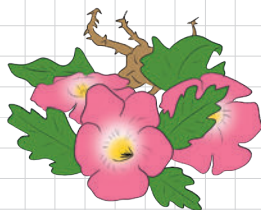


## Содержание

Введение.....	3
Шест «Знаю ли я, как применять природную терапию в спорте?» .....	4
Глава 1. Девушка-спортсменка использует все натуральное!.....	7
Глава 2. Моя подготовка перед тренировкой! .....	34
Глава 3. Я укрепляю свою силу духа в «зеленом» режиме!.....	48
Глава 4. Я восстанавливаюсь после тренировки!....	58
Глава 5. Моя программа подготовки к соревнованиям.....	85
Благодарности.....	92



# Введение

**Д**евушки-спортсменки, вам, несомненно, знакомо стремление превзойти саму себя и желание ощутить вкус победы, не так ли? Это хорошо, так как спорт и альтернативные методы медицины довольно популярны в настоящее время, а вместе они формируют суперкоманду. Вы хотите тренироваться как спортсмен, знать все профессиональные приемы для повышения продуктивности занятий и достижения лучших результатов? Оказывается, методы нетрадиционной медицины разрешены и воздействуют на ваш организм! Мягкие, натуральные, но очень эффективные эфирные масла (ароматерапия), растения (фитотерапия), гомеопатия и другие натуральные методы соответствуют требованиям вашего спортивного телосложения. Таким образом, они помогут вам лучше управлять собой, чтобы заниматься любимым делом как можно дольше.

Независимо от того, новичок вы или профессионал, в период тренировок или соревнований, вы воспользуетесь преимуществами идеального подхода с пошаговой инструкцией, совмещая спорт и методы природной терапии, которые помогут в ежедневном уходе за собой и оптимизируют каждый этап занятий спортом: подготовка, основная часть тренировки, восстановление, лечебные мероприятия. В данной книге вы найдете множество советов экспертов и лучших рекомендаций от спортивной журналистки (Флоранс Хаймбургер), а также фармацевта и ароматерапевта с черным поясом по карате, инструктора по лыжам и тренера по здоровому питанию и спорту (Франсуаз Куик-Маринье).

Вы научитесь самостоятельно создавать фитопрепараты, найдете советы по питанию, так как правильное питание представляет собой важную часть жизни спортсменов. Здоровое меню, полноценный сон и отличное самочувствие – это те области, в которых натуральные методы являются чемпионами.

Целая программа, основанная на растительных компонентах, массаже (среди прочего!) и советах по образу жизни, которая превратит вас в спортсменку высшего уровня и поможет позаботиться о себе! Итак, готовы получить много удовольствия и достичь лучших результатов? Приступим к тренировке в «зеленом» режиме!



## Предупреждение

Формулы, следующие ниже, носят только ознакомительный характер. Они предназначены для взрослых и подростков старше 15 лет и **ПРОТИВОПОКАЗАНЫ** беременным и кормящим женщинам, а также детям и взрослым, страдающим астмой и эпилепсией (если нет иных указаний).

Возможно развитие аллергической реакции на любое растение или эфирное масло даже в минимальной дозировке. Будьте особенно осторожны, если страдаете аллергией!

Чтобы избежать нежелательных побочных действий, перед каждым использованием средства проведите следующий тест: нанесите 1–2 капли эфирного масла на место локтевого сгиба и подождите 20 минут.

Эфирные масла и растения никоим образом не могут заменить медикаментозное лечение без рекомендации врача или фармацевта.

Данная книга и все ее главы не могут использоваться вместо медицинских консультаций, позволяющих диагностировать определенную патологию и оценить степень ее тяжести и/или неотложности. Поэтому авторы снимают с себя всю ответственность касательно последствий, вызванных неправомерным использованием всей информации, содержащейся в данной работе.

