижения глубокого расслабления.



2. Начиная с нижней части спины, выполняйте небольшие круговые движения большими пальцами, ведя их вверх до шеи. На позвоночник не нажимайте. Затем выполните такие же круговые движения вокруг каждой лопатки для расслабления нервных узлов и утолщений.



3. Повторите пункт 1.

4. Выполните движение рук вдоль боков массируемого для удаления токсинов из тела. Положите руки в нижней части позвоночника на противоположном от вас боку. Обработайте одну сторону спины и бок массируемого, выталкивая токсины в направлении раскладушки или пола, и легко стряхните их. Затем обработайте другую сторону.



5. Для снятия напряжения с плеч обработайте их верхнюю часть, попеременно захватывая и сжимая напряженные мышцы. Такая массажная обработка называется «месить» (тесто), и, если вы ловко обращаетесь с тестом, она у вас хорошо получится.



6. Для окончания обработки спины повторите пункт 1.5

Ноги

Ароматический массаж ног поможет улучшить кровообращение и ток лимфы, что способствует выводу токсинов, облегчению спазмов и выведению жидкости. Это также может предотвратить варикозное расширение вен.

1. Расположитесь у ступней массируемого. Начиная с лодыжки поглаживайте вверх к бедру обеими руками, ведя их вдоль ноги одну за другой. Вниз ведите руки без нажима.

2 Для снятия напряжения в мышцах и вывода токсинов из глубоких тканей помните о мышцах икр и бедер. Положите обе руки на ногу и сжимайте, оттягивая мышцы то одной, то другой рукой.



3. Повторите пункт 1.

Ступни

Регулярный ароматический массаж ступней может основательно улучшить кровообращение, уйдут боли и появится гибкость. Вы получите удовольствие от наступающего чувства расслабления.

1. Погладьте ступню, все ее части: и подъем, и боковую часть, и подошву в направлении от кончиков пальцев к лодыжке. Обогните кости лодыжки и верните руки на исходную позицию.

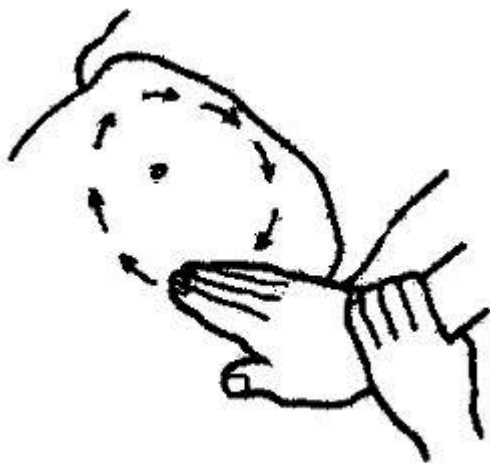


2. Придерживая ступню одной рукой, выполняйте круговые движения с нажимом по всей поверхности подошвы костяшками пальцев другой руки.

3. Повторите пункт 1 столько раз, сколько считаете нужным.

Живот

Ароматический массаж живота великолепно помогает при проблемах с пищеварением и менструациями. Его легко делать. Станьте у правого бока массируемого и делайте массажные движения по часовой стрелке, ведя руки по поверхности его живота по окружности, одну за другой.

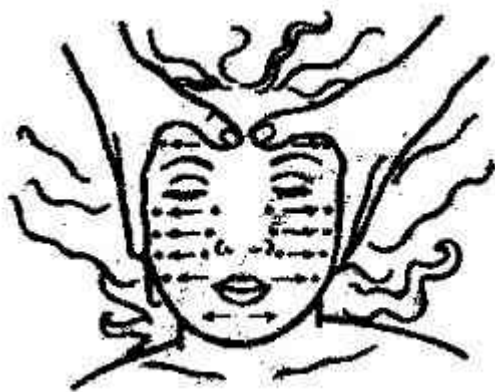


Лицо

Ароматический массаж лица глубоко расслабляет и чудесно улучшает самочувствие. Он может помочь при проблемах с кожей, головных болях, болезнях носа, таких, как синусит; массаж замедляет процесс старения, улучшает ясность мышления.

1. Станьте у головы массируемого и начните с легкого поглаживания вдоль бровей. Затем выполняйте поглаживание в направлении от носа к ушам, по щекам и по подбородку, направляя движения наружу.

2. Положите ваши большие пальцы на середину лба, как раз между бровями массируемого, надавите довольно сильно около двух секунд. Поднимите большие пальцы, переведите их слегка наружу вдоль надбровной дуги и снова нажмите. Продолжайте, пока не достигнете внешних уголков глаз. Обработайте так весь лоб до линии роста волос.



3. Повторите пункт 1.

4. Повторите пункт 2 на щеках и подбородке.

5. Раздвиньте пальцы и положите их подушечками на волосистую часть головы. Выполняйте круговые массажные движения с хорошим нажимом по всей поверхности, покрытой волосами.

6. Завершая массаж, погладьте волосы от корней к кончикам и некоторое время подержите руки на висках массируемого, чтобы дать им отдохнуть.

Глава 7. Кровообращение

Анемия

Анемия — наиболее частое заболевание органов кровообращения. Оно характеризуется недостатком гемоглобина — содержащего железо компонента красной кровяных телец. Поскольку красные кровяные тельца переносят кислород от легких к тканям тела для замены его на двуокись углерода, анемией можно назвать недостаточное снабжение кислородом тканей и накопление двуокиси углерода.

Симптомы

- Усталость, вялость, быстрая утомляемость.
- Неглубокое дыхание, особенно при физических упражнениях.
- Головокружение и склонность к обморокам.
- Нарушение зрения.
- Потеря аппетита.
- Бледность кожи.
- Сильные сердцебиения.
- Ангина.
- Учащенный пульс.
- Отек (опухание) лодыжек при серьезных случаях сердечной недостаточности.

Случаи анемии отличаются большим разнообразием, но мы будем говорить об анемии только как о недостатке железа в организме. Различают три случая такой анемии:

1. Потери крови, например, при менструации или кровотечении в пищеварительном тракте при язвах, грыжах, раке. Даже малые потери крови, происходящие долгое время, могут вызвать анемию, то есть когда в одном миллилитре крови содержится менее 0,5 мг железа. Исследования в развитых странах выявили недостаток железа у 30—50 процентов обследованных. Недостаток железа обычно развивается медленно.

2. Возросшие требования организма, например, при беременности, во время быстрого роста, при кормлении грудью.

3. Недостаточное питание, вызванное скудной едой, неграмотным подбором рациона, отсутствием еды или плохой усвояемостью.

В дополнение к общим чертам анемии недостаток железа характеризуется больным, гладким красным языком, сухими, ломкими, покоробленными ногтями, покалываниями и трудностями при глотании.

Лечение

Общепринятое лечение

Лабораторный анализ крови позволяет определить содержание железа в крови, и при необходимости назначают содержащие железо таблетки или делают инъекции растворов, содержащих железо. Крайне важно найти причину нарушений.

Ароматерапевтическое лечение

Эфирные масла, особенно показанные при анемии: **масло черного перца** стимулирует работу селезенки, отвечающую за производство новых кровяных телец; оно также стимулирует и согревает и в целом помогает устранить чувство крайнего истощения, всегда связанное с анемией;

масла пупавки благородной, герани и лимона полезны когда анемия вызвана сильной потерей крови; они помогают устранить сильные кровотечения, особенно масло лимона;

тимьян также неocenим при лечении анемии, он хорошо стимулирует организм и широко применяется, когда параметры организма ниже нормы; великолепно побеждает усталость и вялость, пробуждает аппетит, который очень слаб в случаях анемии; он также стимулирует производство белых кровяных телец, способствующих сопротивляемости организма болезням.

Ванны

Ежедневно принимайте ванны со следующими ароматическими веществами:

- 2 капли масла черного перца
- 2 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла лимона

или

- 2 капли масла герани
- 2 капли масла лимона
- 2 капли масла тимьяна

Ингаляции

Капните несколько капель масла черного перца, лимона или тимьяна на ткань, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов.

Ароматический массаж

Следующие смеси хороши для массажа: 2 капли масла пупавки благородной

- 1 капля масла герани
- 2 капли лимонного масла

или

- 2 капли масла черного перца

- 1 капля масла пупавки благородной
- 1 капля масла лимона
- 1 капля масла тимьяна

Каждую смесь растворить в 15 мл несущего масла.

Противопоказания

Тимьян следует избегать в период беременности и людям с очень чувствительной кожей. Лимон не следует наносить перед принятием солнечных ванн.

Цветочные снадобья Баха

Цветочное снадобье Баха олива особенно показано для крайне истощенных людей, доведенных до плаксивого состояния. Для чувствующих себя беспомощными, для впавших в уныние, отчаяние и негативизм очень рекомендуется утешник обыкновенный.

Диета

Для питания рекомендуются продукты с высоким содержанием железа, особенно во время менструаций и беременности. Сюда можно отнести печень, листовую зелень, черную патоку, сушеные абрикосы, другие сушеные фрукты, моллюски.

Прием витамина С значительно усиливает усвоение железа. Усвоение железа замедляется, если выпить чай, кофе, особенно сразу после еды; кроме того, на организм влияют нейтрализаторы кислот. Значит, их надо исключить.

Грудная жаба

Грудная жаба вызывается недостатком снабжения кислородом сердечной мышцы, обычно в результате атеросклероза коронарных сосудов. Из-за этого возникают жировые отложения на внутренних стенках коронарных артерий, и в конце концов происходит их закупорка. В итоге уменьшается снабжение сердечных тканей кровью и кислородом и возникает характерная боль. Жаба обычно возникает от перегрузки и лечится отдыхом и лекарствами, содержащими нитраты. Развитие грудной жабы также ускоряет стрессы, беспокойства, волнения и другие ситуации, оказывающие напряжение на сердце.

Симптомы

- Боль в центре груди, как будто что-то сжимается она часто иррадирует в левую лопатку, руку, шею, горло или челюсть.
- Диспноэ (затруднение дыхания), тошнота, потливость, склонность к обморокам.

Лечение

Общепринятое лечение

Грудная жаба требует строгого медицинского наблюдения. Показано лечение лекарствами, а если оно не приносит успеха, можно сделать хирургическим способом обходную коронарную артерию.

Ароматерапевтическое лечение

Цель ароматерапии — снизить стресс и улучшить кровообращение.

Ванны

Ежедневно принимайте ванны с шестью каплями любого из перечисленных масел.

Масла стиракса бензойного, черного перца, чеснока герани, имбиря, майорана, розмарина помогут улучшить кровообращение.

Масла бергамота, пупавки благородной, шалфея мускатного, ладана, жасмина, нероли, розы, санталума белого, ветиверии и иланг-иланга снимут напряжение.

Ингаляции

Капните несколько капель лавандового эфирного масла на ткань и глубоко дышите. Закройте глаза, пусть уйдут стрессы, беспокойства и паника, вызванные приступами жабы.

Ароматический массаж

Регулярные массажные процедуры дают существенное улучшение сердечной деятельности. Массаж желателен по крайней мере один раз в месяц. Ниже приводятся рецепты ароматических составов, но вы можете создать собственную формулу, выбрав компоненты из приведенного выше списка:

- 1 капля масла бергамота
 - 1 капля масла шалфея мускатного
 - 1 капля масла иланг-иланга
- или
- 1 капля масла ладана
 - 1 капля масла герани
 - 1 капля масла майорана,
- а также
- 1 капля масла стиракса бензойного

- 1 капля масла имбиря
 - 1 капля масла нероли
- или
- 1 капля масла бергамота
 - 1 капля масла имбиря
 - 1 капля масла нероли

Каждый состав растворить в 10 мл несущего масла.

Противопоказания

• Избегайте применения майорана при беременности, не исключены нежелательные эффекты.

- Не наносите масло бергамота перед приемом солнечных ванн.

Цветочные снадобья Баха

Цветочное снадобье импейшенс замечательно помогает при беспокойстве, нетерпении и раздражении; каштан белый очень хорош для людей, постоянно погруженных в беспокойные мысли. Белая лилия устранил результаты шока и травм, способных возникнуть после приступа. Мимулус могут принимать те, кто опасается повторного приступа грудной жабы.

Диета

Важно при обнаружении грудной жабы питаться здоровыми продуктами. Избегайте солений — в них содержится очень много сахара и соли. Не ешьте пищу, жаренную во фритюре, — вам лучше попробовать приготовленное на пару или запеченное в духовке (без жира). Ешьте побольше свежих фруктов и овощей. Насыщенные животные жиры, такие, как свиной топленый жир и сливочное масло, связаны с высоким риском сердечных заболеваний и высоким уровнем холестерина. Оливковое масло первого холодного отжима обладает прекрасным вкусом, и надо заметить, что в странах Средиземноморья, где потребляется огромное количество оливкового масла, случаи грудной жабы весьма редки. Считается, что летучие жирные кислоты предотвращают сердечные заболевания. Они есть в жирных рыбах: в макрели и сельди, а также в масле растений и семян. Похоже, что диетические растительные волокна тоже защищают сердце, хотя их действие нуждается в дополнительном исследовании. Они присутствуют в любой растительной пище, в том числе в хлебных злаках (особенно в овсяной крупе) и овощах, в бобовых, во фруктах, орехах и семенах. Чеснок великолепно разжижает кровь, его следует есть сырым всегда, когда возможно.

Дополнения, способные оказаться полезными, включают коэнзим Q10. Полагают, будто он усиливает производство энергии в сердце. Исследования показывают, что недостаток Q10 — обычное явление для людей с больным сердцем. Магний убирает спазмы коронарных артерий и улучшает работу сердца. Рекомендуются чесночные капсулы (хотя сырой чеснок предпочтительней).

Без сомнения, вам не стоит курить. Тучным людям следует избавляться от веса, медленно и осознанно. Плавные, регулярные физические упражнения жизненно необходимы для здорового сердца. Попробуйте ежедневно ходить пешком по двадцать минут.

Экстракт боярышника также очень ценен для страдающих грудной жабой и другими болезнями сердца. Экспериментальные исследования показывают, что боярышник расширяет коронарные кровеносные сосуды, улучшая таким образом снабжение сердца кровью и кислородом.

Повышенное кровяное давление

Всемирная организация здравоохранения определяет давление крови как повышенное, если оно превышает 160 в фазе систолы и 95 в диастоле. Около 95 процентов всех случаев гипертонии определяют как собственно гипертонию (то есть причина повышенного давления неясна). Остальные 5—10 процентов случаев гипертонии вторичны по отношению к другому заболеванию, например заболеванию почек, из-за приема наркотиков, при беременности, из-за гормональных нарушений.

Сильная гипертония — серьезное заболевание (когда систолическое давление превышает 220, а диастолическое — 140), оно требует безотлагательного лечения во избежание отказа сердца или почек, кровоизлияния в мозг или припадков. Повышенное кровяное давление — весьма распространенная болезнь, и с возрастом склонность к заболеванию возрастает.

Симптомы

- Головные боли.
- Нарушения зрения.
- Звон в ушах.
- Нехватка воздуха и/или боли в груди.

Лечение

Общепринятое лечение

Лекарственная терапия включает использование мочегонных, улучшающих кровоснабжение коронарных сосудов, сосудорасширяющих лекарственных средств. Лекарства, понижающие давление, прописывают наиболее часто. К сожалению, возможны побочные эффекты.

Все гипертоники должны изменить и питание, и образ жизни. Придерживаясь правильного образа жизни, большинство людей понизят свое кровяное давление.

Неконтролируемая гипертония может привести к отвердеванию артерий, отказу сердца, болезням коронарных сосудов и инсульту.

Ароматерапевтическое лечение

Ароматерапия может оказать глубокое воздействие на кровяное давление. Но для эффективного лечения обязательно соблюдать диету и вести здоровый образ жизни. Добавив к диете и правильному образу жизни нужные эфирные масла, можно достичь глубокого расслабления и снятия стресса.

Ванны

Ежедневные ванны с добавлением эфирных масел очень целебны. Особенно полезны следующие эфирные масла: ромашковое, шалфея мускатного, ладановое, гераниевое, чесночное, можжевельное, лавандовое, майорановое, нероли, розовое и иланг-иланга.

Вот возможные комбинации:

- 2 капли масла лаванды
- 2 капли масла майорана
- 2 капли масла иланг-иланга

или

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла ладана
- 2 капли масла майорана

или

- 2 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла герани
- 2 капли розового масла

Если требуется очищающее действие и вывод токсинов, например когда происходит перемена диеты, используйте две капли масла укропа, две капли масла можжевельника и две капли лимонного масла.

Ароматический массаж

Если применять ароматический массаж раз в неделю, то это окажет неоценимое воздействие на снижение кровяного давления. Проведя массаж, вы достигнете замечательных результатов, и кровяное давление может не повышаться в течение нескольких дней после процедуры. Массаж должен быть плавным, успокаивающим, всегда по направлению к сердцу. Предлагаются следующие рецепты:

- 1 капля масла шалфея мускатного
 - 1 капля масла ладана
 - 1 капля масла лаванды
- или
- 1 капля масла майорана
 - 1 капля масла нероли
 - 1 капля масла иланг-иланга
 - Каждую смесь развести в 10 мл несущего масла.

Для ароматерапевтического массажа, выводящего токсины, можно смешать:

- 2 капли масла можжевельника
- 1 каплю лимонного масла
- Смесь развести в 10 мл несущего масла.

Противопоказания

Масла укропа следует избегать при беременности, а для эпилептиков применять пониженные дозы. Масла майорана также следует избегать при беременности, хотя негативная реакция маловероятна. Избегайте сильных солнечных лучей после применения масла лимона.

Цветочные снадобья Баха

Снять стресс помогут спасительное снадобье, импейшенс, вербена аптечная. Для тех, кто никак не может усвоить, что стресс не приводит к добру, великолепно подойдут почки каштана.

Диета

Следует уменьшить потребление соли, сахара, насыщенных жиров — воздействие этих веществ на кровяное давление хорошо известно. Когда люди осознали опасность соли, они стали меньше потреблять ее за столом. Однако важно увидеть скрытую соль в обработанной и приготовленной пище. Сахар тоже скрывается во многих продуктах. Увеличение в пище линолевой кислоты в значительной мере понижает кровяное давление, и это подтверждается образом жизни в странах Средиземноморья — там очень редки случаи гипертонии. Жирное красное мясо также может повысить кровяное давление.

Здоровая диета содержит большое количество фруктов, овощей, чеснока и много диетических растительных волокон, особенно овсяных.

Связь между тучностью и гипертонией хорошо изучена, потеря веса вызовет существенное снижение кровяного давления. Сброс веса действует, возможно, даже более эффективно, чем прием понижающих давление лекарств.

Кофеин, алкоголь и курение надо также исключить. Есть свидетельства того, что 200 мг кофеина (примерно три чашки черного кофе) приводят к временному подъему давления крови. Излишнее количество алкоголя также создает ощутимый подъем давления крови у некоторых людей. Хорошо известно, что курение способствует гипертонии. Чеснок великолепно понижает кровяное давление. Следует есть ежедневно несколько зубчиков, предпочтительно сырых. Кайенский перец тоже обладает антигипертензивными свойствами. Используйте одну чайную ложку в день при приготовлении пищи, конечно, если вы не страдаете язвой желудка. Высокое содержание свинца в воде также связано с гипертонией — купите хороший фильтр для воды. Дополнительно полезно применять:

- кальций — 1 г в день;
- магний — 200 мг в день;
- витамин С — 1 г в день;
- витамин Е — 200 мг ежедневно;
- чесночные капсулы, хотя сырой чеснок предпочтительнее.

Жизненно важно избегать стрессов, делать упражнения на глубокое дыхание и ароматерапевтические процедуры — это в значительной мере избавит вас от беспокойства. Регулярные упражнения также помогут устранить приступы гипертонии. Обязательно посоветуйтесь с врачом перед выполнением программы упражнений. Ягоды боярышника и омела белая регулируют давление крови, но их можно применять только под наблюдением опытного специалиста по траволечению.

Низкое кровяное давление (гипотония)

Гипотония встречается значительно реже, чем гипертония, и считается значительно менее серьезным заболеванием. Тем не менее хронические гипотоники обладают повышенной склонностью к головокружениям и обморокам из-за временного прекращения поступления крови в мозг. Они также быстро утомляются и замерзают. Гипотония может быть вызвана анемией, гипогликемией (пониженным содержанием сахара в крови), недоеданием или недостаточной активностью щитовидной железы.

Лечение

Общепринятое лечение

В Великобритании, например, не применяют лекарств, поскольку не считают низкое кровяное давление опасной болезнью.

Ароматерапевтическое лечение

Эфирные масла, такие, как черного перца, иссопа, мяты перечной, розмарина, шалфея и тимьяна, помогут повысить давление крови.

Ванны

Ежедневные ванны со следующими комбинациями эфирных масел прекрасно стимулируют кровообращение и помогут при гипотонии:

- 2 капли масла черного перца
 - 2 капли масла иссопа
 - 2 капли масла розмарина
- или
- 2 капли масла розмарина
 - 2 капли масла мяты перечной
 - 2 капли масла шалфея

Ароматический массаж

Стимулирующий массаж помогает улучшить состояние всей кровеносной системы. Ниже приведены желательные комбинации эфирных масел:

- 1 капля масла черного перца

- 1 капля масла мяты перечной
 - 1 капля масла розмарина
- или
- 1 капля масла иссопа
 - 1 капля масла шалфея
 - 1 капля масла тимьяна

Каждый состав растворить в 10 мл несущего масла.

Противопоказания

• Избегайте масла иссопа, шалфея в первые месяцы беременности, а тимьяна — до родов. Не применяйте в большом количестве иссоп и шалфей на эпилептиках.

- Избегайте совместного приема масла мяты перечной и гомеопатических средств.

Цветочные снадобья Баха

Олива поможет победить усталость, а граб пригодится для тех, кто не хочет идти на работу в понедельник. Особенно подходит для этого случая склерантус.

Диета

Избегайте соленой пищи. Полезны продукты с высоким содержанием протеина, например листовые зеленые овощи, соевые, пшеница обыкновенная, печеная картошка, — они помогут восстановить эластичность артерий и нормализовать давление крови.

Квалифицированный специалист по траволечению может порекомендовать дополнительно ягоды боярышника и омелу белую, но обязательно строго под его наблюдением.

