



Владислав С. Бруд, Ивона Конопацкая

"Душистая аптека. Тайны ароматерапии"

Издательство: ГИТИС 2006

Ароматерапия - это идеально чистый, полностью натуральный метод успокоения или устранения многих недугов. Все формы процедур - массаж, ванны, ингаляция - основаны на введении в организм человека высококачественных, чистых, не содержащих химических носителей или добавок эфирных масел, полученных без использования вредного для человека технического, электрического, радиационного оборудования.

Содержание

[ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ](#)
[ОТ АВТОРОВ](#)
[ЗАПАХИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА](#)
[АРОМАТЕРАПИЯ, ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ](#)
[ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ИХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА](#)
[МАСЛО АНГЕЛИКИ ИЗ КОРНЕЙ](#)
[АНИСОВОЕ МАСЛО](#)
[АПЕЛЬСИНОВОЕ МАСЛО](#)
[БАЗИЛИКОВОЕ МАСЛО](#)
[БЕРГАМОТНОЕ МАСЛО](#)
[ВЕТИВЕРОВОЕ МАСЛО](#)
[МАСЛО ГВОЗДИЧНОЕ ИЗ БУТОНОВ](#)
[ГЕРАНИЕВОЕ МАСЛО](#)
[ГРЕЙПФРУТОВОЕ МАСЛО](#)
[ИЛАНГ-ИЛАНГОВОЕ МАСЛО](#)
[МАСЛО ИССОПА](#)
[ИМБИРНОЕ МАСЛО](#)
[КАМФОРНОЕ МАСЛО](#)
[МАСЛО КАРДАМОНА](#)

[КЕДРОВОЕ МАСЛО](#)
[КИПАРИСОВОЕ МАСЛО](#)
[КОРИАНДРОВЕ МАСЛО](#)
[КОРИЧНОЕ МАСЛО ИЗ КОРЫ](#)
[КОРИЧНОЕ МАСЛО ИЗ ЛИСТЬЕВ](#)
[ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО](#)
[МАСЛО ЛАЙМА](#)
[ЛЕМОНГРАССОВОЕ МАСЛО](#)
[ЛИМОННОЕ МАСЛО](#)
[МАЙОРАНОВОЕ МАСЛО](#)
[МАНДАРИНОВОЕ МАСЛО](#)
[МЕЛИССОВОЕ МАСЛО](#)
[МОЖЖЕВЕЛОВОЕ МАСЛО \(из ягод\)](#)
[МАСЛО МУСКАТНОГО ОРЕХА](#)
[МАСЛО МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ](#)
[НЕРОЛИЕВОЕ МАСЛО](#)
[ПАЛЬМАРОЗОВОЕ МАСЛО](#)
[ПАЧУЛИЕВОЕ МАСЛО](#)
[ПЕРЕЧНОЕ МАСЛО](#)
[ПЕТИГРЕНЕВОЕ МАСЛО](#)
[ПИМЕНТОВОЕ МАСЛО](#)
[РОЗМАРИНОВОЕ МАСЛО](#)
[МАСЛО РОЗОВОГО ДЕРЕВА](#)
[РОЗОВОЕ МАСЛО](#)
[МАСЛО РОМАШКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ](#)
[МАСЛО РОМАШКИ РИМСКОЙ](#)
[САНТАЛОВОЕ МАСЛО](#)
[СОСНОВОЕ МАСЛО](#)
[ТИМЬЯНОВОЕ МАСЛО](#)
[ТМИННОЕ МАСЛО](#)
[МАСЛО ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА](#)
[ФЕНХЕЛЬНОЕ МАСЛО](#)
[ЦИТРОНЕЛЛОВЕ МАСЛО](#)
[МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА](#)
[МАСЛО ШАЛФЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО](#)
[МАСЛО ШАЛФЕЯ МУСКАТНОГО](#)
[ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО](#)
[ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ АРОМАТЕРАПИИ](#)
[ДОМАШНЯЯ АРОМАТЕРАПИЯ](#)
[ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)

ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Мы рады представить отечественному читателю книгу Владислава С. Бруда и Ивоны Конопацкой "Душистая аптека. Тайны ароматерапии".

С незапамятных времен человечество накопило множество представлений о целебной и магической силе ароматов, издаваемых разными растениями, о живительном волшебстве воздействия запахов разнотравья.

Трудно переоценить значение обоняния в жизни человека - спектр его возможностей необычайно широк, он простирается от биологической, защитной функции до разнообразнейших эмоциональных и психологических впечатлений, небезразличных для общего психофизического самочувствия. Запахи влияют на настроение и здоровье людей. Издавна тонко чувствующие натуры ощущают некую внутреннюю связь между такими явлениями, как звук, цвет, свет, запах.

"Ароматы и звуки в вечернем воздухе реют", - писал Ш. Бодлер в своем стихотворении "Соответствия".

"Есть очертания, звуки, запахи до того ласкающие, что человек покоряется им совсем машинально, независимо от сознания. Он не анализирует ни ощущений своих, ни явлений, породивших эти ощущения, и просто живет, как очарованный, чувствуя, как в его организм льется отрада", - отмечал М. Салтыков-Щедрин в очерке "За рубежом".

Душистые вещества распространяются как в естественных, природных условиях, так и в результате деятельности человека, к примеру, в парфюмерии.

Парфюмерия в буквальном понимании - "использование различных веществ для насыщения ароматами воздуха и пространства путем дымления, сжигания душистых веществ на раскаленном угле в особых чашечках". С седой древности, со времени поклонения огню и дыму, ведет свое начало использование душистых веществ, которое приобрело особое значение в магических ритуалах, в богослужениях.

Ароматерапия имеет большую историю. Ароматические эфирные масла с давних времен с успехом применялись во врачевании, излечении людей от всевозможных недугов. Осознанное употребление такого рода веществ известно по деятельности Гиппократ, Галена и других великих целителей прошлого.

В наши дни вновь возникает особый интерес к достижениям ароматерапии. Повсеместно идет осознание особой терапевтической роли ароматических эфирных масел. Такое внимание к ароматерапии далеко не случайно именно сегодня, в эпоху экологического неравновесия, отягощенности организма агрессивными влияниями окружающей среды и далеко не безвредными сложнейшими химическими соединениями современной медикаментозной лекарственной терапии.

Ароматерапия безвредна и демократична. Целительность ее средств сочетается с простотой и широким спектром их применения. Не последнюю роль играет и доступность ароматерапии: финансовые затраты потребителя значительно меньше, чем стоимость модных препаратов, появившихся сегодня на отечественном рынке.

Мы считаем своим долгом предупредить всех, кто захочет воспользоваться эффективностью природной энергии рекомендуемых в книге средств, - не пользуйтесь суррогатами эфирных масел!

Мы предлагаем нашим читателям набор эфирных масел, рекомендованных в данном издании, в комплекте с небольшой специальной горелкой.

Мы гарантируем качество препаратов и сопровождаем их инструкцией для применения.

Мы уверены, что идеи, о которых, повествует эта книга, будут служить Вам, дорогой читатель, во благо Вашего здоровья и здоровья близких Вам людей.

Аваков Михаил Рубенович

генеральный директор фирмы "Тереза Интер"

ОТ АВТОРОВ

Ароматерапия является одной из наиболее популярных и быстро развивающихся отраслей нетрадиционной медицины; она использует силы природы, скрытые в натуральных эфирных маслах. В странах Западной Европы, в США, Канаде и Японии действуют сотни кабинетов ароматерапии, опубликованы десятки книг, посвященных ей? действуют научные институты и издаются журналы, занимающиеся этой отраслью. Давно известное из психологии и физиологии воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел. Они являются главными активными компонентами, используемыми при лечении травами, гомеопатии и, к сожалению, слишком редко - в классической фармацевтике.

Ароматерапию объединяет близкое родство с методами нетрадиционной или, как говорят некоторые, альтернативной медицины, особенно теми, в которых главной формой воздействия являются массаж (китайский, релаксационный, классический, рефлексорный), лечение контактным методом, иглотерапия, биоэнерготерапия. Эфирные масла помогают обогащению методов физического, биоэнергетического воздействия на человека натуральными свойствами растений.

Хотя мы не всегда это осознаем, мы используем ароматерапию ежедневно. Глубокое вдыхание влажных запахов леса или натирание висков китайским тигровым бальзамом - это не что иное, как использование эфирных масел (в воздухе - в лесу, в вазелине - тигровый бальзам) как действующих лекарственных веществ.

Ароматерапия - это идеально чистый, полностью натуральный метод успокоения или устранения многих недугов. Все формы процедур - массаж, ванны, ингаляция - основаны на введении в организм человека высококачественных, чистых, не содержащих химических носителей или добавок эфирных масел, полученных без использования вредного для человека технического, электрического, радиационного оборудования.

Исцеляющими в ароматерапии являются силы природы, такие, какими их сотворила природа. Рекомендуем ее нашим читателям, веря с глубоким убеждением, что содержащиеся в этой книге знания позволят прикоснуться к прекрасному миру чудесно пахнущих, прибавляющих сил и здоровья растительных масел и использовать их необыкновенные особенности. Хотя мы всегда подчеркиваем, что все физические и психические заболевания требуют консультации с врачом или профессиональным ароматерапевтом, надеемся, что наша книга позволит узнать возможности ароматерапии и при обычных каждодневных недугах укажет способ использования масел в необходимом объеме.

Случай 1.

Пани Янина З. - женщина среднего возраста, притягательная и интересная, после смерти мужа впала в полную депрессию. Порвала все дружеские связи, которые всегда очень любила, проводила все дни дома, начала принимать алкоголь, впадая в состояние апатии. Через несколько месяцев появились симптомы опухоли груди. Прделанная операция ухудшила состояние пациентки. Замужняя дочь пробовала использовать все средства и обращалась ко многим авторитетам. Пани Янина принимала различные лекарства, но ее состояние не изменилось. Волею случая мы встретились с дочерью пани Янины и предложили ароматерапию, будучи в полной уверенности, что она может помочь и наверняка не принесет вреда. Полные процедуры с массажем были невозможны, так как пани Янина не хотела видеть чужих людей. Мы использовали ароматерапевтический камин и смесь масел для ванны. Уже после нескольких недель ситуация радикально изменилась к выздоровлению. Пани З. снова начала интересоваться жизнью, семьей, политикой, оживилась, перестала пить, начала выходить из дому. Сейчас она - хотя и сильно удрученная утратой мужа, милая, спокойная дама, ведущая нормальную жизнь с налаженными дружескими отношениями. Наши смеси масел: можжевельного, лавандового, иланг-илангового, гераниевого применяет до сих пор, так как они помогают ей спокойно смотреть на жизнь.

Подробное рассмотрение особенностей наиболее важных эфирных масел, используемых в ароматерапии, а также методов приготовления ароматерапевтических смесей, предназначено прежде всего для профессионалов - лиц, уже занимающихся ароматерапией, или специалистов в родственных отраслях - косметичек, массажистов, специалистов иглотерапии, а также врачей, которые хотели бы расширить область применения методов терапии. Думаем однако, что это заинтересует также многих читателей, углубляющих познание секретов натуральной медицины для собственной пользы.

Чистые, доброкачественные эфирные масла стали доступны на польском рынке в аптеках, магазинах лекарственных трав и в кабинетах, применяющих ароматерапию. Исходя из собственного опыта, предостерегаем читателя от покупки и употребления масел, недостаточно описанных, без названия и адреса производителя, а также смесей без указанного качественного состава. Мода на ароматерапию приводит к появлению на рынке недобросовестных торговцев синтетическими и полусинтетическими смесями, которые не помогают, а могут только навредить. Предлагаемые по случаю очень дешевые масла, как правило, фальсифицированы химикалиями и могут быть небезопасны.

Как, наверное, читатели заметят, в тексте книги мы используем определения "терапия", "оздоровление", "успокоение недугов", избегая термина "лечение", специфического для классической медицины. Еще раз подчеркиваем, что ароматерапия не может заменить классической медицины в случаях серьезных заболеваний, хотя вообще использование ароматерапии делает возможным вносить изменения в лечение медикаментами. Полученные с ее помощью выводы позволяют врачу ограничить или исключить некоторые лекарства. Нельзя, однако, после первой приносящей облегчение процедуры отказываться от лекарств и врача. Идеальна та ситуация, когда врач сам рекомендует ароматерапию.

Ароматерапия иногда может быть выходом из трудного положения и тогда, когда медицина должна сдать.

Ароматерапия - прекрасный, мудрый, натуральный метод успокоения многих физических и психических недугов. Ее главная цель - возвращение равновесия тела и духа, а также поддержка и стимулирование естественных защитных реакций организма. Используемая в соответствии с рекомендациями профессионалов, она не только не повредит, но и будет приятна при применении.

Желаем всем читателям здоровья среди чудесных запахов природы.

И. Конопацкая, В. С. Бруд

ЗАПАХИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Мир запахов окружает нас всюду и непрерывно. В носовую полость человека каждую минуту проникают десятки раздражителей, из которых только немногие мы сознательно различаем. Большинство реакций на окружающие запахи носит подсознательный характер. Сознательные реакции на запах - это обычно реакции на угрожающие ситуации, такие, как запах газа или запах дыма, ассоциирующийся с пожаром, или знакомые, будящие милые ассоциации запахи, например, запах духов возлюбленной или аромат любимого блюда. Известно, что из всех чувств обоняние является наиболее чувствительным, быстрее всего переносящим в мозг внешнее раздражение. Численная величина чувствительности носа на пахучие вещества действительно невообразима. Попробуем это представить на примере знакомого нам всем запаха ванили, а точнее ванилина - вещества, определяющего запах ванили. Средний человек ощущает ванилин при концентрации 1 грамм (примерно столько содержится в пакетике ванильного сахара) в 10 миллионах кубических метров воздуха. А средний объем комнаты в квартире - около 50 кубических метров. Пример с ванилином мы привели не потому, что он имеет особенно низкий порог обоняния (это наименьшее количество пахучего вещества в 1 м³ воздуха, ощущаемого посредством обоняния), а потому, что запах этот знаком и любим всеми. Менее знакомый запах, характерный для витамина В-1, ощущается при концентрации, еще в 1000 раз меньшей, чем для ванилина. Существует много веществ, для которых порог обоняния в миллионы, а то и даже в миллиарды раз ниже. Это относится, например, к одному из компонентов розового масла - дамасценону, содержащемуся в масле в количестве 0,14%, но на 70% определяющему запах масла, в то время как основной компонент - цитронеллол (38% масла) принимает участие в букете запаха только на 4,3%. Из исследования развития головного мозга вытекает, что его фрагмент с функциями сознательного мышления развился, начиная от участка, ведающего чувством обоняния. Обонятельные стимулы являются наиболее быстро переносимыми в мозг внешними раздражителями. Дорога от ресничек обоняния - рецепторов, расположенных в верхней части носовой полости, является самой короткой и непосредственной по сравнению с путями других чувствительных стимулов природы.

Контакт молекулы пахучего химического соединения с поверхностью рецептора вызывает возникновение импульса электрического характера. Импульс этот немедленно проходит до находящейся тут же над носовой полостью обонятельной луковицы, исполняющей роль обработчика данных, а оттуда, сразу в форме готовой информации - к мозговому центру. На основе приведенной выше информации Роберт Тисеран, организатор Института ароматерапии в Великобритании, расширяет известное утверждение Декарта и говорит: "Нюхаю, значит думаю - думаю, значит существую или нюхаю, значит существую". История эволюции животных, опыт первобытных людей и развитие

цивилизации убедительно показывают, что чувство обоняния было, а во многих случаях и сейчас является, начальным источником информации. Для первобытного человека и для современных животных обоняние - способ нахождения пищи, сексуального партнера, предупреждения об опасности, маркировки зоны пребывания и т. д. Феромоны, или пахучие химические соединения, характерные для данного вида и пола, являются в животном мире единственными критериями объединения партнеров в целях сохранения вида. Это подтвердили многочисленные исследования, многие из этих соединений были идентифицированы, определено химическое их строение. Наверняка в заметной степени они действуют и между людьми, так как из многих опытов известно, что каждый человек обладает собственным неповторимым запахом, а идентичные запахи имеют только однояйцевые близнецы, воспитанные в одинаковых условиях. Современная цивилизация не требует уже от нас использования чувства обоняния в том объеме, в котором оно необходимо животным и первобытному человеку. В нашем сознании обонятельные стимулы, которые поступают к нам без перерыва, оставляют след только тогда, когда наступает внезапное нарушение привычного нам запаха в среде, где мы постоянно находимся, или в специфической ситуации, когда мы собственно стараемся распознать либо запомнить запахи. Поэтому мы ежедневно не отдаем себе отчета, какие стимулы запаха, идентифицированные нашим сознанием, оказывают влияние на наши реакции, самочувствие, психическое и физическое состояние. Известен пример влияния запахов в кабинах первых космических кораблей на агрессивное поведение команд или также на иррациональное состояние страха и депрессий. Такие реакции вызывал неочищенный в достаточной степени воздух в кабинах, содержащий собственный запах людей, известный по некоторым исследованиям как "запах страха". В последующие годы, когда соответствующие фильтры обеспечили хорошую очистку воздуха в кабинах от запаха, особенно ценными стали слегка надушенные гигиенические салфетки.

Случай 2.

Луиза Грэхэм, работающая в Румынии, использовала смесь масел ромашки и лавандового при массаже (прежде всего ног) грудных и маленьких детей, пребывающих в приюте. Результатом такой терапии стало устранение страхов и снятие стрессов, связанных с одиночеством. Наблюдалось успокоение и хорошее настроение у младенцев.

Эти наблюдения означают, что, с одной стороны, обонятельные стимулы могут оказать как негативное, так и позитивное действие на человека, а с другой стороны, отсутствие возбудителей обоняния может вызвать болезненные ощущения. Каждый из нас из собственного опыта знает, что весенний луг, полный цветов, зелени, свежей травы, настраивает радостно и оптимистично. Возникает желание побегать, посмеяться. Прогулка по лесу после дождя успокаивает, снимает даже самые сильные нервные напряжения, а вечером обеспечивает здоровый сон. Букет благоухающих цветов в помещении успокаивает. С другой стороны, каждому известно состояние подавленности, которое испытываешь в больнице, или депрессии, которую вызывает пахнущий грибами, плесенью дом. Вспомним нервное напряженное состояние, которое охватывает нас в приемной у зубного врача или в переполненном автобусе. Все эти ощущения в основном являются реакциями на обонятельные возбудители. Это подтверждено многими опытами, в которых удаляли другие раздражители, оставляя только обонятельные. Не вызывает ни малейших сомнений, что даже современный человек в условиях высокоразвитой цивилизации очень сильно реагирует на обонятельные раздражители даже подсознательно. Очень интересные выводы в области познания реакции человека на запахи сделали английские ученые Кирк-Смит и Бут, которые утверждают, что большинство реакций человека на окружающие его запахи носят ассоциативный характер.

События и ощущения в различные периоды жизни протекали в определенных условиях, включая также и запахи.

В результате они ассоциировались с этим запахом и запоминались. Из литературы известен пример человека, который испытывал иррациональные состояния страха и депрессии после переезда в холодный старинный дом. Как позднее оказалось, в детстве в наказание его запирали на темном затхлом чердаке. Такой же запах был в старом доме, и именно он вызывал нарушения состояния пациента. Подобным образом можно объяснить наше ничем не обоснованное недружелюбное отношение к некоторым людям или даже расовую или групповую неприязнь, связанную с типичным для данной группы запахом, зависящим от пищи или среды обитания. Выше было сказано, что каждый человек обладает своим неповторимым запахом, заложенным генетически, а также связанным с условиями жизни. Собственный запах определяется также психическим состоянием человека и состоянием его здоровья. Опытные врачи в состоянии идентифицировать болезни на основе запаха кожи и дыхания пациента, а дрессировщики собак знают, что существует такое понятие, как "запах страха", и что собаки нападают только на тех, кто их боится. Влияние запахов на психологическое и физическое состояние человека известно с давних времен, а доказательства того, что люди использовали ароматические вещества для изменения запаха собственного тела и окружающей среды, дали раскопки древностей. Элементы душистых растений найдены в мотивах декоративных рисунков первобытных пещерных людей. Первые доказательства того, что люди научились выделять душистые вещества из растительного сырья, относятся ко времени около 5000 лет до новой эры. Сосуды для благовоний этого периода идентичны тем, в которых позднее при раскопках древнего Египта, Индии, Китая, Греции и Рима находили остатки душистых масел и мазей. Происхождение древнейших из них относится к 6000-летней давности. Независимо от материальных доказательств существуют многочисленные письменные источники, содержащие указания по получению и использованию ароматических веществ. Древние индийские книги, египетские папирусы, Библия, Коран описывают возможные эффекты применения натуральных ароматических веществ от магических до эстетических, лекарственных и как способ выражения чувств. В индийской "Рамаяне" - книге, которая была написана около 2000 лет до новой эры, есть эпизод возвращения царя Ра-13 мы в родную деревню

Среди встречающих его жителей упомянуты парфюмеры и производители курительных свечек. Курительные свечи и кадила появляются не только в индийских книгах (VI век до н. э.) и на рисунках в святилище Канхери того же периода, но также в египетском храме Абу Симбэл, где найдена картина, на которой Рамзес II (1324-1258 до н. э.) жертвует кадила богу Птаху. Рецепты для кадил приведены и в Библии. В известной поэме о Гильгамеше (Шумер, 2000 лет до н. э.) богиня любви говорит: "Будь моим возлюбленным, войди в мой дом в запах кедра. Для тебя я умастилась маслом и запахом греха. Я - как мед... Душистое масло греха на моей коже будет для тебя тропинкой любви, зовущей к ласкам, которых я жажду, чтобы вызвать твою улыбку и счастье". В другом месте этой поэмы написано: "Запахи, возникающие при горении кедра и мирры, должны умиловить богов и вселить в них доброе расположение духа". Конфуций (551-479 до н. э.) в одной из своих книг пишет о значении хорошего запаха: "Твоя добродетель, как духи, которые придают красоту и удовольствие не только твоему сердцу, но и тем, кто тебя знает". В Коране сказано: "Духи - это пища, пробуждающая дух, а дух - это верблюд, на котором человек едет и которому удается увлечь". Китайский философ Ван Вей периода династии Тан (618-907) так пишет своему ученику: "Духи... действуют на тебя очищающе и восстанавливающе, укрепляя твою энергию и наполняя твои мысли спокойствием и умиротворением". Известный ученый и врач Авиценна (Ибн-Сина, 980 - 1037), который признан творцом применяемого до сегодняшних дней метода получения эфирных масел

из растений путем дистилляции с водяным паром, так писал о розовом масле: "Розовое масло повышает возможности разума (мозга) и увеличивает скорость мышления". Плутарх (45-127) в "Моралиях" пишет: "Мирра - ее приятный, освежающий дым готовит тело человека к блаженству сна. Неудачи, преследующие его в течение дня, бесследно исчезают". Анакреон (570-478 до н. э.) рекомендовал смазывание головы душистыми маслами, которые оказывают благотворное действие на мышление, решительность и чувства. Египетские жрецы использовали эфирные масла не только при бальзамировании тела, как сказано в папирусах, но и лечили ими депрессии и нервные заболевания.