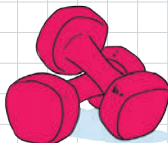
## Тест «Знаю ли я, как применять природную терапию в спорте?»

Знакомы ли вам методы профилактики и лечения недугов и недомоганий спортсменов с помощью натуральных средств? Полезные эфирные масла для лечения некоторых травм? Правила сбалансированного питания? Пройдите тест, чтобы выяснить, обладаете ли вы достаточными знаниями!



### Ваше отношение к спорту...

- Вы любите практиковать занятия спортом в полном объеме минимум один раз в неделю и вне зависимости от дисциплины: фитнес в зале, бег на улице, плавание в бассейне, йога, танцы...
- ◆ Вы тренируетесь довольно редко и исключительно для встреч с подругами, чтобы поболтать и выпить чашечку кофе с сигаретой.
- ♣ Один сеанс в неделю, когда у вас получается, чтобы устранить последствия нарушения диеты в ресторане быстрого питания.



### Во время своего обеденного перерыва вы привыкли...

- ◆ Есть на ходу, редко сбалансированно, одновременно просматривая социальные сети.
- Ходить на тренировку или прогулку в парке на свежем воздухе, устраивать небольшой пикник из приготовленной дома диетической здоровой и сбалансированной еды.
- ♣ Обедать с коллегами в столовой или ресторане, выбирая максимально сбалансированные блюда.

### Когда вы болеете...

- ♣ Вы консультируетесь со своим фармацевтом и принимаете безрецептурные лекарства, которые рекомендует специалист.
- ◆ Вы занимаетесь самолечением и принимаете всевозможные лекарства – никакого вреда от этого не будет!
- Вы идете на консультацию к своему врачу-терапевту, затем в аптеку с рецептом и покупаете только те лекарства, которые действительно необходимы по мнению доктора. Вы не злоупотребляете лечением! В случае несерьезных проблем вы прибегаете к помощи альтернативной медицины: эфирные масла, фитотерапия, гомеопатия, акупунктура, софрология...

### Мысли, которые возникают у вас при упоминании об эфирном масле лекарственной лаванды...

- ♣ Аромат должен быть приятным. Почему бы его не распылить по дому?
- ◆ Нет, это не для меня. Я не верю в его эффективность!
- Я не знаю, для чего оно нужно, но у меня есть флакончик в тумбочке.

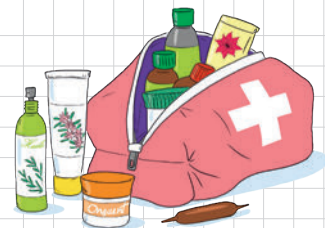
## Для вас завтрак – это скорее...

◆ Совсем нет времени! Вы проглатываете булочку с кофе в общественном транспорте или на работе; вообще не завтракаете.

♣ Хлопья из злаков с коровьим молоком и пакетированный апельсиновый сок (нет времени готовить свежевыжатый).



● Органическая гранола и антиоксидантные ягоды со свежими фруктами или цельнозерновым хлебом с органическим яблочным пюре без сахара + ферментированный йогурт и чай ройбос (без кофеина). По возможности все продукты органические, сезонные и местного происхождения.



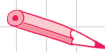
♣ Распыляете их, чтобы дома был приятный аромат (не особо верите в их терапевтические свойства).

## Какой, по вашему мнению, идеальный аромат для спортсменки?

- Арника и эфирное масло гаультерии.
- ◆ Я абсолютно ничего не знаю об этом и, по правде говоря, мне все равно.
- ♣ Я не знаю, но мне интересно!

## Вам подарили эфирные масла. Что вы будете с ними делать?

- ◆ Передарите подруге, так как скептически относитесь к их эффективности.
- Оставьте, так как слышали о них. Вы знаете, что эфирные масла обладают благотворным действием, и любите использовать натуральные продукты.