Дальневосточный женьшень также поможет нормализовать кровяное давление.

Плохое кровообращение

Плохое кровообращение — одна из проблем, с которыми мне чаще всего приходилось встречаться. По меньшей мере 25 процентов моих пациентов страдают от недостаточного кровообращения. Болезнь особенно воздействует на руки и ноги.

Симптомы

- Покалывание в ногах.
- Трещины на руках и ногах.
- Язвы на ногах.
- Заболевания кожи.
- Потеря памяти.

Лечение

Ароматерапевтическое лечение

Эфирные масла очень сильно воздействуют на кровообращение, вызывая расширение капилляров, и поэтому по ним течет очень большой поток крови. Особенно эффективны масла стиракса бензойного, черного перца, эвкалипта, чеснока, герани, имбиря, можжевельника, лимона, мандарина, розмарина, шалфея мускатного и тимьяна.

Ванны

Любое из перечисленных эфирных масел может быть добавлено в ванну (шесть капель). Ножные и ручные ванны тоже очень благоприятны для кровообращения. Если решитесь применять такие ванны, попеременно опускайте ноги то в горячую, то в холодную воду.

Ароматический массаж

Ежедневный массаж рук и ног существенно улучшает кровообращение. Пациенты, регулярно выполняющие ароматический массаж, говорят о серьезном улучшении кровообращения. Предлагаются следующие рецепты:

- 1 капля масла черного перца
 - 1 капля масла герани
 - 1 капля масла имбиря
- или
- 1 капля масла можжевельника
 - 1 капля масла майорана
 - 1 капля масла розмарина
- или
- 1 капля масла стиракса бензойного
 - 1 капля масла черного перца
 - 1 капля масла тимьяна

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Противопоказания

- Шалфей нельзя принимать в первые несколько месяцев беременности, а тимьян — до ее разрешения.

- Эпилептикам следует воздержаться от излишнего шалфея.
- Не принимайте шалфей при кормлении грудью.

Диета

Очень важна здоровая диета с большим количеством чеснока. Ежедневно добавляйте в пищу чайную ложку кайенского перца. Возможные дополнения:

- китайское гинкго — улучшает кровообращение в голове, ногах и руках;
- витамин С — усиливает капилляры;
- витамин Е;
- чесночные капсулы, хотя сырой чеснок предпочтительнее.

Другие способы лечения

Упражнения

Упражнения жизненно важны для кровообращения. Очень эффективны прыжки на мини-трамплине, со скакалкой, хотя может быть достаточно ежедневной быстрой ходьбы.

Рефлексология

Рефлексология тоже великолепно улучшает кровообращение. Очень рекомендуется для тех, кто не может делать упражнения.

Варикозное расширение вен

Эта болезнь чаще встречается у женщин. Почти половина всех взрослых людей среднего возраста страдает варикозным расширением вен, чаще всего поражаются вены, видимые под кожей. Если глубоко расположенные или близкие к поверхности вены хуже работают, то кровь из глубинной системы движется на поверхность — в результате наступает варикозное расширение вен.

Длительные периоды стояния на ногах, подъем тяжестей, беременность, тучность, повреждение или наследственная слабость вен или венозных клапанов, возросшее напряжение и застой могут привести к развитию варикозного расширения вен.

Если пораженная вена проходит близко к поверхности, то варикозное расширение считается неопасным, хотя смотрится это некрасиво.

Внимание. Разрыв варикозной вены вызовет серьезное кровотечение. Для его остановки прижмите рану и поднимите конечность, никогда не используйте жгут.

Симптомы

- Слабость, тяжесть, ощущение боли в нижней части ног, нарастающее в течение дня, особенно при стоянии на ногах.
- Боль в варикозных участках.
- Распухание лодыжки и кожный зуд (из-за просачивания красных телец).
- Пигментация и изъязвление кожи.
- Трещины на ногах от лежания.

Лечение

Общепринятое лечение

Поддерживающие чулки, инъекции, хирургические операции.

Ароматерапевтическое лечение

Главная цель ароматерапевтического лечения — общее улучшение тонуса вен и усиление системы кровообращения.

Ванны

Гераниевое, лимонное, в особенности кипарисовое — вот три эфирных масла, которые я обычно выбираю для лечения варикозного расширения вен. Возможен и другой выбор эфирного масла: черного перца, чеснока, имбиря, можжевельника, лаванды, мяты перечной, розмарина и санталума белого. Принимайте ежедневные ванны с одним или набором перечисленных выше масел — возможно, пройдет немало месяцев, прежде чем улучшения станут очевидными.

Например, возможны следующие смеси:

- 2 капли масла кипариса
 - 2 капли масла герани
 - 2 капли масла лаванды
- или
- 2 капли масла имбиря
 - 2 капли масла можжевельника
 - 2 капли масла розмарина

Ароматический массаж

Выполняйте массаж очень нежно в области варикозных вен, проводя руками от лодыжки к бедру. Больше массажных движений делайте выше пораженной области вены. Вы можете добавить эфирные масла к чистому органическому крему для кожи и наносить смесь ежедневно. Нанесите крем нежно на пораженную область. Следующие смеси помогут и предотвратить, и уменьшить варикозное расширение вен:

- 1 капля масла кипариса
- 1 капля масла герани
- 1 капля лимона

или

- 1 капля масла кипариса
- 1 капля масла можжевельника
- 1 капля масла лаванды

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла или лосьона.

Противопоказания

Избегайте наносить масло лимона перед загаром.

Диета

Диета с высоким содержанием растительных волокон важна для лечения и предотвращения варикозного расширения вен. Люди, в рационе которых содержится мало растительных волокон и много утонченной пищи, подчас должны напрягаться при опорожнении кишечника, а это увеличивает напряжение в животе и препятствует оттоку крови из ног. Увеличение давления ослабляет венозную систему и приводит к варикозному расширению вен и/или геморрою. Диета с высоким содержанием растительных волокон обеспечивает стул без напряжения.

Включайте в диету побольше чеснока (особенно сырого) для улучшения системы кровообращения. Ешьте много свежих фруктов, овощей, бобовых, зерновых, особенно ягоды: чернику, черную смородину, землянику, вишню, ягоды шиповника, цитрусовые, ананасы, сырой перец и зеленые листовые овощи. Ягоды помогут снизить хрупкость капилляров и увеличить мышечный тонус вен. Следует избегать соленой пищи, а также крепкого чая и кофе.

Дополнительно дневной рацион может включать:

- китайское гинкго — для улучшения кровообращения;
- витамин С — усиливает капилляры;
- витамин Е;
- чесночные капсулы, хотя сырой чеснок предпочтительнее.

Другие способы лечения

Отдых

Необходимо каждый день отдыхать хотя бы 15 минут, расположив ноги выше головы для улучшения оттока крови и снижения неприятных ощущений боли. Лучше всего лечь на пол и положить ноги и ступни на стул.

Упражнения

Избегайте стоять на одном месте продолжительное время. Очень хорошо подходят прогулки пешком, на велосипеде, плавание.

Лечение других нарушений кровообращения с помощью эфирных масел

Можно применять следующие эфирные масла, используя методы, о которых говорилось в главе 5. Очень рекомендуются ежедневные ножные и ручные ванны в сочетании с регулярным ароматерапевтическим массажем.

Артериосклероз

Масла черного перца, чеснока, имбиря, можжевельника, лимона и розмарина.

Очищение крови

Масла кипариса, эвкалипта, укропа, грейпфрута, можжевельника, лимона и розы.

Озноб

Масло лимона.

Жар

Масла бергамота, черного перца, ромашки, эвкалипта, имбиря, можжевельника, лаванды, майорана и мяты перечной.

Для сердечного тонуса

Масла стиракса бензойного, лаванды, майорана, мелиссы и розы.

При высоком уровне холестерина

Масла чеснока, герани, можжевельника и розмарина.

Для стимуляции иммунной системы

Масла ромашки, каепутового дерева, лаванды, лимона, ниаули, мелалеуки и тимьяна.

При застое лимфы

Масла черного перца, кедра атласского, ромашки, кипариса, укропа, герани, можжевельника, лаванды, розмарина, шалфея и тимьяна.

При миалгическом энцефаломиелите

Масла бергамота, кипариса, ромашки, лаванды, лимона, розмарина, санталума белого, мелалеуки и тимьяна.

При пульсациях

Масла ромашки, чеснока, лаванды, мандарина, мелиссы, нероли, розы, розмарина, тимьяна и иланг-иланга.

Глава 8. Пищеварение

Нервное отсутствие аппетита и ненормально повышенный аппетит

Отсутствие аппетита (анорексия) обычно встречается у девушек-подростков, которых преследуют мысли о ненормальности их веса. На сегодняшний день анорексия все больше распространяется, а также поражает и мальчиков.

Симптомы

- Постоянный, активный отказ от еды, иногда сопровождаемый самостоятельным вызыванием рвоты после еды и злоупотреблением слабительным.
- Перемены имиджа тела — анорексика (больные, страдающие нервным отсутствием аппетита) часто носят просторную одежду, чтобы скрыть свои болезненно-хилые тела.
- Аменорея (отсутствие месячных), слабый пульс, пониженная температура тела, опадание груди, бесплодие.
- Запоры.
- Навязчивые депрессивные мысли, низкая самооценка, стремление себя улучшить.
- Одержимость различными формами упражнений.

Ненормально повышенный аппетит (булимия) — синдром, связанный с анорексией. Больной постоянно набрасывается на еду, а потом вызывает рвоту.

Если не лечить, анорексия может привести к гибели.

Лечение

Общепринятое лечение

Лечение проводит психиатр с помощью лекарственной терапии: антидепрессантами и транквилизаторами. Пациентов помещают в больницу для достижения нужного веса, в особых случаях кормят через трубку.

Ароматерапевтическое лечение

Если удастся убедить анорексика в том, что ароматерапевтическое лечение необходимо, оно может дать очень хороший результат. Психотерапию, гипноз следует использовать совместно с ароматерапией. Основная цель лечения — улучшить психологическое состояние больного. Для успеха вам следует добиться доверительных отношений с больным.

Ванны

Следующие эфирные масла помогут уменьшить депрессию, вселить оптимизм, улучшить самооценку:

- ♦ масла бергамота, ромашки, шалфея мускатного, ладана, жасмина, лаванды, нероли, розы и иланг-иланга;
- ♦ масла бергамота и укропа можно использовать для Регулирования аппетита. Можжевельник поможет очистить ум от негативных неразумных мыслей и чувства бесполезности. Для вселения смелости в больного попробуйте масла черного перца, укропа, можжевельника, лаванды, майорана, мелиссы, мирры, мяты перечной, розы, шалфея и тимьяна;
- ♦ для заряда энергией и победы над чувством опустошенности подойдут масла черного перца, мяты перечной, розмарина, шалфея и тимьяна;
- ♦ запор можно лечить с помощью масел черного перца, укропа, имбиря, лимона, мандарина, майорана, розы, розмарина и шалфея.

Можно использовать следующие компоненты:

- 3 капли масла бергамота
 - 2 капли масла укропа
 - 1 капля масла розы
- или
- 2 капли масла черного перца
 - 2 капли масла можжевельника
 - 2 капли масла нероли
- или

- 2 капли масла бергамота
- 2 капли масла мандарина
- 2 капли масла жасмина.

Ароматический массаж

Делайте массаж еженедельно. По мере выздоравливания побуждайте анорексика делать массаж самостоятельно. Это превосходное лечение, оно позволяет больному (больной) войти в контакт со своим телом и научиться любить и ценить себя. Оно порождает чувство нежности к себе, восстанавливает правильную самооценку и уверенность в себе.

Используйте следующие компоненты:

- 1 капля масла бергамота
- 1 капля масла жасмина
- 1 капля розового масла

или

- 1 капля масла укропа
- 1 капля масла нероли
- 1 капля розового масла

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Против запора предлагается следующая смесь, которую следует втирать в живот, выполняя массажные движения по часовой стрелке:

- 1 капля масла черного перца
- 1 капля масла укропа
- 1 капля розового масла

Растворить в 10 мл несущего масла.

Противопоказания

• Избегайте принимать в первые месяцы беременности масла укропа и шалфея, а тимьян до ее окончания.

• Эпилептикам не следует применять много масла укропа и шалфея.

Цветочные снадобья Баха

Снадобья неоценимы для лечения негативных состояний ума, постоянных у анорексика. Утесник обыкновенный поможет вернуть надежду, если анорексик полон пессимизма. Дикая яблоня уносит чувства отвращения, презрения к самому себе и ненависти, навязчивые идеи о состоянии своего тела. Она также уберет ненависть к еде и чувство, будто еда загрязняет тело. Ива поможет тем, кто чувствует себя жертвой и постоянно сосредоточен на своих несчастьях. Сосна — снадобье от чувства вины, а мимулус противодействует боязни есть. Лиственница прекрасно восстанавливает уверенность в себе. Олива бесценна для наполнения больного энергией.

Диета

Для восстановления веса анорексик должен есть питательную пищу понемногу, но часто. Фрукты и овощи, возможно, не покажутся угрозой анорексику, поскольку они считаются пищей, которая способствует похудению. Орехи и другие источники протеина нужны для построения тела. Содержащие цинк дополнения помогут восстановить аппетит и устранить психологические симптомы. Комплекс витамина В, витамина С, кальция и магния тоже принесет пользу.

Кандидамикоз

Candida albicans — грибок дрожжевого типа, который присутствует в любом из нас. Когда все нормально, грибок без вреда живет в кишечном тракте. Однако при чрезмерном размножении грибок может распространиться в мочеполовую, эндокринную, нервную и иммунную систему.

Симптомы

Молочница (вагины или полости рта), распухание метеоризм, зуд анального отверстия, переменная функция кишечника (то запор, то понос), изжога.

- Головные боли и мигрени.
- Усталость и вялость.
- Депрессия, раздражительность, плохая концентрация.
- Аллергии и слабый иммунитет.
- Предменструальный синдром и другие нарушения.
- Кожные заболевания — прыщи, сыпь на коже крапивница.

Основная причина кандидамикоза — продолжительное лечение антибиотиками, оно разрушает «дружественных» организму бактерий, особенно в пищеварительном тракте — увеличивается рост грибка кандиды. Оральные контрацептивы и кортикостероиды также

способствуют размножению грибка. Кроме того, к данному заболеванию склонны люди со слабым иммунитетом.

Лечение

Общепринятое лечение

Противогрибковые лекарства и маточные кольца.

Ароматерапевтическое лечение

Масла ромашки, корицы, чеснока, имбиря, лаванды, мирры, пачули, розмарина, мелалеуки, тимьяна и тысячелистника очень эффективны против грибка кандиды.

Ванны

Необходимы ежедневные общие или местные ванны. Возможно, вам потребуются месяцы для победы над кандидой.

Для ванн можно предложить следующие компоненты:

- 2 капли масла лаванды
- 2 капли масла мирры
- 2 капли масла мелалеуки

или

- 2 капли масла ромашки немецкой
- 2 капли масла пачули
- 2 капли масла мелалеуки

или

- 2 капли масла лаванды
- 2 капли масла тимьяна
- 2 капли масла тысячелистника

Перечисленные выше эфирные масла можно использовать в сидячей ванне, если основная проблема молочница вагины.

Полоскания

При молочнице полости рта добавьте одну или две капли любого из предложенных масел в стакан воды и полощите несколько раз в день.

Ароматический массаж

Хотя перечисленные методы и приносят большую пользу, все же рекомендуется и ароматический массаж.

Выполняйте массаж живота для регулирования стула между запором и поносом. При запоре используйте масло черного перца, имбиря, розмарина и тимьяна. При поносе применяйте масла пупавки, пачули и тысячелистника.

При головных болях и мигренях снять напряжение помогут масла пупавки, лаванды, мяты перечной.

Масла мелалеуки, лаванды, лимона, санталума белого, тысячелистника стимулируют иммунную систему. Усталость и вялость, сопутствующие кандидамикозу, снимут масла имбиря, розмарина, мелалеуки и тимьяна.

Эфирные масла базилика, мяты перечной и розмарина помогут при слабой концентрации и потере памяти.

Способ лечения

- 1 каплю масла ромашки немецкой,
- 1 каплю масла мирры,
- 1 каплю масла мелалеуки

Добавить в упаковку натурального йогурта.

Смесь нанести в область вагины, стараясь, чтобы она попала внутрь. Можно пропитать йогуртовой смесью тампон и дважды в день вставлять его в вагину.

Противопоказания

- Избегайте в течение первых месяцев беременности масел мирры и шалфея, а масла тимьяна — до ее окончания.
- Не используйте много масла шалфея при эпилепсии.
- Избегайте наносить масло лимона до приема солнечных ванн.

Цветочные снадобья Баха

Олива — прекрасное снадобье при крайней усталости и вялости; масло дикой яблони идеально подходит для изгнания дрожжевого грибка кандиды из организма. Масло горчицы поможет в моменты депрессии, а импейшенс сгладит состояния гнева и раздражения.

Диета

Диета должна быть свободна от рафинированного сахара, включая фруктовые соки и мед, — кандиды процветает при высоком уровне сахара. Избегайте пищи с содержанием дрожжей

или сделанной с использованием дрожжей, а также любой пищи с содержанием плесени: грибов и сыров с плесенью. Постарайтесь совсем отказаться от антибиотиков, конечно, под наблюдением врача.

Ешьте в изобилии натуральный живой нежирный йогурт — он поможет отрегулировать правильный уровень бактерий, а также чеснок и имбирь, которые представляют собой фунгициды. Корица, розмарин и тимьян тоже убивают бактерий.

Дополнительно ацидофилин добавит важных бактерий, а каприлиевая кислота замедлит слишком быстрый Рост дрожжей. Железо и цинк также принесут пользу.

Запор

Запор можно определить как затрудненное или нечастое испражнение.

Вот наиболее частые причины запоров:

- неправильное питание (много измельченной пищи и мало растительных волокон) и неправильное потребление жидкости;
- несоответствующие упражнения или излишнее пребывание в кровати;
- злоупотребление слабительными средствами или клизмами, антибиотиками, антацидами, стероидами, антидепрессантами и средствами болеутоляющими и мочегонными.

Лечение

Общепринятое лечение

Врач может прописать слабительные средства или суппозитории и порекомендовать диету. Периодически необходимы клизмы.

Ароматерапевтическое лечение

Масла черного перца, кардамона, корицы, укропа, имбиря, можжевельника, лимона, майорана, пачули, розы, розмарина, шалфея и тимьяна помогут облегчить запор.

Ванны

Полезны ежедневные ванны с любым из вышеуказанных масел.

Ароматический массаж

Ароматический массаж живота — самое эффективное ароматерапевтическое лечение запора. Делайте его дважды в день при хроническом запоре; когда кишечник привыкнет, массаж можно делать при необходимости. Начните с правой стороны нижней части живота, обрабатывая восходящую ободочную кишку, нежно массируя ее тремя средними пальцами. Выполняйте маленькие круговые движения. Продвигайтесь поперек живота для стимулирования поперечной кишки и, завершая массаж кишечника, выполняйте массажные движения вниз вдоль нисходящей ободочной кишки на левой стороне живота (вы можете делать эти движения в ванной так же, как и при массаже с использованием ароматической смеси). Никогда не вызывайте крайнего дискомфорта при массаже.

Вот несколько прекрасных комбинаций эфирных масел:

- 1 капля масла укропа
- 1 капля масла майорана
- 1 капля масла розмарина

или

- 1 капля масла черного перца
- 1 капля масла майорана
- 1 капля масла пачули

или

- 1 капля масла кардамона
- 1 капля масла укропа
- 1 капля масла можжевельника

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Хотя запор и может быть вызван такими физическими причинами, как плохое питание и недостаток упражнений, помните: его могут вызвать и эмоциональные проблемы, особенно стресс. Для людей, подверженных им, необходимо полное ароматерапевтическое лечение всего тела для выхода всего ненужного эмоционального багажа, для снятия стресса, беспокойства и Шока.

Следующие смеси воздействуют на физическом эмоциональном и духовном уровнях:

- 1 капля масла можжевельника
- 1 капля масла майорана
- 1 капля розового масла

или

- 1 капля масла бергамота
- 1 капля масла ладана

- 1 капля розового масла

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Противопоказания

- Не применяйте интенсивно масло укропа, шалфея или тимьяна при беременности.
- Укроп и шалфей не применяйте на эпилептиках.
- Не наносите масло бергамота перед приемом солнечных ванн.

Цветочные снадобья Баха

Дикая яблоня прекрасно очищает и устраняет отвращение к проявлениям своих телесных функций, нелюбовь к себе, восприятие себя грязным и отвратительным. Мимулус поможет преодолеть страх боли или появления крови при испражнениях. Репяшок обыкновенный надо принимать тем, кто испытывает душевные муки. Сосна устранил чувство вины, а жимолость сотрет из памяти неприятности прошлого. Грецкий орех стимулирует перемены и, следовательно, поможет обрести нормальный стул.

Диета

Необходимы изменения в питании. Вам следует есть здоровую пищу с высоким содержанием растительных волокон для нормализации стула. Диетические растительные волокна увеличивают и частоту, и качество движений дефекации*. Ешьте больше фруктов и овощей, бобовых, зерновых, орехов и семян. Ежедневно выпивайте 6—8 стаканов воды. Никогда не побуждайте себя к дефекации, и вам не придется тужиться. Можно использовать травы со слабительным эффектом для нормализации стула, но не следует ими злоупотреблять. Каскара, кора коричневого дерева, александрийский лист, семена блошницы дизентерийной и алоэ уже давно используются как слабительное. Очень хорошо за день выпить несколько чашек укропового или имбирного чая для стимулирования дефекации.

*Дефекация (лат. defaecatio — очищение), рефлекторное выведение пищеварительного тракта неусвоенных организмом остатков пищи; опорожнение прямой кишки от кала.

Регулярные упражнения также помогут устранить запор. Идеально подходит ежедневная быстрая ходьба.

Изжога

/повышенная

кислотность/

расстройство пищеварения

На эти состояния может влиять множество факторов:

- невожатанность в еде или питье, быстрая еда, плохое пережевывание пищи;
- слишком много стрессов и напряжения, что увеличивает содержание кислоты в желудке;
- другая болезнь — обратитесь к врачу, если проблемы с пищеварением не прекращаются.