В гробнице Тутанхамона найдены ароматические вещества, состоящие на 90% из животного жира и на 10% из масел, бальзамов и смол. В Вавилоне масла добавлялись в строительные материалы, из которых воздвигались храмы (ок. 1800 до н. э.). Использовались известные антисептические свойства лимонного, кедрового, миррового масел, обеспечивая дезинфекцию в помещениях храма. Поэтому же храмы в Индии строились из санталового дерева. Уже за 600 лет до н. э. вавилонские купцы поставляли благовония в склянках, алебастровых и фарфоровых баночках на римский и греческий рынки, а около 500 года н. э. в Коринфе существовала фабрика благовоний. Благовония в форме масел, мазей, смол и "корней" были символами богатства и являлись одним из ценнейших подарков, которые, например, библейская царица Савская подарила Соломону (800 до н. э.). Подобные восточные благовония находились среди даров, которые Юдифь преподнесла Олоферну. Современные электроэнцефалографические исследования здоровых людей и людей, подверженных психозам, показали, что розовое масло стимулирует центральную нервную систему, улучшая сон. Это же масло вызывает у здоровых пациентов повышенную способность к сосредоточению и умелому быстрому выполнению заданий. Клеопатра пользовалась подушками, набитыми лепестками роз. Во многих средневековых странах и в современной Европе шишки хмеля использовали и используют в подушках как народное успокаивающее средство. Современный анализ показал, что один из компонентов масла хмеля оказывает сильное успокаивающе-гипнотическое действие. Из литературных и религиозных публикаций следует, что хотя запахи (эфирные масла) прежде всего относятся к факторам, вызывающим эстетические впечатления, чувства и настроения, их другие свойства были давно известны и практически использовались. Важным, прежде всего, является применение натуральных душистых веществ и растений (эфирных масел) для терапевтических целей. Этой практике, начало которой затеряно в глубине веков и примеры которой мы привели выше, посвящена эта книга

АРОМАТЕРАПИЯ, ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

В терапевтических целях эфирные масла применялись так же давно, как и другие пахучие продукты, причем очень часто их использовали вместе. Древнейшим письменным документом, в котором говорится о целебных свойствах растительных запахов, является клинописная табличка, найденная в Шумере (ок. 3000 до н. э.). В ней упоминается мирт, чабрец, почки листьев и смола деревьев, а также описаны способы пользования растительными лекарствами. Плиний в своей "Естественной истории" дает 80 рецептов медикаментов из руты, 41 - из мяты, 32 - из розы, 22 - из лилии, 17 - из фиалки. Гиппократ и его ученики использовали розовое масло для лечения многих гинекологических заболеваний и нарушений пищеварения. Современные исследования болгарских ученых

выявляют очень широкую область терапевтических свойств этого масла, эффективного при таких тяжелых заболеваниях, как опухоли пищеварительных органов, лучевые поражения кожи. В связи с их необычными антисептическими особенностями эфирные масла были признаны отличным средством против инфекций и эпидемий. Примером может служить факт, что в XVIII веке английское местечко Буклесбэри спаслось от мора благодаря тому, что было центром производства и торговли лавандой и что воздух, насыщенный этим маслом, обладал дезинфицирующими свойствами. Известно также, что средневековые парфюмеры из центра эфирных масел в Грассе, на юге Франции, редко подвергались опасности в случаях эпидемий холеры и других инфекционных заболеваний. Случай 3. Юлия Хивер - английский ароматерапевт - описывает в "Журнале ароматерапии" (№3/1991) случай госпожи П., которая страдала хроническим чешуйчатым лишаем, предположительно на нервной почве. Фармакологическое лечение не принесло результатов, а появление постоянного шелушения лица усугубило стрессовое напряженное состояние, в котором пребывала больная. Ароматерапевт использовала смесь следующих масел: бергамотного, лекарственной ромашки, лавандового и бессмертника в жирном масле сладкого миндаля с добавлением масла ослинника. После курса лечения, продолжавшегося несколько недель, болезнь исчезла бесследно.

Некоторые масла или препараты на их основе были признаны универсальными средствами против многих заболеваний. Лучшим примером является описание свойств "Воды королевы Венгрии", создательницей которой была происходившая из рода Пястов королева Елизавета. Основой препарата был розмарин. В лондонской фармакопее 1683 года читаем: "Эта вода, а точнее настойка, к удивлению, годится против всех простудных и вызванных влажностью заболеваний, заболеваний головы, апоплексии, головокружений, летаргии, паралича, нервных заболеваний, ревматизма, спазм, аллергии, конвульсий, утраты памяти, слабоумия, комы, сонливости, глухоты, шума в ушах, нарушения зрения, коагуляции крови, болей головы, вызванных вялостью, плохим настроением. Успокаивает зубную боль, боли и слабости желудка, лечит воспаление легких, потерю аппетита и отравления, болезни печени, селезенки, кишечника, матки. Принимает и сохраняет естественное тепло, обновляет способности и функции тела, даже в старости (так говорят). Немного существует средств, дающих так много хороших эффектов. Употреблять внутрь в вине или воде, протирать виски, вдыхать ноздрями". Трудно себе представить современное лекарство, которое обладает хотя бы половиной этих качеств, но, глядя на терапевтические свойства розмаринового масла, приходится согласиться с прозорливостью средневековых медиков. Современные познания показывают, что основой многих успехов давних волшебников и сегодняшних знахарей являются свойства эфирных масел, особенности и компоненты которых мы узнаем сегодня благодаря современной технике. Создателем определения "ароматерапия" был французский химик Гатефосс, который занимался исследованием эфирных масел, как потенциальных составляющих косметики. Во время первой мировой войны он, перевязывая раненых солдат, из-за отсутствия дезинфицирующих средств использовал лавандовое масло, известное ему как прекрасный антисептик. Выяснилось, что это масло оказывает не только антисептическое действие, а также превосходно ускоряет заживление ран и ожогов. Дальнейшие исследования свойств эфирных масел принесли плоды в виде книги, которую Гатефосс назвал "Ароматерапия". Его идею на более профессиональном уровне развил французский врач Жан Вальнет, который проводил систематические исследования целебных свойств эфирных масел. Так началось широкое развитие современной ароматерапии во Франции, позднее в Англии, а теперь во всем мире. Итак, ароматерапия является методом устранения явных признаков, например боли, некоторых заболеваний и, прежде всего, общего улучшения психического и физического состояния пациента с помощью эфирных масел. Среди специалистов существуют различные мнения о сфере действия ароматерапии. Одну крайность представляет профессор Г. Бухбауэр из Вены,

который ограничивает методы ароматерапии применением эфирных масел исключительно через вдыхание, другую - некоторые ароматерапевты американцы и британцы (например, Ш. Прайс), которые считают, что ароматерапия - это все формы терапии с использованием эфирных масел и, следовательно, также их прием внутрь. По нашему мнению, за истину нужно принять следующее определение. Ароматерапия является методом терапии с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути (обонянием, вдыханием, ингаляцией) и через кожу (массаж, ванна или компресс). Обоснование такого определения вытекает из того, что независимо от вида процедуры масла достигают организма обоими путями, так как во время ванны или массажа мы вдыхаем пары масла, а во время ингаляции кожа впитывает масло из воздуха. Во всех этих случаях компоненты масел поступают в организм в неизменной форме, т. е. в такой, в какой содержатся в природе. Применение масел вовнутрь вызывает действие на них пищеварительной системы, в результате чего происходит изменение их химического состава, а следовательно и свойств. Натуральные масла в пероральных препаратах применяются в гомеопатии, которая может быть использована параллельно с ароматерапией. Повторим. В классической ароматерапии эфирные масла вводятся в организм двумя путями: - через кожу (массаж, ванна, компресс), - через легкие (ингаляция, обоняние, вдыхание). При этом в любом методе ароматерапии имеет место вдыхание паров масел, так что они в первую очередь действуют на органы обоняния. Как мы уже говорили, система обоняния является необычайно чувствительной и быстрее всего передает в мозг полученные импульсы. Поэтому так быстры и сильны реакции на запахи масел, проявляющиеся чаще всего в психической сфере. Поэтому так эффективно воздействие на психическое состояние пациентов эфирных масел при использовании ароматерапевтических каминов. Проникновение масел через кожу при помощи массажа, ванны или компресса протекает несколько медленнее, чем через органы обоняния. Однако эфирные масла очень хорошо впитываются этим путем. При массаже существенным является также выбор носителя. Структура слоев кожи позволяет маслам очень быстро, в течение нескольких минут, достигнуть системы кровообращения, подобно тому, как и при вдыхании. Итак, все методы ароматерапии при использовании эфирных масел очень быстро вводят их в систему кровообращения, которая разносит целебные молекулы по всему организму. Это очень важно, так как главной особенностью ароматерапии и используемых в этом методе эфирных масел является разнородность их воздействия. Нет эфирного масла, которое бы воздействовало только на одно заболевание, либо только на один тип недуга. Повсеместно известное лавандовое масло является одним из лучших антисептиков в ароматерапии, но также успокаивает при состояниях депрессии и утомления, улучшает настроение, противодействует головным болям и мигрени. Тимьяновое масло повышает кровяное давление, а также успокаивает, усыпляет, помогает при кашле и астме.

Случай 4. Лис Мартин - британский ароматерапевт, жена известного мотогогонщика Мартина Эдгертона, регулярно применяет для мужа и его коллег массаж и ванны с использованием эфирных масел (лавандового, перечной мяты, ромашки). Такая терапия снимает напряжение перед соревнованиями и уменьшает признаки усталости и болей на соревнованиях.

Широкое и разностороннее воздействие эфирных масел на организм человека является не только функцией сложного состава масел, но также в равной степени функцией сложной природы человека. Так же как нельзя точно установить, какие функции выполняют компоненты масла (известен только эффект от действия масла в целом или смеси масел), так и нельзя отделить данный недуг от общего психического и физического состояния человека. Ароматерапия, а также каждый ароматерапевт рассматривает пациента как интегральную целостность. Важнейшим элементом терапии является нахождение

причины недомогания, на которое жалуется пациент, и связь этого недомогания с его общим состоянием. Ведь мы знаем, что головная боль может быть вызвана несварением желудка, а недомогания пищеварительной системы - пережитыми эмоциями. С этой точки зрения ароматерапия предстает перед нами как метод, ближайший к методам восточной медицины, иглотерапии, рефлексологии, некоторых разновидностей йоги, а также очень популярному лечению травами. Человек рассматривается как единое целое, в котором всякое нарушение равновесия энергетических факторов, описанных в китайской медицине как "инь" и "ян", проявляется недомоганиями, возникающими не обязательно в том месте, где было нарушено равновесие. Отсюда, как в китайском и точечном массаже или других подобных методах в ароматерапии главной целью процедур является восстановление общего равновесия организма и использование его собственной жизненной энергии. Современная цивилизация делает невозможным ежедневный контакт человека с природой, а окружающая среда стала насыщена запахами гари, химикалий, ароматизированных пищевых продуктов, искусственных цветов и растений, отдушенных парфюмерными композициями. Все эти атакующие нас вредные факторы приводят к тому, что мы живем как бы в искусственном мире и имеем искусственное здоровье, поддерживаемое растущим количеством химических лекарств, лечащих один недуг и вызывающих другой. Ароматерапия, подобно другим отраслям естественной медицины, естественному питанию, натуральному сельскому хозяйству, является попыткой затормозить этот процесс. Использование масел должно вернуть человеку такое равновесие внутренних сил, какое нашим предкам давало общение с природой. Ароматерапия нормализует психическое состояние пациента, улучшает циркуляцию крови и лимфатической жидкости, уравнивает процессы, протекающие в организме, а тем самым повышает его сопротивляемость к вредным внешним воздействиям.

Случай 5. В США эффективно использовался точечный массаж эфирными маслами (шалфея мускатного, тысячелистника розового) в терапии тяжелых случаев вирусных инфекций.

Смягчение недугов или конкретных признаков заболевания является в ароматерапии как бы побочным, хотя и очень нужным для пациента результатом действия масел. Главная цель ароматерапии - физическое и психическое укрепление сопротивляемости организма. Поэтому ароматерапии не приписывают возможности лечения таких заболеваний, как, например, опухоли или последствия травм типа переломов костей. Использование ароматерапевтических методов, укрепляющих жизненные силы пациента, должно положительно воздействовать на его состояние и ускорять процесс выздоровления или даже дать эффект самоизлечения. Сложная система, которой является организм человека, имеет огромные потенциальные возможности борьбы с заболеваниями или другими вредными внешними воздействиями, и задачей ароматерапии является высвобождение и приведение в действие его собственных сил. Однако очень важно, чтобы действию масел и процедур сопутствовала вера пациента в их эффективность. Родство всех методов естественной медицины приводит к взаимопрониканию прогрессивных методов. Очень часто в китайском и точечном массаже применяют эфирные масла, подобранные ароматерапевтом. Добавление масел при рефлекторном массаже ступней и ладоней все чаще практикуется массажистами и ароматерапевтами. Условия современной жизни, спешка, стрессы вызывают в нашем организме ряд психических и эмоциональных напряжений. Причиной этого является недостаток движения и физических упражнений, многочасовое сидение за столом, за рулем, перед телевизором, плохая диета, нерегулярный образ жизни, загрязнение окружающей среды. Все это вызывает напряжение в мышцах, защемление внутренних органов и тканей, торможение циркуляции и в результате - скопление токсических веществ, ожирение, преждевременное старение кожи и т. д., а впоследствии - появление различных заболеваний и недугов,

непосредственных причин которых не могут найти. Эмоциональные и психические напряжения могут привести к серьезным расстройствам циркуляции крови, гипертонии, нарушениям работы сердца, аллергии, астме, заболеваниям пищеварительной системы, кожным, а также психическим заболеваниям. Распознавание и устранение целой цепи этих результатов и причин является основной задачей ароматерапии. Но также и самой трудной. Можно оценить состояние сердца при помощи ЭКГ, просветить рентгеном почки или желудок, произвести лабораторный анализ крови, измерить давление, но нам не удастся показать на мониторе стресс, сфотографировать страх или состояние депрессии, а тем более их причины. Поэтому большую роль играет разговор ароматерапевта с пациентом, становящийся по сути попыткой сбора информации, приводящей к первоначальным истокам проблемы, с которой пациент обращается. Важной также является точная регистрация данных при последующих визитах. Такой сбор информации позволяет в процессе терапии полностью оценить состояние пациента и в последующем выбрать лучший метод лечения.

Случай 6. Дочь наших приятелей сдавала экзамены на аттестат зрелости. Хотя она была хорошей ученицей, испытывала огромный стресс. Из-за усталости не могла уснуть, была несобранной, нервной. Подруги, с которыми она училась, имели такие же проблемы. Мы предложили ароматерапевтический камин и успокаивающе-релаксационную смесь, укрепляющую память и умственные способности (масло мускатного шалфея, можжевельника, розмарина, лавандовое). Результаты превзошли ожидания. Девочки превосходно сдали экзамены, учились спокойно и хорошо спали.

Главным результатом ароматерапии должно быть доведение пациента до так называемого "мышления в позитивном канале". Это означает, что непосредственный контакт с хорошим терапевтом и процедуры с правильно подобранной композицией масел могут быть способом успокоения, уравнивания нервной системы, отвлечения от причин заболевания и посредством успокоения эмоций позволяет взглянуть на эти причины как бы изнутри. Беседа, опрос, массаж - это формы непосредственного контакта, при котором ароматерапевт передает пациенту свою готовность помочь и энергию терапии. Психологический фактор, вера и эффективность терапии имеет огромное значение для получения ожидаемого результата. Однако следует помнить, что немаловажной в ароматерапии является личность ароматерапевта, который должен снискать доверие пациента, а также просто полюбить его. Искусство ароматерапии требует не только знакомства с методами терапии, умелого подбора масел и глубоких знаний связей и зависимостей между телом человека и окружающей среды. Ароматерапевт должен обладать даром налаживания тесного контакта с пациентом. Хотя в своих начальных современных формах ароматерапия появилась как вынужденная обстоятельствами замена классической медицины, а лавандовое масло заменило дезинфицирующие средства, сегодня ароматерапия - это прежде всего профилактический метод, способ поддержания хорошей психической и физической формы, успокоение ежедневных недугов и скрашивание жизни. Растущее количество публикаций на тему методов ароматерапии, свойств эфирных масел, последствий их применения, описание случаев с отдельными пациентами обогащает знания в этой области и с каждым разом дает все больше необходимой информации. Одновременно все шире представляются научные обоснования того, что ранее было известно только из опыта.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ИХ ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Полученные препараты, ошибочно называемые маслами, не отвечают заданным требованиям в связи с возможностью вредного воздействия остатков растворителя. Исключение составляют препараты, извлеченные из растений при помощи натуральных жиров методом анфлеража. Однако очень высокая стоимость практически исключает их использование в ароматерапевтической практике. Говоря об эфирных маслах, нужно помнить, что содержатся они в растениях в очень малых количествах. Например, из 100 кг лаванды можно отогнать с паром 2,5 кг масла, а из 100 кг лепестков розы - не больше 0,5 кг. Трудно себе представить, сколько нежных лепестков розы нужно собрать руками, чтобы получить 100 кг сырья. Поэтому масла остаются дорогими и не всегда легко доступны. Эфиросодержащие растения больше всего распространены в субтропических областях, но встречаются также в областях с умеренным климатом. Их собирают в диком виде или специально выращивают. В Польше тоже собирается много растений, дающих масла, которые используют как в пищевых целях (перечная мята, чабрец, душица), так и для парфюмерии или фармации. Наибольшей загадкой, а вместе с тем важным свойством эфирных масел является их неслышанно сложный состав. Большинство из них состоит из сотен компонентов, содержащихся в разных количествах - от нескольких десятков процентов до тысячных или даже миллионных частей. Практически нет эфирного масла, о котором можно было бы сказать, что состав его до конца изучен. Ученые сообщают об открытии все новых компонентов натуральных масел. Эта особенность масел является причиной того, что, с одной стороны, они оказывают очень разнородное воздействие на человека, а с другой стороны, что такие сложные смеси нельзя ограничить пределами норм классической фармации, где о составе препарата нужно знать все. Отсюда и нежелание многих ортодоксальных врачей заниматься ароматерапией, которую некоторые считают шарлатанством, равно как и биоэнерготерапию, траволечение, рефлексологию, лечение контактным методом, иглотерапию и т. д.

Ароматерапия опирается на многовековой опыт, а также на современную практику и исследования. То, что в некоторых случаях мы не можем объяснить, почему определенная смесь эфирных масел дала именно такой, а не иной терапевтический эффект, не меняет того факта, что ожидаемый на основе опыта результат достигнут. Чрезвычайно важным элементом ароматерапии является качество и происхождение масла. Настоящие и полные ароматерапевтические свойства имеют только натуральные масла, не переработанные, не разведенные, полученные непосредственно из перегонного аппарата. В парфюмерной промышленности в целях получения стандартного запаха масла перерабатываются, унифицируются, стабилизируются и т. д. Иначе говоря, подвергаются химическим и физическим операциям. Слишком большая потребность в ароматических препаратах при одновременной необходимости снижения их стоимости приводит к тому, что поступающие в торговлю масла часто бывают разбавлены растворителями или дешевыми маслами, лишены важных и нужных компонентов и фальсифицированы синтетическими добавками. Некоторые характерные фальсификации мы приведем в дальнейших частях этого раздела при описании конкретных масел. Ароматерапевты, у которых вообще нет возможности проверять качество, должны либо отвергнуть сенсационные предложения дешевых масел, либо направлять их известным фирмам, которые могут оценить качество в соответствии с нормами. Покупка очень дешевых масел из подозрительных источников может представить серьезную угрозу как для пациента, так и для ароматерапевта, так как масла плохого качества или фальсифицированные могут вызвать раздражение, аллергию и даже серьезные кожные заболевания. Например, очень популярное сосновое масло при

несоблюдении условий хранения или просроченном сроке, а также фальсифицированное скипидаром, может подвергаться окислению, а продукты процесса - перекиси - могут привести к появлению опухолей кожи. Очень многие фирмы, следуя моде на ароматерапию, при повсеместном отсутствии знаний об эфирных маслах используют бесспорные подделки, продавая синтетические или полу синтетические душистые композиции с названиями эфирных масел, которых в действительности не существует. Это, например, яблочное или грушевое масла, а также полученные методом экстракции масла жасмина и фиалки, которые перегонкой с паром 26 фактически не производятся.

Поэтому при выборе поставщиков масел всегда следует подбирать таких, которые дают гарантию соответствия стандартам или нормам Фармакопеи. Наиболее надежными нормативами являются: - стандарты ISO - международной организации стандартов, - нормативы ЕОА - американской ассоциации эфирных масел, - нормативы Фармакопеи Великобритании (BP) или Фармакопеи Польши (FP), - польские нормы Dr Beta Aromaterapy Oils или нормы Herbarpol. Очень важно отсутствие запрета IFRA (International Fragrance Association) и выполнение рекомендаций этой организации по ограничению применений некоторых эфирных масел. Количество эфирных масел, используемых в ароматерапии, очень велико. Те из них, которые представлены в большинстве публикаций, мы поместили в таблице 1 (стр.28-31), с указанием русского и английского названия масел и латинского названия растений. Для подробного описания мы выбрали те масла, свойства которых достаточно хорошо изучены, чтобы без риска использовать их для терапевтических целей. Выбор этот не охватывает ряда масел, описанных в некоторых учебниках ароматерапии. С другой стороны, в целях упрощения работы ароматерапевтов рассмотрены масла, оставшиеся незамеченными другими авторами. Наш негативный отбор касался, например, масел, получаемых из смол (гельбанум, олибанум, перуанский бальзам), так как они могут содержать остатки полимеров, и вследствие этого есть возможность проявления аллергических свойств. Ведь перуанский бальзам является эталоном при исследованиях аллергии. Описание 50 эфирных масел должны предоставить ароматерапевтам возможность широкого выбора. В следующих разделах книги даем базовый набор 30 масел для кабинетов ароматерапии и 10 - для домашней аптечки.