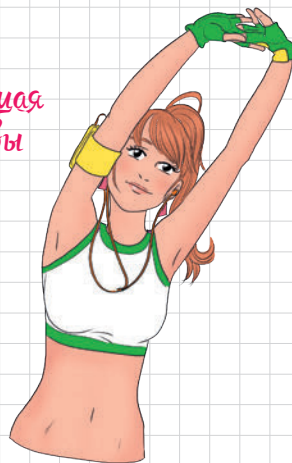


Посчитайте свои баллы!

♣	◆	●

**У вас большинство ответов ●: *Браво, вы настоящая «зеленая» спортсменка с сильной мотивацией и вы на пути к совершенству!***

Вы знаете, какого образа жизни необходимо придерживаться, чтобы оставаться в форме: сбалансированное питание, органические и сезонные продукты местного происхождения, полноценный сон... Вы привыкли лечить простуду и мелкие недуги с помощью эфирных масел, растений, гомеопатических препаратов. Но умеете ли вы применять эти натуральные методы к своей трени-



ровке? Читая данную книгу, вы откроете для себя эфирные масла и растения, необходимые каждому спортсмену, чтобы подготовить мышцы к работе, а затем расслабить, чтобы укрепить свою силу духа или ухаживать за собой во время недомоганий и потери спортивной формы, даже снять стресс перед соревнованиями. Методы натуральной терапии помогут вам превзойти саму себя!

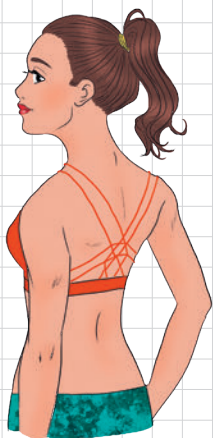
**У вас большинство ответов ♣: вы настоящая «зеленая» спортсменка в процессе становления.**

У вас уже имеется определенная база, время от времени вы применяете натуральные средства, которые вас устраивают, но это не вошло в привычку, и вы никогда не были заинтересованы в большем. А что если вам просто не хватает знаний или стимула для перехода в 100 % натуральный спортивный режим? Достаточно всего лишь открыть для себя преимущества методов природной терапии и протестировать их, чтобы убедиться в их эффективности. Разогреть тело и суставы перед спортивной тренировкой, поддерживать силу духа и оптимизировать восстановление, провести лечебные мероприятия... Вот многочисленные эффективные действия, оказываемые растениями, наряду с аллопатическими лекарствами. Данная книга, содержащая советы и рекомендации, рецепты и приемы, поможет вам добиться перемен. Попробовать натуральную терапию – значит принять ее. Вы увидите, что вскоре станете ее активной сторонницей!



**У вас большинство ответов ♦: вы не совсем «зеленая» спортсменка...**

Вы занимаетесь спортом, но не особо верите в альтернативную медицину. Если бы вы узнали о ней больше, то полностью убедились бы в ее пользе. Благодаря своей мотивации и данной книге через несколько недель практики вы сможете превратиться в настоящую «зеленую» спортсменку! Вы об этом не пожалеете!