Симптомы

Ощущение жжения и дискомфорта за грудиной, оно Может распространиться вверх по пищеводу до рта.

Лечение

Общепринятое лечение

Врач пропишет антациды, а если улучшение не наступит, вас могут госпитализировать и лечить бариевой диетой.

Ароматерапевтическое лечение

• Изменения в диете необходимы, но эфирные масла достаточно действенны и помогут при кислотности и несварении.

• Воздействие следующих эфирных масел трудно переоценить: базилика, бергамота, черного перца, тмина, кардамона, пупавки, моркови дикой, кориандра, укропа, укропа сладкого, чеснока, можжевельника, лаванды, лимона, майорана, мяты перечной, розмарина, шалфея и мяты колосистой.

Компрессы

Теплый компресс с одним из перечисленных масел или набором их, положенный на живот, принесет приятное ощущение:

- 2 капли масла пупавки благородной
 - 2 капли масла укропа сладкого
 - 2 капли масла лимона
- или
- 2 капли масла кардамона
 - 2 капли масла имбиря
 - 2 капли масла мяты колосистой

Вы также можете выжать капельку масла из укропа, укропа сладкого, лимона, мяты перечной или мяты колосистой. Выдавите каплю любого из этих эфирных масел в стакан с теплой водой и добавьте чайную ложку меда. Есть и другая идея — выдавить пол-лимона в стакан с водой.

Ароматический массаж

Для устранения дискомфорта и боли можете нанести смесь эфирных масел на область живота, ниже грудной клетки и вокруг горла:

- 1 капля масла моркови дикой
- 2 капли масла укропа
- 1 капля масла имбиря

или

- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли масла мяты колосистой

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Если несварение вызвано волнениями и беспокойством, то потребуются другие комбинации эфирных масел:

- 1 капля масла пупавки благородной
- 1 капля масла майорана
- 1 капля масла нероли

или

- 2 капли масла бергамота
- 1 капля розового масла

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Противопоказания

- Не применяйте масло укропа сладкого, майорана или шалфея на эпилептиках.
- Не наносите бергамот перед приемом солнечных ванн.
- Избегайте принимать в первые несколько месяцев беременности масло укропа сладкого и шалфея.

Цветочные снадобья Баха

Спасительное снадобье поможет снять стресс и напряжение.

Диета

Ешьте медленно, тщательно пережевывайте пищу не увлекайтесь тяжелой, трудноперевариваемой пищи. Постарайтесь не есть много вызывающей образование кислоты пищи: бисквитов, хлеба, тортов, молочных продуктов, мяса, макарон, сахара, алкоголя, кофе и чая. Ешьте больше пищи, образующей вещества со щелочной реакцией: фрукты, овощи, салат. Экспериментируйте в поисках нужной пищи, но не совмещайте гидрокарбонаты и протеины в одной трапезе.

Постарайтесь, чтобы во время еды вам не приходилось испытывать стресс, и не ешьте глубокой ночью.

Тучность

Тучностью называется превышение человеком своего идеального веса на 20 процентов и более. Это основная проблема в нашем обществе, она затрагивает третью часть взрослого населения земного шара. Тучность оказывает много отрицательных эффектов на здоровье, в том числе снижает возможную продолжительность жизни, повышает кровяное давление, увеличивает уровень холестерина, риск сердечных заболеваний, повышает риск развития диабета, создает проблемы с пищеварением, порождает артриты. Она же создает проблемы с суставами, подверженными нагрузкам, коленями и бедрами. К тому же тучные люди испытывают массу психологических травм: они невысокого мнения о себе, подвержены депрессии, переедают для собственного утешения, их не принимает общество. Наше общество побуждает нас быть стройными. Хотя иногда тучность и вызвана неправильной работой органов, например недостаточной активностью щитовидной железы, — большинство людей полнеют из-за переедания и ненормального образа жизни.

Лечение

Ароматерапевтическое лечение

Все мы иногда перееедаем, например в Рождество. К счастью, есть эфирные масла, которые помогут нам потерять лишний вес: черного перца, кардамона, кипариса, укропа сладкого, герани, имбиря, грейпфрута, можжевельника, лимона, пачули, мяты перечной, розмарина и мяты колосистой.

Масло укропа сладкого, вероятно, более других способствует потере веса; со времен древних греков и римлян оно пользуется репутацией хорошего средства для подавления голода.

Мужчины ели укроп сладкий, чтобы подзарядиться энергией и ослабить чувство голода в походах. Женщины ели это растение, чтобы не располнеть. В период средневековья укроп сладкий было разрешено есть в постные дни. Его эфирное масло выводит токсины, является прекрасным мочегонным средством, избавляет организм от излишков жидкости.

Масла черного перца и розмарина хорошо стимулируют и тонизируют, а значит, дают метаболизму основательный толчок. Масло можжевельника выводит и токсины, и лишнюю жидкость, этому же способствуют масла кипариса, грейпфрута и лимона. Масла кардамона, мяты перечной и мяты колосковой способствуют пищеварению.

После избавления от лишнего веса кожа становится обвислой. Привести ее в норму помогут масла черного Перца, ладана, лаванды, членобородника лимонного, Мандарина, мирры, пачули и розмарина.

Всегда выясняйте психологическое состояние полного человека. Для улучшения самооценки, для создания уверенности в себе и активной жизненной позиции необходимы воодушевляющие эфирные масла. Очень подойдут роскошные дорогие масла, такие, как жасминовое, розовое и нероли. Однако, если вы не можете себе их позволить, пользу принесут и масла бергамота, пупавки, герани, лаванды и мандарина.

К несчастью, эфирные масла не уберут жир мгновенно, как по волшебству. Их надо использовать в сочетании с правильной диетой.

Ванны

Ароматерапевтическим ваннам должна предшествовать сухая обработка кожи щеткой. Это позволит ускорить процесс устранения обвислости кожи, устранив закупорку пор и лимфатической системы. Обработка кожи щеткой также улучшит кровообращение. Ее следует выполнять по крайней мере один раз в день, щетку надо вести от удаленных участков тела к середине, к сердцу. Ниже предлагаются смеси для ванн, способствующие выводу токсинов и лишней жидкости:

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли масла розмарина

или

- 2 капли масла черного перца
- 2 капли масла герани
- 2 капли масла лимона

или

- 2 капли масла имбиря
- 2 капли масла можжевельника
- 2 капли масла мяты колосистой

Против беспокойства и депрессии:

- 2 капли масла бергамота
- 2 капли масла герани
- 2 капли розового масла

Ароматический массаж

Ароматический массаж поможет тучным людям изменить ощущение своего тела, создать привлекательный имидж. Регулярный массаж улучшит внешний вид кожи и поднимет тонус мышц. Рекомендуются еженедельный полный массаж тела с уделением особого внимания проблемным областям. Можно использовать следующие смеси:

- 2 капли масла бергамота
- 1 капля масла укропа сладкого
- 1 капля розового масла
- 2 капли масла герани
- 1 капля масла можжевельника

Смесь растворить в 20 мл несущего масла.

или

- 1 капля масла кипариса
- 1 капля масла имбиря
- 2 капли масла мандарина
- 1 капля масла мяты перечной

Смесь растворить в 15 мл несущего масла.

Противопоказания

- Избегайте масла укропа сладкого при беременности и в случаях эпилепсии.
- Не наносите масло бергамота или грейпфрута перед приемом солнечных ванн.

Цветочные снадобья Баха

Дикая яблоня — чудесное снадобье для улучшения своего имиджа, удаления всех мыслей об отвращении к себе и собственной безобразности. Лиственница показана при недостатке уверенности в себе. Импейшенс устранил нетерпеливое желание как можно скорее сбросить вес (если таковое возникнет). Почки каштана — для тех кто не раз пытался придерживаться диеты, но потом возвращался к старому питанию. Почки каштана помогут вам извлечь уроки из прошлых ошибок. Утесник обыкновенный вселит надежду и бодрость.

Диета

Диета с низким содержанием растительных волокон и обилием измельченных гидрокарбонатов и жиров — основная причина полноты на Западе. Избегайте насыщенных жиров — тех, что содержатся в сливочном масле, свином сале, животных жирах. Прекратите перекусывать в течение дня продуктами с высоким содержанием сахара: бисквитами, тортами, сладостями. В диете должно быть много растительных волокон, они наполняют организм питательными веществами, а не жиром. Очень рекомендуются фрукты, овощи, салаты, бобовые, зерновые, не подвергшиеся консервированию, термической и другой обработке. Пейте настои одуванчика, укропа сладкого или имбиря для снижения веса.

Важно сочетать здоровую диету с физическими упражнениями для достижения оптимального результата. Подойдет ежедневная быстрая ходьба, хотя хороши также плавание и езда на велосипеде.

Наберитесь терпения! Потеря веса, которой вы добьетесь постепенно, имеет больше шансов стать устойчивым достижением. Все же, если снижение веса очень мало или вовсе отсутствует по прошествии первого месяца, покажитесь врачу. Убедитесь в том, что снижение веса затруднено не из-за плохой работы щитовидной железы или по другой причине.

Эфирные масла против нарушений пищеварения

Следующие эфирные масла можно применять с использованием любого из методов, описанных в главе 5. Нежный массаж живота и компрессы очень эффективны при нарушениях пищеварения.

По алфавиту приводятся заболевания и рекомендации к ним.

Вялое пищеварение

Помогут масла черного перца, кардамона, кориандра, укропа сладкого, имбиря, можжевельника, мяты перечной и мяты колосистой.

Гастрит

Помогут масла тмина, пулавки благородной, лаванды, лимона, мялисы и санталума белого.

Гастроэнтерит

Помогут масла базилика, бергамота, каепутового дерева, пулавки благородной, сладкого укропа, чеснока, герани, лаванды, мяты перечной, розмарина, мяты колосистой, мелалеуки и тимьяна.

Диабет

Помогут масла эвкалипта, герани и можжевельника.

Желчный пузырь

Помогут масла бергамота, моркови, пулавки благородной, герани, лаванды, лимона, мяты перечной, розы, розмарина и иланг-иланга.

Икота

Помогут масла базилика, укропа сладкого и танжерина.

Колики

Помогут масла бергамота, базилика, стиракса бензойного, черного перца, тмина, кардамона, пулавки благородной, корицы, шалфея мускатного, кориандра, укропа, укропа сладкого, ладана, чеснока, имбиря, можжевельника, лаванды, лимона, челнобородника лимонного, мандарина, майорана, мялисы, мирры, мяты перечной, розмарина и мяты колосистой.

Колиты

Помогут масла бергамота, черного перца, каепутового дерева, пулавки благородной, кориандра, укропа сладкого, чеснока, можжевельника, лаванды, челнобородника лимонного, нероли, мяты перечной, розмарина, мяты колосистой и мелалеуки.

Метеоризм

Помогут масла базилика, бергамота, тмина, кардамона, моркови дикой, корицы, пулавки благородной, кориандра, укропа, укропа сладкого, имбиря, лимона, майорана, нероли, мяты перечной, розмарина, шалфея, мяты колосистой и тимьяна.

Понос

Помогут масла черного перца, каепутового дерева, пупавки благородной, корицы, кипариса, эвкалипта, чеснока, герани, имбиря, можжевельника, лаванды, лимона, мандарина, мирры, нероли, ниаули, пачули, мяты перечной, розмарина и санталума белого.

Пищевое отравление

Помогут масла черного перца, укропа сладкого, можжевельника, лимона и мяты перечной.

Похмелье

Помогут масла укропа сладкого, можжевельника и розмарина.

Печень

Помогут масла моркови, пупавки благородной, кипариса, герани, лаванды, лимона, мандарина, мяты перечной, розы, розмарина, шалфея и тимьяна.

Потеря аппетита

Помогут масла базилика, бергамота, черного перца, тмина, кардамона, пупавки благородной, корицы, кориандра, укропа сладкого, имбиря, можжевельника, лимона, мирры, мяты перечной, шалфея, мяты колосистой и тимьяна.

Селезенка

Помогут масла черного перца, пупавки благородной розмарина и тимьяна.

Слабость при путешествиях

Помогут масла лаванды, имбиря, мяты перечной и мяты колосистой.

Тошнота/рвота

Помогут масла базилика, черного перца, пупавки благородной, укропа сладкого, имбиря, лаванды, мандарина, Melissa, мяты перечной и мяты колосистой.

Фистула (анальная)

Поможет масло лаванды.

Черви и кишечные паразиты

Помогут масла бергамота, каепутового дерева, тмина, эвкалипта, укропа сладкого, чеснока, герани, можжевельника, лаванды, Melissa, мирры, мяты перечной, розмарина, мяты колосистой, мелалеуки и тимьяна.

Язва желудка

Помогут масла пупавки благородной, чеснока, герани, лаванды, лимона, мяты перечной, розмарина и мяты колосистой.

Глава 9. Мышцы и суставы

Артрит — остеоартрит

Остеоартрит — распространенное дегенеративное нарушение суставов, случается почти с каждым человеком старше шестидесятилетнего возраста. Средний возраст больных — пятьдесят лет. В основном поражаются суставы, несущие нагрузку от веса (колени и бедра) и суставы рук. Хрящ разрушается, под ним обнажается кость, образуются острые костные выступы, называемые остеофитами. Это результат износа хрящей и их разрывов.

Симптомы

- Несгибаемость суставов (особенно по утрам).
- Боль при движении пораженного сустава.
- Ограниченный размах сустава и деформация.

Лечение

Общепринятое лечение

• Простые обезболивающие и противовоспалительные лекарства, не содержащие стероидов, такие, как бруфен, пропишет врач. Эти лекарства вызывают побочные эффекты: гастроинтестинальные нарушения, головные боли, головокружения — их можно применять только очень недолго.

- В серьезных случаях предлагается хирургическая замена суставов.

Ароматерапевтическое лечение

Ароматерапия дает высокие результаты при лечении данного заболевания. Она поможет устранить боль от артрита и улучшить подвижность суставов.

И опять, ароматерапию **необходимо** применять в сочетании с изменением диеты. Чем раньше вы начнете лечение, особенно в ранней стадии болезни, тем скорее достигнете наилучшего результата.

Эфирные масла, применяемые при артрите:

1. Болеутоляющие масла: ангелики, стиракса бензойного, каепутового дерева, пупавки благородной, эвкалипта, ладана, герани, имбиря, лаванды, майорана, мяты перечной и розмарина.

2. Выводящие токсины масла: черного перца, кипариса, укропа сладкого, имбиря, грейпфрута, можжевельника, лимона, розмарина, шалфея, тимьяна.

3. Масла, улучшающие кровообращение: стиракса бензойного, черного перца, эвкалипта, чеснока, герани, имбиря, лимона, мандарина, майорана, розмарина, шалфея, тимьяна.

Ванны

Ароматические масла следует добавлять в ежедневные ванны. Выберите компоненты из приведенного выше списка или используйте следующие формулы: Согревающее и обезболивающее средство:

- 1 капля масла стиракса бензойного
- 2 капли масла черного перца
- 1 капля масла имбиря
- 2 капли масла майорана

Средство для вывода токсинов:

- 2 капли масла кипариса
- 1 капля масла укропа сладкого
- 2 капли масла можжевельника
- 1 капля масла лимона

Если больные артритом не могут забраться в ванну, тогда эти же формулы можно использовать для ножных и ручных ванн.

Компрессы

Они превосходно облегчают боль. При острой боли сделайте холодный компресс. Если боль хроническая, примените горячий компресс или сочетайте горячий и холодный. Для компресса добавьте в чашку с водой шесть капель эфирного масла. Пропитайте раствором фланель или кусок любого впитывающего материала. Аккуратно выжмите излишки раствора и приложите компресс к больному месту.

Ароматический массаж

Полный массаж способствует выводу накопленных токсинов и улучшению кровообращения. Особое внимание уделяйте болезненным областям. Больной артритом должен нежно массажировать пораженные суставы каждый день.

Смеси для массажа:

- 1 капля масла черного перца
- 2 капли масла ладана
- 2 капли масла имбиря
- 2 капли масла майорана

или

- 1 капля масла эвкалипта
- 2 капли масла можжевельника
- 2 капли масла лаванды
- 1 капля масла розмарина

Каждую смесь растворить в 20 мл несущего масла.

Противопоказания

- Не применяйте масло укропа сладкого и шалфея на эпилептиках.
- Избегайте наносить масло лимона перед приемом солнечных ванн.
- Шалфей и тимьян способствуют повышению кровяного давления.

Цветочные снадобья Баха

Используйте спасительное снадобье для облегчения боли.

Диета

Необходимо, чтобы больные остеоартритом не имели лишнего веса, так как он оказывает стресс и нагрузку на опорные суставы. Избегайте в пище измельченных гидрокарбонатов и сведите жиры к минимуму. Рекомендуется пища с высоким содержанием растительных волокон. Хотя растения семейства пасленовых могут воздействовать на некоторые артриты (баклажаны, томаты, перец, табак и картофель), исключите их из рациона на пару месяцев и посмотрите, не наступит ли улучшение. При остеоартрите может помочь селен. Плавные физические упражнения, например йога, помогут сохранить подвижность суставов.

Ревматический полиартрит

Это хроническое воспалительное заболевание, способное поразить весь организм. Чаще всего поражаются суставы кистей рук, ступней, запястий и лодыжек. В Великобритании, например, примерно один процент мужчин и три процента женщин в возрасте от 35 до 55 лет болеют полиартритом.

Что запускает эту аутоиммунную реакцию, где вырабатываются антитела против компонентов тканей суставов, пока неизвестно. Возможно, влияют генетическая предрасположенность, образ жизни, питания, пищевые аллергены.

Симптомы

- Болезнь обычно развивается постепенно, начинаясь с небольшого жара и неясной боли в суставах. Боль часто повышается в кистях рук или ступнях, слева и справа симметрично.
- Пораженные суставы распухают, болят и теряют гибкость. В конце концов они совершенно деформируются.

Лечение

Общепринятое лечение

- Принимают не содержащие стероидов противовоспалительные лекарства, например бруфен. Поскольку эти лекарства вызывают побочные эффекты — желудочно-кишечные нарушения, головные боли и головокружения, их следует принимать лишь очень непродолжительное время.
- В серьезных случаях предлагается хирургическая замена суставов.

Ароматерапевтическое лечение

Ароматерапевтическое лечение может быть успешным, особенно если применяется в сочетании с диетической терапией, — ревматический полиартрит не встречается в обществах с «примитивным» питанием, но преобладает среди питающихся по западному образцу.

Лечение должно быть направлено на снижение воспаления, очищение и удаление токсинов из всего тела. Для того чтобы ослабить боль.

При ревматическом полиартрите применяют следующие эфирные масла:

1. Противовоспалительные масла: сельдерея, ромашки немецкой, бессмертника, лаванды, мирры, пачули, мяты перечной, санталума белого, таджитиса и тысячелистника.
2. Очищающие масла: ангелики, черного перца, кипариса, укропа сладкого, имбиря, можжевельника, лимона, майорана, розмарина, шалфея, тимьяна.
3. Болеутоляющие масла: капутового дерева, пупавки благородной, эвкалипта, ладана, имбиря, лаванды, майорана, мяты перечной, розмарина.

Ванны

Ножные и ручные ванны необходимы при ревматическом полиартрите, поскольку болезнь часто поражает кисти рук и ступни. Сосредоточьтесь на использовании противовоспалительных масел, когда суставы «горят».

Используйте следующие масла для ножных и ручных ванн при полиартрите (противовоспалительные):

- 3 капли масла пупавки/ромашки
- 1 капля масла бессмертника
- 2 капли масла тысячелистника

или

- 2 капли масла пупавки или ромашки
- 2 капли масла лаванды
- 2 капли масла мяты перечной

Приведенные составы, конечно, можно использовать и в полных ваннах.

Компрессы

Они очень эффективны, когда их прикладывают к воспаленным суставам. Накапайте в небольшую чашку с водой три капли масла пупавки благородной и три капли масла лаванды/тысячелистника. Пропитайте этим раствором кусок материи, например фланели. Отожмите, чтобы раствор не капал, и приложите к распухшему суставу.

Ароматический массаж

Полный массаж принесет пользу. Непосредственно для лечения полиартрита выполняйте нежные поглаживающие движения вокруг воспаленных суставов — нажимайте только для того, чтобы нанести масло. Можно проводить ароматерапевтическое лечение совместно: больной может держать компресс на пораженных суставах, в то время как массажист будет выполнять процедуры на других частях тела. Полезны следующие комбинации.

Противовоспалительная массажная формула:

- 3 капли масла пупавки/ромашки
- 1 капля масла бессмертника
- 2 капли масла пачули
- 2 капли масла тысячелистника

Растворить в 20 мл несущего масла.

Очищающая массажная формула:

- 1 капля масла ангелики
- 2 капли масла черного перца
- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла можжевельника
- 1 капля масла лимона

Растворить в 20 мл несущего масла.

Обезболивающая массажная формула:

- 1 капля масла ладана
- 2 капли масла имбиря
- 2 капли масла лаванды
- 1 капля масла мяты перечной
- 2 капли масла розмарина

Растворить в 20 мл несущего масла.

Противопоказания

- Шалфей и тимьян поднимут кровяное давление.
- Не применяйте излишне много масла укропа сладкого и шалфея при эпилепсии.
- Не наносите масло лимона перед приемом солнечных ванн.
- Избегайте совместного приема масла мяты перечной и гомеопатических средств.

Цветочные снадобья Баха

Спасительное снадобье облегчит боль. Репяшок обыкновенный принесет пользу тем больным полиартритом, которые скрывают боль за своими счастливыми лицами.

Диета

Поскольку ревматический полиартрит встречается в обществе, питающемся по западному образцу, питание представляет собой очень важный фактор. Пищевые аллергены можно часто обвинить в возникновении полиартрита. Стоит избегать виновника болезни хотя бы некоторое время. К таким продуктам относятся растения семейства пасленовых (томаты, перцы, баклажаны, картофель), молочные продукты и пшеница.

В диете должно быть мало сахара, соли, утонченных гидрокарбонатов и насыщенных жиров. Ешьте много зеленых овощей, фруктов, жирной рыбы (макрель, лосось, сардины). Если у вас есть соковыжималка, делайте соки из моркови, сельдерея и капусты — они полезны.