Таблица 1а. Эфирные масла, используемые в ароматерапии

Наименование эфирного масла		Латинское название растения	Сырье для получения масла
ЭМ Ангелики (дягиля) а) из семян б) из корней	Angelica	Angelica archangelica	а) Семена б) Корни
Анисовое	Anise; aniseed	Pimpinella anisum	Семена
Апельсиновое сладкое	Orange; orange sweet	Citrus aurantium var. dulce и др. виды	Плоды
Базиликовое	Basil	Ocimum basilicum	Трава
Байевое	Bay	Pimenta racemosa Mill	Листья
Бархатцевое	Tagetes	Tagetes potula	Цветы
Бергамотное	Jergamot	Citrus bergamia Risso	Плоды
Березовое (из коры)	Jirch	Betula lenta L	Кора
ЭМ бессмертника	immortelle	Helichrysum angustifolium	Цветы или надземная часть растения
Валерьяновое	Valerian root	Valeriana officinalis	Корни
Ветиверовое	Vetivert	Vetiveria zizanioides Stapf	Корни

Гальбанум-эссенция	Oil of gal-banum	Ferula galbaniflua	Смола
Гвоздичное	Clove bud Clove leaf	Eugenia caryophyllata	Бутоны, листья
Гераниевое	Geranium	Pelargonium graveolens, Pelargonium roseum	Надземная часть растения
Грейпфрутовое	Grapefruit	Citrus paradisi Mcf.	Плоды
ЭМ здравеца	Zdravetz	Geranium macrorrhizum	Трава
Иланг-иланговое	Ylang-ylang	Cananga odorata	Цветы
ЭМ иссопа	Hyssop	Hyssopus officinalis	Зелень, листья
Имбирное	Ginger	Zingiber officinale Rose.	Корни

Таблица 1б. Эфирные масла, используемые в ароматерапии

Наименование эфирного масла		Латинское название растения	Сырье для получения масла
Камфорное	Camphor	Cinnamomum camphora	Древесина
ЭМ кардамона	Cardamon	Elettaria cardamomum	Плоды
Кедровое (марокканское)	Atlas cedar-wood	Cedrus atlantica	Древесина
Кипарисовое	Cypress	Cypressus sempervirens	Хвоя
Кориандровое	Coriander	Coriandrum sativum	Семена
Коричное из коры	Cinnamon bark	Cinnamomum zeylanicum	Кора
Коричное из листьев	Cinnamon leaf	Cinnamomum zeylanicum	Листья
Куминоное	Cumin	Cuminum cuminum	Семена
Лавандовое	Lavender	Lavandula officinalis	Соцветия
ЭМ лайма, ли-метты	Lime	Citrus aurantifolia SW.	Плоды
Лемонграссовое	Lemongrass	Cymbopogon citratus, Cymbopogon flexuosus	Трава
ЭМ лимонного эвкалипта	Eucalyptus citr.	Eucalyptus citriodora	Листья
Лимонное	Lemon	Citrus limonum Risso и др.	Плоды
Майорановое	Marjoram	Origanum marjorana	Трава
Мандариновое	Mandarin, Tangerine	Citrus nobiles Lour, и др.	Плоды
Мелиссовое	Melissa	Melissa officinalis	Листья
ЭМ мирры	Myrrh	Commiphora myrrha	Смола
Можжевельное	Juniper berry	Juniperus communis	Ягоды
Морковное (из семян)	Carrot seed	Daucus carota	Семена
ЭМ мускатного ореха а) из орехов б) из оболочки	Nutmeg	Myristica fragranc Houtt	а) орехи б) оболочка
Мятное (перечной мяты)	Peppermint	Mentha piperita	Надземная часть растения

Таблица 1в. Эфирные масла, используемые в ароматерапии

Наименование эфирного масла	Латинское название растения	Сырье для получения масла
-----------------------------	-----------------------------	---------------------------

Мятное (японской мяты)	Peppermint Chinese, Brazilian	Mentha arvensis	Надземная часть растения
ЭМ кудрявой мяты	Spearmint	Mentha spicata и др.	Надземная часть растения
Неролиевое (горького померанца)	Neroli	Citrus bigaradia	Цветы
ЭМ олибанума	Olibanum distilled	Boswellia thurifera	Смола
Пальмарозовое	Palmarosa	Cymbopogon martini	Трава
Пачулиевое	Patchouli	Pogostemon patchouli Pell.	Листья
Перечное	Pepper	Piper nigrum	Сухие плоды
Петигреневое	Petitgrain	Citrus bigaradia Risso и др.	Листья
ЭМ петрушки (из семян)	Parsley seed	Petroselinum sativum	Семена
Пиментовое	Pimento berry	Pimento officinalis и др.	Плоды
Розмариновое	Rosemary	Rosmarinus officinalis	Ветки, листья
ЭМ розового дерева	Bois de Rose	Aniba rosaeodora	Древесина
Розовое	Rose	Rosa damascena	Цветы
ЭМ ромашки лекарственной	Chamomile Germ.	Matricaria chamomilla	Надземная часть растения
ЭМ ромашки римской	Chamomile Roman	Anthemis nobilis	Надземная часть растения
Санталовое	Sandalwood	Santalum album	Древесина
Сосновое	Pine sylvestris	Pinus sylvestris	Хвоя
Тимья новое	Thyme	Thumus vulgaris	Зелень
Тминное	Caraway	Carum carvi	Семена
ЭМ тысячелистника	Yarrow	Achillea millefolium	Соцветия
Укропное	Dill	Anethum graveolens	Семена
Фенхельное	Fennel	Foeniculum vulgare	Семена

Таблица 1г. Эфирные масла, используемые в ароматерапии

Наименование эфирного масла		Латинское название растения	Сырье для получения масла
ЭМ из листьев фиалки	Violet leaves	Viola odorata	Листья
ЭМ хмеля	Hop	Humulus lupidus	Соцветия
Цитронелловое	Citronella	Cymbopogon winterianus	Трава
ЭМ чайного дерева	Teatree	Melaleuca alternifolia	Листья
ЭМ шалфея лекарственного	Sage	Salvia officinalis	Надземная часть растения
ЭМ шалфея мускатного	Clary sage	Salvia sclarea	Надземная часть растения
Эвкалиптовое	Eucalyptus	Eucalyptus globulus	Листья

МАСЛО АНГЕЛИКИ ИЗ КОРНЕЙ

Масло ангелики получают из дягеля лекарственного (*Angelica archangelica* L.) - растения, выращиваемого в Европе и Китае, в основном в горах и предгорных районах. Эфирноносной частью растения являются серо-коричневые или красные корни, из которых при дистилляции с водяным паром получают около 0,2% масла (свежего материала) или 0,6-1,0% из сушеных корней. Можно также получать масло из плодов дягеля, но оно худшего качества и меньшей стойкости.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Корень дягеля уже давно используется в траволечении. Масло очищает дыхательные пути, помогает при кашле, успокаивает недомогания, связанные с простудой и гриппом. Используется также при несварениях желудка и вздутиях.

Стандартизация: РЕМА 1088; ВР 82/8172-01

IFRA ограничивает ввод этого масла в смеси и композиции пределом 3,9% по причине фототоксичности.

Внимание: Не использовать при первых месяцах беременности, не применять на коже (массаж, ванна, компрессы) перед появлением на солнце.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: кашель, бронхит, астма, простуда, грипп, горячка, вздутия, несварение. Для ванн: кашель, бронхит, астма, простуда, грипп, горячка, вздутия, несварение. При ингаляции (ароматерапевтический камин): кашель, бронхит, астма, простуда, грипп.

АНИСОВОЕ МАСЛО

Анисовое масло получают из аниса (*Pimpinella anisum*) - однолетнего растения, выращиваемого в Азии, Африке, а также в Центральной, Восточной и Южной Европе. Масло содержится в зрелых плодах - двусемянках, которые после дробления немедленно подвергаются дистилляции с водяным паром. Выход масла от 1,5 до 3,5%. Наибольший выход наблюдается у растений, выращенных на юге Европы. Главным компонентом анисового масла является анетол (80-90%). Анисовое масло иногда фальсифицируют фенхельным маслом (масло итальянского укропа), которое также содержит анетол в качестве главного компонента.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Известно и используется с давних времен во многих странах главным образом как компонент различных алкогольных напитков и микстур. "Пастиссе", "Узе", турецкая "Ракия" и другие анисовые водки или капли "Империал" из монастыря Цертоса ди Павиа - это только примеры продуктов, содержащих анисовое масло. Оно придает изделиям аромат, является известным средством, регулирующим нарушения пищеварения, успокаивающим боли в желудке и последствия пищевых отравлений. Используется во

всякого рода обезболивающих смесях, особенно при внутренних болях, связанных, например, с менструацией. Является, кроме того, известным отхаркивающим средством и, как большинство масел, антисептиком, поэтому содержится почти во всех средствах от кашля, используемых при бронхите, гриппе, простудах и ангине, в том числе в специальных конфетах. Вместе с маслом перечной мяты и эвкалиптовым маслом образует известные смеси, освобождающие дыхательные пути при насморке. Антисептические свойства масла используются в стоматологии, а также введены в некоторые зубные пасты. Анисовое масло находит также применение в средствах мочегонного действия и смесях, тонизирующих работу сердца и кровообращение. Мягкое успокаивающее и стимулирующее средство. В фармацевтических препаратах часто используется выделенный ректификацией компонент этого масла - анетол.

Стандартизация - Фармакопея Польши FP IV; ISO-3475.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не применять без рекомендации ароматерапевта.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: внутренние боли, в том числе при менструациях, простуда, нарушение кровообращения, бронхит, грипп, нарушения пищеварения. Для ванн: внутренние боли, кашель, бронхит, грипп, простуда, насморк. При ингаляции (ароматерапевтический камин): кашель, бронхит, простуда, грипп.

АПЕЛЬСИНОВОЕ МАСЛО

Апельсиновое масло получают из плодов сладкого апельсина (*Citrus aurantium* var. *dulce* L., *Citrus sinensis* L. Osb.), выращиваемого в Южной Италии (Сицилия и Калабрия), а также в США, Бразилии, Испании, Израиле. Получается методом холодного прессования корок или отходов производства апельсинового сока. Выход сицилийского масла составляет по отношению к плодам 0,3%. Масло достаточно дешево и, как правило, не подвергается фальсификации. На рынке, правда, появляется иногда масло худшего качества, полученное дистилляцией с водяным паром отходов корок и плодов апельсина.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Это одно из популярнейших масел, применяемых повсеместно в пищевых целях, например, в напитках, сладостях, пирожных. Наряду с типичным для цитрусовых масел антисептическим действием обладает сильными успокаивающими свойствами. Дает прекрасный эффект при всякого рода депрессиях, состояниях страха, нервных напряжениях, спазмах, судорогах мышц, конвульсиях. Благодаря приятному запаху используется в детских смесях.

Стандартизация: BP 1988; ISO-3140.

IFRA ограничивает применение этого масла в препаратах, остающихся на коже, подвергающейся солнечному воздействию.

Внимание: Смеси, содержащие апельсиновое масло, не следует применять для кожных процедур (массаж, ванна, компрессы) непосредственно перед появлением на солнце. Апельсиновое масло быстро портится (окисляется). Хранить в холодильнике плотно закрытым.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессии, состояния страха, нервные напряжения, спазмы, судороги, раздражение, бессонница. Для ванн: депрессии, состояния страха, нервные напряжения, спазмы, судороги, раздражение, бессонница. При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессии, состояния страха, нервные напряжения, спазмы, судороги, раздражение, бессонница.

БАЗИЛИКОВОЕ МАСЛО

Базиликовое масло получают из разновидности базилика *Ocimum basilicum* — однолетнего растения, выращиваемого в Южной Франции на Коморских островах и в Египте. Наибольшее количество масла (0,1%) содержат соцветия, из которых выбирают лучшие и дистиллируют с водяным паром. В конце вегетационного периода такой дистилляции подвергают всю зелень базилика, получая масло такого же качества, но с меньшим выходом (0,065%). Из других разновидностей базилика, например, *Ocimum gratissimum*, *Ocimum sanctum*, *Ocimum minimum*, тоже производят эфирные масла. Все они имеют совершенно иной состав, отличный от состава настоящего базиликового масла.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Базилик широко известен и используется в качестве приправы, в основном к мясным блюдам, но и как свежая зелень в салатах. Регулирует пищеварение, является средством против тошноты, используется при несварениях желудка и отравлениях. Оказывает стимулирующее и освежающее действие, является отличным обезболивающим средством, прежде всего при нервных заболеваниях, мигрени, ревматических болях, артрите, мышечных судорогах и при подагре. Действует стимулирующе и укрепляюще при физических и умственных утомлениях, помогает сосредоточиться и повышает эффективность умственных процессов. Успокаивает при страхах и депрессиях, а также в состоянии истерии и связанной с ней бессонницей.

Как антисептический и стимулирующий защитные силы организма компонент помогает действию других масел при терапии бронхита, простуды, гриппа, воспалений дыхательных полостей. Укрепляет иммунную систему. Отпугивает некоторых насекомых и смягчает последствия укусов.

Стандартизация: ЕОА 120.

Ограничений IFRA нет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: нервные боли, мигрени, боли и судороги мышц, страх, депрессия, истерия, бессонница, физические и умственные утомления, усталость, апатия, ревматические боли, артрит, гиперемия кожи.

Для ванн: нервные боли, мигрени, боли и судороги мышц, физическая и умственная усталость, переутомления, страх, депрессия, истерия, бессонница, апатия, гиперемия кожи, артрит, ревматические боли.

Для компрессов: подагра, укусы насекомых.

Для ингаляции (ароматерапевтический камин): умственное утомление, недостаточная сосредоточенность, апатия, депрессия, истерия, состояние боязни, бессонница, простуда, насморк, воспаленное состояние дыхательных путей.

БЕРГАМОТНОЕ МАСЛО

Бергамотное масло получают путем прессования из плодов бергамотного дерева (*Citrus bergamia Risso*). Эти плоды — самые нежные из всех цитрусовых. Их выращивают успешнее всего в Италии и Африке. Лучшее по качеству масло — из зрелых, но еще не опавших плодов деревьев. Такое масло имеет приятный освежающий запах и горьковатый вкус. Выход масла составляет около 0,5%. В торговле оно обозначается как масло, получаемое холодным прессованием. Из незрелых или опавших плодов, а также при дистилляции с водяным паром остатков плодов от прессования получают масла более низкого качества.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Благодаря необычному запаху масло известно прежде всего в парфюмерии. Как и все цитрусовые масла, является прекрасным антисептиком и находит широкое применение при терапии всех инфекций, гриппа, простуды, насморка, кашля, воспаления горла и миндалин. Используется также при перевязке ран, порезов и в некоторых случаях воспаления кожи. Дает хороший эффект в противоугревых смесях, средствах, уменьшающих себорею кожи головы, шелушение. Обладает дезодорирующим свойством — дезодорант для полости рта. Используется при воспаленных состояниях мочевого пузыря и мочеиспускательных каналов, а также внутренних половых органов. Оказывает успокаивающее действие при нервных напряжениях, стрессах, депрессии и меланхолии.

Стандартизация: ISO-3520.

IFRA ограничивает применение этого масла в препаратах, остающихся на коже, которая подвергается солнечному воздействию или облучению.

Внимание: Смеси, содержащие бергамотное масло, не применять на коже (массаж, ванны, компрессы) непосредственно перед появлением на солнце. Не следует использовать для детей младше 12 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: нервные напряжения, стрессы, депрессия, апатия.

Для ванн: воспаленные состояния кожи, лишай, сыпь, прыщи, избыточное салоотделение, себорея, плохой запах, воспаление влагалища и внутренних половых органов, нервные напряжения, стрессы, депрессия, апатия.

Для компрессов: угри, воспаленные состояния кожи, лишай, сыпь, прыщи, раны и порезы, воспаления внутренних половых органов, себорея.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): воспаление горла, плохой запах изо рта, бронхит (в смеси с лимонным маслом), нервные напряжения, стрессы, депрессия, апатия.

ВETИВЕРОВОЕ МАСЛО

Ветиверовое масло получают из корней индийской ветиверии (*Vetiveria zizanoides Stapf*), растущей в тропических и субтропических странах. Дистилляция с водяным паром высушенных, а затем размельченных и намоченных в воде корней дает около 2% масла. Лучшее масло вырабатывают из корней растений, выращенных на островах Реюньон и Ява.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

В народной медицине ветиверия находит применение как антисептик и тонизирующее средство. Масло смягчает состояние волнения и вызванную им бессонницу, снимает мышечные напряжения, находит применение при ревматических и мышечных болях.

Стандартизация: ISO 4716.

Ограничений IFRA нет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: нервные напряжения, волнение, бессонница, напряжения и боли в мышцах, ревматизм, воспаления.

Для ванн: нервные напряжения, волнение, бессонница, напряжения и боли в мышцах, ревматизм, воспаления.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): нервные напряжения, волнение, бессонница.

В народной медицине ветиверия находит применение как антисептик и тонизирующее средство. Масло смягчает состояние волнения и вызванную им бессонницу, снимает мышечные напряжения, находит применение при ревматических и мышечных болях.

Стандартизация: ISO 4716.

Ограничений IFRA нет.

МАСЛО ГВОЗДИЧНОЕ ИЗ БУТОНОВ

Гвоздичное масло получают из цветочных бутонов вечнозеленого, достигающего 21-метровой высоты гвоздичного дерева (*Eugenia caryophyllata Th.*, *Caryophyllus aromaticus L.*). Дерево, родина которого — Филиппины, в настоящее время выращивается во многих странах субтропической области, становясь в некоторых из них, например, Занзибаре, основой экспорта. Цветочные бутоны собирают в период, когда они начинают краснеть, и дистиллируют с водяным паром, получая на выходе 16-19% масла. Главным компонентом является эвгенол (до 95%). Гвоздичное масло получают также из листьев и стеблей; этот продукт значительно дешевле и имеет худшее качество.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

В качестве пряности гвоздика известна с незапамятных времен. Как большинство пряных приправ, оказывает антисептическое действие и защищает от инфекций желудочно-кишечный тракт. В стоматологии гвоздичное масло или его главный компонент — эвгенол — используется как антисептик и болеутоляющее средство. Те же свойства масла используются при терапии ревматизма, артрита, а также при инфекции верхних дыхательных путей. Стимулирует и просветляет сознание. Укрепляет иммунную систему. Регулирует в организме уровень полиненасыщенных жирных кислот, отсутствие которых приводит к старению.

Стандартизация: BP 1988; ISO-4142.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не применять без консультации ароматерапевта.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: ревматизм, артрит, невралгические боли, простуда, бронхит, нарушение пищеварения, пищевые отравления, умственная усталость.

Для ванн: ревматизм, артрит, невралгические боли, простуда, бронхит, тошнота, понос, вздутия, умственная усталость.

При ингаляции: простуда, бронхит, невралгические боли, умственная усталость

ГЕРАНИЕВОЕ МАСЛО

Гераниевое масло получают перегонкой с паром из растений рода *Pelargonium*; лучшее и применяемое в ароматерапии из вида *Pelargonium graveolens Ait.* Растение культивируют во многих странах субтропической и тропической области, а также в умеренном климате. Наибольшие количества производят на острове Реюньон, в Алжире и Египте. Выход масла при дистилляции с водяным паром составляет около 0,15%. Главные компоненты масла — это гераниол и цитронеллол.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Противобактериальные и противовирусные свойства гераниевого масла известны повсюду, и факты профилактического действия герани, выращиваемой в цветочных горшках, находят практическое подтверждение во время эпидемий гриппа. Менее известны, хотя наблюдаются на практике, успокаивающие и тонизирующие свойства этого масла. Масло регулирует кровообращение, обмен жидкостей, отсюда применение при терапии целлюлита, нарушении циркуляции крови и менструаций. Смягчает последствия сахарного диабета, является слабым мочегонным средством. Уменьшает нервные напряжения, депрессию, невралгию, состояния страха и связанные с ним некоторые формы импотенции, а также проблемы менопаузы (приливы крови, внезапный румянец, депрессии), уравнивает смену эмоций. Антисептические свойства используются при терапии простуды, гриппа, кашля, насморка, а также при инфекционных заболеваниях кожи, угрях, экземе, сыпи, перхоти и трещинах кожи. Используется для борьбы со вшами.

Стандартизация: ISO-4731.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Стимулирует эстроген, не применять одновременно с противозачаточными таблетками. Противопоказано детям младше 6 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

Для массажа: целлюлит, ожирение, депрессия, нервные напряжения, состояния страха, невралгические заболевания, сексуальные расстройства, менопауза, смена эмоций и менструаци-онные боли, сахарный диабет, нарушение циркуляции крови, грипп, простуда, насморк.

Для ванн: депрессия, нервные напряжения, состояния страха, сексуальные расстройства, менопауза, эмоции, нарушение циркуляции крови, сахарный диабет, гастрические расстройства, простуда, грипп, насморк, целлюлит, инфекции кожи, сухая экзема, повышенная жирность, перхоть, нарывы, раны, вшивость.

Для компрессов: инфекции кожи, сухая экзема, повышенная жирность, перхоть, нарывы, раны, вшивость.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, нервные напряжения, состояния страха, сексуальные расстройства, менопауза, смена эмоциональных состояний, простуда, грипп, насморк.

ГРЕЙПФРУТОВОЕ МАСЛО

Грейпфрутовое масло, как и все цитрусовые масла, получают прессованием корок грейпфрутовых плодов (*Citrus paradisa* Me.) дерева, выращиваемого в тех же районах, что и апельсины, и лимоны. Выход масла немного меньше, чем у апельсина. Оно имеет более свежий, возбуждающий запах по сравнению с апельсиновым маслом. Находит такое же применение.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Является прежде всего тонизирующим и противодепрессионным средством, особенно при мигренях на нервной почве. Применяется при болезнях печени и почек, а также как мочегонное средство при терапии ожирения и целлюлита. Дает хороший эффект как средство, помогающее при лечении наркомании.

Стандартизация: ISO-3053.

IFRA ограничивает применение этого масла в препаратах, остающихся на коже, подвергающейся солнечному воздействию.

Внимание: Смеси, содержащие грейпфрутовое масло, не следует применять непосредственно перед появлением на солнце.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, нервные напряжения, мигрени, неврозы, болезни печени и почек, ожирение, целлюлит, терапия при наркомании.