Состояние некоторых больных полиартритом улучшается после нескольких дней поста. В это время следует применять эфирные масла, выводящие токсины.

Подагра

Подагру вызывает повышенный уровень мочевой кислоты, кристаллы которой откладываются на суставах. Она чаще всего бывает у мужчин старше тридцати лет и среди членов одной и той же семьи. Изобилие богатой пищи и излишки алкоголя могут способствовать ее быстрому развитию. Травмы и некоторые лекарства также развивают это заболевание.

Симптомы

- Подагра вызывает сильную боль, обычно поражает большой палец ноги, который краснеет, становится горячим, блестит и очень сильно болит.
- Приступы боли возникают часто.

Лечение

Общепринятое лечение

Назначается прием противовоспалительных лекарств.

Ароматерапевтическое лечение

- Используют эфирные масла для устранения воспаления во время приступов боли.
- Лечение направлено на предотвращение последующих приступов, потребуются вывод токсинов и изменения в диете. Больные подагрой часто имеют лишний вес, их следует настроить на снижение веса во избежание повышенного кровяного давления, сердечных заболеваний и диабета.

• При подагре применяют эфирные масла ангелики, базилика, березы, каекутового дерева, моркови дикой, сельдерея, можжевельника, лимона, розмарина и тимьяна.

Ванны

Во время приступа пораженный сустав **нельзя** массировать. Показаны ножные ванны, особенно болеутоляющие.

Вот формулы для ножных ванн при подагре:

- 2 капли масла ангелики
- 2 капли масла моркови дикой
- 2 капли масла сельдерея

или

- 1 капля масла каеputового дерева
- 2 капли масла можжевельника
- 1 капля масла лимона
- 2 капли масла розмарина

Компрессы

Рекомендованные выше формулы можно также использовать и для компрессов. Накапайте эфирные масла в чашку с холодной водой, пропитайте раствором фланелевую тряпочку и приложите ее к пораженному суставу.

Ароматический массаж

Цель ароматического массажа — вывести токсины и таким образом привести уровень мочевой кислоты в норму. Для детоксификации можно использовать любое из масел, рекомендованных при артрите. По две капли каждого из масел — можжевельника, лимона, розмарина и тимьяна — хорошее сочетание. Если больной к тому же страдает полнотой, воспользуйтесь рекомендациями данной книги по лечению излишков веса.

Противопоказания

- Тимьян может поднять кровяное давление.
- Не наносите масло лимона перед приемом солнечных ванн.

Диета

Диета очень важна, если вы хотите предотвратить подагру. Избегайте есть внутренние органы животных, красное мясо. Исключите алкоголь. Не ешьте слишком много следующих продуктов: жиров, измельченной пищи, моллюсков, дрожжей, сыра, соли, анчоусов, кофе, чая, любой пищи и напитков, содержащих сахар. Если вы располнели, необходимо согнать вес.

Пейте много воды и ешьте побольше вишни. Другие овощи и фрукты тоже очень полезны. В дополнение подойдут капсулы с экстрактом сельдерея и витамин С.

Следующие эфирные масла можно применять согласно методике, описанной в главе 5. Очень рекомендуется нежный массаж пораженных областей в сочетании с ароматическими ваннами.

Прекрасно снимут боль компрессы.

Эфирные масла против нарушений в мышцах и суставах

При болях

Помогут масла ангелики, базилика, лавра, стиракса бензойного, черного перца, каеputового дерева, тмина, пупавки, кориандра, эвкалипта, ладана, герани, имбиря, бессмертника, можжевельника, лаванды, лимона, майорана, мяты перечной, розмарина, шалфея, таджитиса, тимьяна, ветиверии и тысячелистника.

При синяках

Помогут масла черного перца, пупавки благородной, Укропа сладкого, герани, имбиря, лаванды, майорана, мирры, мяты перечной, розмарина и шалфея.

При трещинах

Помогут масла базилика, черного перца, каеputового дерева, пупавки благородной, кипариса, лаванды, майорана, розмарина и валерианы.

При отсутствии тонуса

Помогут масла черного перца, можжевельника, лаванды, челнобородника лимонного и розмарина.

При ревматизме

Помогут масла лавра, стиракса бензойного, черного перца, каеputового дерева, тмина, кедра атласского, сельдерея, пупавки благородной, кориандра, кипариса, эвкалипта, ладана, имбиря, бессмертника, лаванды, лимона, лайма, липового цвета, майорана, мирры, мяты перечной, розмарина, шалфея, тимьяна, ветиверии, фиалки и тысячелистника.

При растяжениях связок и деформациях

Помогут масла лавра, черного перца, пупавки благородной, эвкалипта, имбиря, лаванды, майорана, розмарина, шалфея, таджитиса, тимьяна и тысячелистника.

Глава 10. Кожа и волосы

Косметика, производимая для коммерческих целей, содержит синтетические вещества: консерванты, красители, ароматизаторы — они разрушают флору кожи и защитное «кислотное покрытие». Они ускоряют старение кожи и развивают морщины.

Обычные шампуни моют волосы так основательно, что вымывают естественный кожный жир. Из-за нарушения баланса волосы уже не могут расти так, как им следует. Шампуни также содержат консерванты, другие агрессивные химические вещества, красители и ароматизатор,

проникающие в волосяные фолликулы и дальше в кровь. К тому же готовая косметика и шампуни стоят дорого, значительно дороже домашней натуральной косметики. Реклама и упаковка требуют расходов, и производители и продавцы тоже имеют свой доход.

Косметика, изготовленная с применением эфирных масел, улучшает и защищает вашу природную красоту; вы точно знаете, что в ней находится. Создание собственных ароматерапевтических продуктов приносит удовлетворение и радость — они воистину подарки для вашей семьи и друзей.

Кожа

Что вызывает кожные нарушения?

Кожные проблемы могут быть вызваны различными Физическими и эмоциональными факторами:

- плохое питание;
- недостаток кислорода из-за пребывания в закрытых, жарких помещениях;
- загрязнители окружающей среды;
- вредные химические вещества;
- аллергия к определенным продуктам питания (например, к молочным продуктам, к пшенице);
- нарушения гормонального баланса;
- курение;
- лекарства;
- синтетическая косметика;
- стрессы и эмоциональные проблемы;
- работа и физические упражнения на открытом воздухе на солнце, на ветру и под дождем.

Для кожных проблем единственным реальным долгосрочным решением является выяснение причин нарушений, а не просто устранение самих нарушений. Изменение образа жизни и привычек питания часто необходимо наряду с лечением эфирными маслами. Наша кожа — зеркало внутреннего здоровья.

Уход за сухой кожей

Сухая кожа требует влажности, поскольку сальные железы недостаточно активны и производят мало кожного сала. К сожалению, сухая кожа подвержена морщинам более других типов кожи. Ее нужно ежедневно смягчать питательными и защитными маслами. Растительные масла с добавлением эфирных — наилучший способ предотвратить потерю влажности и активизировать сальные железы.

Несущие масла для сухой кожи

Великолепными несущими эфирными маслами для кожи считаются масла сладкого миндаля, авокадо, примулы, жожоба, ядер абрикосовых и персиковых косточек. Не забудьте добавить немного масла пшеницы обыкновенной для того, чтобы ваше масло подольше сохранилось.

Эфирные масла для сухой кожи

Масла стиракса бензойного, моркови дикой, пупавки благородной, ромашки немецкой, ладана, герани, жасмина, лаванды, нероли, челнобородника горького, розы, окотеи хвостатой, ветиверии, иланг-иланга.

Рекомендуемые рецепты масляных смесей для кожи лица

Вы можете выбрать любое масло из перечисленных выше, добавить к нему выбранное вами несущее масло или увлажняющий лосьон.

Однако возможно, что следующие рецепты также принесут пользу:

- 2 капли масла моркови дикой
 - 3 капли масла майорана
 - 3 капли масла розмарина
 - 2 капли масла укропа сладкого
- или
- 2 капли розового масла
 - 4 капли масла окотеи хвостатой
 - 4 капли масла санталума белого
- или
- 3 капли масла пупавки благородной
 - 2 капли масла челнобородника горького
 - 3 капли розового масла

- 2 капли масла окотеи хвостатой

Каждую смесь растворить в 30 мл несущего масла.

Поместите все ингредиенты в непрозрачную бутылочку цвета слоновой кости и хорошо встряхните перед употреблением. Никогда не используйте мыло и воду для очистки кожи — это вызовет дальнейшую потерю влаги. Ваше масло для лица станет хорошим очистителем.

Избегайте воздействия пара на лицо и горячих масок, если ваша кожа сухая. Вместо этого для очистки и увлажнения кожи используйте теплые компрессы.

Теплый компресс для сухой кожи

Согрейте пол-литра воды. Добавьте четыре капли эфирного масла и размешайте. Пропитайте кусок фланели раствором и положите его на лицо, пока компресс не остынет. Рекомендуются следующие рецепты:

- 1 капля масла пупавки благородной
- 1 капля масла нероли
- 1 капля розового масла

или

- 1 капля масла моркови дикой
- 1 капля розового масла
- 1 капля масла санталума белого

При сухой коже следует избегать любой содержащей алкоголь косметики — он еще сильнее удалит влагу с поверхности кожи.

Диета

Ешьте много свежих фруктов и овощей и много жирной рыбы. Полезны витамин С, масло примулы и цинк.

Постарайтесь избегать сухого воздуха и сильных солнечных лучей, ветра и солнечных ванн. Курите и пейте меньше. Избегайте стрессов.

Уход за жирной кожей

Кожа становится жирной, когда сальные железы производят слишком много кожного сала. Пores кожи часто закупориваются, и образуются пятна, угри. Обычно поражаются нос, подбородок и лоб. Жирная кожа очень часто сопутствует половому созреванию вследствие гормональных перемен.

Паровые ванны для лица и компрессы очень эффективны при жирной коже. Паровая ванна основательно прочистит поры, удаляя токсические вещества и стимулируя кровообращение. Ее следует делать раз в неделю.

Паровая ванна для жирной кожи

Вскипятите литр воды и налейте в миску. Добавьте примерно шесть капель эфирного масла. Наклоните голову над миской и накройте ее полотенцем. Грейте лицо примерно десять минут.

Предлагаются рецепты:

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла лимона
- 2 капли масла можжевельника

или

- 2 капли масла герани
- 2 капли масла розмарина
- 2 капли масла мелалеуки

Растворить в миске с водой.

Маски для лица

Маски для лица также полезны для жирной кожи. Они очищают, натягивают и тонизируют кожу. Наиболее важный ингредиент маски — глина, она вытягивает токсины из кожи.

Маска для жирной кожи лица:

- 2 столовые ложки глины
- 1 чайная ложка мякоти лимона
- 1 чайная ложка воды
- 1 чайная ложка меда
- 1 капля масла кипариса
- 1 капля масла можжевельника

Смешайте эти ингредиенты до образования пасты. Нанесите на лицо, избегая области вокруг глаз. Оставьте маску до полного высыхания. Осторожно смойте ее теплой влажной

фланелевой тряпочкой. Делайте маску для лица раз в неделю. Жирную кожу следует обрабатывать растительным маслом для лица.

Несущие масла для жирной кожи

Подойдут масла сладкого миндаля, ядер абрикосовых и персиковых косточек, примулы, бурачника и моркови.

Эфирные масла для жирной кожи

Масла бергамота, кедр атласского, кипариса, ладана, герани, можжевельника, лаванды, лимона, членобородника горького, померанца, розмарина, иланг-иланга.

Рецепты масел для жирной кожи лица

Выберите любое из перечисленных выше эфирных масел, добавьте в выбранное вами несущее масло. Вот, например, несколько полезных рецептов:

- 3 капли масла кедр атласского
 - 4 капли масла кипариса
 - 3 капли масла можжевельника
- или
- 3 капли масла герани
 - 2 капли масла лимона
 - 3 капли масла членобородника лимонного
 - 2 капли масла розмарина

или

- 2 капли масла бергамота
- 3 капли масла кипариса
- 2 капли масла ладана
- 3 капли масла померанца

Каждую смесь растворить в 30 мл несущего масла.

Поместите все ингредиенты в бутылочку цвета слоновой кости и хорошо встряхните. Пятна и угри можно обрабатывать индивидуально одной каплей чистого масла лаванды или мелалеуки.

Диета

Жирная кожа становится хуже от избытка в пище жиров и сахара. Ешьте больше овощей, фруктов с обилием растительных волокон во избежание запоров — от них жирная кожа всегда становится хуже. Воздержитесь от чая, кофе, сигарет. От стрессов кожа трескается.

Помогут также масло примулы и цинк.

Уход за нормальной кожей

Если вам посчастливилось иметь сбалансированную кожу, гладкую, с хорошими порами, нежную, упитанную, без пятен и шрамов (такая кожа обычно у детей) — радуйтесь: многие из нас усердно работают, чтобы сделать свою кожу такой.

Всегда может наступить время, когда тонкий баланс нарушается — тому виной могут быть гормональные проблемы, болезни, беспорядочное питание...

Хотя нормальная кожа не требует особого ухода, все же ею надо заниматься. Мойте нормальную кожу слабым раствором кислоты или pH-сбалансированным мылом ежедневно и смывайте теплой водой. Раз в неделю накладывайте маску для гарантии нормального баланса кожи.

Маска для нормальной кожи лица:

- 2 столовые ложки глины
- 1 чайная ложка меда
- 1 чайная ложка масла жожоба или авокадо
- 1 капля розового масла
- 1 капля масла герани или членобородника горького

Смешайте эти ингредиенты до образования густой пасты. Нанесите на лицо, обходя стороной области глаз. Расслабьтесь... Носите маску до полного высыхания. После этого смойте ее теплой водой. Делайте процедуру один раз в неделю.

Нормальную кожу следует обрабатывать маслом для лица по крайней мере один раз в день для стимулирования и питания.

Несущие масла для нормальной кожи

Масла сладкого миндаля, из ядер косточек абрикосов и персиков, жожоба, примулы, морковное.

Эфирные масла для нормальной кожи

Масла пупавки благородной, ладана, герани, лаванды, нероли, членобородника лимонного, розы, окотеи хвостатой.

Рецепты масел для нормальной кожи лица

Выберите любое эфирное масло из приведенного выше списка, добавьте его в выбранное вами несущее масло. Следующие рецепты также принесут пользу:

- 4 капли масла герани
- 3 капли розового масла
- 3 капли масла окотеи хвостатой

или

- 3 капли масла ладана
- 3 капли масла лаванды
- 4 капли масла чelнобородника горького

Каждую смесь растворить в 30 мл несущего масла.

Также полезно периодически делать паровые ванны для лица. Делайте такие же ванны, как для жирной кожи, но возьмите указанные выше масла.

Уход за зрелой и стареющей кожей

С возрастом кожа стареет, разрушается, теряет эластичность, и появляются морщины. Зрелая кожа нуждается в увлажнении и кислороде.

Регулярный ароматический массаж лица может в значительной степени предотвратить и устранить образование морщин. Всего лишь после нескольких процедур улучшение будет налицо.

Массаж стимулирует местное кровообращение и таким образом улучшает приток кислорода к более глубоким слоям кожи. Деление клеток замедляется по мере увеличения нашего возраста, поэтому показаны эфирные масла, стимулирующие рост клеток (цитофилактические). Можно использовать ароматические масла для восстановления влажности и лечения сухости кожи.

Замедляющие старение несущие масла

Питательные несущие масла, такие, как авокадо, жожоба, пшеницы обыкновенной, ядер косточек абрикосов и персиков, превосходно подойдут для зрелой кожи.

Замедляющие старение эфирные масла

Масла пупавки благородной, моркови дикой, шалфея мускатного, ладана, герани, жасмина, лаванды, нероли, чelнобородника горького, розы, тысячелистника.

Рецепты масел для стареющей кожи лица

Можете выбрать любое эфирное масло из приведенных выше и добавить его в выбранное вами несущее масло. Следующие рецепты также принесут пользу: 3 капли масла моркови дикой

- 3 капли масла ладана
 - 4 капли масла нероли
- или
- 4 капли масла герани
 - 3 капли масла чelнобородника горького
 - 3 капли розового масла

Каждую смесь растворить в 30 мл несущего масла.

Для эффективного применения следует ежедневно воздействовать на лицо. Примочки также хороши для зрелой кожи — они удаляют вредные продукты, и клетки смогут быстрее регенерировать.

Примочка для стареющей кожи лица

Рекомендуется следующий рецепт:

- 2 чайные ложки молотого миндаля
- 1 чайная ложка меда
- 2 чайные ложки воды либо розовой или лавандовой воды

Ингредиенты смешать, добавить по одной капле розового масла и масла ладана. Прикладывать к лицу на время от десяти до пятнадцати минут. Аккуратно смыть.

Для зрелой кожи также полезны паровые ванны — они глубоко очищают поры и стимулируют кровообращение. Следуйте инструкциям, как для жирной кожи, но добавьте две капли масла моркови дикой, по две капли масла ладана и нероли.

Диета

Коже нужно соответствующее питание. Попробуйте пить небольшое количество алкоголя, чая, кофе — они способствуют образованию морщин. Избегайте сладкой пищи, ешьте больше фруктов и овощей.

Физические упражнения помогут улучшить кровообращение и мышечный тонус. Избегайте очень высоких температур.

Эфирные масла при кожных заболеваниях

Прыщи

Прыщи возникают главным образом при половом созревании, но могут появиться и у людей вполне зрелого возраста. Их появление обязано повышенной активности сальных желез кожи. Излишки кожного сала вызывают размножение бактерий, поры засоряются — это приводит к образованию пятен и угрей. Возможно даже образование шрамов.

Эфирные масла для очистки тела от токсинов

Масла герани, можжевельника, лимона, розмарина.

Эфирные масла для удаления и лечения шрамов

Масла моркови дикой, ладана, бессмертника, лаванды, мандарина, нероли.

Эфирные масла, способствующие росту новых клеток

Масла моркови дикой, ладана, лаванды, нероли, членобородника горького, пачули, окотеи хвостатой.

Балансирующие и удаляющие излишки кожного сала эфирные масла

Масла шалфея мускатного, кипариса, элемеи, ладана, герани, лаванды, членобородника лимонного, тысячелистника, иланг-иланга.

Антисептические и вяжущие эфирные масла

Масла бергамота, кедр атласского, мирта, тысячелистника.

Эфирные масла для снятия воспалений

Масла пупавки благородной, тысячелистника.

Можно наносить одну каплю чистого лавандового масла или масла мелалеуки на отдельные пятна. Мойте лицо неароматизированными мылами — рН-сбалансированными или кислыми. Дважды в неделю делайте паровые ванны лица. Масла для лица наносите ежедневно.

Избегайте измельченной пищи, сладкого, жирного, сигарет, алкоголя, чая, кофе, напитков с сахаром. Ешьте много фруктов и овощей и пейте много воды. Полезны будут витамин С, цинк и масло примулы. Рекомендуются также физические упражнения.

Аллергии (например, экзема)

Основные причины аллергии — неправильное питание, вредные вещества и стрессы. Важно определить аллерген: пища, моющее средство, косметика или грубая одежда.

Полезные эфирные масла

При аллергиях принесут пользу эфирные масла пупавки благородной, мелиссы и тысячелистника — вот три любимых масла, которыми я лечу экзему. Определенно, они снижают зуд. Другие масла: стиракса бензойного, герани, лаванды, ладана, мирры и пачули (при мокнущей экземе); масло розы и санталума белого (при сухой экземе).

Иногда несущие масла могут ухудшить экзему, поэтому лучше всего смешивать эфирные масла с неароматическими органическими базовыми кремами. Можно применять масла для холодных компрессов. Ванны тоже очень полезны.

«Нога легкоатлета»

Это инфекционное грибковое заболевание вызывает нестерпимый зуд, поражая ступни между пальцами ног. Грибок любит тепло и влагу.

Полезные эфирные масла

Помогут эфирные масла лаванды, мирры, членобородника лимонного, пачули и мелалеуки. Рекомендуются ежедневные ножные ванны с шестью каплями любого из перечисленных эфирных масел. Хорошо капнуть чистым маслом лаванды или мелалеуки на пораженные места.

Разрыв капилляров

Слабость тонких кровеносных сосудов может проявиться в виде тонких красных вен, обычно на щеках. В действительности, капилляры не разорваны, но слабы и вытянуты. Обычно стенки капилляров эластичны, растягиваются при нагревании кожи, а затем, сжимаясь, возвращаются к обычному размеру. При потере эластичности они остаются расширенными, что и приводит к покраснению щек. Нежный массаж лица поможет улучшить состояние кровеносных сосудов.

Попробуйте применять в течение нескольких месяцев следующий состав из эфирных масел:

- 3 капли масла пупавки благородной
- 3 капли масла семян петрушки
- 4 капли розового масла

Смесь растворить в 30 мл несущего масла.

Полезны будут также масла кипариса, нероли и пачули. Для усиления эффекта избегайте острой пищи, алкоголя, курения, кофеина и стрессов. Полезен витамин С.

Целлюлит

Пораженную целлюлитом кожу иногда сравнивают с кожурой апельсина. Целлюлит поражает почти исключительно женщин, развивается на бедрах, ягодицах и похоже, обусловлен гормонами. Он характеризуется застоем лимфы, удержанием жидкости, увеличением жировых тканей и нередко плохим кровообращением.

Совместное воздействие ароматерапии, диеты и физических упражнений успешно поможет при целлюлите — будьте настойчивы. Цель лечения — стимулировать лимфатическую систему, сбалансировать гормоны и устранить удержание жидкости. Помогут следующие эфирные масла.

Против удержания жидкости

Масла кипариса, укропа сладкого, грейпфрута, можжевельника, лимона, членобородника лимонного, розмарина, санталума белого, тимьяна.

Эфирные масла для стимулирования кровообращения и вывода токсинов из лимфатической системы

Масла базилика, стиракса бензойного, черного перца, кедра атласского, кипариса, укропа сладкого, имбиря, пачули, розмарина, шалфея.

Эфирные масла для балансирования гормонов

Масла пупавки благородной, шалфея мускатного, герани, лаванды, розы, шалфея.

План лечения целлюлита

1. Ежедневная сухая чистка кожи щеткой. Выполняйте движения по направлению снизу вверх по всему телу щеткой с короткими волосами из натуральной шерсти, обращая особое внимание на пораженные области. Это удалит токсины и улучшит кровообращение.