Для ванн: нервные напряжения, неврозы, мигрени, болезни печени и почек, ожирение, целлюлит, терапия при наркомании.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, нервные напряжения, неврозы, мигрени, терапия при наркомании

ИЛАНГ-ИЛАНГОВОЕ МАСЛО

Иланг-иланговое масло (*Ylang-ylang*) получают из соцветий иланг-илангового дерева (*Cananga odorata Hook*), растущего в Юго-Восточной Азии, на Мадагаскаре, Коморских островах и острове Реюньон. Дистилляции с водяным паром подвергают цветы культивируемых деревьев, получая около 2% масла. Часто это масло фальсифицируется или подменяется значительно более дешевым кананговым маслом.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Иланг-иланговое масло в основном используется в парфюмерной промышленности. В тропических странах благодаря его терапевтическим свойствам используется как успокаивающее и понижающее кровяное давление средство. Масло оказывает эффективное действие при некоторых гастрических заболеваниях, например, воспалениях кишок, уменьшает жирность кожи и выпадение волос.

Стандартизация: ISO-3063.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не применять более 2 капель на процедуру. Не применять детям младше 12 лет. Обязательна консультация с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, состояния страха, сердцебиение, гипертония, нарушение циркуляции крови, воспаление кишок.

Для ванн: депрессия, состояния страха, сердцебиение, гипертония, нарушение циркуляции крови, воспаление кишок, повышенная жирность кожи, облысение.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, состояния страха, сердцебиение, гипертония, нарушение циркуляции крови.

МАСЛО ИССОПА

Получают дистилляцией с водяным паром целого растения иссопа лекарственного (*Hyssopus officinalis*), выращиваемого в южной части Европы и в умеренных климатических зонах Азии. Произрастает также в Польше. Выход масла из завядшей травы составляет 0,1-0,2%. Масло — труднодоступно, поэтому дорого. Случаются фальсификации, чаще всего фракциями камфорного масла.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

В истории и литературе иссоп известен со времен Библии, где Давид говорит: "Обмой меня иссопом, и буду чистым!", и из поэмы Мицкевича "Пан Тадеуш", где он упоминается при описании сада. Повсеместно использовался раньше как домашняя лечебная трава, в основном при простудах и кашле, а также при ревматизме.

В современной ароматерапии кроме лечения заболеваний верхних дыхательных путей и ревматизма масло иссопа находит применение при различных вирусных инфекциях, а также при порезах и ранах. Регулирует кровообращение и кровяное давление. Дает хороший эффект при ушибах и синяках. Успокаивает нервные напряжения, оказывает тонизирующее и стимулирующее действие на мозг, укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: WT "Поллена-Арома".

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять в первые месяцы беременности. Масло сильного действия, не применять без консультации с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: нервные напряжения, умственная вялость, ревматизм, артрит, простуда, грипп, ангина, кашель, астма, вирусные инфекции, нарушение кровяного давления, проблемы циркуляции крови, гастрические расстройства, камни в почках, бели, нерегулярная менструация.

Для ванн: нервные напряжения, умственная вялость, ревматизм, артрит, простуда, грипп, ангина, кашель, астма, вирусные инфекции, нарушение кровяного давления, проблемы циркуляции крови, гастрические расстройства, камни в почках, бели, нерегулярная менструация, ушибы, раны, экзема, потницы, гнойные сальные пробки.

Для компрессов: ушибы, раны, экзема, потницы.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): нервные напряжения, умственная вялость, ревматизм, артрит, простуда, грипп, ангина, кашель, астма, вирусные инфекции, нарушения кровяного давления, проблемы циркуляции крови.

ИМБИРНОЕ МАСЛО

Имбирное масло получают из высушенного корневища имбиря лекарственного (*Zingiber officinalis*), выращиваемого в Южной Азии, Китае, Западной Африке и Японии. Размельченное сырье дистиллируют с водяным паром. Выход масла около 2%. Лучшее масло производят в Индии на Малабарском побережье.

Имбирь издавна известен как приправа, особенно ценимая в китайской и индийской кухне. Вместе с другими пряностями он попал в Европу, где стал использоваться как лекарство и приправа. В продуктах питания используется в свежем виде, в форме сухого порошка, в виде маринада, а также в сладком сиропе. В некоторых азиатских верованиях имбирю приписывается магическое действие, подобное действию корня жень-шеня, из-за необычной формы корневища, похожего на зверей, фигуры людей и т. д.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Подобно большинству масел, получаемых из пряностей, оказывает антисептическое действие и находит применение при пищевых отравлениях. Эффективно действует при тошноте, поносах и несварениях. Кроме того, является очень ценным компонентом болеутоляющих смесей, используемых при мышечных болях — ревматических, артрических, послеревматических. Эффективен при лечении алкоголизма.

Стандартизация: ЕОА 13.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Противопоказано детям младше 6 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

массаже: ревматизм, артрит, мышечные боли, после-ревматические боли, простуда, растяжение мышц и сухожилий, тошнота, поносы, пищевые отравления, несварения, алкоголизм.

Для ванн: ревматизм, артрит, мышечные боли, растяжение мышц и сухожилий, послеревматические боли, простуда, тошнота.

Для компрессов: ревматизм, артрит, мышечные боли, растяжение мышц и сухожилий, послеревматические боли.

Для ингаляций (ароматерапевтический камин): простуда, тошнота, алкоголизм.

КАМФОРНОЕ МАСЛО

Камфорное масло получают из древесины и корней камфорного дерева (*Cinnamomum camphora*), растущего в диком виде в Японии, на Тайване, в Китае, а также специально выращиваемого в Шри Ланке, Калифорнии и Канаде. Дистилляция с водяным паром дает около 2% масла, содержащего более 50% камфоры — кристаллического продукта, характеризующегося быстрой сублимацией, отсюда и выражение "исчезает, как камфора". В продаже бывает или в виде чистой выделенной из масла камфоры, или в виде так называемого "белого камфорного масла", содержащего всего около 2,5 % камфоры и являющегося остатком после отделения камфоры от масла-сырца. В ароматерапии используют как "белое камфорное масло", так и камфору. Применяемое в фармации "камфорное масло" является раствором камфоры в минеральном масле.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Камфорное масло или камфора входят в состав всех дальневосточных антисептических разогревающе-болеутоляющих смесей. Раствор камфоры в парафиновом масле, известный в фармации как "камфорное масло", применяется при воспалении уха. Камфора оказывает успокаивающее и смягчающее действие при депрессиях, умственной вялости, бессоннице и шоке. Является мочегонным средством. Наличие антисептических свойств позволяет широко использовать ее при заболеваниях верхних дыхательных путей, особенно, методом ингаляции, благодаря высокой летучести камфоры, а также при инфекционных заболеваниях кожи. Укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: польская Фармакопея FP III.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло интенсивного действия. Не применять без консультации ароматерапевта.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, умственная вялость, бессонница, шок, истерия, гастрические расстройства, насморк, грипп, бронхит, кашель, воспаление дыхательных путей, воспаление уха, ревматизм, артрит, угри, ожоги, порезы, раны, воспаления кожи.

Для ванн: депрессия, умственная вялость, бессонница, шок, истерия, гастрические расстройства, насморк, грипп, бронхит, кашель, воспаление дыхательных путей, воспаление уха, ревматизм, артрит, угри, ожоги, порезы, раны, воспаления кожи.

Для компрессов: ревматизм, артрит, угри, ожоги, порезы, раны, воспаления кожи.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, умственная вялость, бессонница, шок, истерия, гастрические расстройства, насморк, грипп, бронхит, кашель, воспаление дыхательных полостей.

МАСЛО КАРДАМОНА

Кардамон — одна из разновидностей растения *Elettaria cardamomum*, растущего в Индии и Шри Ланке. Дистилляция с водяным паром размельченных плодов дает 3,5-7% масла.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Принадлежит к группе известных много веков пряностей и имеет сильные антисептические свойства. Применяется при гастрических расстройствах, а также оказывает обезболивающее и тонизирующее действие.

Стандартизация: ISO-4733.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Противопоказано детям младше 12 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: гастрические расстройства, тошнота, несварение, кашель, головные и мышечные боли.

Для ванн: гастрические расстройства, тошнота, несварение, кашель, головные и мышечные боли.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): кашель, головные боли.

КЕДРОВОЕ МАСЛО

Самое ценное кедровое масло вырабатывают из дерева *Cedrus atlantica Manett* с Атласских гор, в основном на территории Марокко. Получают дистилляцией с водяным паром мелких кусков дерева или древесной муки с выходом 3-5%. Характеризуется бальзамическим запахом. Главными компонентами масла являются изомеры сесквитерпенового кетона-атланта. Подобным образом с выходом около 2% в Северной Америке получают из древесины *Juniperus virginiana* масло кедровое "Виргиния", которое имеет совсем другой состав. Кедровое масло еще более низкого качества и более дешевое получают из листьев одного из сортов туи (*Thuja occidentalis*), называемой в Америке белым кедром, либо из смеси зелени туи, виргиненского кедра или других хвойных деревьев. Ни одно из этих масел не имеет таких свойств, как кедровое масло "Атлас".

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Кедровое масло известно и описано в древнейших документах, особенно в библейских и египетских. Использовалось для бальзамирования мумий. Упомянуто среди благовоний в поэме о Гильгамеше, а также в древнейших из известных медицинских документов — клинописных табличках (3000 до н. э.) с указанием лекарств растительного происхождения. В наше время в народной медицине это масло используется для лечения различных кожных заболеваний и как заменитель санталового масла при лечении гонорей. Без сомнения является сильным антисептиком также при вирусных инфекциях. Отсюда его применение при простуде, кашле, бронхите, насморке. Оказывает антисептическое и болеутоляющее действие при ревматизме и артрите. Оказывает мочегонное действие, что

с учетом наличия бактерицидных свойств дает прекрасный терапевтический эффект при воспалении мочевого пузыря. Используется в противоугревых смесях и при кожных инфекциях, а также при себорее, перхоти, повышенной жирности кожи и волос, облысении и раздражениях. Оказывает тонизирующее действие при состояниях страха.

Стандартизация: ISO-4724.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия, не использовать без консультации с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ Ц АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: хронические состояния страха, депрессия, ревматизм, артрит, грипп, простуда, насморк, кашель, бронхит, воспаленные состояния мочеиспускательных каналов, ожирение.

Для ванн: хронические состояния страха, ревматизм, артрит, грипп, простуда, насморк, кашель, бронхит, воспаленные состояния мочеиспускательных каналов, целлюлит, ожирение, воспаленные состояния кожи, нарывы, ожоги, угревая сыпь, жирная себорея, выпадение волос, себорея кожи головы, повышенная жирность кожи.

Для компрессов: ревматизм, артрит, воспаленные состояния, кожи, нарывы, ожоги, угревая сыпь, жирная себорея, выпадение волос, себорея, повышенная жирность кожи.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): хронические состояния страха, простуда, грипп, кашель, насморк, бронхит

КИПАРИСОВОЕ МАСЛО

Кипарисовое масло получают из итальянского кипариса (*Cupressus sempervirens var. stricta*), растущего повсеместно в Южной Франции, Италии, Испании, Алжире. Разновидность *Cupressus sempervirens var. horizontalis*, растущая часто близ разновидности *stricta*, дает масло более низкого качества. Дистилляции с водяным паром подвергают молодые ветки, получая масло с выходом около 0,2%.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

В домах древних римлян и греков укладывались кипарисовые ветки как по причине их приятного запаха, так и благодаря их успокаивающим и дезинфицирующим свойствам. Кипарисовое масло имеет очень много достоинств. Прежде всего, оно оказывает положительное воздействие на систему кровообращения и водно-жировой обмен, находя применение в терапии целлюлит, расширения вен, лопающихся сосудов, онемения конечностей. Болеутоляющие и антисептические свойства используются при артрите, менструационных болях, геморроях и ранах.

Эти же свойства позволяют применять масло при воспаленных состояниях кожи, экземах, а также при чрезмерной потливости. Является хорошим естественным дезодорантом.

Оказывает заживляющее действие. Успокаивает кашель и раздражения дыхательных путей. Кипарисовое масло используется в смесях для пациенток, находящихся в периоде менопаузы: оно смягчает физические и психические проблемы этого периода. Оказывает общее успокаивающее, ослабляющее напряжения и мягкое снотворное действия.

Успокаивает нервные напряжения, укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: нормы "Поллена-Арома" — TWT 1980.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не следует применять в первые месяцы беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: целлюлит, расширение вен и нарушение кровообращения, онемение конечностей, судороги мышц, ревматизм, проблемы менопаузы, менструационные боли, нервные напряжения, бессонница, стресс.

Для ванн: нарушение кровообращения, расширение вен, онемение конечностей, судороги мышц, лопающиеся сосуды, ревматизм, нервные напряжения, бессонница, проблемы менопаузы, менструационные боли, простуда, чрезмерная потливость, старение кожи, геморрой.

Для компрессов: геморрой, раны и порезы, воспаленные состояния кожи, экзема, расширение вен.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): нервные напряжения, стресс, бессонница, раздражение, простуда, кашель, астма, период менопаузы.

КОРИАНДРОВОЕ МАСЛО

Кориандровое масло получают из семян кориандра (*Coriandrum sativum L.*), выращиваемого в Европе, Китае, Северной Африке, США, Японии. Раздробленные плоды дистиллируют с водяным паром, получая около 1 % масла. Главным компонентом является линалол (до 90%).

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Семена кориандра — это известная пряность прежде всего для всякого рода маринадов и мясных блюд. Масло оказывает антисептическое и успокаивающее действие, снимает усталость и волнение. Оказывает разогревающее и обезболивающее действие, поэтому применяется при терапии ревматизма и артрита. Антисептические свойства используют также при гриппе, простудах и пищевых отравлениях.

Стандартизация: BP 88, ISO-3516.

Ограничений IFRA нет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: волнения, физическая усталость, нервные напряжения, ревматические боли, артрит, грипп, простуда.

Для ванн: волнения, физическая усталость, нервные напряжения, ревматические и артритические боли, грипп, простуда, пищевые отравления, вздутия.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): волнения, физическая усталость, нервные напряжения, грипп, простуда.

КОРИЧНОЕ МАСЛО ИЗ КОРЫ

Коричное масло высшего качества получают из молодой коры цейлонского коричневого дерева (*Cinnamomum zeylanicum*), растущего в диком виде и культивируемого в Шри Ланке, а также на Сейшельских островах и на Мадагаскаре. Размельченная кора подвергается дистилляции с водяным паром. Выход масла составляет около 0,2%. Главными компонентами масла являются коричный альдегид (около 55%) и эвгенол (около 18%). Сравнительно дорогое масло из коры иногда фальсифицируют китайским коричневым маслом, и тогда оно может содержать до 74% коричневого альдегида. Иногда же в масло из коры добавляют значительно более дешевое коричное масло из листьев (см. далее) или масло, полученное из смеси коры и листьев. Такое фальсифицированное масло содержит увеличенное количество эвгенола.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Корица в виде пластинок или в порошке является одной из старейших пряностей, используемых в настоящее время главным образом в десертах, сладостях, тесте, а иногда и для других блюд. В тропических странах дополнительной целью применения этой приправы является антисептическое действие содержащегося в ней эфирного масла, предотвращающего пищевые отравления и несварения.

Коричное масло является одним из сильнейших антисептиков, применяемых в ароматерапии. Используется также в фармации и стоматологии. Дает прекрасный эффект при терапии простуды, гриппа, вирусных заболеваний, некоторых кожных инфекций, например, бородавок. Применяется в противоревматических смесях. Дает хорошие результаты в борьбе с кожными паразитами (вшами, чесоткой) и паразитами пищеварительного тракта.

Стандартизация: ВР 1988; ЕОА 87.

IFRA ограничивает концентрацию этого масла в смесях и композициях пределом 1% в связи с возможным раздражением кожи.

Внимание: Лицам с чувствительной кожей следует проводить тест на раздражение. Масло сильного действия. Не применять без консультации ароматерапевта.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: простуда, грипп, вирусные инфекции, ревматизм, нарушения кровообращения.

Для ванн: простуда, грипп, вирусные инфекции, ревматизм, нарушения кровообращения, воспаленные состояния кожи.

Для компрессов: бородавки, воспаленные состояния кожи.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): простуда, грипп, вирусные инфекции, воспаление горла, кашель, нарушения кровообращения.

КОРИЧНОЕ МАСЛО ИЗ ЛИСТЬЕВ

Коричное масло из листьев получают из того же самого дерева *Cinnamomum zeilanicum*, что и коричное масло из коры. Процессу дистилляции с водяным паром подвергают листья, получая масло с выходом 0,7%. Легкая и быстрая дистилляция и доступность сырья в значительной степени определяют дешевизну масла из листьев по сравнению со стоимостью масла из коры. Химический состав обоих масел различен. Масло из листьев содержит прежде всего эвгенол (70-90%), и этим оно больше напоминает гвоздичное масло, с которым имеет сходные терапевтические свойства. Разница цен приводит к тому, что нечестные продавцы часто не указывают на этикетках происхождение масла и, написав "коричное масло", продают масло из листьев по цене масла из коры.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Коричное масло из листьев применялось в народной медицине на Цейлоне в виде отваров при лечении различных инфекций. И по сей день листья коричневого дерева прикладывают к ранам и нарывам. Используется в ароматерапии прежде всего при заболеваниях верхних дыхательных путей, ревматизме и артрите, гастрических расстройствах, а также как стимулирующее средство при умственных утомлениях. Укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: ISO-3524.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия, не применять без консультации с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: ревматизм, артрит, невралгические боли, простуда, бронхит, расстройство пищеварения, пищевые отравления, умственное утомление, рассеянное внимание.

Для ванн: ревматизм, артрит, невралгические боли, простуда, бронхит, нарушение пищеварения, пищевые отравления, умственное утомление, рассеянное внимание.

Для компрессов: ревматизм, артрит, невралгические боли.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): невралгические боли, простуда, бронхит, нарушение пищеварения, пищевые отравления, умственное утомление, рассеянное внимание

ЛАВАНДОВОЕ МАСЛО

Лавандовое масло получают из соцветий лаванды обыкновенной (*Lavandula officinalis Ch., vera DC*), срезанных вместе с частью стебля. Выращивается главным образом по склонам гор в странах Средиземного и Черного морей. Лучшие сорта культивируют в Провансе и Болгарии. Дистилляция с водяным паром дает около 0,8% масла. Кроме лаванды обыкновенной, выращивают несколько разновидностей этого растения, которые могут давать масло с большим выходом, но значительно худшего качества. Лавандовое масло часто пытаются заменить более дешевым лавандиновым маслом.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Является одним из первых эфирных масел, использованных в ароматерапии в качестве антисептического средства, способствующего быстрому заживлению ран, ожогов, раздражений кожи. Смягчает последствия от укусов насекомых, солнечных ожогов, эффективно при всех видах угревой сыпи, при экземах, воспалениях кожи, дерматозах, перхоти, выпадении волос, грибковых заболеваниях, молочнице влагалища, лишаях и вшивости. Снижает кровяное давление и предупреждает скопление жидкости в организме. Регулирует гастрические расстройства, колики, вздутия, тошноту. Является ценным компонентом, используемым при гриппе, простудах, насморке, воспалении горла, астме. Действует обезболивающе при ревматизме, мигрени, воспалении уха и при менструациях, содействуя регулярности циклов.

Обладает успокаивающими, противодепрессионными свойствами, уменьшает умственную вялость, раздражение, сердцебиение, бессонницу, вызванную волнениями, смягчает состояния истерии и нервного напряжения. Успокаивающее и снотворное действие подтверждено опытами на мышах в Венском университете. Повышает также сопротивляемость организма.

Стандартизация: ISO-3054.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Противопоказано в первые месяцы беременности и, особенно, после аборта.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, состояния страха, умственная вялость и усталость, раздражение, истерия, нервные напряжения, бессонница, вызванная волнением, ревматические боли, мигрени, менструационные боли, мышечные боли, нерегулярные менструации, гипертония, ожирение, целлюлит, расширение вен, насморк, грипп, воспаление дыхательных полостей и горла, проблемы менопаузы.

Для ванн: депрессия, состояния страха, умственная вялость и усталость, раздражение, истерия, нервные напряжения, бессонница, вызванная волнением, ревматические боли,

мигрени, менструационные боли, мышечные боли, нерегулярные менструации, гипертония, ожирение, целлюлит, расширение вен, насморк, грипп, воспаление дыхательных полостей и горла, проблемы менопаузы, воспаления кожи, экземы, угри, трещины кожи, грибковые заболевания ног и половых органов, молочница влагалища, сухая перхоть, выпадение волос, гастрические расстройства.

Для компрессов: воспаления кожи, экземы, угри, трещины кожи, грибковые заболевания ног и половых органов, молочница влагалища, сухая перхоть, выпадение волос.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, состояния страха, умственная вялость и усталость, раздражение, истерия, нервные напряжения, бессонница, вызванная волнением, насморк, грипп, воспаление дыхательных полостей и горла, проблемы менопаузы

МАСЛО ЛАЙМА

Масло лайма, как и все цитрусовые масла, можно получать прессованием корок плодов лаймового дерева (*Citrus aurantifolia Swingle*), культивируемого главным образом в Центральной и Северной Америке. Однако из-за очень малого выхода масла, получаемого таким методом, коммерческим продуктом является масло, вырабатываемое исключительно дистилляцией с водяным паром (выход около 0,4%).

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Как и другие цитрусовые масла, масло лайма является прекрасным антисептиком. Освежающий запах оказывает стимулирующее и тонизирующее действие. Применяется при состояниях депрессии, страха и нарушениях, связанных с алкоголизмом. Болеутоляющее, заживляющее, антисептическое действие находит применение при ревматизме, артрите, головных болях раз

личного происхождения. Применяется в противогриппозных смесях и при инфекции горла.

Стандартизация: 180-35⁹/180-3809.

IFRA ограничивает применение этого масла в препаратах, остающихся на коже, подвергающейся солнечному воздействию.

Внимание: Смеси, содержащие масло лайма, не следует применять на коже (массаж, ванны, компрессы) перед непосредственным появлением на солнце. Масло быстро портится. Хранить плотно закрытым в холодильнике.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессии, состояния страха, нарушения психики, связанные с алкоголизмом, простуда, ревматизм, артрит, головные боли.

Для ванн: депрессии, состояния страха, нарушения психики, связанные с алкоголизмом, простуда, ревматизм, артрит, головные боли.

Для ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессии, состояния страха, нарушения психики, связанные с алкоголизмом, простуды, головные боли, воспаления горла.

ЛЕМОНГРАССОВОЕ МАСЛО

Лемонграссовое масло получают из растущей в Индии травы *Cymbopogon flexuosus*. В продаже встречается масло более низкого качества, получаемое из травы *Cymbopogon citratus*. Дистилляция с водяным паром дает около 0,35% масла, главным компонентом которого является цитраль (50-80%). В практике масло находит применение прежде всего как источник натурального цитраля, применяемого в пищевых ароматизаторах взамен обесцвещенного лимонного масла, так как он значительно дешевле. В Индии лемонграссовое масло традиционно используется в качестве освежающей добавки к смесям для курительных свечек и кадил. Его ароматерапевтические свойства схожи со свойствами лимонного масла, хотя не столь универсальны. Является сильным противогрибковым средством. Отпугивает насекомых.

Стандартизация: ISO-4718 и 3217.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не применять без консультации с ароматерапевтом. Ввиду большого содержания в масле легко окисляющегося цитраля хранить в холодильнике в плотно закрытой таре.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: инфекции, головные боли, заболевания верхних дыхательных путей, грипп, простуды, астма, кашель, бронхит, кожные инфекции.

Для ванн: инфекции, головные боли, заболевания верхних дыхательных путей, грипп, простуды, астма, кашель, бронхит, кожные инфекции, грибковые заболевания.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): инфекции, головные боли, заболевания верхних дыхательных путей, грипп, простуды, астма, кашель, бронхит.

ЛИМОННОЕ МАСЛО

Лимонное масло получают из плодов лимонного дерева (*Citrus limonum Risso*), происходящего из Юго-Восточной Азии. В начале XII века лимоны начали выращивать в Персии и Палестине, а затем во всех странах Средиземного моря. Сейчас большие плантации лимонов находятся в США (Флорида, Калифорния), Бразилии и Аргентине. Более устойчивыми к болезням оказались лимоны, привитые на деревьях горького померанца.

Масло получают прессованием корок плодов лимона с выходом 0,3%. Масло, получаемое дистилляцией с водяным паром отходов, остающихся при производстве лимонного сока,

имеет более низкое качество. Хорошее лимонное масло должно содержать около 3,8-5% цитраля. В парфюмерных и пищевых целях используется масло, из которого удалена часть терпенов и сесквитерпенов. Такое масло может содержать до 60% цитраля. Лимонное масло из-за высокой цены может быть фальсифицировано скипидаром, лемонграссовым маслом или цитралем, выделенным из масел лемонграсса или кубебы *Litsea cubeba*. Для ароматерапевтических целей используется исключительно масло, полученное прессованием без дополнительных обработок.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Лимонное масло используется повсеместно как вкусовое средство в продовольственных товарах, а также косметике (зубная паста). Прежде всего, обладает антисептическими свойствами и применяется при инфекциях горла, гриппе, простуде, а также при воспаленных состояниях кожи, сыпи, угрях, перхоти. Используется в фармацевтических препаратах при желчно-каменной болезни и пищевых расстройствах, таких, как изжога, несварение, понос. Понижает кровяное давление, оказывает заживляющее действие. Применяется в смесях при ревматизме, артрите, расширении вен.

Является тонизирующим и успокаивающим средством, смягчает состояния страха, умственной тяжести, оказывает освежающее и стимулирующее действие. Используется в смесях в период менопаузы.

Стандартизация: польская Фармакопея FP IV; ISO-855.

IFRA ограничивает применение этого масла в препаратах, остающихся на коже, подвергающейся солнечному воздействию или облучению.

Внимание: Смеси, содержащие лимонное масло, не следует применять на коже (массаж, ванны, компрессы) непосредственно перед появлением на солнце или перед облучением ультрафиолетовой лампой. Лимонное масло быстро портится. Хранить плотно закрытым, в холодильнике.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: гипертония, состояния страха, умственная тяжесть, нервные напряжения, простуда, ревматизм, артрит, расширение вен.

Для ванн: гипертония, состояния страха, нервные напряжения, простуда, ревматизм, артрит, воспаленные состояния кожи, сыпь, перхоть, экзема, расширение вен, период менопаузы.

Для компрессов: расширение вен, воспаленные состояния кожи, сыпь.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): гипертония, состояния страха, нервные напряжения, простуда, насморк, период менопаузы

МАЙОРАНОВОЕ МАСЛО

Майорановое масло получают из майорана садового (*Origanum majorana*), выращиваемого главным образом в Европе, Северной Африке и Америке. Это двулетнее или однолетнее растение, достигающее в теплом климате метровой высоты. Из свежей зелени дистилляцией с водяным паром получают 0,3-0,4% масла, а из высушенного сырья — до 2%.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Майоран известен как приправа главным образом к мясным блюдам. При превосходном вкусе одной из особенностей майорана является смягчение последствий переедания трудноусваиваемой пищи. Кроме того, это прекрасное успокаивающее и обезболивающее средство. Майорановое масло понижает кровяное давление, смягчает различные боли — головные, мышечные, менструационные, послеревматические, ревматические, от ушибов, невралгические, мигрени, а также уменьшает состояния страха, умственную вялость, раздражение, бессонницу. Применяется при насморке, кашле, астме.

Стандартизация: BN-82/8172-01.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять в первые месяцы беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: гипертония, состояния страха, бессонница, умственная вялость, раздражения, головные боли, ревматизм, артрит, мышечные боли, в том числе вызванные переутомлением, послеревматические и невралгические, а также мигрени и астма.

Для ванн: гипертония, состояния страха, бессонница, умственная вялость, раздражение, головные боли, ревматизм, артрит, астма, мигрени, боли менструационные, послеревматические, невралгические, мышечные боли.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): гипертония, состояния страха, бессонница, умственная вялость, раздражения, головные боли, насморк, простуда.

МАНДАРИНОВОЕ МАСЛО

Мандариновое масло, как и другие цитрусовые масла, получают методом прессования не совсем зрелых плодов мандаринового дерева (*Citrus nobilis Lour.*, *Citrus madurensis*), выращиваемого в основном в Италии и других странах Средиземного моря. Выход масла составляет около 0,8%.

Обладает антисептическими, успокаивающими и тонизирующими свойствами. Является успокаивающим, снотворным средством, смягчает раздражения, состояния страха, уменьшает сердцебиение, понижает кровяное давление. Применяется при тошноте, запорах и заболеваниях печени. Дает хороший эффект при общей слабости и усталости.

Стандартизация: ISO-3528.

IFRA ограничивает применение масла в препаратах, остающихся на коже, подвергающейся солнечному воздействию.

Внимание: Смеси, содержащие мандариновое масло, не следует применять на коже (массаж, ванны, компрессы) перед непосредственным появлением на солнце. Мандариновое масло быстро портится. Хранить плотно закрытым в холодильнике.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: бессонница, нервные напряжения, общая слабость, гипертония, состояния страха, раздражения.

Для ванн: бессонница, нервные напряжения, общая слабость, гипертония, состояния страха, раздражения, тошнота, запоры, заболевания печени.

Для ингаляции (ароматерапевтический камин): бессонница, нервные напряжения, общая слабость, гипертония, состояния страха, раздражения.

МЕЛИССОВОЕ МАСЛО

Мелиссовое масло получают из мелиссы лекарственной (*Melissa officinalis* L.), выращиваемой в Европе, Азии и Северной Америке. Дистилляция с водяным паром зелени мелиссы дает "настоящее" мелиссовое масло, однако выход его необычайно мал (около 0,01%). Поэтому на практике используется мелиссовое масло, получаемое перегонкой зелени мелиссы совместно с лимонным маслом. В ароматерапии чаще всего используется именно это масло, хотя некоторые ароматерапевты предпочитают "настоящее" масло, что сильно повышает стоимость, но не дает большого эффекта, так как смесь, получаемая в результате дистилляции с лимонным маслом, отвечает всем ароматерапевтическим требованиям, тем более что при использовании "настоящего" масла мелиссы обычно добавляется лимонное масло, которое оказывает синергическое действие.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Мелисса давно известна как лекарственная трава и как приправа к пище. Препараты мелиссы были описаны многими знаменитыми медиками. Парацельс, например, писал: "Эссенция мелиссы, подаваемая в вине каждое утро, освежит твою молодость, укрепит дух и обновит слабеющий организм". Подобные рецепты можно найти в средневековых записках кармелитов, работах Авиценны и многих других.

Свойства мелиссового масла, используемые в ароматерапии, успокаивающее и антимикробное действие подтверждены современными исследованиями фармакологов. В настоящее время мелисса широко известна использованием во многих настойках, экстрактах, косметических изделиях, рекламирующих ее полезные свойства. Пчеловоды знают, что мелисса успокаивает пчел и предотвращает укусы.

В ароматерапии мелиссовое масло применяется прежде всего благодаря его успокаивающим свойствам. Смягчает сильное нервное волнение, вспышки истерии, следствия шока, понижает кровяное давление, успокаивает сердцебиение. Понижает

температуру, успокаивает головную боль и мигрени. Регулирует менструацию и связанные с ней боли, а также помогает при лечении бесплодия. Смягчает последствия пчелиных укусов и гастрических расстройств, в том числе несварения, вздутия. Благодаря антисептическим свойствам находит применение при всех видах бактериальных инфекций, грибковых заболеваний и экзем.

Стандартизация: PEMA 2111.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять во время беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

Для массажа: истерия, сильные нервные напряжения, последствия шока, состояния страха, бессонница, гипертония, аритмия, нерегулярная и болезненная менструация, ревматические и гастрические расстройства, инфекции горла, скарлатина, опоясывающий лишай.

Для ванн: истерия, сильные нервные напряжения, последствия шока, состояния страха, бессонница, гипертония, аритмия, нерегулярная и болезненная менструация, проблемы менопаузы, ревматизм, инфекции горла, бактериальные инфекции, грибковые заболевания кожи, экзема, рожа, скарлатина, опоясывающий лишай, сыпь, укусы насекомых.

Для компрессов: укусы насекомых, кожные инфекции, грибковые заболевания кожи, экземы, ревматизм, опоясывающий лишай, сыпь, лишай.

Для ингаляции (ароматерапевтический камин): истерия, сильные нервные напряжения, последствия шока, состояния страха, бессонница, гипертония, аритмия, проблемы менопаузы, инфекции горла.

МОЖЖЕВЕЛОВОЕ МАСЛО (из ягод)

Можжевеловое масло получают из можжевельника обыкновенного (*Juniperus communis* L.), кустарника, растущего во всей Европе и на территории Азии. Дистилляции с водяным паром подвергают свежие или слегка подсушенные зрелые двухлетние ягоды, первоначально раздавленные. Выход масла 1-1,5%. Масло иногда фальсифицируют маслами, получаемыми из других сортов можжевельника. Главной проблемой качества с точки зрения ароматерапии являются попытки продать как настоящее "можжевеловое масло" масло, получаемое дистилляцией с водяным паром ветвей или целых кустов можжевельника. Этот продукт имеет абсолютно иной состав, обладает другими свойствами и значительно дешевле масла из ягод,

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Можжевельник известен и применяется благодаря приятному запаху и антисептическим свойствам при копчении колбас, окуривании помещений и в кадилах. Ягоды и масло используются повсеместно как приправа и ароматизатор (можжевеловая настойка, джин),

а также в траволечении и фармации. Как противобактериальное и противогрибковое средство используется в терапии угрей, себореи и перхоти.

Понижает кровяное давление и регулирует обмен веществ в организме, отсюда его применение при целлюлите, расширении вен, ожирении. Оказывает заживляющее действие, уменьшает трещины кожи. Применяется при нерегулярных менструационных циклах, менструационных болях, при ревматизме и артрите. Является мочегонным средством и оказывает положительное действие при воспалении мочевой системы. Оказывает обезболивающее действие при коликах, вызванных несварениями и вздутиями. Повышает сопротивляемость организма. Действует успокаивающе, уменьшая умственные утомления, состояния страха, облегчает переход ко сну.

Стандартизация: BN-82/8172-01.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не следует применять можжевельное масло в период беременности и детям младше 12 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: умственное утомление, бессонница, состояния страха, менструационные боли, ожирение, расширение вен, целлюлит, гипертония, трещины кожи, ревматические боли.

Для ванн: умственное утомление, бессонница, состояния страха, менструационные боли, ожирение, расширение вен, гипертония, воспаленные состояния кожи, угри, себорея, перхоть, повышенная жирность, экзема, геморрой, воспаления мочеиспускательных каналов, ревматические боли.

Для компрессов: расширения вен, воспаления кожи, угри, себорея.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): умственное утомление, бессонница, менструационные расстройства, гипертония.

МАСЛО МУСКАТНОГО ОРЕХА

Масло из мускатного ореха получают из размельченных ядер ореха мускатника (*Myristica fragrans* Houtt.), выращиваемого в Индонезии, Шри Ланке, Бразилии и Западной Индии. Дистилляция с водяным паром дает около 10% масла. Худшего качества масло получают из оболочки ядер или из целых опавших орехов. В ароматерапии применяется масло из ядер орехов.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Мускатный орех относится к очень известным пряностям, которые наряду с приданием пище аромата предотвращают последствия переизбытка и пищевых отравлений. Кроме антисептического действия, масло уменьшает тошноту и рвотные рефлексы. Является прекрасным болеутоляющим средством, особенно полезным при мышечных,

ревматических и артрических болях. Кроме того, обладает противострессовыми, успокаивающими и снотворными свойствами. Стимулирует работу сердца. Предотвращает выпадение волос.

Стандартизация: BP 1988, ISO-3215.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: не применять для детей моложе 6 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

Для массажа: мышечные боли различного происхождения, боли ревматические и артрические, волнение, бессонница, нарушения работы сердца, умственные утомления, стресс.

Для ванн: мышечные боли различного происхождения, боли ревматические и артрические, волнение, бессонница, нарушения работы сердца, умственные утомления, стресс, выпадение волос.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): волнение, бессонница, нарушения работы сердца, умственные утомления, стресс.

МАСЛО МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ

Масло перечной мяты, часто называемое мятным маслом, получают из растения *Mentha piperita L.*, выращиваемого в Европе и Северной Америке. Дистилляция с водяным паром подвяленной зелени дает от 0,2 до 2% масла, в зависимости от степени сушки сырья. Из-за большой потребности в мятном масле селекционерами создан ряд высокопроизводительных видов и сортов мяты, дающих масла, отличающиеся своим составом и свойствами от настоящего масла.

Основным компонентом масла перечной мяты является ментол, содержание которого не должно быть ниже 50%. На рынке в качестве масла перечной мяты часто продается продукт, являющийся отходом от выпадения ментола из масла японской мяты *Mentha arvensis*. Этот продукт, хотя и содержит до 50% ментола, отличается по своим свойствам от настоящего масла перечной мяты.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Мята широко используется для пищевых и лечебных целей. Чай, конфеты, сиропы, жвачки, зубные пасты, напитки, салаты — это только некоторые примеры использования мяты и эфирного масла. В фармации и в пищевых продуктах используется также основной компонент мятного масла — кристаллический ментол, имеющий характерный запах и дающий охлаждающий эффект.

Мятное масло обладает освежающими, антисептическими и обезболивающими свойствами. Используется прежде всего при гастрических заболеваниях — поносе, вздутиях, несварениях, болях желудка и при морской болезни. Помогает при лечении

камней в мочевом пузыре. Как сильный антисептик применяется при простудах и гриппе, воспалении дыхательных полостей, кашле, бронхите, насморке и раздражении дыхательных путей, а также при воспаленных состояниях кожи и ее раздражениях. Успокаивает головную боль и менструационную боль (регулирует цикл), а также мигрени гастрического происхождения. Отпугивает большинство насекомых. Стимулирует при состояниях умственного утомления и смягчает состояния шока и напряжения. Повышает сопротивляемость организма.

Стандартизация: ISO-856; польская Фармакопея FPIV.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять при первых месяцах беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: головные боли, боли при менструации, мигрени гастрического происхождения, нерегулярный менструационный цикл, бронхит, грипп, простуда, умственная усталость, утомление, шок и нервное напряжение.

Для ванн: головные боли, боли при менструации, мигрени гастрического происхождения, нерегулярный менструационный цикл, бронхит, грипп, простуда, умственная усталость, утомление, шок и нервное напряжение, гастрические расстройства, воспаленные состояния кожи, раздражения, укусы насекомых.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): головные боли, мигрени, бронхит, простуда, кашель, воспаленное состояние дыхательных полостей, умственная усталость, утомление, нервное напряжение, отпугивание насекомых.

НЕРОЛИЕВОЕ МАСЛО

Неролиевое масло (Neroli bigarade) получают из цветов горького померанца (*Citrus aurantium L. subsp. amara L., Citrus bigaradia Risso*), выращиваемого в странах Средиземноморья и на острове Гаити. Цветы собирают в момент начала цветения и в свежем виде подвергают гидродистилляции, получая около 0,1% масла. Основные компоненты масла — линалоол, его ацетат, метилантанилат. Иногда фальсифицируют более дешевыми маслами: бергамотным, петигреневым.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

В древнем Египте, в Греции и Риме цветы апельсина использовали в декоративных целях, а также для освежения и дезинфекции помещения, для ванн и натираний. Название происходит от местечка Нероля в Италии. Жена одного из местных князей отдушивала этим маслом свои рукавички и добавляла его в ванну.

Неролиевое масло оказывает прежде всего прекрасное тонизирующе-успокаивающее действие при всякого рода нервных напряжениях и нарушениях работы сердца. Применяется при всех заболеваниях на нервной почве. Помогает при гастрических расстройствах, в частности при запорах.

Стандартизация: ISO-3517.

Ограничений IFRA нет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, состояния страха, истерия, нервные напряжения, проблемы менопаузы, шок, паника, бессонница, сердечные припадки, хронические запоры.

Для ванн: депрессия, состояния страха, истерия, нервные напряжения, проблемы менопаузы, шок, паника, бессонница, сердечные припадки, хронические запоры, лопающиеся сосуды, старения кожи, морщины.

Для компрессов: дерматозы, сухая кожа, лопающиеся сосуды, старение кожи.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, состояния страха, истерия, нервные напряжения, проблемы менопаузы, шок, сердечные припадки.

ПАЛЬМАРОЗОВОЕ МАСЛО

Пальмарозовое масло получается из пальмарозы (*Cymbopogon martini Stapf. var. motia*, *Andropogon martini Roxb. var. motia*), растущей в диком виде и культивируемой в Индии и на Яве. Дистилляция с водяным паром свежескошенной травы дает около 1 % масла. Главным компонентом масла является гераниол (свыше 80%) и его ацетат.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Основной характеристикой масла, используемой в ароматерапии, является сильное антисептическое действие, особенно при воспаленных состояниях кожи. Приводит к улучшению аппетита. Оказывает тонизирующее действие при состояниях нервного напряжения.

Стандартизация: ISO-4727.

Ограничений IFRA нет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: нервные напряжения, депрессия, состояния страха, невралгия, проблемы менопаузы, отсутствие аппетита, целлюлит.

Для ванн: нервные напряжения, депрессия, состояния страха, невралгия, проблемы менопаузы, отсутствие аппетита, воспаленные состояния кожи, нарывы, раны, дерматозы, экземы.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): нервные напряжения, депрессия, состояния страха, невралгия, проблемы менопаузы, отсутствие аппетита.

ПАЧУЛИЕВОЕ МАСЛО

Пачулиевое масло получают из листьев пачули (*Pogostemon patchouli*), выращиваемой главным образом в Индонезии, на Малайских островах и на островах Маурициус и Реюньон. Сухие листья дистиллируют с водяным паром, получая 3-4% масла. Масло иногда фальсифицируют кедровым маслом или нестандартными фракциями, полученными перегонкой масла из низших сортов пачули.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Запах пачули ассоциируется у нас с воспоминаниями о бабушкином сундуке, в который укладывалось саше из сушеных листьев пачули для приятного, хотя немного резкого запаха, но прежде всего для борьбы с молью. Во времена колоний в XIX веке пачули применяли с той же целью в Индии для отдушивания тканей, предназначенных на экспорт.

В ароматерапии используются прежде всего бактерицидные и фунгицидные свойства этого масла, особенно важные при различных заболеваниях кожи. Предотвращает задержку жидкостей в организме, отсюда применение в смесях против целлюлита, а также в качестве мочегонного средства при заболеваниях мочеиспускательных каналов. Обладает успокаивающими и стимулирующими свойствами. Укрепляет иммунную систему. Отпугивает насекомых, а некоторых из них уничтожает.

Стандартизация: ISO-3757.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия, не применять без консультации с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: целлюлит, заболевания мочеиспускательных каналов, состояния страха, депрессия.

Для ванн: целлюлит, заболевания мочеиспускательных каналов, состояния страха, депрессия, воспаленные состояния кожи, грибковые заболевания, угри, экземы, перхоть, гноящиеся раны, а также порезы и ссадины.

Для компрессов: воспаленные состояния кожи, грибковые заболевания, угри, перхоть, гноящиеся раны, а также порезы и ссадины.

Для ингаляции (ароматерапевтический камин): состояния страха, депрессия, отпугивание насекомых

ПЕРЕЧНОЕ МАСЛО

Масло черного перца получают из плодов вьющегося подобно винограду растения (*Piper nigrum L.*), выращиваемого в тропиках и субтропиках, в основном в Юго-Восточной Азии,

на Мадагаскаре и в Сьерра-Леоне. Черный перец — это незрелые высушенные плоды, белый — это зрелые плоды после удаления черной оболочки. Дистилляция с водяным паром дает около 2% масла.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Перец относится к группе пряностей, которые кроме придания вкуса оказывают противомикробное действие, предупреждая пищевые отравления. Обладает возбуждающим и стимулирующим действием. Является мочегонным и болеутоляющим средством, а также сильным антисептиком. Укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: ISO-3061.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия, не применять без консультации с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, апатия, сексуальная холодность, мышечные боли, ревматизм, простуда, грипп, головные боли, зубные боли, насморк, кашель, заболевания мочеиспускательных каналов, нарушение циркуляции крови, пищевые отравления, запоры, вздутия, колики, отсутствие аппетита.

Для ванн: депрессия, апатия, сексуальная холодность, мышечные боли, ревматизм, простуда, грипп, головные боли, зубные боли, насморк, кашель, заболевания мочеиспускательных каналов, нарушение циркуляции крови, пищевые отравления, запоры, вздутия, колики, отсутствие аппетита.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, апатия, сексуальная холодность, простуда, грипп, головные боли, зубные боли, насморк, нарушение циркуляции крови, отсутствие аппетита.

ПЕТИГРЕНЕВОЕ МАСЛО

Петигренивое масло получают дистилляцией с водяным паром листьев дерева горького померанца (*Citrus aurantium L.*). Самым высоким качеством обладает масло "Bigarade", получаемое в южной Франции и других средиземноморских странах. В продаже известно также парагвайское масло, но качество его хуже. Выход масла при перегонке составляет около 0,2%. Главным компонентом масла является линалилацетат (около 65%). Иногда фальсифицируется апельсиновым маслом или маслом, полученным из смеси незрелых плодов и листьев сладкого апельсина методом перегонки с паром.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ:

Как и все масла цитрусовых, оказывает освежающее, успокаивающее, стимулирующее и антисептическое действие. В ароматерапии используют главным образом его успокаивающие и тонизирующие свойства при состояниях депрессии, страха, бессоннице,

а также в период выздоровления. Как антисептик находит применение в противоугревых и противогрибковых смесях. ' Стандартизация: ISO-3064.