2. Принимайте ванну хотя бы один раз в день с указанными маслами или одним из следующих составов:

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли масла можжевельника

или

- 2 капли масла черного перца
- 2 капли масла лимона
- 2 капли масла шалфея

или

- 2 капли масла герани
- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли розового масла

Каждую смесь растворить в 30 мл несущего масла. После ванны примите холодный душ.

3. Делайте массаж пораженных участков дважды в день — утром и вечером, используйте следующие рецепты:

- 3 капли масла укропа сладкого
- 4 капли масла грейпфрута
- 3 капли масла лимона

или

- 3 капли масла кипариса
- 3 капли масла герани
- 4 капли масла можжевельника

Каждую смесь растворить в 30 мл несущего масла.

4. Обращайте внимание на диету. Забудьте про чай, кофе, алкоголь. Пейте только родниковую воду и настои трав — великолепен настой укропа сладкого. Ешьте больше свежих фруктов и овощей, лучше сырыми. Избегайте сахара и утонченных углеводов, соленой пищи. Ограничьте потребление необработанных молочных продуктов. Принимайте ежедневно не менее 1 г витамина С.

5. Выполняйте упражнения каждый день по двадцать минут — плавайте, катайтесь на велосипеде.

6. Расслабляйтесь — стрессы нарушают гормональный баланс, и лечение будет менее эффективным.

Герпес

Герпес — результат ослабления иммунитета под действием стрессов, экстремальных температур, чрезмерно сильного солнечного света. Болезнь вызывается вирусом герпес. Важно нанести эфирные масла при первом признаке болезни. Пропитайте ватку следующим раствором и обрабатывайте несколько раз в день:

- 2 капли масла бергамота
- 2 капли масла лаванды
- 1 капля масла лимона
- 3 капли масла мелалеуки

или

- 2 капли масла пупавки благородной
- 1 капля масла эвкалипта
- 1 капля масла мяты
- 2 капли масла мелалеуки

Растворить в 5 мл водки.

Чистое масло лаванды или мелалеуки можно наносить на волдыри. Ежедневно принимайте не менее 1 г витамина С, 1000 мг лизина и комплекс витамина В. Ешьте больше фруктов, овощей, здоровой растительной пищи.

Инфекционные заболевания кожи

Такие болезни, как ветряная оспа, чесотка, корь, нельзя лечить массажем. Возьмите шесть капель любого из следующих масел для ванны: бергамота, лаванды, лимона, розмарина, мелалеуки.

Псориаз

Болезнь характеризуется покраснениями тела, покрытыми шелушащимися чешуйками кожи, обычно на локтях, коленях, ладонях, подошвах и на голове. Псориаз часто передается по наследству, но может не проявиться до наступления половой зрелости. Причина не выяснена, хотя стресс считается основным фактором. Псориаз трудно лечить, но обычно он поддается ароматерапевтическому лечению.

Эфирные масла при псориазе

Масла стиракса бензойного, бергамота, каекутового дерева, пупавки благородной, лаванды, ниаули и тысячелистника.

Каждое из перечисленных масел можно смешать с несущим или добавить в чистый органический крем для кожи.

Рецепты при псориазе

Выберите любое масло из приведенного выше списка, добавьте его в несущее масло. Следующие рецепты также принесут пользу:

- 1 капля масла бергамота
- 3 капли масла пупавки благородной
- 3 капли масла лаванды
- 3 капли масла тысячелистника

Растворить в 30 мл несущего масла.

Или

- 2 капли масла стиракса бензойного
- 4 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла тысячелистника

Растворить в 30 г чистого органического крема для кожи.

Избегайте курения, алкоголя и кофе. Полезны фруктовые соки и вода. Рекомендуются фрукты и овощи, особенно сырые, простая здоровая пища. Ешьте жирную рыбу: макрель, сардины и тунец. Полезны витамин А, комплекс витамина В, витамины С, Е, цинк, масло примулы. Хорошо умеренное пребывание на солнце. Никогда не носите синтетические ткани, такие, как полиэстер или нейлон.

Волосы

Волосы, так же как и кожа, — отражение нашего внутреннего здоровья. Состояние волос зависит от состояния здоровья человека и питания. На здоровье волос влияют гормональные изменения, наследственные факторы, стрессы, излишнее облучение ультрафиолетом, завивки, красители, спреи для волос. Здоровье наших волос также зависит от ухода за ними. Необходимо тщательно расчесывать волосы (при этом не пользоваться пластмассовой расческой), чтобы удалить старые мертвые волосы и стимулировать естественный рост. На голове человека примерно 100 000 волос. У светловолосых это число максимально, волосы у них более тонкие, чем у рыжих, рыжие же имеют наиболее грубые волосы и меньшее число волос. Каждый день мы теряем около восьмидесяти волос. Моя бабушка учила меня расчесывать волосы 100 раз в день и была права: эти движения массируют кожу головы, покрываемую волосами, стимулируют кровообращение и удаляют старые волосы.

Эфирные масла неоценимы при уходе за волосами, так как они влияют на сальные железы и балансируют их. Кожное сало, выделяемое железами, смазывает и защищает волосы. Если железы плохо работают и недостаточно активны, волосы станут сухими и обезвоженными. Напротив, если сальные железы чрезмерно активны, волосы становятся жирными. Эфирные масла полезны для всех типов волос — они регулируют производство кожного сала.

Как мыть волосы

Многие шампуни промышленного производства содержат активные вещества, разрушающие кожу головы и волосяные фолликулы. Они разрушают защитную кислотную оболочку черепа, вымывают естественные масла, защищающие волосы. Поэтому после каждого мытья волосы надо прополоскать в растворе кислоты, добавив, например, в воду лимонного сока или яблочного уксуса, конечно, натурального. Раствор удалит все остатки мыла и восстановит баланс кожи головы.

Следует избегать шампуней с содержанием сильнодействующих растворителей. Выбирайте мягкие натуральные шампуни — они менее разрушительны для защитной кислотной оболочки головы. Можете даже сделать собственный шампунь, используя следующий рецепт:

- 100 г мыльных хлопьев (продаются в магазинах медицинских товаров и аптеках)
- 1 л родниковой воды.

Вскипятите родниковую воду и, сделав огонь медленным, добавьте мыльные хлопья и помешивайте их до полного растворения. Остудите и налейте в бутылочку или кувшин.

Завершите создание шампуня, добавив к моющему основанию несущие и эфирные масла для вашего типа волос.

Нормальные (здоровые) волосы

Нормальные волосы не слишком сухи и не слишком жирны, их легко расчесывать, они блестящие и крепкие и восстанавливаются сами по себе. Следующие эфирные масла помогут поддерживать волосы здоровыми.

Эфирные масла для нормальных волос

♦ Масла пупавки благородной, моркови дикой, герани, лаванды, лимона, петрушки, розмарина, окотеи хвостатой.

♦ Масла пупавки благородной и лимона особенно эффективны для светлых волос. Масло моркови дикой хорошо для рыжих, а розмарина и окотеи хвостатой — для темных волос.

Рецепты шампуня для нормальных волос

Выберите любое эфирное масло из перечисленных выше и добавьте его в основу шампуня. Полезны, например, следующие рецепты:

для светлых волос:

- 8 капель масла пупавки благородной
- 3 капли масла моркови дикой
- 3 капли масла герани
- 5 капель масла лимона

для темных волос:

- 4 капли масла моркови дикой
- 4 капли масла лимона
- 6 капель масла розмарина
- 6 капель масла окотеи хвостатой

Каждую смесь добавить в 100 мл основы шампуня, перемешать и разлить в бутылочки.

Полоскание для нормальных волос:

- 1 чашка воды
- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- 3 капли масла лимона (для светлых волос)

или

- 3 капли масла розмарина (для темных волос)

Рецепты по уходу за нормальными волосами

Раз в неделю нормальные волосы следует питать и подвергать основательной обработке, особенно если их часто моют, подставляют под лучи солнца, порывы ветра, если подвергают воздействию хлора в плавательном бассейне.

Для темных волос:

- 2 капли масла герани
- 2 капли масла розмарина
- 2 капли масла окотеи хвостатой

- 2 капли масла лимона

Для светлых волос:

- 1 капля масла моркови дикой
- 3 капли масла пупавки благородной

Каждый набор смешать с двумя чайными ложками масла жожоба /масла сладкого миндаля/ масла ядер абрикосовых косточек.

Вотрите масло в волосы и наденьте на голову полиэтиленовую шапочку для душа. Не смывайте масло два часа или даже всю ночь. Затем помойте волосы шампунем, как обычно.

Сухие волосы

Сухость волос вызывается недостаточной активностью сальных желез. Ароматерапевтическое лечение предназначено для стимулирования желез и восстановления естественного состояния волос. Сухие волосы надо всегда защищать от солнца, моря, агрессивной воды в плавательных бассейнах, так как все это может только ухудшить их состояние.

Эфирные масла для сухих волос

Масла моркови дикой, пупавки благородной, герани, лаванды, членобородника горького, петрушки, окотеи хвостатой, санталума белого, иланг-иланга.

Рецепты шампуней для сухих волос

Выберите любое эфирное масло из перечисленных выше и добавьте к основанию шампуня.

Полезны следующие рецепты:

- 4 капли масла моркови дикой
- 4 капли масла лаванды
- 6 капель масла членобородника горького
- 6 капель масла иланг-иланга

или

- 5 капель масла герани
- 4 капли масла петрушки
- 5 капель масла санталума белого
- 6 капель масла иланг-иланга

Каждый набор хорошо перемешать со 100 мл шампуня и одной чайной ложкой масла жожоба, авокадо или масла из ядер персиковых косточек и перелить в бутылочку.

Полоскание для сухих волос:

- 1 чашка воды
- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- 3 капли масла санталума белого

или

- 3 капли масла иланг-иланга

Все ингредиенты хорошо перемешать и добавить в таз с водой для полоскания. Тщательно промыть волосы раствором.

Рецепты по уходу за сухими волосами

Необходимо питать сухие волосы, которые часто повреждаются осветляющими красками и другими веществами, а также внешними факторами. Масло жожоба особенно хорошо для сухих, ломких, секущихся волос.

Рекомендуется следующий рецепт, его хорошо применять хотя бы раз в неделю:

- 2 чайные ложки масла жожоба
- 1 капля масла моркови дикой
- 2 капли масла герани
- 1 капля масла петрушки
- 2 капли масла иланг-иланга

Нанесите эту смесь на волосистую часть головы. Сделайте основательный массаж, наденьте полиэтиленовую шапочку для душа или обычный пакет. Оставьте на два часа или даже на всю ночь, а затем смойте шампунем и прополощите, как всегда.

Жирные волосы

Жирные волосы бывают из-за повышенной активности сальных желез. Состояние волос ухудшается от слишком частого мытья обычными шампунями, и чем больше вы моете, тем хуже становятся волосы. Однако мягким шампунем можно мыть ежедневно.

Эфирные масла для жирных волос

Масла бергамота, кедра атласского, шалфея мускатного, кипариса, ладана, можжевельника, лаванды, лимона, розмарина, шалфея, тимьяна, тысячелистника.

Рецепт шампуня для жирных волос

Возьмите любое масло из перечисленных выше и добавьте его в шампунь. Используйте следующий рецепт:

- 3 капли масла кедра атласского
- 4 капли масла шалфея мускатного
- 4 капли масла кипариса
- 7 капель масла лимона
- 2 капли масла тысячелистника

Хорошо перемешайте со 100 мл шампуня и перелейте в бутылочку.

Полоскание для жирных волос:

- 1 чашка воды
- 2 чайные ложки яблочного уксуса или лимонного сока
- 2 капли масла лимона
- 1 капля масла тимьяна

Как следует смешайте перечисленные ингредиенты и добавьте в воду для полоскания, основательно промойте волосы и кожу головы.

Тонизирующее средство для жирных волос

Тонизирующее средство особенно эффективно действует на жирные волосы. Вотрите средство в волосы и оставьте на всю ночь. Обработку проводите по крайней мере раз в неделю, а если волосы в плохом состоянии — два или три раза. Можно воспользоваться такими компонентами:

- 2 чашки родниковой воды (или кипяченой)
- 2 столовые ложки яблочного уксуса или свежего сока лимона
- 2 капли масла бергамота
- 2 капли масла шалфея мускатного
- 3 капли масла кипариса
- 2 капли масла лаванды
- 1 капля масла тимьяна

Хорошо перемешайте, перелейте в бутылочку и втирайте в волосистую часть головы.

Рецепт для основательной обработки жирных волос (обработку проводить примерно раз в неделю):

- 2 столовые ложки масла сладкого миндаля
- 2 капли масла бергамота
- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла лимона
- 2 капли масла тысячелистника

Смешайте ингредиенты и образовавшийся кондиционер вотрите в волосы. Накройте волосы полиэтиленовой шапочкой для душа или обычным пакетом. Оставьте на пятнадцать минут. Затем вымойте шампунем и прополощите, как всегда.

Диета

Волосы отражают то, что мы едим. Продукты питания снабжают организм всеми необходимыми витаминами и минеральными веществами, чтобы волосы были здоровыми и красивыми. Избегайте кофе, чая, алкоголя, курения, насыщенных жиров и сахара. Ешьте больше свежих фруктов и овощей и ненасыщенных жирных кислот.

По возможности защищайте волосы от сильных лучей солнца, морской воды, от хлорированной воды плавательных бассейнов. Если вы идете на берег моря на целый день, почему бы не обрабатывать волосы специальным кондиционером. Тепло солнца усилит эффект от процедуры. Попробуйте максимально расслабиться. Стресс и напряжение могут привести к потере волос.

Эфирные масла при других проблемах с волосами

Перхоть

Помогут масла базилика, моркови дикой, пупавки благородной, кипариса, эвкалипта, пачули, мяты перечной, розмарина, шалфея и тимьяна. Используйте их вместе с шампунями, полосканиями и маслами для волос. Всегда тщательно мойте и полощите волосы.

Потеря волос

Следующие эфирные масла надо добавлять в средства для волос, чтобы стимулировать их рост: базилика, пупавки благородной, кедр атласского, шалфея мускатного, кипариса, ладана, герани, имбиря, лаванды, мяты перечной, розмарина, шалфея, тимьяна и тысячелистника.

Вши

У меня большой опыт по борьбе со вшами, так как я мать двоих детей. Эффективны масла бергамота, эвкалипта, герани, лаванды, лимона, розмарина и мелалеуки. У моих детей были вши в школьном возрасте. Очень эффективно добавлять эфирные масла в шампуни. Также не забудьте добавить по капле масла розмарина и мелалеуки в окончательное полоскание

Средство против вшей у детей:

- 2 чайные ложки несущего масла
- 1 капля масла лаванды
- 1 капля масла лимона
- 1 капля масла розмарина
- 1 капля масла мелалеуки

Хорошо перемешайте ингредиенты, нанесите на волосы, накройте голову полиэтиленовой шапочкой для душа и оставьте на всю ночь. Расчесывайте волосы расческой с частыми зубьями для удаления вшей и их яиц. Мойте и полощите, как всегда.

Никогда не смущайтесь, если у ваших детей вши. Заболеть может любой.

Глава 11. Женские проблемы

У женщин может быть множество проблем. В этой главе я описываю предменструальный синдром и проблемы климактерического периода в деталях, так как эти проблемы наиболее часто встречались в моей клинике. Другие женские проблемы я рассматриваю менее подробно.

Если у вас серьезный случай — обратитесь к гинекологу.

Отсутствие месячных

Аменорея — это отсутствие менструации, она может быть вызвана множеством факторов: отсутствием аппетита, диетическим похудением, напряженными физическими тренировками (атлетика, гимнастика), заболеванием яичников и даже противозачаточной таблеткой. Эмоциональные потрясения: стрессы, шоки, быстрые перемены — также могут вызвать аменорею.

Ароматерапевтическое лечение

Если данная проблема вызвана эмоциональными причинами, то она разрешится сама собой через некоторое время. Однако существуют эфирные масла, способствующие восстановлению и стабилизации менструального цикла:

Масла базилика, моркови дикой, пупавки благородной, шалфея мускатного, кипариса, герани, укропа сладкого, иссопа, можжевельника, майорана, мирры, петрушки, мяты перечной, розы, розмарина, шалфея и тимьяна.

Ванны полные и сидячие

Выберите любую комбинацию из перечисленных выше масел и добавьте шесть капель в вашу ежедневную ванну, если хотите, можете принять и сидячую ванну.

Я рекомендую следующую смесь:

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла майорана
- 1 капля розового масла

Ароматический массаж

Следующую комбинацию ароматических масел надо втирать в живот и поясницу массажными движениями ежедневно в течение месяца:

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли масла можжевельника
- 1 капля масла майорана

или

- 1 капля масла моркови дикой
- 2 капли масла герани
- 1 капля масла петрушки
- 2 капли розового масла

Каждую смесь растворить в 20 мл несущего масла.

Полезно делать полный ароматический массаж всего тела хотя бы раз в неделю с использованием предложенных смесей, если аменорея вызвана стрессом.

Противопоказания

Не применяйте излишне масло укропа сладкого в случаях эпилепсии. Масла шалфея, иссопа и тимьяна также повысят кровяное давление помимо желаемого воздействия.

Цветочные снадобья Баха

Снадобье белой лилии прекрасно действует при щ0-ках. При стрессовых ситуациях пользуйтесь спасительным снадобьем. При аменорее, вызванной анорексией помогут несколько снадобий — это зависит от конкретного случая.

Мимулус поможет при большом страхе (например, при страхе расползнуться). Дикая яблоня унесет чувство отвращения к самому себе и к пище. Береза прекрасно подойдет для самокритичных. Сосна поможет при чувстве вины, а репяшок обыкновенный — при внутренней муке.

Диета

Здоровая диета превосходно помогает при аменорее. Раз вы начали заниматься лечением, менструация обязательно придет в норму.

Дисменорея

Дисменорея — болезненная менструация — относительно рядовой случай, боль может быть в пределах от едва ощутимой до сильных спазмов, от которых вы едва не падаете и хотите прилечь. Боль вызывают спазмы мышц матки. Дисменорея бывает двух типов: нерегулярные судороги — острая боль, часто возникающая в первый день менструации; непроходящие судороги, тупая ноющая боль, обычно появляющаяся до начала менструации.

Ароматерапевтическое лечение

Полезны следующие масла: ангелики, пупавки благородной, каепутового дерева, шалфея мускатного, кипариса, укропа сладкого, имбиря, жасмина, можжевельника, лаванды, майорана, мелиссы, мяты перечной, розы, розмарина и шалфея.

Ванны

Вы можете попробовать создать собственные рецепты и найти для себя самые эффективные. Например, пользу принесут такие составы:

- 2 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла майорана

Компрессы

Ароматерапевтические компрессы приносят эффективное облегчение при менструальных болях. Можно применять любое масло из списка — все они устраняют спазмы. Комбинация масел лаванды и мяты перечной поможет так же прекрасно, как и комбинация масел пупавки благородной и майорана (по три капли каждого). Масла шалфея мускатного и розы тоже помогут.

Аромамассаж

Он особенно эффективно помогает при массаже живота или поясницы. Иногда остеопатическое лечение может помочь от дисменореи. Делайте массаж живота ежедневно, применяя одну из следующих смесей:

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла майорана
- 1 капля розового масла

или

- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли масла можжевельника
- 2 капли масла мяты перечной
- 1 капля масла шалфея

Каждую смесь растворить в 20 мл несущего масла.

Противопоказания

Не применяйте излишне много масла шалфея и укропа сладкого при эпилепсии. Шалфей может повысить кровяное давление.

Цветочные снадобья Баха

Спасительное снадобье поможет унять боль. Дикая яблоня эффективна при непрекращающихся судорогах.

Диета

Необходима здоровая диета с обилием фруктов и овощей, но надо исключить сахар и измельченную пищу. Полезные дополнения: масло примулы, кальций, магний.

Эндометриоз

Болезнь возникает, когда обычно выстилающие матку эндометриальные клетки (эндометрий) выходят из матки и начинают разрастаться снаружи в яичниках, фаллопиевых

трубах, мочевом пузыре, кишечнике, легких, словом, везде. До сих пор не выяснено, из-за чего развивается эта болезнь.

Симптомы

Эндометриозом болеет огромное количество женщин, например в Великобритании свыше миллионе болезнь часто протекает скрыто многие годы. Удивительно, насколько мало написано об этом! Хотя симптомы и различаются, они включают: болезненную менструацию, боль при овуляции и половых сношениях, сильные и неравномерные кровотечения, боль при опорожнении кишечника или при мочеиспускании, бесплодие, тошноту, беспокойство и депрессию. Боль может быть настолько нестерпимой, что бедная женщина будет кататься по полу в муках.

Лечение

Общепринятое лечение

- Прописывают данозол, тестостерон — лекарства со множеством нежелательных побочных эффектов.

- Можно сделать лапароскопию для исследования чрева.
- Иногда необходимо хирургическое вмешательство.

Ароматерапевтическое лечение

Во многих случаях ароматерапия помогает облегчить боль и страдания. Стресс, без сомнения, только усугубляет боль.

Помогут масла бергамота, пупавки благородной, кипариса, герани, лаванды, мяты перечной, розы, шалфея и тысячелистника.

Сидячие ванны

Хотя простые ароматерапевтические ванны и расслабляют, все же при эндометриозе особенно рекомендуются сидячие горячие и холодные ванны. Цель такого лечения — стимулировать сжатие и расширение кровеносных сосудов. Для процедуры потребуются две емкости (идеально подойдут детские ванны). Наполните одну ванную горячей, а другую холодной водой. Посидите в горячей воде десять минут, а затем в холодной пять минут. Повторите процедуру два или три раза (в горячую ванну вам придется добавлять горячую воду).

Следующую смесь следует добавить только в горячую ванну:

- 1 капля масла шалфея мускатного
- 2 капли масла кипариса
- 1 капля масла пупавки благородной
- 2 капли масла герани
- 1 капля розового масла

Горячие и холодные сидячие ванны следует принимать ежедневно. Если у вас не хватает на это времени — добавьте эту смесь в обычную ванну.

Ароматический массаж

Делайте массаж живота и поясницы каждый день использованием следующих смесей:

- 2 капли масла пупавки благородной
- 3 капли масла кипариса
- 2 капли масла тысячелистника

или

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 3 капли масла герани
- 1 капля розового масла

Каждую смесь растворить в 20 мл несущего масла.

Для достижения результата ароматерапевтические ванны и ежедневные массажи следует проводить в течение нескольких месяцев. Будьте настойчивы!

Компрессы

Горячие и холодные компрессы попеременно можно использовать для утешения боли. Наиболее эффективны для этого эфирные масла мяты перечной, шалфея мускатного и лаванды. В небольшую миску с водой накапайте по две капли масла шалфея мускатного, лаванды и мяты перечной. Пропитайте кусочек фланели раствором, отожмите и положите на живот или поясницу — туда, где боль сильнее.

Компресс с мятой перечной поможет и при тошноте.

Противопоказания

- Не применяйте много масла укропа сладкого или шалфея при эпилепсии. Шалфей поднимает кровяное давление.
- Избегайте совместного приема масла мяты перечной и гомеопатических лекарств.

Цветочные снадобья Баха

Снять физическое и эмоциональное напряжение поможет спасительное снадобье.

Диета

Здоровая диета, физические упражнения и расслабление полезны для больных эндометриозом. Избегайте стрессов насколько это возможно, масло примулы поможет снять боль и спазмы.

Климактерический период

Обычно климактерический период приходится на период в возрасте от сорока пяти до пятидесяти пяти лет и означает окончание месячного менструального цикла. Хотя у некоторых женщин менструации прекращаются резко, все же у большинства этот период длится несколько лет. Менструации становятся нерегулярными и наконец вовсе прекращаются. Процесс происходит постепенно. В настоящее время многие считают климактерический период болезнью, но на самом деле это естественное состояние женщины.

Симптомы

- Приступы горячки, сильное потение по ночам, нерегулярные месячные с незначительными или наоборот обильными кровотечениями; головокружения и обмороки, раздражительность, бессонница, депрессия, потеря памяти, головные боли, запоры, обретение лишнего веса, холодные руки и ноги, повышенное или пониженное половое влечение.

- После климактерического периода поднимается кровяное давление, может наступить вагинальная сухость, иногда женщины даже теряют волосы.

Надо заметить, что подверженные стрессам женщины, а также женщины, жизнь которых была небогата физически и сексуально, имеют гораздо больше проблем в этот период.

Лечение

Общепринятое лечение

Заключается в гормональной терапии — замене гормонов. Это лечение увеличивает плотность костей — правда, только на время его проведения, но оно имеет нежелательные побочные эффекты. Могут возникнуть гипертония, полнота, повышенный риск рака груди и матки. Требуется дальнейшие исследования для изучения побочных эффектов.

Ароматерапевтическое лечение

Я советую попробовать эфирные масла — они способны великолепно регулировать гормоны. Ароматерапия в сочетании с правильной диетой и программой физических упражнений вполне может представлять собой альтернативу общепринятому лечению. Климактерический период надо пережить со спокойствием в душе, а не с чувством страха.

Хотя у всех женщин климактерический период происходит по-разному, как мне удалось выяснить, следующие эфирные масла помогут всем: бергамота, пупавки благородной, шалфея мускатного, кипариса, укропа сладкого, ладана, герани, жасмина, можжевельника, лаванды, лимона, мяты перечной, розы, розмарина, шалфея, санталума белого, листьев фиалки, тысячелистника и иланг-иланга.

Много эфирных масел воздействуют на эмоциональном уровне, помогая успокоить депрессию и раздражительность в климактерический период. Масло бергамота прекрасно воодушевляет, а масло шалфея мускатного к тому же придает хорошее самочувствие. Пупавка превосходно устраним нервное напряжение, связанное с изменениями в этот период. Масло кипариса не только снимет раздражительность и стресс: оно незаменимо во время перемен, но и облегчит восприятие нового.

Конечно, климактерический период можно назвать переменой. Масло ладана придаст женщине хорошее самочувствие, чувства свободы и восторга, которые можно обрести в климактерический период. Масло герани утолит боль и одновременно поднимет настроение, оно также хорошо для кожи и баланса гормонов. Прелестный аромат жасмина, нероли и розы унесет депрессию, вселит оптимизм, эйфорию и веру в себя. Масло листьев фиалки устраним гнев и раздражительность.

Есть эфирные масла, воздействующие на физическом уровне, они устраняют причиняющие неудобство и приводящие в смущение неожиданные кровотечения вызванные нерегулярной работой кровеносных сосудов (которые то сжимаются, то расширяются). В этом случае помогут масла мяты перечной, кипариса, шалфея мускатного, герани, лимона, шалфея и листьев фиалки. Против удержания жидкости, распухания и запоров помогут масла кипариса, укропа сладкого, герани, можжевельника, лимона, розмарина и шалфея. Бессонницу можно прогнать, добавив несколько капель масел шалфея мускатного, пупавки благородной, лаванды или иланг-иланга на подушку. Для регулирования менструального цикла часто применяют масла пупавки благородной, герани, розы и тысячелистника. Кровообращение улучшат эфирные масла герани, мяты перечной и розмарина.

Ванны

Ежедневные ароматерапевтические ванны приносят огромную пользу преодолевающим климактерический период. Выберите одну из следующих смесей.

- Рецепт для успокоения нервов:
- 2 капли масла пупавки благородной
- 3 капли масла кипариса
- 2 капли розового масла

или

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла ладана
- 2 капли масла лаванды

Рецепт от приступов горячки:

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла мяты перечной
- 2 капли масла шалфея

Средство от распухания/запоров:

- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли масла розмарина
- 2 капли масла шалфея

Ароматический массаж

Ароматический массаж — превосходный способ баловать и лелеять женщину, испытывающую «перемены». Он улучшает самооценку, помогает ей почувствовать себя здоровой, уверенной в себе, женственной. Ароматический массаж снизит до минимума физические проблемы.

Воспользуйтесь следующим рецептом:

- 2 капли масла бергамота
- 1 капля масла пупавки благородной
- 2 капли масла кипариса
- 2 капли розового масла

или

- 2 капли масла ладана
- 2 капли масла герани
- 1 капля масла жасмина
- 1 капля масла мелиссы

Каждую смесь растворить в 20 мл несущего масла.

Полезный состав при приступах горячки/потении:

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла лимона
- 2 капли масла мяты перечной
- 2 капли масла шалфея

Растворить в 20 мл несущего масла.

При холодных руках и ногах помогут следующие компоненты:

- 1 капля масла черного перца
- 2 капли масла мандарина
- 2 капли масла герани
- 2 капли масла розмарина

Растворить в 20 мл несущего масла.

На всякий случай можете хранить у себя в сумочке бутылочку с эфирным маслом мяты перечной, оно поможет при приступе горячки.

Рецепт масел при скоплении жидкости (водянке):

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла мандарина
- 2 капли масла можжевельника
- 1 капля масла розмарина

Растворить в 20 мл несущего масла.

Если вы часто впадаете в замешательство и вас часто подводит память, нанесите несколько капель масла розмарина на кусочек ткани и вдыхайте пары ежедневно. При вагинальной сухости и потере полового влечения смотрите рекомендации в главе 13. При плохом кровообращении и повышенном кровяном давлении смотрите главу 7.

Противопоказания

- Избегайте чрезмерного применения масел укропа сладкого и шалфея при эпилепсии.
- Шалфей способствует повышению кровяного давления.
- Не наносите масла бергамота и лимона перед приемом солнечных ванн.
- Избегайте масла мяты перечной при приеме гомеопатических средств.

Цветочные снадобья Баха

Грецкий орех — наиболее важное снадобье во время климактерического периода — он помогает при переменах. Лиственница превосходно восстанавливает уверенность в себе. От чувства безнадежности и отчаяния поможет утесник обыкновенный. Склерантус очень хорош при переменах настроения и нерешительности. От раздражительности примите импейшенс, а от озлобленности иву. Олива превосходна от усталости и утомляемости.

Диета

Для женщин климактерического периода важна диета, она поможет предотвратить остеопороз — пористость и повышенную хрупкость костей. Следует принимать много пищи, богатой кальцием для поддержания костей здоровыми и крепкими. Диета включает: рыбу, такую, как сардины — их съедают вместе с костями, подсолнечник, тыкву, семена кунжута, орехи и молочные продукты, если организм их воспринимает. Поскольку для усвоения кальция требуется витамин D, необходимо бывать на солнце. Физические упражнения, особенно прыжки, помогут усилить крепость костей.

В климактерический период вам придется отказаться от калорийной пищи. Избегайте также соли и сахара. Уменьшите потребление чая, кофе и алкоголя. Ешьте больше фруктов, овощей с содержанием растительных волокон. Против приступов горячки принимайте витамин С (по одному грамму ежедневно) и масло примулы. Дополнительно принимайте железо для противодействия потерям крови, если будут сильные кровотечения, комплекс витамина В, цинк, витамин С, кальций и магний при стрессе. Кальций и магний также очень важны для предотвращения разрушения костей.

Необходимо расслабляться — идеально подойдут ароматерапевтические ванны и массаж. Помните, что и думать надо только о хорошем.

Меноррагия

Меноррагия — обильное кровотечение, часто со сгустками крови. Если причина, вызвавшая такое кровотечение, ненормальна, то сильное кровотечение может произойти в любое время, у любой женщины, однако обычно оно случается в климактерический период. Само собой разумеется, при обильном кровотечении или кровотечениях между менструациями непременно следует показаться врачу и убедиться, что нет более серьезных болезней.

Ароматерапевтическое лечение

Как только поставлен диагноз меноррагии, можно начать ароматерапевтическое лечение, чтобы отрегулировать менструации.

Помогут масла пупавки благородной, кипариса, ладана, герани, можжевельника, лимона, розы и тысячелистника.

Полные и сидячие ванны

Любое из перечисленных выше эфирных масел можно добавить в ванну, полную или сидячую.

Рецепты:

- 3 капли масла герани
 - 3 капли масла лимона
- или
- 2 капли масла кипариса
 - 2 капли масла ладана
 - 2 капли масла тысячелистника

или

- 3 капли масла можжевельника
- 3 капли масла лимона

Последний рецепт применяйте для очищения матки.

Ароматический массаж

Живот и поясницу надо массировать нежными движениями каждый день, используя для этого такие смеси:

- 2 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла ладана
- 2 капли масла герани
- 1 капля масла тысячелистника

или

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла лимона
- 2 капли масла розы

Каждую смесь растворить в 20 мл несущего масла.

Противопоказания

Не наносите масло лимона перед приемом солнечных ванн.

Цветочные снадобья Баха

Дикая яблоня показана при необходимости чистки. Для снятия боли используйте спасительное снадобье.

Диета

Здоровая диета необходима. Следует иметь в виду, что тяжелые менструации могут вызвать недостаток железа, анемию.

Келп может помочь при обильном кровотечении из-за недостаточности щитовидной железы.

Предменструальный синдром

Указанный термин охватывает целое множество симптомов, возникающих во второй половине менструального цикла. Проявление симптомов может начаться за две недели, а может и за три дня до начала менструации.

Симптомы

Предменструальный синдром насчитывает свыше 150 различных симптомов, хотя, к счастью, большинство женщин страдают только от небольшого их числа

Вот наиболее частые физические и психологические симптомы:

- беспокойство, раздражительность, перемены настроения;
- распухание живота;
- повышенная чувствительность груди;
- утомляемость, склонность к обморокам и головокружениям;
- агрессивность, склонность к насилию и самоубийству;
- скопление жидкости (водянка);
- головные боли и мигрени;
- повышенный аппетит и сильное желание сладкого;
- неспособность сконцентрироваться, смущение, забывчивость и неуклюжесть;
- проблемы с кожей;
- избыточный вес.

На Западе предменструальный синдром поражает все больше и больше женщин.

Лечение

Общепринятое лечение

• Может заключаться в приеме противозачаточных лекарств и средств против беспокойства.

• Некоторые врачи сейчас рекомендуют дополнительные средства, такие, как масло примулы.

Ароматерапевтическое лечение

Роль ароматерапии трудно переоценить, она помогла очень многим избавиться от изнурительного состояния.

Выбирая эфирные масла, имейте в виду и физические, и эмоциональные проблемы. Для наилучшего результата их надо согласовать с правильным питанием.

У каждой женщины предменструальный синдром проявляется по-разному, и, значит, невозможно дать единый рецепт от данного гормонального нарушения. Все же есть эфирные масла, принесшие пользу многим: стиракса бензойного, бергамота, моркови дикой, кедра атласского, пупавки благородной, шалфея мускатного, кипариса, укропа сладкого, ладана, герани, грейпфрута, жасмина, можжевельника, лимона, мелиссы, нероли, петрушки, розы, розмарина, шалфея, санталума белого и иланг-иланга.

Многие эфирные масла воздействуют на эмоциональном уровне — они помогают устранить беспокойство и депрессию. Масло стиракса бензойного известно своим согревающим действием на эмоции, а масло бергамота эффективно уносит депрессию. Масло кедра атласского успокаивает и сглаживает нервное состояние, а масло моркови дикой поможет при напряжении и истощении. Масло пупавки благородной эффективно при гнев, раздражительности, переменах настроения. Масло шалфея мускатного утоляет боль и приносит эйфорию, оно может успокоить чрезмерно активный мозг и повысить чувство оптимизма. Масло кипариса идеально для устранения состояний ярости и раздражительности. Масло ладана создаст чувство спокойствия и безмятежности, а масло герани уравновесит нервную

систему. Масло грейпфрута освежает и оживляет впавших в безучастное, апатичное состояние. Масло жасмина чудесно устранил депрессию, пробудит позитивные мысли и действия. Масло мелиссы успокоит, разгонит меланхолию. Масло нероли бесценно для возбужденного ума — оно принесет мир и спокойствие. Масло членобородника горького поднимет недостаточно высокую самооценку, а масло петрушки успокоит и сгладит агрессивность. Розовое масло оказывает глубокое воздействие на эмоции и рекомендуется в особо трудных случаях! Масла санталума белого и иланг-иланга глубоко расслабляют, унося ярость и напряжение.

На физическом уровне превосходно действуют масла кипариса, укропа сладкого, герани, можжевельника лимона, розмарина, шалфея — они помогут ослабить или полностью устранить водянку, великолепно выведут токсины.

При повышенной чувствительности грудей бесценны масла пупавки благородной, кипариса, герани и розы.

Масло укропа сладкого наиболее эффективно регулирует аппетит, оно поможет устранить неистовое желание съесть торт, шоколад, конфету — такое желание характерно для предменструального синдрома. Оно также предотвратит образование лишнего веса. При головных болях помогут компрессы с маслом пупавки благородной, мяты перечной и лаванды.

Ванны

Ароматерапевтические ванны следует принимать ежедневно.

Следующие смеси принесут пользу, но, как обычно, я рекомендую подобрать собственную комбинацию — выберите из перечисленных масел наиболее подходящие для вас.

Рецепт против водянки (удержания жидкости):

- 2 капли масла кипариса
- 1 капля масла укропа сладкого
- 2 капли масла можжевельника
- 1 капля масла шалфея

или

- 2 капли масла герани
- 2 капли масла лимона
- 2 капли масла розмарина

Средство от ярости/раздражительности:

- 2 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла герани
- 2 капли масла иланг-иланга

или

- 2 капли масла бергамота
- 3 капли масла членобородника горького
- 1 капля масла петрушки

Средство от депрессии:

- 2 капли масла бергамота
- 3 капли масла шалфея мускатного
- 1 капля розового масла

или

- 2 капли масла кедра атласского
- 2 капли масла жасмина
- 2 капли масла мелиссы

Рецепт при утомлении:

- 2 капли масла моркови дикой
- 2 капли масла грейпфрута
- 2 капли масла лимона

или

- 3 капли масла лимона
- 2 капли масла розмарина
- 1 капля масла шалфея

Ароматический массаж

Ароматический массаж, особенно применение техники дренажа лимфы, может в огромной степени помочь при водянке. Также очень рекомендуется само массаж пораженных областей.

Массаж — также наилучший способ устранения психологических симптомов. Он дает женщине возможность расслабиться, чтобы все снова встало на свои места.

Следующие рецепты принесут пользу.

От водянки:

- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла герани
- 2 капли масла можжевельника
- 1 капля масла розмарина

Растворить в 20 мл несущего масла.

Средство при беспокойстве/переменах настроения:

- 3 капли масла пупавки благородной
- 1 капля масла членобородника горького
- 2 капли розового масла

или

- 2 капли масла бергамота
- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла герани
- 1 капля розового масла

Каждую смесь растворить в 20 мл несущего масла.

Сочетать массаж с ежедневными ваннами — наилучший способ победить предменструальный синдром. Можно вдыхать пары эфирных масел с носового платка — это окажет глубокое воздействие на нервную систему, а можно поместить масла в глиняный сосуд для сжигания.

Противопоказания

- Не принимайте много масла укропа сладкого и шалфея при эпилепсии.
- Масла бергамота, грейпфрута, лимона не наносите перед приемом солнечных ванн.
- Масло шалфея поднимает кровяное давление.

Цветочные снадобья Баха

Грецкий орех великолепно помогает при менструациях, он способствует регулированию и переменам, а это как раз и есть менструальный цикл. Импейшенс применяйте при ярости, раздражительности и нетерпении — все это основные симптомы предменструального синдрома. Горчица показана при депрессии, которая тоже очень характерна для этого синдрома. Мирабель — снадобье против желания самоубийства и страха потерять контроль над собой. Дикая яблоня незаменима при чувстве отвращения к себе и уродливости, которые часто сопутствуют распуханию, пятнам и другим изменениям. Ива хороша, когда женщина жалеет себя перед менструацией. И наконец, граб хорош против усталости и летаргии, вселяет оптимизм и энтузиазм.

Диета

Поскольку увеличение количества пациенток с предменструальным синдромом отчасти происходит из-за перемен в питании, внимание к диете приобретает важнейшее значение при устранении симптомов недомогания. Доктор Гай Абрахам, один из первых исследователей предменструального синдрома, утверждает, что перемена диеты действует на 90 процентов женщин.

Рекомендации по диете при предменструальном синдроме:

1. Снизить потребление соли — иначе возможны водянка и лишний вес.
2. Снизить потребление рафинированного сахара во избежание психологических симптомов.
3. Снизить потребление напитков с кофеином - кофе, чая, колы; и алкоголя — он ухудшает психологическое состояние.
4. Снизить потребление жиров и протеина.
5. Увеличить потребление растительных волокон, есть много зеленых листовых овощей, фруктов и бобовых — для уменьшения токсинов.

Дополнения: масло примулы, витамины группы В (особенно В6), магний и витамин С.

Необходимо также избегать стресса. Ароматерапия — чудесный способ сделать это. Упражнения без напряжения, такие, как йога, плавание или ходьба помогут убрать напряжение, улучшить кровообращение и предотвратить накопление жидкости.

Масла при других проблемах

Для лечения женских заболеваний рекомендуются сидячие ванны, компрессы, нежный массаж живота и поясницы. Используя методы, описанные в главе 5, можно применять следующие масла.

При цистите

Помогут масла ангелики, бергамота, каепутового дерева, кедра атласского, эвкалипта, ладана, чеснока, можжевельника, лаванды, мирта, ниаули, санталума белого, мелалеуки и тимьяна.

При герпесе

Помогут масла бергамота, эвкалипта, герани, бессмертника, чеснока, лаванды, лимона и ниаули.

При бесплодии

Попробуйте масла базилика, моркови дикой, шалфея мускатного, герани, жасмина, мелиссы и розы.

При лейкорее (белых или желтых вагинальных выделениях)

Помогут масла стиракса бензойного, бергамота, кедра атласского, эвкалипта, иссопа, можжевельника, лаванды, мирры, мирта, розы, розмарина, шалфея, санталума белого и тимьяна.

При кандидиозе (грибке)

Помогут масла бергамота, эвкалипта, ладана, лаванды, лимона, мирры, пачули, розмарина, окотеи хвостатой, шалфея, мелалеуки и тимьяна.

При вагините (вагинальном воспалении)

Помогут масла пупавки благородной, шалфея мускатного, лаванды, санталума белого, мелалеуки и тимьяна.

Глава 12. Беременность рождение ребенка, дети

Ароматерапия может принести пользу в течение всех сорока недель беременности и победить большое число недугов. Хотя никто не может гарантировать рождение здорового нормального ребенка, риск может быть значительно снижен, если мать хорошо заботится о себе, придерживается здоровой диеты и сохраняет спокойное состояние ума. Существует множество различных мнений о том, какое масло следует избегать на разных стадиях беременности, особенно в течение первых трех месяцев. Но при условии **правильного** использования эфирных масел и **выдержанных** доз риск невелик. Мне на практике довелось лечить многих беременных женщин — результат был превосходным, а вредных побочных эффектов не было. Мне самой оба раза, когда я была беременной, посчастливилось применять на себе ароматерапию до рождения детей. Каждую неделю в среднем мне приходилось применять от двадцати до тридцати различных смесей на пациентах. Обе мои беременности прошли без проблем, рождение было легким, без традиционного обезболивания, дети родились очень здоровыми. Я уверена: без моих дорогих эфирных масел этого бы мне не удалось.

Конечно, вы должны знать, что от некоторых масел может быть риск, но не стоит отчаиваться. Вместо того чтобы давать вам длинный список так называемых масел с возможным риском — некоторые причислены к ним без доказательств, — рекомендую использовать масла, которые я привожу для каждого случая. Само собой разумеется, если симптомы опасны или постоянны, **обязательно** надо обратиться к врачу.

Обычные недомогания при беременности

Боль в спине

Боль в спине может быть настолько сильной, что будущая мать не сможет двигаться. Эфирные масла изумительно снимают боль, их можно добавить в ванну, приготовить растирание для спины или сделать компресс.

Эфирные масла при боли в спине

Масла пупавки благородной, черного перца, ладана, герани, имбиря, лаванды, сладкого майорана.

Добавьте шесть капель любого из перечисленных масел в теплую ванну и расслабьтесь или сделайте компресс. Для массажа спины подойдет следующая комбинация:

- 2 капли масла пупавки благородной
 - 1 капля масла герани
 - 1 капля масла лаванды
- или
- 1 капля масла ладана
 - 1 капля масла имбиря
 - 1 капля розового масла

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Запор

Беременной женщине необходимо есть побольше натуральной пищи: фруктов, овощей, растительных волокон, также пить много воды. Не стоит при беременности принимать

слабительные средства химического происхождения — они могут быть опасны. Для нормализации регулярного стула рекомендуются натуральные слабительные, такие, как сливы, особенно в сочетании с ароматерапией.