Ограничений IFRA нет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, состояния страха, бессонница, выздоровление.

Для ванн: депрессия, состояния страха, угри, грибки ступней.

Для компрессов: угри, грибки ступней.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, состояния страха, бессонница, выздоровление.

ПИМЕНТОВОЕ МАСЛО

Пиментовое масло получают из незрелых плодов пиментового дерева (*Pimenta officinalis L.*), растущего на островах Вест-Индии и прилегающих частях Америки. Дистилляция с водяным паром размельченных плодов дает около 4% масла. Главным компонентом является эвгенол, как в гвоздичном масле и в коричном масле из листьев. Из листьев пименты также получают масло, но худшего качества.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Пимента является известной пряностью, продаваемой чаще всего под названием "английское зелье" или "английский перец". Подобно другим пряностям азиатского происхождения кроме вкусовых достоинств оказывает антисептическое действие, а также предупреждает гастрические заболевания и пищевые отравления. Обладает успокоительно-тонизирующим действием. Применяется при ревматических и мышечных болях, при инфекции дыхательных путей, пищеварительной системы и кожи. Стандартизация: ISO-3043. Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не применять без указаний ароматерапевта.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, нервные напряжения, волнение, истерия, мышечные напряжения, переутомление мышц, простуда, ревматизм, инфекции дыхательных путей, инфекции пищеварительной системы, несварения, вздутия, судороги.

Для ванн: депрессия, нервные напряжения, волнение, истерия, мышечные напряжения, переутомление мышц, простуда, ревматизм, инфекции дыхательных путей, инфекции пищеварительной системы, несварения, вздутия, судороги.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, нервные напряжения, волнение, истерия, простуда, инфекции дыхательных путей.

РОЗМАРИНОВОЕ МАСЛО

Розмариновое масло получают из листьев и веток кустов розмарина (*Rosmarinus officinalis* L.), растущего в диком виде и культивируемого в средиземноморских странах.

Дистилляция с водяным паром веток и листьев, срезанных после цветения, дает 0,4-1,5% масла. Самое лучшее качество имеет французское масло. Бывают случаи фальсификации скипидаром или фракциями камфорного масла.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Это одно из самых ценных эфирных масел в ароматерапии, главный компонент знаменитой "Воды королевы Венгрии" — первых в мире духов, приписываемых Елизавете из рода Пястов, королеве Венгрии в XV веке. Уже тогда были известны терапевтические и возбуждающие свойства розмарина. Королева Елизавета, до поздней старости полная сил и энергии, считала, что источником этих сил является постоянное употребление известной во всей Европе "воды".

До сегодняшнего дня известно, что розмариновое масло является прекрасным стимулирующим, антисептическим и обезболивающим средством. Применяется при усталости, старческих недугах, сексуальной холодности, нарушениях памяти, апатии, нарушениях функций нервной системы (эпилепсия, паралич), при болезнях сердца, меняющемся кровяном давлении, задержании жидкости, целлюлите и расширении вен. Как обезболивающее средство дает хороший эффект при головных болях различного происхождения, мигренях, ревматических и артрических болях, мышечных переутомлениях, болях позвоночника и желудка. Регулирует менструационный цикл и предупреждает боли. Как сильный антисептик применяется при инфекциях дыхательных путей, кашле, бронхите, а особенно при кожных заболеваниях (перхоть, облысение, раны). Является эффективным при гастрических заболеваниях, коликах, камнях, поносе. Укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: ISO-1342.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять во время беременности и детям младше 6 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: физическая и умственная усталость, нарушение памяти, нарушение функций нервной системы, эпилепсия, паралич, умственная усталость, сексуальная холодность, меняющееся кровяное давление, нарушение работы сердца, нарушение менструаций, целлюлит, расширение вен, головные боли, мышечные боли различного происхождения, ревматизм, артрит, грипп, астма, хронический бронхит, кашель.

Для ванн: физическая и умственная усталость, нарушение памяти, нарушение функций нервной системы, эпилепсия, паралич, умственная усталость, сексуальная холодность, меняющееся кровяное давление, нарушение работы сердца, целлюлит, расширение вен, нарушение менструаций, бели, головные боли, мигрени, мышечные боли различного

происхождения, ревматизм, артрит, грипп, астма, хронический бронхит, кашель, кожные инфекции, перхоть, шелушение, трудно заживающие раны, выпадение волос.

Для компрессов: перхоть, кожные инфекции, раны, выпадение волос.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): физическая усталость, нарушение функций нервной системы, эпилепсия, паралич, умственная усталость, сексуальная холодность, меняющееся кровяное давление, нарушение работы сердца, расширение вен, нарушение менструаций, головные боли, мигрени, грипп, астма, хронический бронхит, кашель

МАСЛО РОЗОВОГО ДЕРЕВА

Масло розового дерева, повсеместно известное под французским названием *Bois de Rose*, получают из различных видов деревьев сорта *Aniba rosaeodora*, растущего в Гвиане, Бразилии, Перу. Дистилляция с водяным паром измельченной древесины *Bois de Rose* дает около 1 % масла, главным компонентом которого является линалоол. Масло розового дерева содержит также эвкалиптол.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Применяется в парфюмерии, так как имеет прекрасный освежающий запах. Обладает отличными успокаивающими и тонизирующими свойствами. Дает хороший эффект при сильном, мучительном кашле астматического характера. Успокаивает всякого рода головные боли, устраняет депрессии и апатию. Применяется, прежде всего, при частых мигренях.

Стандартизация: ISO-3761.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять для детей младше 6 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, апатия, отсутствие психического равновесия, головные боли.

Для ванн: депрессия, апатия, отсутствие психического равновесия, головные боли.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, апатия, отсутствие психического равновесия, головные боли, хронический кашель.

РОЗОВОЕ МАСЛО

Настоящее розовое масло (по-английски — *Osso of rose*, по-французски — *Essence de rose*) вырабатывается из лепестков казанлыкской розы *Rosa damascena Mill.* Есть еще несколько

сортов розы, из которых производится розовое масло. Например, французская майская роза признана некоторыми специалистами идентичной казанлыкской розе, но лучшее по качеству масло получают все же в Болгарии, в знаменитой "Долине роз". Тот же сорт розы выращивается в бассейне Средиземного моря (Турция, Египет, Марокко), а также в Крыму, Молдавии, Грузии и Индии. Однако климатические и почвенные условия приводят к тому, что ни одно из этих масел не ценится так высоко, как болгарское. Средний выход масла, получаемого классическим методом дистилляции с водяным паром, составляет 0,025%, это значит — 1 кг из 4 тонн лепестков розы.

Для парфюмерных целей можно получать также методом экстракции растворителями, так называемые "конкрет розы" — при экстракции лепестков розы петролейным эфиром — и "абсолю розы" — при обработке конкрета спиртом. Для ароматерапии ни "конкретов", ни "абсолю" не применяют.

Высокая цена розового масла приводит к частым подделкам при помощи синтетических продуктов. Так, розовое масло, продаваемое в небольших ампулах, чаще всего является композицией синтетических душистых веществ и других более дешевых эфирных масел, например, гераниевого, или разбавителей. Конечно, все эти подделки нельзя использовать как ароматерапевтические масла.

Роза как символ красоты и одновременно источник бесценных лекарственных препаратов была известна давно и в ароматерапии занимает почетное место. Описание лекарственных препаратов на основе роз можно найти в книгах китайской, индийской, шумерской, египетской, греческой и римской медицины, особенно со времен средневековья, когда Авиценна осуществил первую дистилляцию с водяным паром.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Необычайно ценные и разнообразные терапевтические свойства розового масла приводят к тому, что, несмотря на высокую цену, в некоторых смесях оно незаменимо. Является превосходным успокаивающим средством при различных психических расстройствах. Как антисептик находит применение в терапии не поддающихся антибиотикам бактериальных, вирусных и грибковых инфекций, особенно касающихся кожи. Является одним из немногих препаратов, дающих известные эффекты при лучевых ожогах и омертвениях кожи. Розовое масло понижает кровяное давление и регулирует работу сердца при аритмии. Дает хороший эффект при лечении астмы, язвенных болезней желудочно-кишечного тракта, нарушений менструаций, головных болях, тошноте и т. д.

Оказывает интенсивное действие и требует осторожного применения.

Стандартизация: РЕМА.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не применять в первые месяцы беременности без консультации с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, бессонница, ночные кошмары, стресс, нервные напряжения, состояния страха, головные боли различного происхождения, гипертония, аритмия, нарушение циркуляции крови, нерегулярная менструация, бели, бесплодие, язвы желудка

на нервной почве, запоры, тошнота, понос, внутренние и внешние инфекции, старение и трещины кожи.

Для ванн: депрессия, бессонница, ночные кошмары, стресс, нервные напряжения, состояния страха, головные боли различного происхождения, гипертония, аритмия, нарушение циркуляции крови, нерегулярная менструация, бели, бесплодие, язвы желудка на нервной почве, запоры, тошнота, понос, внутренние и внешние инфекции, старение кожи, сухость кожи, раздражения, раны.

Для компрессов: старение кожи, трещины, дерматозы, лучевое поражение, омертвление кожи, сухость кожи, раздражения, раны.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, бессонница, ночные кошмары, стресс, нервные напряжения, состояния страха, головные боли различного происхождения, гипертония, аритмия, нарушение циркуляции крови, нерегулярная менструация, язвы желудка на нервной почве.

МАСЛО РОМАШКИ ЛЕКАРСТВЕННОЙ

Масло ромашки лекарственной получают из соцветий ромашки обыкновенной (*Matricaria chamomilla* L.), выращиваемой по всей Европе, а также в Индии и в Австралии. Дистилляция с водяным паром дает около 0,5% масла, содержащего в основном компоненты с высокой температурой кипения, в том числе около 4% азулена. Масло имеет голубую окраску. В продаже встречается под тем же названием более дешевое масло, получаемое перегонкой с паром из соцветий, залитых лимонным маслом. Это масло легко отличить от стандартного по запаху и аналитическими методами.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Известно в фармации как превосходное антисептическое средство, применяемое в составе различных медицинских препаратов. Лечебные свойства подобны свойствам масла ромашки римской, хотя несколько слабее и менее универсальны. В частности, в меньшей степени обнаруживает способность защищать от раздражающих внешних факторов, а также от подобного действия других масел.

В ароматерапии применяется прежде всего как более дешевый заменитель масла римской ромашки, главным образом при кожных инфекциях в качестве противовоспалительного, обезболивающего и успокаивающего средства.

Стандартизация: BN-82/8172-01.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять в первые месяцы беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

Для ванн: волнение, мигрени, бессонница, нарушение менструаций, воспаленные состояния кожи, угри, дерматозы, экземы, ожоги, себорея, перхоть.

При массаже: волнение, мигрени, бессонница, нарушение менструаций.

Для компрессов: воспаленные состояния кожи, угри, дерматозы, экземы, ожоги, себорея, перхоть.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): волнение, мигрени, бессонница, нарушение менструаций.

МАСЛО РОМАШКИ РИМСКОЙ

Масло ромашки римской получают из ромашки благородной (*Anthemis nobilis L.*), выращиваемой в странах Европы с умеренным климатом (Бельгия, Франция, Германия, Великобритания). Дистилляция с водяным паром соцветий или целых растений дает соответственно около 1,0 или 0,25% масла. Оно светлее, чем масло ромашки лекарственной, содержит азулен.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Масло ромашки римской дороже масла ромашки обыкновенной, но имеет большую область применения. Его главным достоинством является способность успокаивать различные раздражения кожи, дыхательной системы и т. п., что определяет сферу его применения, особенно в препаратах для детей. Смягчает и успокаивает состояния страха, истерии, раздражения. Помогает при депрессии, стимулирует память. Применяется при расстройствах пищеварительной системы, особенно при несварении или отсутствии аппетита у детей. Как обезболивающее средство помогает при головных и мышечных болях, ревматизме и артрите. Широкое применение находит при терапии кожных заболеваний инфекционного и аллергического происхождения, лопающихся сосудов, лечении ран и т. д. Укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: ЕОА 177.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять во время беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, нервные напряжения, истерия, бессонница, раздражение, головные боли, провалы памяти, зубные боли, воспаление ушей, конъюнктивит, мышечные боли, особенно при спортивных усилиях, артрит и ревматизм, нарушение менструационного цикла и связанные с ним боли, проблемы менопаузы, гастрические расстройства, отсутствие аппетита, несварение у детей, язвы желудка.

Для ванн: депрессия, нервные напряжения, истерия, бессонница, раздражение, головные боли, провалы памяти, зубные боли, воспаление ушей, конъюнктивит, мышечные боли, особенно при спортивных усилиях, артрит и ревматизм, нарушение менструационного цикла и связанные с ним боли, проблемы менопаузы, гастрические расстройства, отсутствие аппетита, несварение у детей, язвы желудка, угри, перхоть, воспаленные

состояния кожи, дерматозы, ожоги, в том числе солнечные, лопающиеся кровеносные сосуды, раздражения кожи, раны.

Для компрессов: воспаленные состояния кожи, дерматозы, ожоги, в том числе солнечные, лопающиеся кровеносные сосуды, перхоть, раздражения кожи у младенцев, раны, воспаления уха, конъюнктивит.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, нервные напряжения, истерия, бессонница, раздражение, головные боли, нарушение менструационного цикла, проблемы менопаузы.

САНТАЛОВОЕ МАСЛО

Санталовое масло получают из санталового (сандалового) дерева *Santalum album L.*, растущего в Юго-Восточной Азии и достигающего высоты 10 м. Стружки древесины дистиллируют с водяным паром, получая при этом 4,5-6,25% масла. Несмотря на большой выход масла, оно является очень дорогим в связи с уменьшением ресурсов санталового дерева, которое в больших количествах используется для производства вееров, шкатулок и других сувениров. Основным компонентом масла является санталол (до 90%). Лучшее масло производится в Индии в штате Мисор. Часто бывает фальсифицировано другими древесными маслами, например, кедровым или худшими сортами санталового масла, вырабатываемого в Индонезии, Австралии и Южной Африке, или синтетическими душистыми веществами. Большинство таких подделок можно обнаружить методом физикохимического анализа.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Столетиями известно как средство, успокаивающее нервы. Основной компонент в индусских курительных свечках, способствующий переходу в состояния медитации (размышления), спокойствия, ослабления напряжений. Является прекрасным антисептиком как при наружных кожных инфекциях, так и для дыхательных и пищеварительных путей. С давних времен использовалось при лечении гонореи. Помогает при расширении вен, нарушениях перед менструацией, проблемах менопаузы, воспалении мочевого пузыря и астме. Успокаивает экземы, кожные раздражения, в том числе у детей, убирает сухую перхоть, сексуальные напряжения и оказывает снотворное действие.

Стандартизация: ISO-3518.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять детям младше 12 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессия, нервные напряжения, бессонница, состояния страха, сексуальные напряжения, нарушения перед менструацией, проблемы менопаузы, гастрические расстройства, тошнота, понос, изжога, икота на нервной почве, насморк, кашель, раздражение горла.

Для ванн: депрессия, нервные напряжения, бессонница, состояния страха, сексуальные напряжения, нарушения перед менструацией, проблемы менопаузы, гастрические расстройства, тошнота, понос, изжога, икота на нервной почве, насморк, кашель, раздражение горла, воспаление кожи, в том числе у детей.

Для компрессов: воспаления кожи, угри, грибковые заболевания, сухая перхоть, раздражения кожи.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессия, бессонница, нервные напряжения, состояния страха, сексуальные напряжения, нарушения перед менструацией, проблемы менопаузы, тошнота, понос, изжога, икота на нервной почве, насморк, кашель, раздражение горла.

СОСНОВОЕ МАСЛО

Сосновое масло получают из концов веток сосны обыкновенной (*Pinus silvestris L.*), произрастающей в Северной Европе. Дистилляция с водяным паром дает около 0,3% масла. Главными компонентами являются альфа-пинен и другие терпеновые углеводороды. Лучшее масло получают весной и летом. Чаще всего сосновое масло фальсифицируют или пытаются подменить скипидаром, получаемым из смолы или отходов древесины.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Сосновое масло популярно в фармацевтических препаратах, микстурах и домашних средствах против кашля. Применяется в препаратах "терпихол". Обладает прекрасными антисептическими свойствами при инфекциях дыхательных путей. Действует освежающе и стимулирующе при умственном ослаблении. Повышает сопротивляемость организма.

Стандартизация: VN-82/8172-01.

IFRA не рекомендует использование старых масел, обычно содержащих перекиси.

Внимание: Использовать только свежие масла, хранить в герметически закрытых склянках в холодильнике.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: инфекции дыхательных путей, кашель, бронхит, астма, грипп, воспаление дыхательных путей, умственная вялость, проблемы менопаузы.

Для ванн: инфекции дыхательных путей, кашель, бронхит, астма, грипп, воспаление дыхательных путей, умственная вялость, проблемы менопаузы.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): инфекции дыхательных путей, умственное ослабление, проблемы менопаузы, грипп, кашель, бронхит, астма.

ТИМЬЯНОВОЕ МАСЛО

Тимьяновое масло получают из тимьяна настоящего (*Thymus vulgaris L.*), низкого кустарничка, выращиваемого во всей Европе. Дистилляция зелени с водяным паром дает около 0,7% масла. Существует несколько других видов тимьяна, дающих масла худшего качества, например, эфирное масло, получаемое из *Thymus capitatus* и называемое белым тимьяновым маслом.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Тимьян известен повсеместно как приправа к пище. Обладает многими терапевтическими свойствами. Подобно лаванде является известным антисептиком и способствует заживлению ран. Дает хороший эффект при различных инфекциях дыхательных путей. Действует обезболивающе при ревматизме и артрите. Оказывает успокаивающее действие, облегчает расстройства менструаций, а также некоторые кожные заболевания. Стимулирует кровообращение и повышает кровяное давление. Регулирует уровень полиненасыщенных жирных кислот. Предотвращает выпадение волос. Увеличивает сопротивляемость организма ко всякого рода инфекциям.

Стандартизация: BN-82/8172-01 польская Фармакопея FPIV

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не применять во время беременности и детям младше 6 лет, а также при гипертонии. Не применять без консультации ароматерапевта.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: умственное утомление, бессонница, депрессии, состояния страха, бактериальные и вирусные инфекции, насморк, кашель, грипп, бронхит, астма, простуда, воспаление миндалин и полостей, ревматизм, артрит, нарушение кровообращения и пониженное кровяное давление, нерегулярная менструация, задержки и бели.

Для ванн: умственное утомление, бессонница, депрессии, состояния страха, бактериальные и вирусные инфекции, насморк, кашель, грипп, бронхит, астма, простуда, воспаление миндалин и полостей, ревматизм, артрит, нарушение кровообращения и пониженное кровяное давление, нерегулярная менструация, задержки и бели, раздражение кожи, выпадение волос.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): умственное утомление, бессонница, депрессии, состояния страха, бактериальные и вирусные инфекции, насморк, кашель, грипп, бронхит, астма, простуда, воспаление миндалин и полостей, ревматизм, артрит, нарушение кровообращения и пониженное кровяное давление, нерегулярная менструация.

ТМИННОЕ МАСЛО

Тминное масло получают дистилляцией с водяным паром раздробленных семян тмина обыкновенного (*Carum carvi L.*), выращиваемого во всей Европе, Северной Америке и в

Азии. Выход масла — около 4,5%, но у некоторых сортов может достигать до 7%. Главным компонентом масла является карвон (до 60 %). Иногда масло фальсифицируют путем извлечения карвона — ценного компонента пищевых ароматизаторов. Издавна известно как приправа, ароматизирующее и лечебное средство. В спиртовой промышленности применяется обестерпенное тминное масло — практически чистый карвон. В народной медицине повсеместно используется при гастрических заболеваниях прежде всего как лечебное средство при вздутиях. Увеличивает выделение молока у кормящих матерей. В ароматерапии используется при гастрических расстройствах, несварениях, тошноте, желудочных болях. Оказывает смягчающее, стимулирующее и мочегонное действие. Находит применение при заболеваниях мочевых каналов, а также при целлюлите и нарушениях обмена веществ.

Стандартизация: ISO-8896, BN-82/8172-01.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не использовать без консультации с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: усталость, депрессия, апатия, вздутия, тошнота, пищевые отравления, заболевания мочеиспускательных каналов, камни в мочеиспускательных каналах, целлюлит, ожирение, нарушение обмена веществ.

Для ванн: усталость, депрессия, апатия, вздутия, тошнота, пищевые отравления, заболевания мочеиспускательных каналов, камни в мочеиспускательных каналах, целлюлит, ожирение, нарушение обмена веществ.

Для ингаляции (ароматерапевтический камин): усталость, депрессия, апатия.

МАСЛО ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА

Масло тысячелистника получают из тысячелистника обыкновенного (*Achillea millefolium* L.), многолетнего растения, растущего повсюду в Европе, Азии, Америке в умеренной климатической зоне. Масло содержится прежде всего в соцветиях в количестве 0,07-0,25% по отношению к свежей массе. Вырабатывают масло из подсушенных соцветий дистилляцией с водяным паром с выходом меньше 0,5%.

Тысячелистник известен в траволечении как отличное средство при различных заболеваниях, обладающее прежде всего противовоспалительными и болеутоляющими свойствами. Масло применяется при ревматизме и артрите, при гастрических расстройствах, нарушении циркуляции крови. Оказывает заживляющее действие. Укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: польская Фармокопея FP III

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не применять в первые месяцы беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: гастрические расстройства, нарушение циркуляции крови, ревматизм, артрит, разного рода инфекции и воспаления, нарушения менструационного цикла.

Для ванн: гастрические расстройства, нарушение циркуляции крови, ревматизм, артрит, разного рода инфекции и воспаления, нарушения менструационного цикла.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): нарушение циркуляции крови, разного рода инфекции и воспаления, нарушения менструационного цикла.

ФЕНХЕЛЬНОЕ МАСЛО

Фенхельное масло получают из фенхеля *Foeniculum vulgare*, называемого также итальянским укропом и выращиваемого в Южной Европе, Индии и Японии. Масло содержится главным образом в семенах. Оно получается перегонкой с водяным паром из дробленых семян с выходом 4-5%. Главным компонентом фенхельного масла, как и в анисовом масле, является анетол. В торговле иногда попадают дешевые сорта фенхельного масла, из которых выделена часть анетола. Эти сорта, очевидно, не являются полноценными.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Фенхель повсеместно в Европе и Азии известен как приправа к пище, лечебное растение и, главное, как сырье для получения анетола. Фенхельное масло по своим свойствам подобно анисовому. Является превосходным компонентом смесей, используемых при нарушениях пищеварительного тракта, несварениях, болях, коликах, отравлениях, икоте, рвоте и т. п. Является также сильным мочегонным средством. Используется при камнях в почках, целлюлите, отеках. Влияет на гормональную систему женщин и используется при проблемах менопаузы. Мягкий сексуальный стимулятор.