Эфирные масла при запоре

Это масла черного перца, пупавки благородной, лаванды, лимона, пачули, розы и сладкого майорана. Указанные масла можно использовать в ванне, всего не более шести капель. Наилучший способ — приготовить массажную смесь и втереть ее в живот по часовой стрелке.

Ароматический состав при запоре:

- 2 капли масла черного перца
 - 1 капля масла лаванды
 - 1 капля масла сладкого майорана
- или
- 2 капли масла пупавки благородной
 - 1 капля масла пачули
 - 1 капля масла розы

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Трещины

Трещины на ногах чаще появляются на последних месяцах беременности и особенно болезненны по ночам. Одна из возможных причин — недостаток кальция.

Эфирные масла от трещин

Это масла пупавки благородной, кипариса, ладана, герани, лаванды, сладкого майорана и розмарина.

Указанные масла успешно применяются в ножных ваннах. Дополнительно можно делать нежный массаж ног, двигаясь по направлению вверх от лодыжки к бедру.

Ножные ванны при трещинах на ногах:

- 2 капли масла кипариса
- 1 капля масла ладана
- 1 капля масла герани
- 2 капли масла лаванды

Ароматические формулы при боли в спине:

- 2 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла кипариса
- 2 капли масла лаванды

или

- 2 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла герани
- 2 капли масла сладкого майорана

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Утомление

Крайняя усталость может стать проблемой при беременности, особенно когда женщине приходится заботиться о других детях.

Эфирные масла от усталости

Это масла бергамота, герани, грейпфрута, лаванды, лимона, членобородника лимонного, лайма, мандарина, нероли и розмарина.

Для быстрого наполнения энергией лучше всего подойдет метод ингаляции. Капните на кусочек ткани пару капель любого из указанных эфирных масел — особенно эффективны масла цитрусовых — и глубоко вдыхайте.

Есть другой способ. Можно добавить шесть капель рекомендованных масел в полную или ножную ванну или сделать самомассаж с использованием одного из рецептов:

- 2 капли масла бергамота
 - 2 капли масла герани
 - 2 капли масла лимона
- или
- 2 капли масла грейпфрута
 - 2 капли масла лайма
 - 2 капли масла нероли

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Слабость по утрам

Хотя тошнота характерна для ранних стадий беременности, некоторым женщинам настолько не везет, что она преследует их до родов.

Эфирные масла от тошноты

Это масла имбиря, лаванды, лимона, мандарина, мяты перечной, пшеницы обыкновенной, окотеи хвостатой.

Наилучший способ борьбы с тошнотой по утрам — ингаляция указанных масел. Просто капните две или три капли любого из рекомендованных масел на кусочек ткани, носовой платок или ватку и глубоко вдыхайте. Можно добавить масла в утреннюю ванну. Рекомендую такую комбинацию: 2 капли масла имбиря, 2 капли масла мандарина и 2 капли масла пшеницы обыкновенной. Несколько глотков яблочного или апельсинового сока, перед тем как вставать, предотвратят ненормальное понижение уровня сахара в крови, характерное для тошноты. Кусочек сухого тоста или бисквита (еще не вставая) тоже будет очень хорош.

Следы от растяжений

Для предотвращения некрасивых следов от растяжений делайте массаж живота дважды в день по часовой стрелке. Это помогло мне и всем моим пациенткам. Массаж живота — чудесный способ установить контакт и сформировать сильную связь с ребенком.

Эфирные масла для предотвращения растяжений

Это масла моркови дикой, пупавки благородной, ладана, герани, лаванды, лимона, мандарина, нероли и розы.

Следует делать массаж и других областей, склонных к растяжениям, а не только живота, бедер, ягодиц, груди и верхней части грудной клетки.

Ароматическая формула от растяжений:

- 1 капля масла моркови дикой
- 2 капли масла ладана
- 2 капли масла лаванды
- 2 капли масла мандарина
- 2 капли масла нероли
- 1 капля розового масла

Растворить в 30 мл несущего масла.

Приготовьте смесь, хорошо встряхните и храните в стеклянной бутылочке цвета слоновой кости. Добавьте немного масла пшеницы обыкновенной к выбранному несущему маслу.

Варикозное расширение вен

Для предотвращения варикозного расширения вен, вызванного повышенным давлением на ноги, беременным женщинам следует давать ногам хороший отдых, хотя бы полчаса в день проводить, поднимая ноги, сидя или лежа. А лучше всего поднимать ноги на пять — десять минут несколько раз в день.

Эфирные масла при варикозном расширении вен

Это масла кипариса, герани, лаванды, лимона и санталума белого.

Нежный массаж ног дважды в день — великолепное профилактическое средство.

Ароматическая формула при варикозном расширении вен:

- 1 капля масла кипариса
- 1 капля масла герани
- 1 капля масла лимона
- 1 капля масла санталума белого

Растворить в 10 мл несущего масла.

Ножные ванны также весьма эффективны. Добавьте по 2 капли масла кипариса, герани и лимона в тазик с горячей водой.

Цветочные снадобья Баха для беременных

Во время беременности женщина испытывает множество эмоциональных подъемов и спадов — так же, как и при физических процессах в организме, описанных выше. Цветочные снадобья Баха превосходно поддерживают баланс в течение всех девяти месяцев беременности. Они не приносят вреда и не вызывают побочных эффектов.

Грецкий орех необходим для преодоления огромных физических и эмоциональных перемен, столь быстрых при беременности.

Белая лилия защитит от шока. Хотя беременность планируется, в действительности всегда наступает большой шок при получении известия о ней.

Мимулус облегчит страхи, одолевающие мать. Будет ли ребенок здоровым? Справлюсь ли я с болью? Не будет ли осложнений?

Олива поможет преодолеть постоянно возникающую усталость.

Каштан красный хорош, когда слишком много думают о здоровье ребенка. Мне приходилось лечить беременных, опасавшихся принимать ванну из-за боязни навредить ребенку.

Импейшенс особенно полезен в конце беременности. Женщины чувствуют нетерпение и разочарование: почему ребенка до сих пор нет? (Особенно, когда ребенок переносен.)

Спасительное снадобье идеально подойдет при родовых схватках — женщины могут впасть в панику и потерять контроль над собой. Если женщина не расслаблена, схватки будут очень болезненными.

Горчица — классическое снадобье при послеродовой депрессии, которая выражается в унынии без видимых причин. Белую лилию следует принять в случае травмы при родах, а грецкий орех облегчит выход ребенка.

Диета при беременности

Чтобы создать ребенку наилучшие условия для начала его жизни, я рекомендую следующее:

- ◆ Есть больше свежих фруктов и овощей, особенно с темными зелеными листьями, зерновых и достаточное количество протеина.
- ◆ Избегайте измельченных углеводов (тортов, бисквитов, сладостей), переработанной пищи, пищи с искусственными добавками, излишков чая и кофе:
- ◆ Принимайте витамины и минеральные вещества фолиевую кислоту — по возможности до зачатия.
- ◆ Избегайте излишков витамина А во избежание врожденных пороков. Например, в Великобритании Министерство здравоохранения рекомендует женщинам не есть печень из-за высокого содержания в ней витамина А.
- ◆ Избегайте алкоголя, с ним связаны врожденные пороки.
- ◆ Бросьте курить, чтобы ребенок имел хороший вес при рождении.
- ◆ Избегайте лекарств. Убедитесь в безвредности всех медикаментов, прописанных врачом и купленных в аптеке.
- ◆ Избегайте сыров тонкой выделки (например, камамбера), паштетов, сырых яиц, майонеза, сырого или не подвергнутого термической обработке мяса и непастеризованного молока.

- ◆ Мойте руки после контактов с животными.

Эфирные масла при других проблемах у беременных

При геморроях

Помогут масла кипариса, ладана, герани, лаванды, мирры, санталума белого.

Наилучший метод лечения — сидячая ванна.

Изжога

Помогут масла бергамота, кориандра, укропа, имбиря, мандарина, мяты перечной и санталума белого. Наилучший метод лечения — массаж живота.

Гипертония (высокое кровяное давление)

Помогут масла пупавки благородной, лаванды, санталума белого и иланг-иланга.

Наилучший метод лечения — ингаляции, ванны, массаж.

Бессонница

Помогут масла пупавки благородной, лаванды, мандарина, майорана сладкого, нероли, санталума белого и иланг-иланга.

Наилучший метод лечения — ингаляции, ванны, массаж.

Перемены настроения/депрессия

Помогут масла бергамота, шалфея мускатного, кедра атласского, кипариса, герани, мандарина, нероли, розы и окотеи хвостатой.

Наилучший метод лечения — ингаляции, ванны, массаж.

Отеки

Помогут масла кипариса, герани, лимона и мандарина.

Наилучший метод лечения — массаж.

Инфекции мочевого тракта

Помогут масла бергамота, пупавки благородной, можжевельника, санталума белого и мелалеуки. Наилучший метод лечения — сидячие ванны.

Вагинальные инфекции

Помогут масла бергамота, лаванды, мирры и мелалеуки.

Наилучший метод лечения — сидячие ванны.

Рождение ребенка

Возрастает популярность эфирных масел среди акушеров, в некоторых роддомах даже имеются собственные запасы. Давать жизнь — очень трудная работа, однако радость причастности к появлению новой жизни стоит затрат. Эфирные масла могут стимулировать сокращение матки, облегчая роды, а роженицу — побуждать расслабиться, и тогда боль будет терпимой.

Эфирные масла для родов

Это масла бергамота, шалфея мускатного, ладана, герани, жасмина, лаванды, мандарина, майорана, нероли, челнобродника горького, мяты перечной, пшеницы обыкновенной, розы и иланг-иланга.

Ароматическая формула при родах:

- 3 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла мандарина
- 1 капля розового масла
- 2 капли масла иланг-иланга

или

- 2 капли масла ладана
- 2 капли масла лаванды
- 2 капли масла нероли
- 2 капли масла челнобродника горького

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Масла можно втирать в спину роженицы, положив ее на бок или поставив на четвереньки, можно также сделать массаж ступней роженицы. Другой способ облегчения боли — использовать ингаляцию, нанеся масла на кусочек ткани или ваты, а также воспользоваться диффузором или испарителем. Компрессы тоже превосходно ослабят боль.

Послеродовой уход

Эфирные масла незаменимы после родов не только из-за физических проблем, но и потому, что они изгоняют стресс, беспокойство и депрессию.

Кормление грудью

Грудное молоко, без сомнения, наилучшее питание для новорожденного — содержащиеся в нем антитела предотвратят болезни и снизят риск аллергии. Однако не всегда просто кормить грудью, поэтому помогут эфирные масла.

Чтобы было много молока

Эфирные масла укропа сладкого, шалфея мускатного, жасмина и челнобродника лимонного способствуют повышению лактации. Известно старинное средство — жевать семена укропа сладкого. Ежедневно пейте настой укропа сладкого и делайте массаж грудей три раза в день после кормления (не массируйте соски), втирайте масло сладкого миндаля или пшеницы обыкновенной в соски для предотвращения растрескивания. Мойте груди перед каждым кормлением.

Ароматическая формула для увеличения грудного молока:

- 3 капли масла укропа сладкого
- 2 капли масла челнобродника лимонного
- 1 капля масла шалфея мускатного
- Растворить в 20 мл несущего масла.

Уверяю вас, что эфирные масла могут увеличить выработку грудного молока. Я кормила дочь грудью, пока ей не исполнилось пятнадцать месяцев, а сына — до двух лет. Если у вас нет желания кормить грудью или вы хотите прекратить кормление, следующие эфирные масла остановят лактацию: кипариса, герани, лаванды мяты перечной и шалфея. Особенно хорошо действуют масла мяты перечной и шалфея. Попробуйте следующую смесь.

Ароматическая формула для уменьшения грудного молока:

- 2 капли масла кипариса
- 3 капли масла мяты перечной
- 2 капли масла шалфея
- Смесь растворить в 20 мл несущего масла.

Хорошо действуют также компрессы с маслом мяты перечной, шалфея и герани.

Мастит

Это распространенное, болезненное нарушение лактации. В данном случае необходим компресс. Возьмите две капли масла пупавки благородной, каплю масла герани, каплю масла лаванды и одну каплю масла мяты перечной — воспаление утихнет.

Залечивание промежности

Если вы повредили промежность во время родов, особенно если есть разрывы или роды происходили с применением хирургических щипцов, — ароматерапия поможет ускорить выздоровление, снизить боль и убить инфекции помогут сидячие ванны.

Сидячая ароматическая ванна для промежности:

- 2 капли масла пупавки благородной
- 2 капли масла лаванды
- 2 капли масла мелалеуки

или

- 2 капли масла кипариса
- 1 капля масла ладана
- 1 капля масла мирры
- 2 капли масла мелалеуки

Если вам не повезло, пришлось делать кесарево сечение, ванны и компрессы с тремя каплями масла лаванды и тремя каплями масла мелалеуки ускорят процесс выздоровления.

Послеродовая депрессия

У некоторых женщин эмоциональных нарушений не бывает совсем, большинство же страдают депрессией первые несколько дней после родов. Найдется немало эфирных масел, которые укрепят нервную систему, избавят вас от неуверенности и отчаянья.

Эфирные масла от депрессии

Это масла бергамота, шалфея мускатного, ладана, герани, грейпфрута, жасмина, мандарина, мяты, нероли и розы.

Выберите одно или несколько масел из приведенного выше списка, но не более шести капель на ванну. Роженице следует уделять некоторое время оздоровительному ароматерапевтическому массажу.

Ароматерапия для новорожденных

Новорожденным нравятся масла, особенно если их матери использовали масла при беременности, тогда они быстрее на них реагируют. Применение эфирных масел способствует укреплению иммунной системы, и, если тело заболевает, выздоровление происходит значительно быстрее, ребенок испытывает значительно меньше неудобств.

Массаж — мощное и чудодейственное средство, объединяющее родителей и детей.

Для массажа и ванн используются слабые растворы эфирных масел. Младенцам **никогда** не следует давать эфирные масла внутрь. Ниже приводятся соотношения эфирных масел для детей до двенадцати месяцев.

От рождения до двух месяцев — 1 капля на 15 мл несущего масла для массажа, 1 капля на ванну.

От двух месяцев до года — 1 капля на 10 мл несущего масла для массажа, 1 капля на ванну.

Колики

Колики очень беспокоят и младенца, и родителей. Ребенок продолжает плакать, даже когда его берут на руки — из-за этого родители чувствуют себя беспомощными. Тем не менее эфирные масла могут помочь.

Возьмите одну каплю масла пупавки благородной, или каплю масла укропа, или каплю масла мандарина на 15 мл несущего масла, нанесите на живот ребенка и сделайте нежный массаж.

Если младенец продолжает плакать, сделайте компресс с пупавкой благородной. Добавьте каплю масла пупавки благородной в небольшую миску с водой. Хорошо размешайте и пропитайте раствором кусочек фланели. Положите фланель на живот ребенка.

Если колики продолжаются, матери следует внимательно изучить свое питание. Возможно, у ребенка аллергия на съедаемые ею молочные продукты. Стоит показать ребенка врачу-профессионалу.

Кашель и простуда

Ароматерапия — превосходный способ предотвратить у детей кашель и простуды. Если кто-то в доме простудился, ребенка можно защитить, используя диффузор с эфирными маслами или разбрызгиватель для духов. Прекрасно подойдут для испарения масла мелалеуки, эвкалипта и каепутового дерева.

Можете также поставить под детскую кроватку миску с кипятком и добавить туда одну каплю масла каепутового дерева или мирта и одну каплю масла мелалеуки.

Еще можете капнуть на ватку одну каплю масла лаванды и положить на дно детской кроватки — ребенку будет легче дышать и спать.

Колыбельная шапочка

Колыбельная шапочка — растрескивание кожи на голове младенца в том месте, где у взрослого растут волосы. Это легко лечится эфирными маслами. Мне больше всего нравится масло герани. Добавьте каплю масла герани к 15 мл масла сладкого миндаля и нанесите на кожу черепа ребенка, сделайте легкий массаж. Смесь нужно использовать ежедневно до исчезновения растрескиваний.

Бессонница/беспокойство

Часто бывает трудно приучить ребенка спать так, чтобы это было удобно родителям. Некоторые дети любят спать днем и просыпаться по ночам. Для спокойного сна капните одну каплю масла лаванды и одну каплю масла пупавки благородной в диффузор или испаритель, зажгите его за полчаса до начала сна и закройте дверь в спальню.

Вместо этого можете поставить небольшую миску кипятком под детскую кровать, капнув в воду две капли масла пупавки благородной.

Опрелости

Сыпь в промежности можно предотвратить и устранить с помощью эфирных масел. При замене подгузников, избегайте пользоваться химически ароматизированными салфетками. Вместо этого добавьте одну каплю масла пупавки благородной, или лаванды, или тысячелистника в пол-литра воды и хорошо размешайте. Ухаживая за своими детьми, я капала одну каплю в тазик и промывала им промежность. Вы также можете добавить эфирные масла в баночку с чистым органическим кремом для кожи, цинком или кремом с касторовым маслом. Добавляйте из расчета одну каплю на 15 г. В банку с 60 г крема добавьте две капли масла пупавки благородной, одну каплю масла лаванды и одну каплю масла тысячелистника. В 100-граммовую баночку добавьте две капли масла пупавки благородной, две капли масла лаванды и две капли масла тысячелистника.

Прорезывание зубов

Зубы начинают прорезываться в возрасте от 4 до 6 месяцев, хотя часто бывают отклонения, а некоторые дети даже рождаются с зубами. Прорезывание зубов может быть болезненным и для ребенка, и для родителей — они проводят много ночей без сна. Вот три масла, которые дадут наилучший результат при прорезывании зубов: пупавки благородной, лаванды и тысячелистника. Наполните подставку для яйца несущим маслом, капните туда одну каплю любого из перечисленных масел. Хорошо размешайте, нанесите смесь на десны ребенка пальцем или ваткой и сделайте внешний массаж на лице — напротив режущегося зуба.

Цветочные снадобья Баха для новорожденных

Цветочные снадобья Баха могут принести огромную пользу детям, так как они реагируют гораздо быстрее взрослых. Они еще не набрали тот эмоциональный багаж, который отягощает взрослых, и снадобья действуют напрямую.

Белую лилию следует принимать в случае любых травм при родах, даже без осложнений, рождение уже достаточно сложное событие. Олива — необходимое средство для родителей: она показана при усталости и истощении. Я никогда не встречала не устающих родителей. Вся семья может принимать грецкий орех, чтобы быстрее привыкнуть к новому члену семьи. Цикорий полевой пригодится для сонных, медлительных детей, не желающих оставаться в одиночестве. Ломонос нужен для сонных малышей, которые даже не хотят просыпаться, чтобы поесть. У таких детей отсутствующий взгляд, кажется, что окружающий мир их совершенно не интересует. Мимулус может быть прописан для боязливых, нервных детей, легко пугающихся и часто кричащих. Вербена аптечная пригодится для легковозбудимых детей, которые с трудом засыпают.

Ароматерапия для детей

Дети также очень быстро реагируют на воздействие эфирных масел. Прирожденная способность организма к самостоятельному оздоровлению позволяет им очень быстро избавляться от токсинов. Их тела не отягощены годами плохого питания, недостатком физических упражнений, негативными мыслями, плохой экологией стрессами.

Никогда не давайте маленьким детям эфирные масла внутрь. Не следует пытаться лечить серьезную болезнь, диагноз которой не был поставлен квалифицированным врачом.

Наиболее оптимальны для детей следующие пропорции.

Для детей младшего дошкольного возраста (от 1 года до 5 лет): 1—2 капли на 10 мл несущего масла при массаже, 2 капли на ванну (развести вместе с одной чайной ложкой несущего масла).

Для детей школьного возраста (от 5 до 12 лет): 2—3 капли на 10 мл несущего масла при массаже, 3—4 капли на ванну (развести вместе с одной чайной ложкой несущего масла).

Для подростков (старше 12 лет): 3 капли на 10 мл несущего масла при массаже; 4—5 капель на ванну.

Аллергии (в том числе экзема)

Пищевые аллергии очень распространены у детей, из-за них возникают гиперактивность и проблемы с поведением. Дети могут обладать повышенной чувствительностью к добавкам, консервантам, к молочным продуктам, сахару и пшенице.

Масло пупавки благородной, лаванды или тысячелистника можно добавить в ванну, выдержав пропорцию. Эти масла также можно добавить к чистому органическому крему для кожи или увлажняющему лосьону и наносить несколько раз в день в зависимости от серьезности случая для снятия дискомфорта, воспаления и зуда. Эфирные масла герани, мелиссы, нероли, розы и санталума белого помогут против аллергии, вызванной стрессом, их следует добавлять в ежедневную ванну. По возможности надо устранить любые аллергены: пищу и другие вещества.

Астма

Приступы астмы очень пугают маленьких детей и их родителей. Их можно связать с аллергией к пище и к окружающей среде, например к пыли в доме. Стресс усилит тяжесть и частоту приступов.

Ароматерапевтическое лечение направлено на снижение беспокойства и улучшение работы легких. При астме помогут эфирные масла: кипариса, ладана, лаванды, майорана, мелиссы, нероли, пупавки благородной и розы. Любую смесь этих масел можно втирать в верхнюю часть спины или груди. Можно также капнуть одну каплю эфирного масла на носовой платок или ткань и глубоко подышать.

Формула при астме

Для детей от 1 года до 5 лет:

- 1 капля масла лаванды
 - 1 капля масла пупавки благородной
- или
- 1 капля масла пупавки благородной
 - 1 капля масла нероли

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Для детей от 5 до 12 лет:

- 1 капля масла ладана
 - 1 капля масла лаванды
 - 1 капля масла майорана
- или
- 1 капля масла кипариса
 - 1 капля масла ладана
 - 1 капля масла пупавки благородной

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

«Нога легкоатлета» (ножной опоясывающий лишай)

Эта грибковая инфекция поселяется между пальцами ног, дети часто заражаются ею в плавательных бассейнах и раздевалках. Кожа становится мокрой, шелушится, зудит, покрывается порами и белеет.