Стандартизация: BN-82/8172-01.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Не использовать в первые месяцы беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: гастрические нарушения, несварения, запоры, пищевые отравления, икота, тошнота, рвота, камни в почках, целлюлит, отеки, задержка жидкостей, проблемы менопаузы, ослабление зрения.

Для ванн: гастрические нарушения, несварения, запоры, пищевые отравления, икота, тошнота, рвота, камни в почках, целлюлит, отеки, задержка жидкостей, проблемы менопаузы, ослабление зрения.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): икота, тошнота, рвота, проблемы менопаузы.

ЦИТРОНЕЛЛОВОЕ МАСЛО

Явское цитронелловое масло получают дистилляцией с водяным паром травы *Symborogon winter. Jowitt*, выращиваемой на Яве. Разновидность с Цейлона имеет более низкое качество. Из подсушенной травы получается около 0,5% масла.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Цитронелловое масло имеет сходные терапевтические свойства с пальмарозовым маслом, и поэтому они взаимозаменяемы. Является сильным антисептиком, особенно пригодно при воспаленных состояниях кожи. Находит применение в дезодорирующих смесях. Оказывает тонизирующее и стимулирующее действие при нервных расстройствах, возникающих вследствие стресса. Является хорошим инсектицидом.

Стандартизация: ISO-3848.

Ограничений IFRA нет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: нервные напряжения, состояния страха, апатия, проблемы менопаузы.

Для ванн: нервные напряжения, депрессия, состояния страха, апатия, проблемы менопаузы, воспаленные состояния кожи, нарывы, раны, экзема, неприятный запах пота.

Для компрессов: воспаленное состояние кожи, нарывы, раны, экземы, неприятный запах пота.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): нервные напряжения, депрессия, апатия, состояния страха.

МАСЛО ЧАЙНОГО ДЕРЕВА

Масло чайного дерева получают дистилляцией с водяным паром из листьев куста *Melaleuca alternifolia*, растущего в диком виде в Австралии и на ближайших островах. Название этого растения, не имеющего ничего общего с чаем, было дано капитаном Куком и первыми колонизаторами этой части света, кото рые следом за аборигенами использовали листья для заварки, получая ароматный напиток, заменяющий чай.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Коренные жители Австралии использовали листья чайного дерева для лечения ран. Позднее оказалось, что само растение, его экстракты и эфирное масло обладают сильными

антисептическими свойствами и предупреждают многие тропические болезни, в том числе заразные. В современной ароматерапии масло чайного дерева является одним из сильнейших компонентов противовирусных и противобактериальных средств. Оказывает также противогрибковое действие. Используется при всех видах инфекций, гриппе, простуде, а также для борьбы с различными грибковыми заболеваниями ног и головы, с молочницей и воспаленными состояниями кожи. Дает хороший эффект в борьбе с бородавками. Применяется также в противоугревых смесях и смесях для общей очистки кожи.

Кроме антисептического, масло оказывает успокаивающее действие и рекомендуется при шоковых состояниях, приступах истерии и сильного волнения.

Стандартизация: 180/Д18-4730.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия, не применять для детей младше 6 лет.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: простуда, грипп, волнение, шок, истерия.

Для ванн: кожные инфекции, грибковые заболевания, бородавки, инфекционные и грибковые заболевания половых органов, молочница влагалища, угри, ожоги.

Для компрессов: воспаленные состояния и грибковые заболевания кожи, бородавки, грибковые заболевания и воспаленные состояния половых органов, угри.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): простуда, грипп, вирусные инфекции, шок, волнение, истерия

МАСЛО ШАЛФЕЯ ЛЕКАРСТВЕННОГО

Масло шалфея лекарственного получают из достигающего метровой высоты кустарника (*Salvia officinalis L.*), выращиваемого в Европе и США. Дистилляции с водяным паром подвергают надземную часть растения, реже высушенные листья. Выход масла из сухих листьев — около 2%.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Шалфей лекарственный с давних пор известен в народной медицине как антисептическое и противовоспалительное средство, используемое при заболевании полости рта. В ароматерапии масло шалфея лекарственного также находит свое применение как антисептик. Кроме того применяется при ревматических заболеваниях, болях и напряжениях в мышцах и как заживляющее средство при кожных заболеваниях. В отличие от шалфея мускатного имеет меньшую область применения, но благодаря более низкой цене может заменять его в некоторых смесях.

Стандартизация: BN-82/8172-01.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло интенсивного действия, не применять без консультации с ароматерапевтом.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: бактериальные инфекции, кашель, бронхит, ревматизм, артрит, напряжения и боли в мышцах.

Для ванн: бактериальные инфекции, кашель, бронхит, ревматизм, артрит, напряжения и боли в мышцах, инфекционные кожные заболевания, трещины и морщины на коже.

Для компрессов: инфекционные кожные заболевания, нарывы, морщины.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): бактериальные инфекции, кашель, бронхит.

МАСЛО ШАЛФЕЯ МУСКАТНОГО

Масло шалфея мускатного (королевского) получают из шалфея *Salvia sclarea L.*, выращиваемого в средиземноморских странах, на Кавказе и в Крыму. Дистилляции с водяным паром подвергаются свежие соцветия, срезанные после первой фазы созревания семян. Выход масла около 0,3%. Состав масла отличается от состава масла шалфея лекарственного, а терапевтические свойства значительно богаче.

Используется для ароматизации вин и вермутов, является прекрасным компонентом смесей, успокаивающих и тонизирующих сильные нервные напряжения и депрессии. Понижает кровяное давление и регулирует менструационный цикл, действуя обезболивающе, смягчает проблемы менопаузы. Применяется в случаях воспаления кожи и слизистых оболочек, предотвращает преждевременное старение кожи, уменьшает количество выпадающих волос. Укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: EOA 77.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Не использовать во время беременности.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: депрессии, состояния страха, нервные напряжения, в том числе на сексуальной почве, гипертония, проблемы перед менструациями, нерегулярный цикл, боли, менопауза.

Для ванн: депрессии, состояния страха, нервные напряжения, в том числе на сексуальной почве, гипертония, проблемы перед менструациями, нерегулярный цикл, боли, менопауза, кожные заболевания, старение кожи, облысение.

Для компрессов: воспаления, старение кожи, облысение.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): депрессии, состояния страха, нервные напряжения, в том числе на сексуальной почве, гипертония, проблемы перед менструациями, нерегулярный цикл, боли, менопауза, воспаление слизистых оболочек.

ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО

Эвкалиптовое масло получают из растущего преимущественно в Австралии вечнозеленого эвкалиптового дерева (*Eucalyptus globulus*), достигающего высоты 25 м. Существует много видов этого дерева как с близкими, так и различными свойствами, специально выращиваемых и растущих в диком состоянии в Индии, Африке, Южной Европе, Бразилии, Калифорнии. Масло получают дистилляцией с водяным паром листьев и концов веток.

В ароматерапии применяют масла сорта *globulus*, которое содержит 60-70% эвкалиптола, и реже — более дешевое масло лимонного эвкалипта, имеющее совершенно другой состав (цитронеллаль 65-85%), в качестве заменителя цитронеллового масла.

СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ

Эвкалиптовое масло является одним из самых популярных компонентов отхаркивающих и антисептических препаратов и средств, освежающих дыхание (конфеты, зубные пасты, капли, сиропы). Оказывает прежде всего противобактериальное и противовирусное действие. Используется в терапии инфекций дыхательных путей, кашля, бронхита, воспалений полостей, насморка, а также при воспаленных состояниях кожи. Оказывает противовоспалительное и болеутоляющее действие, рекомендуется применять при ревматических и артрических болях. Дает хороший эффект при массаже переутомленных мышц. Благодаря мягкому запаху применяется в детских препаратах. Помогает бороться со вшами. Укрепляет иммунную систему.

Стандартизация: польская Фармакопея FP IV; ISO-770.

Ограничений IFRA нет.

Внимание: Масло сильного действия. Применять не более 2 капель на одну процедуру. Противопоказано грудным детям. Не употреблять одновременно с гомеопатическими лекарствами.

ПРИМЕНЕНИЕ В АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКИХ СМЕСЯХ

При массаже: грипп, простуда, кашель, бронхит, ревматизм, переутомление мышц, умственная усталость.

Для ванн: грипп, простуда, кашель, бронхит, ревматизм, воспаленные состояния кожи, вши, умственная усталость.

Для компрессов: воспаленные состояния кожи, ревматические боли.

При ингаляции (ароматерапевтический камин): грипп, простуда, кашель, бронхит, умственная усталость

ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ АРОМАТЕРАПИИ

Вспомним, что при ароматерапии масла проникают в организм двумя путями: через дыхательную систему и через кожу. Способы и эффекты воздействия масел на обоняние человека мы рассмотрели в предыдущих главах. Проникновение масел через кожу происходит благодаря наличию пор, сквозь которые масла достигают кровеносной и лимфатической систем, а также окончаний нервов в коже. Масла, вдыхаемые легкими, достигают кровеносной системы.

Наиболее интенсивный метод терапии — массаж, который объединяет в себе два метода. Сам массаж является, как известно, признанным способом при лечении многих заболеваний. Проникновение эфирных масел во время массажа через кожу создает добавочный терапевтический эффект их действия. Это улучшает возможность непосредственного контакта пациента с ароматерапевтом, который, как правило, как почти каждый человек, может обладать биоэнерготерапевтическими способностями. Некоторые ароматерапевты проходят обучение в этой области, благодаря чему пациенты получают еще один оздоровительный эффект. Конечно, во время массажа масла, находящиеся в воздухе кабинета, воздействуют на обоняние человека. Кроме того, особенно при массаже, возникает очень важный элемент разрядки. Продолжительность процедуры дает пациенту очень полезный с точки зрения терапии отдых и возможность заняться собой.

Случай 7.

Известная польская конькобежка Сюзанна С. сильно простудилась перед важными соревнованиями. Лечение антибиотиками или даже стандартными противогриппозными лекарствами несомненно оказало бы негативное действие на ее спортивную форму. Она решила обратиться к ароматерапии — ванны, ароматерапевтический камин. Применялись масла: эвкалиптовое, гераниевое, санталовое, чайного дерева. В течение двух дней симптомы болезни исчезли, и спортсменка добилась прекрасных результатов на льду.

Нанесение эфирных масел на кожу и вдыхание их паров может вызвать одну серьезную неприятность. Известно, что масла, являясь активным средством, оказывают сильное воздействие на людей. Эта активность может проявиться для пациента и в негативной форме, вызывая раздражения и аллергию.

Число лиц, страдающих врожденной или приобретенной аллергией, в современных условиях, особенно в крупных городских конгломератах с загрязненным воздухом и ненатуральным питанием, довольно велико и постоянно растет. Страдающие аллергией могут не переносить некоторые эфирные масла или смеси, хотя известно, что некоторые виды аллергии, особенно проявляющейся на коже, можно смягчать при помощи ароматерапии.

Эта угроза приводит к тому, что первый важный вопрос к пациенту — страдал ли он или страдает каким-нибудь видом аллергии. Если это так, то прежде чем приступить к какому-либо процедурам, проводят контрольное тестирование.

Самый простой тест дается, когда нет полной уверенности, что пациент не подвержен аллергии или известна склонность к аллергии, но не известен аллергический фактор. Тест заключается в проверке реакции на масло-носитель и эфирное масло или смесь. Тестирование проводят следующим образом. Сначала каплю жирного масла для массажа наносят в области грудины или за ухом пациента и оставляют на 12 часов. Если в течение этого времени нет никакой реакции типа покраснения или зуда, проводится вторая часть теста. Одну каплю эфирного масла или подобранной смеси растворяют в чайной ложке масла-носителя и каплю полученного раствора втирают на небольшой поверхности кожи также в области грудины или за ухом. Снова оставляют на 12 часов и наблюдают полученный эффект. При отсутствии реакции можно вести процедуры. Первую часть тестов на масло-носитель и на раствор эфирных масел пациент может выполнить и у себя дома. Наблюдение за реакцией и подтверждение ее отсутствия является делом ароматерапевта. В случае подтверждения реакции следует обратиться к дерматологу для квалифицированного тестирования. Подбор масел зависит от результатов теста.

Основным предварительным тестом при подборе эфирных масел и приготовлении смеси является также одобрение запаха пациентом. Если пациенту не нравится запах, нужно изменить состав смеси на приемлемый. Терапевтические свойства многих масел сходны между собой, несмотря на различия в запахе, и поэтому не составляет труда подобрать нужную смесь, эффективную при заболеваниях пациента и одновременно обладающую приятным для него запахом.

Следует неукоснительно придерживаться правила не применять на коже неразбавленных эфирных масел.

В исключительных случаях следует прибегать к консультации врача-дерматолога, знакомого с методами ароматерапии.

В качестве масел-носителей обычно используют растительные масла, которые кроме того, что растворяют эфирные масла, оказывают также хорошее влияние на кожу. Можно, несколько теряя в эффективности действия, применять известное в классическом массаже минеральное масло.

Наиболее популярны и легко доступны растительные масла универсального применения: оливковое масло, подсолнечное масло.

При этом оливковое масло применяется для сухой и нормальной кожи, а подсолнечное — для жирной кожи. Некоторые специалисты избегают применения оливкового масла в связи с тем, что его часто фальсифицируют добавлением масла, получаемого вместо прессования экстракцией растворителями. Даже незначительные количества растворителей могут быть вредны. Поэтому оливковое масло можно использовать только будучи полностью уверенным в его качестве. Последнее утверждение относится и к подсолнечному маслу и ко всем продуктам, применяемым в ароматерапии. Можно использовать также соевое и кукурузное масло.

Наиболее эффективным в ароматерапевтических процедурах является применение в качестве носителей растительных масел, обладающих целительными для кожи свойствами, в частности:

для сухой и нормальной кожи — масла из пшеничных зародышей, масла авокадо, масла лесных орехов, для жирной кожи — миндального масла, масла из виноградных косточек, персикового масла.

Иногда к маслу-носителю добавляют жидкий воск "жожоба". Некоторые фирмы, снабжающие ароматерапевтические кабинеты, предлагают в качестве носителей лосьоны или эмульсии, содержащие небольшое количество масла, воду и эмульгатор. Эти препараты подобны жидкостям для массажа и могут быть использованы, хотя при этом нарушается главная идея ароматерапии — применение натуральных немодифицированных продуктов.

Нестабилизированные растительные масла рекомендуется хранить в плотно закрытых склянках в темном холодном месте. Можно держать в холодильнике, но тогда некоторые из них, например, оливковое, перед приготовлением раствора нужно подогреть, так как оно имеет тенденцию к застыванию. Эфирные масла хорошо сохраняются в холодильнике. Это обязательно для цитрусовых и соснового масел. Обязательно также плотно закрытые склянки, которые должны быть из темного стекла. Масла, неправильно хранящиеся, быстро портятся, окисляются, а некоторые продукты окисления оказывают раздражительное и аллергическое действие. (., Смеси и растворы приготавливаются следующим способом.

Смеси эфирных масел

После подбора рецептуры в соответствии с заболеваниями пациента отбираются необходимые масла и отвешиваются или отмериваются количества, предусмотренные рецептом. Объем приготовленной смеси зависит от потребностей пациента и предполагаемого использования. Затем смесь наливают в склянку и присваивают ей символ. Тот же символ указывают на рецепте. Рецепт хранится в кабинете ароматерапевта в картотеке и в карте пациента.

Правильно хранящаяся смесь эфирных масел не портится годами.

Растворы для массажа

Как правило, растворы приготавливаются каждый раз перед процедурой. На один общий массаж требуется в среднем столовая ложка раствора (около 10 см³), содержащего 2-5 капель смеси эфирных масел. При большом количестве подобных массажей в течение последующих дней или недель можно приготовить большее количество раствора (50-100 см³), используя в среднем 15-30 капель смеси эфирных масел на 50 см³ носителя. Растворы для массажа хранятся в темных, плотно закрытых склянках в холодном месте. Практически раствор приготавливается так, что к отмеренному количеству масла-носителя постепенно добавляют по каплям эфирные масла, тщательно перемешивая. После добавления масел смесь следует хорошо потрясти. Встряхивать следует и перед каждым употреблением.

Технику массажа мы опишем в следующем разделе. Массаж противопоказан при серьезных кожных заболеваниях, особенно жирной кожи. В этих случаях, если массаж необходим, применяют раствор масел в водно-масляных эмульсиях или лосьонах.

Смеси для ванн

Для ароматерапевтических ванн смесь эфирных масел выливают на поверхность теплой (но не горячей) воды в ванне и смешивают. Затем следует погрузить тело на 30 мин. Рекомендуется массировать тело под водой, захватывая слой масла с поверхности воды. После купания, не споласкивая, вытереть тело полотенцем. Прием ванны можно совместить с мытьем. Сначала вымыться в ванне или под душем, а затем принять ароматерапевтическую ванну.

При сухой коже можно добавить в воду одну-две столовые ложки масла-носителя, применяемого при массаже. При использовании вместо мыла шампуней следует выбирать слабоароматизированные шампуни. Эфирное масло можно добавлять в воду вместе с шампунем. Если шампуни создают обильную пену, нужно учитывать большие потери эфирного масла в пене. Увеличение количества эфирных масел в этом случае малоэффективно. Лучше использовать солибулизаторы, добавляемые обычно в смеси эфирных масел для более полного их растворения в воде и водно-спиртовых растворах.

Для полной ванны достаточно 10 капель смеси эфирных масел. При лечении болезненных суставов ступни можно делать ванны для ног в тазу с теплой водой, уменьшая соответственно дозу смеси масел.

Компрессы

Компресс является разновидностью местной ароматерапевтической ванны. Вату, марлю или полотенце смачивают смесью эфирных масел и воды — 5 капель эфирных масел на 100 см³ теплой воды. Приготовленный таким образом компресс прикладывается к коже в нужном месте и выдерживается до 2 часов. Компрессы против ревматических, мышечных или артрических болей должны быть настолько горячими, насколько выдерживает пациент. Компресс прикрывается фольгой и утепляющей тканью в целях сохранения тепла. При головных болях, повреждениях сухожилий или суставов применяются холодные компрессы.

Ингаляция (вдыхание)

Самой популярной, удобной и одновременно эстетической формой ингаляции является ароматерапевтический камин. Подогревая с помощью лампочки или свечи открытую чашку со смесью масел и водой, испаряют эфирные масла и распространяют их пары в воздухе. В зависимости от размеров ингаляционной камеры или комнаты, в которой проводится процедура, в чашку вливается 10-20 капель масла и 1-2 столовые ложки воды.

Более интенсивной формой ароматерапии через воздушную среду является ароматерапевтическая сауна. В безопасном месте над нагревателем сауны помещают небольшое количество смеси эфирных масел. Тепло сауны способствует довольно быстрому их испарению. Не следует допускать попадания смеси масел на нагревательные элементы сауны, так как эфирные масла огнеопасны.

В случае заболеваний верхних дыхательных путей можно применять способ классической ингаляции. Добавляют несколько капель масла в миску или тарелку с кипятком и, наклонившись над этим раствором и укрывши голову полотенцем, вдыхают пары в течение нескольких минут.

Случай 8.

По информации журнала "Cosmetic World News", британская принцесса Диана регулярно использует ароматерапевтические процедуры в качестве профилактики и способа снятия напряжений, усталости, улучшения общего состояния организма. Пользуется также косметикой на основе масел. Ее визиты в ароматерапевтический кабинет в Лондоне явились одним из любопытных фактов ежедневных хроник королевской семьи, освещаемых в прессе.

Мягкой формой ингаляции (снотворные смеси, особенно для детей) является нанесение смеси эфирных масел на полоску промокашки или носовой платок, помещенные вблизи кровати или места нахождения пациента. Аналогично можно использовать ароматерапевтические "rot-rougi", то есть высушенные цветы, листья, плоды, насыщенные эфирными маслами и помещенные в декоративную упаковку. При таком способе в воздухе длительное время сохраняется небольшое количество масел. Одноразовая доза — 10-20 капель масла. После исчезновения запаха добавляют новую порцию.

В принципе только подбор масел и приготовление рецепта смеси, а также полный массаж требуют участия ароматерапевта, так как массаж после некоторого обучения может выполнить либо сам пациент, либо кто-то из окружающих. Это удобно тогда, когда речь идет о многократных массажах в течение недели. Поэтому визиты в ароматерапевтический кабинет необходимы для контроля и возможного изменения рецепта, а также при общем полном массаже, который требует соответствующих навыков ароматерапевта и условий проведения процедуры. В случаях обычных заболеваний такие визиты должны быть не чаще, чем один раз в неделю, и не реже, чем раз в месяц. Это касается также профилактических и общеукрепляющих процедур. Другие процедуры, такие, как ванны, сауна, ингаляция, компрессы, пациент может выполнять сам, применяя смеси, подобранные ароматерапевтом. Частоту этих процедур должен установить ароматерапевт. Ароматерапевтические каминь можно применять ежедневно или даже 2 раза в день. Ароматерапевтические ванны — 2-3 раза в неделю или ежедневно, но уменьшая дозу наполовину. Компрессы — по мере необходимости, не чаще одного раза в день. Сауну — не чаще, чем раз в неделю,

Кабинет ароматерапии

Читатели простят нам, что этот небольшой раздел мы адресуем той категории заинтересованных лиц, которые профессионально занимаются ароматерапией или имеют такое намерение.

Хороший кабинет должен состоять из двух помещений, одно из которых в виде небольшого салона предназначается для вступительной беседы, оценки состояния пациента и заполнения анкеты, а другое — для массажных процедур. Помещение для массажа с массажным столом, как правило, должно быть оборудовано в спокойном стиле процедурного кабинета элегантной клиники. Оно может служить одновременно лабораторией для приготовления смесей и местом хранения масел на полках и в холодильниках. С психологической точки зрения полезно готовить смесь для обслуживаемого пациента в его присутствии или хотя бы наполнить при нем склянку, если используется стандартная смесь.