Помогут эфирные масла кипариса, лаванды, лимона, таджитиса и мелалеуки. Детей надо приучить делать ножные ванны, хотя бы два раза в день. В ванны следует добавлять одно масло или комбинацию из перечисленных выше. Превосходный состав — капля масла лаванды, капля масла таджитиса и капля масла мелалеуки. Эфирные масла можно также смешать с двумя чайными ложками несущего масла и нанести между пальцами. Кожа между пальцами должна быть постоянно сухой, носки носить нужно только из хлопка и шерсти.

Синяки

Как только вздуется шишка, можно нанести эфирные масла с ледяным компрессом. Добавьте одну каплю масла лаванды и одну каплю масла пупавки благородной в небольшую миску с холодной водой. Пропитайте кусочек фланели раствором, выжмите и приложите к больному месту.

Ожоги

Подержите обожженное место под проточной холодной водой, затем нанесите холодный компресс, в который добавьте две капли чистого эфирного масла лаванды. При ожогах помогут и другие масла: пупавки благородной и тысячелистника.

Простуда и кашель

Эфирные масла обладают исключительными антибактериальными и противовирусными свойствами и эффективны при лечении кашля и простуд. Если у ребенка жар, помогут масла лаванды, пупавки благородной и мелалеуки. Капните по одной капле каждого масла в

небольшую миску с теплой водой, обтирайте тело и голову, пока жар не утихнет. Можете также сделать холодный компресс, добавив туда те же эфирные масла, положить его на шею (сзади) или на лоб либо обернуть вокруг ног.

При кашле делайте массаж груди, горла и верхней части спины, используя смесь эфирных масел с нужным количеством капель. Смесь составьте из масел каепутового дерева, кипариса, эвкалипта, ладана, лаванды, мирта, пупавки благородной, розмарина и мелалеуки. Названные масла помогут победить инфекцию, изгнать слизь, ослабить бронхиальные спазмы и расслабиться.

Рецепт при кашле и простудах

Для детей от 1 года до 5 лет:

- 1 капля масла лаванды
- 1 капля масла мелалеуки

или

- 1 капля масла лаванды
- 1 капля масла мирта

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Для детей от 5 до 12 лет:

- 1 капля масла каепутового дерева
- 1 капля масла лаванды
- 1 капля масла мелалеуки или
- 1 капля масла ладана
- 1 капля масла мирта
- 1 капля масла пупавки благородной

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Порезы и содранная кожа

Очень важно продезинфицировать место поражения для предотвращения любых инфекций. Для этого хороши эфирные масла лаванды, лимона и мелалеуки. Промойте рану теплой водой с добавлением капли масла лаванды и капли масла мелалеуки. Так вы успокоите ребенка, а щипать не будет, так как это привычный антисептик. Если нужно заклеить рану, капните одну каплю чистого лавандового масла на лейкопластырь — это ускорит выздоровление.

Проблемы с пищеварением

Запор у детей может быть вызван слабостью пищеварительной системы, которая еще не привыкла к еде или даже стрессам. Давайте детям много свежих фруктов и овощей, больше воды и фруктовых соков для прекращения обезвоживания стула. Не должно быть никакого напряжения, не заставляйте детей насильно ходить в туалет.

При запоре помогут эфирные масла герани, мандарина, майорана, пупавки благородной, розмарина и мяты колосистой. Наилучший способ применения — ежедневный массаж живота по часовой стрелке.

Средство при запоре

Для детей от 1 года до 5 лет:

- 1 капля масла мандарина
- 1 капля масла пупавки благородной

Для детей от 5 до 12 лет:

- 1 капля масла мандарина
- 1 капля масла майорана
- 1 капля масла мяты колосистой

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Понос может быть вызван инфекцией, аллергией на пищу, некоторыми лекарствами или стрессом. Необходимо компенсировать потерю жидкости для предотвращения обезвоживания. Если понос не прекращается, обратитесь к квалифицированному специалисту.

При поносе помогут эфирные масла герани, имбиря, лаванды, нероли, пупавки благородной и санталума белого. Массажную смесь можно нежно втереть в живот и наложить компресс для ослабления боли.

Средство при поносе

Для детей от 1 года до 5 лет:

- 1 капля масла лаванды
- 1 капля масла нероли

Для детей от 5 до 12 лет:

- 1 капля масла имбиря

- 1 капля масла нероли
- 1 капля масла пупавки благородной

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Боль в ушах

Смешайте каплю либо лавандового масла, либо масла пупавки благородной с чайной ложкой оливкового масла. Пропитайте кусочек ваты смесью и положите в ухо. При острой боли натрите все распухшие железы, взяв соответствующее количество капель масла лаванды и пупавки благородной. Если боль в ушах не утихает, покажите ребенка детскому оториноларингологу.

Инфекционные заболевания

Ветряная оспа — добавьте масла лаванды и пупавки благородной в ванну. Смешайте либо масло пупавки благородной и лаванды, либо пупавки благородной и мелалеуки с увлажняющим лосьоном и сделайте массаж.

Корь — используйте масло пупавки благородной и лаванды с несущим маслом или увлажняющим лосьоном и сделайте нежный массаж.

Свинка — смешайте соответствующее число капель масла лаванды, лимона, мелалеуки с несущим маслом для массажа.

Краснуха — соедините соответствующее количество капель масла лаванды, пупавки благородной или мелалеуки с несущим маслом для массажа.

Коклюш — смешайте соответствующее количество капель масла кипариса, лаванды, розмарина или мелалеуки — в зависимости от возраста ребенка — вместе с несущим маслом и вотрите в грудь. Можете капнуть одну каплю эфирного масла (любого из перечисленных) на подушку ребенка.

Глава 13. Чувственная ароматерапия для пар

Тело каждого из нас имеет естественный запах, нас может привлекать к себе тот или иной человек — в зависимости от того, какой запах исходит от него или от нее. Ароматы связаны с эротикой. Сексуальное возбуждение пробуждает тело к выделению всевозможных экзотических ароматов — в особенности кожей, дыханием и половыми органами. Эти ароматы можно усилить с помощью эфирных масел, повысив тем самым свою сексуальную привлекательность.

Естественно, ароматы любовного снадобья должны соответствовать вкусам обоих.

Предпочтение ароматов важно при выборе эфирных масел для смеси: нас инстинктивно влечет к тем маслам, которые нам нужны.

Есть много способов применения эфирных масел для усиления полового чувства и получения сексуального удовлетворения.

Благоухание

Придание приятных ароматов нижнему дамскому белью

Ароматизировать нижнее белье несложно. Когда вы стираете свои вещи руками, просто добавьте капли эфирного масла к последней порции воды для полоскания. При машинной стирке разведите капли в малом количестве воды и добавьте на финальной стадии отжима.

Чувственные эфирные масла для нижнего дамского белья

Масла бергамота, герани, нероли и иланг-иланга — прекрасный выбор. Не рекомендуется использовать абсолюты или густые низколетучие масла для ароматизации белья — они могут испортить ткань.

Можно также ароматизировать нижнее белье в ящиках платяного шкафа. Капните шесть капель масла розы, мирта, жасмина, нероли, бергамота, герани, иланг-иланга, пачули, ладана, санталума белого или любого выбранного вами на ватные шарики и положите их в маслoneпроницаемые мешочки. Прodelайте в мешочках дырочки, чтобы чудесный аромат впитывался в вашу одежду. Положите мешочки в ящики или повесьте внутри шкафа.

Красивые ароматические шелковые мешочки доставят вам удовольствие. Вырежьте кружочек из шелка и сделайте толстой ниткой стежки по краям кружка так, чтобы кружок можно было стянуть ниткой так же, как горловину мешка завязкой. Капните эфирного масла на ватный шарик и положите его на середину кружка из шелка. Соберите ниткой края кружка так, чтобы ватка оказалась внутри мешочка из шелка. Пришейте к мешочку ленточку — теперь вы можете повесить этот ароматический шарик куда захотите. Для ароматизации шарика очень хорошо подойдут масла ладана, пачули, розы, жасмина, ветиверии и иланг-иланга — их ароматы сохраняются долго.

Ароматизировать одежду могут даже сами ящики платяного шкафа. Капните шесть капель эфирного масла на кусочек промокательной или любой другой впитывающей масла бумаги.

Ароматизация постельного белья

Ароматизировать белье легко, и это возбуждает чувства. Есть несколько способов:

1. Капните четыре капли эфирного масла в небольшую миску с водой и добавьте в стиральную машину на финальной стадии отжима.
2. Наполните небольшой пульверизатор духов родниковой водой, добавьте десять капель эфирных масел по своему выбору и слегка побрызгайте на нижнюю простыню.
3. Капните несколько капель выбранных вами эфирных масел на ватку или кусочек поглощающего материала, обязательно натурального, и положите его между простынями или внутрь наволочки.

Благоухание в спальне

Глиняная курильница или радиатор-ароматизатор создает романтическую и чувственную атмосферу. Налейте несколько чайных ложек воды в просторную миску, поставьте ее на глиняную курильницу и капните в воду шесть капель эфирного масла. Зажгите ночник — под действием его тепла масла будут испаряться.

Рецепты для курильницы:

- 2 капли розового масла
 - 2 капли масла герани
 - 2 капли масла санталума белого
- или
- 2 капли масла жасмина
 - 2 капли масла пачули
 - 2 капли масла иланг-иланга
- или
- 2 капли масла стиракса бензойного
 - 2 капли розового масла
 - 2 капли масла нероли
- или
- 2 капли масла шалфея мускатного
 - 2 капли масла ладана
 - 2 капли масла иланг-иланга

Для придания аромату больше мужского оттенка попробуйте:

- 3 капли масла кедра атласского
 - 3 капли масла санталума белого
- или
- 2 капли масла черного перца
 - 2 капли масла иланг-иланга
 - 2 капли масла лимона/мандарина
- или
- 3 капли масла стиракса бензойного
 - 3 капли масла санталума белого
- или
- 2 капли масла бергамота
 - 2 капли масла имбиря
 - 2 капли масла ветиверии

Свечи прекрасно наполнят ароматом спальню и создадут романтическую обстановку. Зажгите свечи и дождитесь, чтобы воск начал плавиться. Очень аккуратно, не задевая фитиль, нанесите две капли эфирного масла на расплавленный воск. Следующие предложения должны вам понравиться.

♦ К розовой свече добавьте розовое масло — для встречи романтической и нежной любви.

♦ К красной свече добавьте масло иланг-иланга — для подъема страсти и сексуальности.

♦ К фиолетовой свече добавьте масло ладана — для придания таинственности.

Массаж

Массаж — прекрасный путь возбуждения партнера, даже не требуется специальной подготовки для достижения результата. Просто следуйте своим инстинктам. Особое внимание уделите области живота — между пупком и лобком, пояснице и ягодицам. Есть несколько

чувствительных точек, воздействие на которые вызовет прилив сексуальной энергии у партнера и его ответную реакцию.

Для создания романтической обстановки наполните комнату ароматами, воспользовавшись одним из предложенных рецептов, и зажгите несколько свеч. Просмотрите главу 6 этой книги для ознакомления со специальными массажными техниками.

Следующие эфирные масла идеально подойдут для увеличения полового желания: стиракса бензойного, бергамота, черного перца, корицы, шалфея мускатного, ладана, имбиря, жасмина, мелиссы, мирта, нероли, челнобородника горького, пачули, пшеницы обыкновенной, розы, санталума белого, ветиверии и иланг-иланга.

Используйте для массажа следующие компоненты.

Для женщин:

- 2 капли масла жасмина
- 2 капли розового масла
- 3 капли масла санталума белого
- 2 капли масла иланг-иланга

Для мужчин:

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла имбиря или черного перца
- 3 капли масла санталума белого
- 2 капли масла иланг-иланга

Каждую смесь растворить в 10 мл несущего масла.

Сексуальные проблемы

Вагинальная сухость

Недостаток вагинальной секреции может затруднить половое сношение, сделать его неудобным и даже невозможным. На секрецию влияют такие факторы, как нарушение гормонального баланса, например в климактерический период, противозачаточные таблетки или отрицательные эмоции.

Вот простое решение проблемы — ввести немного масла жожоба в вагину. Конечно, это временное средство. В ванну следует добавлять эфирные масла, увеличивающие вагинальную секрецию (особенно имитирующие гормон эстроген), — 6 капель, а для массажных смесей — 3—4 капли на 10 мл несущего масла.

Ежедневно принимайте ванны с предложенными рецептами, делайте массаж каждый день в течение недели и вы заметите увеличение секреции.

Средство для преодоления вагинальной сухости с помощью ванны:

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 1 капля масла герани
- 3 капли розового масла

или

- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли масла герани
- 2 капли масла лаванды

или

- 1 капля масла мелиссы
- 2 капли масла нероли
- 3 капли масла санталума белого

Можно использовать любое из указанных масел само по себе, без добавления других.

Компоненты для массажа:

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла укропа сладкого
- 2 капли розового масла
- 2 капли масла санталума белого

Растворить в 30 мл несущего масла.

Импотенция

Импотентом временно может оказаться любой мужчина по разным причинам. Импотенцию могут вызвать эмоциональное или физическое истощение, нервное напряжение, недостаток веры в себя или симптомы болезни. Некоторые лекарства способны воздействовать на половое влечение, например валиум и либриум. Какова бы ни была причина, следующие эфирные масла окажут неоценимую помощь: амириса, базилика, черного перца, кардамона, сельдерея, шалфея мускатного, кориандра, коричневого листа, кумина, герани, имбиря, жасмина,

лаванды, пачули, розы, розмарина, мелалеуки, шалфея, санталума белого, тимьяна, листа фиалки, иланг-иланга.

Выберите и используйте любой (или все) из предложенных мной составов:

Массажные рецепты при импотенции:

- 1 капля масла корицы
- 1 капля масла кориандра
- 2 капли масла имбиря
- 1 капля масла розмарина

или

- 1 капля масла шалфея мускатного
- 2 капли масла имбиря
- 1 капля масла жасмина
- 2 капли масла санталума белого

или

- 2 капли масла черного перца
- 2 капли масла имбиря
- 2 капли масла мелалеуки

Каждую смесь растворить в 15 мл несущего масла.

Нанесите один из перечисленных составов на кожу вашего партнера, обращая особое внимание на поясницу, верх живота и бедер, и сделайте массаж. При массаже обходите стороной гениталии. Применяйте масла примерно десять дней и принимайте ежедневную ванну с четырьмя каплями масла имбиря и двумя каплям масла черного перца.

Для мужчин, страдающих преждевременной эякуляцией, поможет следующая смесь:

- 1 капля масла стиракса бензойного
- 2 капли масла майорана
- 1 капля масла ветиверии
- Растворить в 30 мл несущего масла.

Цветочные снадобья Баха

Само слово «импотенция» несет на себе клеймо позора, она может поставить под вопрос брак или любовную связь — в результате череда бесконечных скандалов и, наконец, разрыв отношений. Поскольку импотенция нередко имеет эмоциональное происхождение, цветочные снадобья Баха окажут неоценимую услугу. Лиственница — чудесное средство для развития уверенности в себе и изгнания чувства неполноценности. Каштан белый поможет мужчинам, беспокоящимся об утрате своих способностей совершать половой акт. Олива необходима при истощении, как физическом, так и эмоциональном. Мимулус поддержит при опасении, что ничего не получится.

Фригидность

Очень много факторов влияют на недостаточную сексуальную «отзывчивость». За половое влечение как в мужчинах, так и в женщинах отвечает гормон тестостерон. Уровни тестостерона различаются у мужчин и женщин. У разных женщин количество гормонов также различно. Те, у кого уровень тестостерона высок, обладают большим сексуальным аппетитом. Беспокойства, страхи, вызванные какими-то прошлыми травмами, могут значительно понизить уровень этого гормона. Усталость и стрессы из-за напряжений на работе, недостатка денег, проблем в семье также снижают половое влечение.

Пресыщенность и недостаток сексуального удовлетворения также могут вызвать фригидность. Некоторые женщины никогда не испытывают оргазм. Если мужчина насильно овладевает партнершей, если партнеры не ведут предварительной любовной игры — это может привести к сексуальному безразличию и даже враждебности.

Недостаток полового влечения также может быть вызван стрессом и истощением. Когда женщина много работает и при этом имеет несколько детей, нет ничего удивительного в том, что у нее нет полового желания.

Эфирные масла, способные победить фригидность

Помогут масла шалфея мускатного, имбиря, жасмина, нероли, розы, санталума белого и иланг-иланга. Любое из перечисленных масел можно использовать для ежедневной ванны, чтобы стимулировать и возобновить интерес к сексу.

Массажные рецепты от фригидности:

- 2 капли масла шалфея мускатного
- 2 капли масла жасмина
- 2 капли масла иланг-иланга

или

- 1 капля масла имбиря
- 2 капли розового масла
- 2 капли масла иланг-иланга

Каждую смесь растворить в 30 мл несущего масла.

Выберите один из рецептов и используйте его дней десять. Масла следует наносить на верхнюю часть бедер, живота и поясницу.

Цветочные снадобья Баха

Поскольку фригидность у большинства женщин имеет эмоциональное происхождение, цветочные снадобья Баха могут оказаться полезными. Если проблема вызвана истощением, рекомендуется олива, мимулус облегчит боязнь вступать в половые сношения. Жимолость пригодится, если женщина испытала травмы в прошлом, например от изнасилования. Если такая женщина чувствует себя «грязной» или «испачканной», поможет снадобье дикая яблоня. Шиповник собачий полезен тем, кому секс надоел и кто отдается без желания. Ива бесценна при ярости и злобе, которые могут охватить женщину, если партнер неспособен ее удовлетворить.

Глава 14. Что делать дальше?

Профессиональная подготовка

Если вас вдохновила эта книга и возникло желание освоить ароматерапевтический курс, то вы можете найти немало краткосрочных (в том числе и по выходным дням) курсов. На них вы обретете навыки и сможете делать простой массаж друзьям и родственникам. Убедитесь в наличии на курсах квалифицированного ароматерапевта, к сожалению, на многих их нет. Краткосрочные курсы и курсы выходного дня не дадут вам возможности практиковать профессионально. Квалифицированный ароматерапевт обучается от девяти месяцев до двух лет, он должен изучить анатомию и физиологию, владеть техникой массажа, а также знать о эфирных маслах. Подготовка также включает проведение по крайней мере десяти полных курсов лечения пациентов, всего свыше шестидесяти процедур.

Убедитесь в том, что выбранное вами ароматерапевтическое общество аккредитовано в уважаемой ароматерапевтической ассоциации. Например, моя школа относится к Международному обществу профессиональных ароматерапевтов. Руководителем школы должен быть квалифицированный педагог; хорошо, если у него есть лицензия Министерства просвещения и здравоохранения, он должен иметь опыт клинической ароматерапевтической практики не менее пяти лет.

Убедитесь, что по окончании курса обучения вы сможете практиковать ароматерапию. Некоторые школы дают диплом, но это лишь бесполезный, иногда очень дорогой лист бумаги.

Лучший способ выбрать ароматерапевтический колледж — рекомендация. Если вы не можете решиться, узнайте, есть ли возможность посетить школу или колледж и осмотреться, возможно, стоит посмотреть курсовые работы студентов прошлых лет и истории болезней. Не рассчитывайте получить идентичную подготовку всех школах. В некоторых школах помимо обязательного минимума вводят дополнительные дисциплины.

Консультации по ароматерапии

Если после прочтения книги у вас возникло желание выполнить некоторые ароматерапевтические процедуры, необходимо найти квалифицированного терапевта, чтобы не разочароваться. Наилучший способ найти хорошего ароматерапевта — снова рекомендация. Может быть, чтобы получить консультацию, вам придется подождать (например, моя практика расписана на месяцы вперед).

Не стесняйтесь задавать вопросы, заказывая консультацию по телефону. Узнайте, входит ли терапевт в профессиональную ассоциацию.

Сама консультация может занять около полутора часов, хотя очень опытный практик скорее всего затратит меньше времени.

Первые полчаса будут посвящены подробным вопросам, которые необходимы для получения точного представления о пациенте. Искусный терапевт будет пытаться выяснить причину ваших проблем, а не просто узнать о ваших симптомах. После ознакомления со случаем будут назначены эфирные масла. Выбранная смесь должна соответствовать потребностям конкретного человека для целостного его лечения. Больной рассматривается со всех сторон: физической, эмоциональной, духовной.

Ароматерапевтический массаж включает разные процедуры, направленные на индивидуальные потребности. Стандартная форма ароматерапевтического массажа, на мой взгляд, неприемлема. Как может ароматерапевтическое лечение подходить всем?

В конце процедуры вы должны испытать чувство глубокого расслабления. Возможно, хотя и не обязательно, что у вас возникнут необычные реакции в результате ароматерапевтического лечения — из-за выделения токсинов. Любую реакцию следует рассматривать как позитивную и желательную, поскольку она является индикатором внутренней способности вашего организма к самооздоровлению и показывает, что эфирные масла оказывают воздействие.

Частота движений вашего кишечника может возрасти, ваш стул может вырасти в размерах. Это прекрасно — значит, ваш организм выбрасывает мусор, возможно, после процедур придется чаще мочиться, особенно если у вас было накопление жидкости. Вы можете простудиться, особенно если ваши носовые проходы и бронхи нуждаются в разблокировании. Возможно, вы испытаете эмоциональные перемены, а ваша жизненная позиция станет более позитивной. Не беспокойтесь: все это произойдет не сразу, и все реакции будут временными. Возможно, вы ничего не испытаете совсем. Большинство пациентов чувствуют себя превосходно после процедур, говорят об улучшении самочувствия и увеличении жизненных сил. Единственная жалоба — после одного сеанса ароматерапии они привязываются к лечению.

Вам могут посоветовать лечиться дома. Ароматерапевт может дать вам массажную смесь и некоторые эфирные масла для ежедневной ванны. Вам могут рекомендовать диету.

Несомненно, ароматерапевтическое лечение приносит удовольствие. Мне приходилось пробовать разнообразные дополнительные способы лечения, но я осталась привержена ароматерапевтическим процедурам, так как считаю их полезными. Наслаждайтесь ароматерапией, и пусть она станет частью вашей повседневной жизни!