Кроме ароматерапевтических смесей серии Dr Beta Aromatherapy Oils-VAPOMIX мы не рекомендуем использовать другие стандартные смеси. Практически нет двух идентичных случаев заболеваний, и всегда готовятся какие-то варианты базовой типовой смеси. Это означает, что можно иметь заранее приготовленными по 2-3 смеси масел специфического

действия, например, снотворного, успокаивающего, противоревматического и т. д. (т. е. базовые смеси) и пополнять их 2-3 маслами в зависимости от индивидуальных черт или недомоганий пациента. В одном из следующих разделов при описании некоторых заболеваний приводятся рецепты базовых смесей и списки дополнительных масел.

Принято за правило, что ароматерапевтическая смесь должна состоять не более чем из пяти эфирных масел.

В смесях со слишком большим количеством компонентов может возникнуть синергический эффект.

Здесь следует еще раз подчеркнуть значение качества эфирных масел, используемых в ароматерапии. Только натуральные масла надежных производителей, не переработанные и не фальсифицированные, гарантируют достигаемый эффект. Поскольку количества масел для одной процедуры очень малы, то их стоимость, даже с учетом самых дорогих, не играет главной роли в ароматерапии. Попытки получения дополнительных прибылей путем использования дешевых полусинтетических масел могут иметь фатальные последствия для пациента и терапевта.

Ароматерапия требует обычно нескольких повторных процедур в кабинете, но часто случается, что после успешной терапии, вследствие ряда жизненных обстоятельств, пациент снова возвращается в прежнее предтерапевтическое состояние и он снова появляется в кабинете. Поэтому очень важно точное и аккуратное ведение картотеки пациентов, регистрация процедур и применяемых смесей. Эта информация при успешной терапии может использоваться также при подобных недомоганиях других пациентов.

Правильно ведущаяся картотека должна содержать личные данные пациента, заполненную анкету, даты и описания всех процедур, подробные рецепты подобранных смесей и указания к их применению, которые получил пациент, а также отчет о результатах, ощущения пациента, мнения врачей. На основе таких данных появляются "описания случаев", очень полезные в приобретении теоретических знаний и практического опыта.

Очень рекомендуется ведение картотеки разработанных смесей с описанием их предназначения и полученных результатов. К этой картотеке необходимо приложить алфавитный список заболеваний и недомоганий с кодами использованных смесей и результатами.

Наши читатели так же, как слушатели многих школ, курсов и семинаров, должны иметь представление, что познание ароматерапии или знание того, какие масла, когда и для кого применять, основывается прежде всего на собственном опыте. Терапевтические основы, данные о технике процедур, свойствах масел и общие указания можно найти в литературе или получить на курсах. Но познанию пациента и его индивидуальных черт, как и оптимальному выбору лучшего метода терапии, можно научиться только на практике. Поэтому мы советуем начинающим очень осторожно проводить процедуры, тщательно тестировать пациентов, подбирать простые смеси, избегать применения масел интенсивного действия. Хорошие результаты в начальной фазе дает использование базовых смесей и только после подтверждения эффекта — переход к специально разработанным смесям для конкретного пациента.

Случай 9.

Схарлей Прайс, известный английский ароматерапевт, в одной из своих книг описывает случай, которым занималась одна из ее учениц в Испании. Госпожа П. после серьезного автомобильного происшествия испытывала сильные боли шеи и позвоночника, которые практически лишили ее сна. Кроме этого, последствиями шока явились нерегулярные менструации и запоры. После первых массажей и ванн с добавлением смеси мелиссового, майоранового, лавандового и можжевельного масел к пациентке вернулся сон, а после нескольких недель исчезли запоры и установился нормальный цикл. Дальнейшее применение масел пациенткой окончательно поправило ее самочувствие.

Существует еще один аспект применения эфирных масел — психологическое воздействие, которое тоже нужно принимать во внимание и для оценки которого используется тест на одобрение запаха смеси пациентом. Эмоциональные реакции людей связаны с различными источниками эмоций. Одним из этих источников может быть запах. Как мы уже писали, обонятельные ощущения носят ассоциативный характер. Это означает, что запахи могут быть не чем иным, как носителями ассоциаций с ощущениями, переживаниями, событиями и т. п. Нужно всегда иметь в виду, что наряду с нормальными реакциями на терапевтические свойства эфирных масел могут появиться индивидуальные реакции пациента, связанные с воспоминаниями и ассоциациями, которые пробуждает запах масла или смеси. Может, например, случиться, что успокаивающий эффект масла будет ограничен или сведен на нет раздражением, которое вызвала у пациента ассоциация запаха масла с другим запахом (например, духов, травы, еды), который в прошлом был связан с каким-то неприятным или раздражающим событием. Чаще всего пациент не имеет понятия о такой ассоциации, но, как правило, знает, что запах масла или смеси ему не нравится.

Или другой пример. Дым курительных свечек, который обычно вводит в состояние покоя и медитации, может, например, сильно возбудить женщину, у которой прекрасные эротические переживания ассоциируются с запахом курительных свечек, запомнившимся в далеком прошлом.

Не существует способа предвидеть такие индивидуальные реакции, хотя следует подчеркнуть, что они, к счастью, довольно редки. Тем не менее, их наличие является еще одним аргументом в пользу тезиса, что самое важное и трудное задание ароматерапевта состоит в подборе смеси эфирных масел, соответствующей индивидуальным потребностям и особенностям пациента.

Этот подбор зависит от правильной оценки состояния здоровья пациента и его действительных недугов. При первом посещении следует провести подробный опрос о состоянии здоровья. Пример такого опроса мы приводим в [таблице 2](#). Оценивая ответы пациента и ставя диагноз, на основании которого делается заключение о составе смеси, следует пытаться найти действительные причины недугов и подобрать эфирные масла, необходимые именно при этих болезнях, а не просто смягчающие их проявления. Более пристальное внимание этой теме будет уделено в разделе, посвященном применению ароматерапии.

В разделе, посвященном эфирным маслам, мы описали свойства 51 эфирного масла. Полное обеспечение ароматерапевтического кабинета всеми маслами может быть трудным и в техническом и в финансовом плане. Поэтому мы отобрали также 30 наиболее доступных масел (см. [табл. 3](#)), из которых можно приготовить практически любую смесь. Прилагая этот основной набор, мы руководствовались как свойствами масел, так и их доступностью и ценами.

Следующим упрощением является "Профессиональный набор" из серии Dr Beta Aromatherapy Oils, который охватывает только 10 масел и предназначается для начинающих ароматерапевтов.

ДОМАШНЯЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Самомассаж

В детальных описаниях ароматерапевтического массажа мы обращали внимание на то, что некоторые элементы массажа можно выполнить на себе. Прежде всего это относится к массажу конечностей, рефлекторному массажу, частично к массажу живота и плеч и практически ко всем элементам массажа лица

и головы. Приступая к самомассажу, рекомендуем все-таки посетить ароматерапевтический кабинет. Как правило, ароматерапевты дают указания по проведению процедур, выполняемых самостоятельно, и дают инструкцию по проведению самомассажа. Особенно осторожно следует выполнять массаж живота. Рефлекторный массаж ступней и рук может выполняться полностью самостоятельно, если использовать хороший учебник, где описана техника и основные правила этого массажа. Исчерпывающая информация по этой проблеме выходит за рамки нашей книги. Особенно рекомендуем применение эфирных масел для рефлекторного массажа ступней при внутренних заболеваниях.

Массаж является важной ароматерапевтической процедурой, самой эффективной и результативной. Во время массажа наступает полное проникновение эфирных масел в глубину кожи и тела через систему кровеносных и лимфатических сосудов. Контакт масел с нервными окончаниями в коже вызывает немедленную реакцию нервной системы, и в результате уже во время процедуры пациент испытывает эффект релаксации, разрядки. Выравнивание энергетических состояний, снижение напряжений, успокоение болей, снятие стрессов приводят к главной цели процедуры — к равновесию тела и разума.

Хотя ароматерапевтический массаж немного мягче и нежнее классического или китайского точечного массажа, он дает прекрасные результаты расслабления напряженных мышц, судорог и ослабления их болезненных проявлений.

В профессиональном ароматерапевтическом кабинете обязательно должна быть массажная кушетка, дающая пациенту возможность свободно лежать на животе и на спине. В домашних условиях массаж можно делать на ковре, тахте или на достаточно длинном столе. Следует помнить также о надлежащей температуре помещения — порядка 20-22 ° C, принимая во внимание тот факт, что пациент раздет. Независимо от температуры в комнате пациент во время массажа должен быть укрыт толстым полотенцем или легким покрывалом. Открывают только те части тела, которые массируют.

Перед началом массажа пациент должен несколько минут полежать хорошо укрытым на животе. В это время сам ароматерапевт должен расслабиться, глубоко дыша и концентрируя внимание на пациенте и его проблемах. Можно вести беседу или включить тихую спокойную музыку.

Контакт между терапевтом и пациентом — один из главных элементов процедуры. Ароматерапевтический массаж содержит элементы биоэнерготерапии, контактного и точечного массажа. Следовательно, физический контакт рук массажиста с телом пациента должен дополняться психологической связью.

В некоторых случаях можно применять самомассаж; несколько его способов мы опишем в заключительной части этого раздела.

Раствор масла должен быть теплым. В холодную погоду рекомендуется разогревать руки теплой водой; последующее разогревание масляного раствора на ладонях происходит при растирании. Приступать к массажу можно только с разогретыми руками и с теплым раствором.

При ароматерапевтическом массаже используется три вида движений:

- 1) поглаживание пальцами, ладонями, основаниями ладоней;
- 2) легкое надавливание ладонями, основанием ладоней, пальцами, большими пальцами, косточками пальцев;
- 3) потряхивание (постукивание) ладонями или пальцами.

Время от времени Применяется легкое надавливание большими пальцами энергетических точек. Прежде всего массируется спина от ягодиц до плеч, плечи, шея, область основания черепа, ноги, руки и в заключение голова и лицо.

Массаж спины и плеч

Массаж спины начинают снизу от ягодиц обеими ладонями с пальцами, направленными друг к другу. При этом указательные пальцы находятся в углублениях вдоль позвоночника. Первое движение — поглаживание ладонями снизу вверх до плеч, далее — поворот ладоней пальцами наружу и возврат в исходное положение вдоль боковой поверхности тела. Это повторяют несколько раз, нежно поглаживая кожу. Первые минуты непосредственного физического контакта с пациентом должны характеризоваться большой деликатностью терапевта.

Следующее движение — это легкое сжимание плеч. Одна рука лежит на плече, а другая — в углублении между плечом и шеей. Легкое движение ладони и сжимание расслабляет мышцы плеч и шеи, очень часто напряженные и твердые вследствие стресса или нервного напряжения.

Растирание и сжимание плеч выполняют, когда пациент лежит на животе во время общего массажа. Эта процедура возможна и в сидячем положении как часть общего массажа в домашних условиях или с целью расслабления пациента, например, перед обследованием или основной процедурой. Ладони охватывают одновременно оба плеча пациента и гладят от шеи к плечам с легким нажатием на мышцы плеч и шеи. Тыльной стороной ладоней, лежащих на лопатках, терапевт расслабляет мышцы плеч, а затем самой ладонью нежно поглаживает вокруг лопатки, начиная движение вверх вдоль позвоночника и наружу — от шеи к плечам. Возврат в исходное положение — наружной стороной ладони.

Процедуру при любом положении пациента доводить до полного расслабления мышц плеч и шеи. Это облегчается поочередным массажем каждого плеча отдельно. При этом

большие пальцы находятся напротив друг друга, а остальные пальцы лежат соответственно на лопатке и в углублении над ключицей. С помощью легкого нажатия терапевт находит напряженные точки или узлы, расслабляя их поглаживанием и легким постукиванием-сжиманием подушечками пальцев. Этот прием массажа достаточно быстро снимает напряжение пациента, связанное с ожиданием процедуры, особенно при первом визите к ароматерапевту.

После расслабления плеч терапевт возвращается к массажу спины. Следующее движение — это легкое нажатие подушечками больших пальцев на углубление вдоль позвоночника. Ладони лежат на спине большими пальцами вдоль позвоночника, остальные пальцы обращены к бокам. Поглаживание и нажатие выполняется способом "два шага вперед, один шаг назад", принимая за шаг около 2 см или расстояние между позвонками. При каждой смене направления происходит легкое нажатие большими пальцами углубления возле позвоночника. Дойдя до шейных позвонков, перемещаем ладони и возвращаем их в исходное положение мягким движением вдоль боков. Это повторяется несколько раз, и заканчивается этот этап 2-3 кратным поглаживанием спины, как в самом начале массажа.

Следующее движение — это поглаживание и легкое постукивание попеременно по каждому боку ладонями, положенными вдоль ребер, и основаниями ладоней, начиная от углубления вдоль позвоночника. Пальцы при этом обращены к бокам. Опирируя попеременно обеими руками, ароматерапевт легко нажимает на спину, постукивает, передвигаясь от ягодиц к плечам сначала по одной, а затем по другой стороне. После 2-3 кратного повторения этого движения по каждой стороне снова поглаживают спину пациента, как в начале массажа.

Дополнительным движением, усиливающим кровообращение, является поглаживание спины вдоль ребер попеременно обеими ладонями плавными движениями от ягодиц до плеч с каждой стороны 2 раза.

В заключение еще раз повторяется поглаживание спины, как в начале массажа. Опытные ароматерапевты при этом "передают с ладоней" энергию подобно биоэнерготерапевтам.

Массаж ног

Ароматерапевт приступает к массажу ног, когда пациент лежит на животе. Вначале — это попеременное поглаживание голени и бедра от пятки до ягодиц ладонями, положенными поперек ноги. После нескольких поглаживаний начинается попеременное сжимание руками также от пятки до ягодиц. Подушечками больших пальцев находятся напряженные места или узлы, которые расслабляются легким постукиванием и сжиманием. Затем пальцы охватывают и поглаживают заднюю и боковую поверхность голени и бедра и, передвигаясь вдоль ноги, доходят до передней поверхности бедра. Возвращение к пятке выполняется легким поглаживанием обеими ладонями.

В случаях целлюлита на бедрах и ягодицах ароматерапевт после поглаживания бедер поглаживает и легко стряхивает обе ягодицы способом, приближенным к движениям при расслаблении мышц лопатки. Массаж ягодиц заканчивается мягкими круговыми движениями.

Следующий этап — это возвращение к бедрам: неоднократное поглаживание от колен до ягодиц, легко сжимая и потряхивая при помощи обеих рук. Возвращение к пяткам — легким поглаживанием тела поверхностью ладони. Движения на бедрах и ягодицах повторяют несколько раз.

В случае переутомления ног (спортивные усилия, марш, длительное стояние) процедура дополняется массажем икры при поднятой вертикально голени. Одной рукой поддерживается ступня, а другой с легким нажатием гладится икра от пятки до колена, возвращаясь с легким поглаживанием к пятке.

Очень полезен для успокоения многих недугов, особенно внутренних, массаж ступней или **рефлекторный массаж**. Он начинается с разогревания стопы полукруговыми поглаживающими движениями основанием ладони от пальцев к пятке с легким нажатием. Другая рука поддерживает ступню. Затем приступают к самому рефлекторному массажу. Поддерживая ступню обеими ладонями, большие пальцы располагают параллельно на нижней поверхности стопы и, слегка нажимая, легкими круговыми движениями передвигают от пальцев к пятке. После некоторой тренировки можно научиться находить и распознавать болезненные точки, указывающие на заболевания. Эти точки требуют массирования мягким нажатием круговым движением и постукиванием подушечками пальцев. Обычно после нескольких повторений массажа болевых рефлекторных точек боль затихает и исчезает. Тогда можно приступить к поглаживанию подушечками пальцев углублений между косточками ступни и поочередному вытягиванию пальцев. В заключение следует несколько раз повторить движения, с которых начинался массаж ног.

Внимание: В случае сильного расширения вен на голени, бедре и под коленом следует избегать любого нажатия, даже легкого. Как правило, лучше отказаться от массажа в пользу ванны и компрессов.

Для следующего этапа массажа пациент должен повернуться на спину. В этой позиции эффективнее всего продолжать массаж ног, особенно при целлюлите бедер. Массаж начинается с поглаживания передней части бедер обеими ладонями, а затем охватывает всю ногу. Ладони располагаются напротив друг друга по передней стороне ног, большие пальцы направлены к ступне. Мягкое поглаживание боков голени от ступни до колена переходит дальше в поглаживание и легкое сжатие бедер до паха. Затем — возвращение легким поглаживанием до косточек. Это движение повторяется несколько раз, и заканчивается массаж мягким поглаживанием по всей длине ноги. Здесь можно обратить внимание на тот факт, что ряд выполненных движений — это типичный дренаж в классическом массаже.

Лица подвижные и физически развитые могут большую часть массажа выполнить на себе, повторяя движение массажиста.

Массаж плеч, шеи и груди

Массаж плеч, шеи и груди проводится, когда пациент лежит на спине. Ароматерапевт становится за его головой и кладет обе ладони вдоль ключицы. Пальцы направлены к груди. С очень легким нажимом, не спеша он раздвигает ладони в направлении плеч и подмышечной области, мягким поворотом на опорной части ладони переносит пальцы в направлении локтя и всей поверхностью ладони передвигается до самого локтя. Возвращается в исходное положение и повторяет это движение несколько раз. Расслабление мышц плеч и груди, а также усиление кровообращения достигается легким нажимом верхней части груди, а затем кончиками пальцев — шеи. Нажатие на грудь начинается от грудины, а затем рука переносится в направлении плеч и от плеч до основания черепной коробки вдоль шеи. Эту часть массажа следует закончить, повторяя несколько раз движения, выполняемые в начале массажа груди.

Элементы массажа плеч, шеи и груди пациент может выполнить сам, повторяя движение массажиста и массируя поочередно каждой рукой.

Массаж рук

Естественным продолжением массажа плеч и груди является массаж рук, подобный массажу ног. Все движения для предплечья, плеча и ладони проводят аналогично массажу голени, бедра и ступни. Массаж внутренней стороны ладони является рефлекторным массажем и проводится подобно массажу стопы и с такими же результатами. В комплекс массажа рук входит массажирование углублений между косточками на верхней поверхности кисти руки и легкое растяжение пальцев.

И этот массаж пациент может выполнить сам.

Массаж живота

Массаж живота требует большой осторожности и навыка, но является необходимым при большинстве внутренних заболеваний. Начинается одной из ладоней, лежащей на солнечном сплетении. Другая ладонь выполняет поглаживающие спиралевидные движения вокруг пупка, начиная от лонного бугорка, широкими кругами по часовой стрелке рядом с первой ладонью, а затем, сужая круги до самого малого, выполняемого подушечками пальцев вокруг пупка.

Следующее движение — осторожное, неспешное поглаживание живота двумя руками от боков к середине, начиная от бедра и кончая ребрами.

При гастрических проблемах можно дополнить массаж живота легкими потряхиваниями одной или двумя положенными друг на друга ладонями, передвигаясь по часовой стрелке по всей поверхности живота.

Все описанные выше элементы массажа живота повторяются несколько раз и заканчиваются спиралевидными движениями, которыми начинался массаж.

Массаж живота пациент может выполнить сам, следуя подробным указаниям терапевта.

Массаж головы и лица

Последним элементом ароматерапевтического массажа является массаж головы и лица. Массаж всей поверхности головы проводят почти сухими ладонями, легко постукивая подушечками пальцев по коже головы и разминая ее круговыми движениями пальцев, стараясь охватить все точки. При наличии перхоти следует втереть в кожу головы небольшое количество раствора смеси эфирных масел.

Массаж лица требует особенной осторожности. Необходимо избегать попадания раствора масел в глаза. Ароматерапевтический массаж лица напоминает некоторые элементы косметического массажа и заключается в поглаживании лица ладонью, начиная от подбородка и щек в направлении к вискам, а также от середины лба к вискам. Затем подушечками пальцев легко поглаживают щеки от носа к вискам, начиная под глазами и заканчивая у подбородка. Легкие круговые движения на висках дополняют эту часть процедуры.

Массаж лица проводят руками, слегка увлажненными раствором эфирных масел, избегая его растекания по лицу. Все элементы повторяются несколько раз. В заключение следует, охватив голову пациента ладонями (большие пальцы на лбу, а остальные на щеках), задержаться в таком положении несколько секунд.

При некоторых кожных заболеваниях следует использовать комплексные ароматерапевтическо-косметические процедуры (см. раздел "Кожные заболевания. Ароматерапия в косметике").

Описанная выше техника ароматерапевтического массажа в зависимости от потребностей пациента может быть дополнена элементами точечного массажа путем нажатия точек с втиранием раствора масел, техникой китайского массажа и т. д. Дополнительные движения и способы возникают на основе практического опыта ароматерапевта и массажиста.

Самомассаж

В детальных описаниях ароматерапевтического массажа мы обращали внимание на то, что некоторые элементы массажа можно выполнить на себе. Прежде всего это относится к массажу конечностей, рефлекторному массажу, частично к массажу живота и плеч и практически ко всем элементам массажа лица

и головы. Приступая к самомассажу, рекомендуем все-таки посетить ароматерапевтический кабинет. Как правило, ароматерапевты дают указания по проведению процедур, выполняемых самостоятельно, и дают инструкцию по проведению самомассажа. Особенно осторожно следует выполнять массаж живота. Рефлекторный массаж ступней и рук может выполняться полностью самостоятельно, если использовать хороший учебник, где описана техника и основные правила этого массажа. Исчерпывающая информация по этой проблеме выходит за рамки нашей книги. Особенно рекомендуем применение эфирных масел для рефлекторного массажа ступней при внутренних заболеваниях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ароматерапия — это прекрасный способ использования природных сил в борьбе с различными недугами и недомоганиями. Является эффективным и при правильном применении совершенно безвредным методом натуральной медицины. Давая нашим читателям ту информацию, которая могла поместиться в рамках книги, хотим в очередной раз подчеркнуть, что знания ароматерапии опираются прежде всего на опыт. Это утверждение в равной степени относится как к лицам, профессионально занимающимся ароматерапией, так и к тем, кто самосовершенствуется в этой области. Книга, курсы, журналы дают только знания и информацию, опыт приобретается многолетней практикой.

Подытоживая, следует повторить несколько правил и рекомендаций в ароматерапии:

1. Запах эфирного масла должен нравиться пациенту. Масло, не одобренное пациентом, не может быть использовано в смесях.

2. Все сомнения по поводу склонности пациента к аллергии или сведения о такой склонности требуют проведения немедленного тестирования. Интерпретация результата не подлежит обсуждению.
3. Никогда не нужно наносить на кожу чистые эфирные масла или их смеси.
4. При использовании масел следует четко придерживаться ограничений, указанных при их описании. Особенно это относится к беременным и детям, а также при использования фототоксичных масел.
5. Смесь не должна содержать более 5 эфирных масел.
6. Доверие и симпатия между терапевтом и пациентом — это залог успеха ароматерапии.