# Глава 1

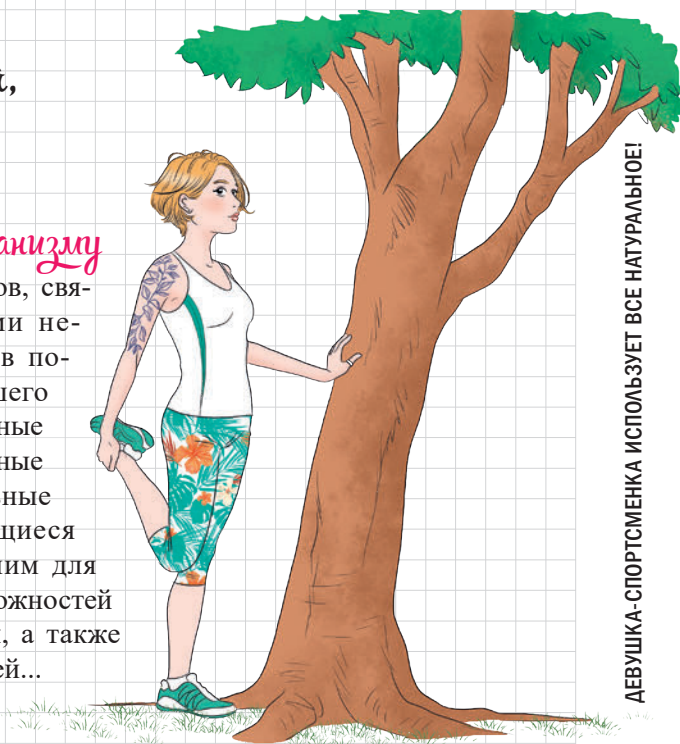
## Девушка-спортсменка использует все натуральное!

На протяжении тысячелетий растения остаются нашими союзниками в изготовлении лекарственных препаратов, даже несмотря на появление в начале XX века классических медикаментов. Кстати, некоторые из них берут свое начало из фитотерапии, но изготавливаются химической промышленностью. Например, салициловая кислота (или ее производное – аспирин) заменила иву белую и таволгу вязолистную, а антибиотики пришли на смену тимьяну и другим ароматическим травам. Природные средства обладают множеством преимуществ: они эффективны, более безопасны для организма и на 100 % натуральные!

Четыре причины использовать растения, когда мы занимаемся спортом

### Из уважения к своему организму

На фоне медицинских скандалов, связанных с побочными эффектами некоторых лекарств, мы все чаще в поисках крепкого здоровья и хорошего самочувствия используем натуральные препараты, в частности лекарственные растения. Многие профессиональные спортсмены и любители, заботящиеся о своем здоровье, прибегают к ним для улучшения своих физических возможностей и повышения производительности, а также для облегчения симптомов болезней...



ДЕВУШКА-СПОРТСМЕНКА ИСПОЛЬЗУЕТ ВСЕ НАТУРАЛЬНОЕ!

*Потому что их эффективность научно доказана!*

Многочисленные научные данные подтверждают фармакологические свойства лекарственных растений при расстройствах пищеварения, болях в мышцах и суставах, проблемах нервной системы или кожи. Как и любой активный продукт, они далеко не безобидны! Фитотерапия и ароматерапия требуют соблюдения мер предосторожности и дозировки, особенно когда речь идет об эфирных маслах.

Поэтому будьте осторожны, следуйте инструкции, предложенной в книге, чтобы использовать данные средства без риска для здоровья.

Ароматерапия позволяет усилить действия клинической медицины, даже снизить дозировку лекарств... Почему бы не нанести на болезненные суставы и сухожилия суперэффективные эфирные масла вместо применения противовоспалительных лекарств, обладающих побочными эффектами?

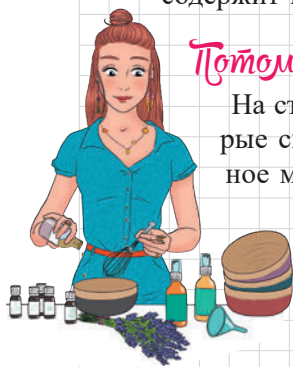


*Потому что они являются натуральными добавками!*

«Зеленые» методы, противовоспалительные, обезболивающие, стимулирующие, повышают концентрацию и ускоряют выздоровление, восстанавливают энергию и умственную силу без риска для здоровья. Эфирное масло лавра благородного придает уверенности в себе, лаванды лекарственной – стимулирует умственную деятельность и борется с тревожностью, бессмертника итальянского – уменьшает отечность и боль, а эфирное масло лаванды широколистной содержит камфору, расслабляющую мышцы...

*Потому что их можно использовать для всего!*

На страницах данной книги вы найдете множество препаратов, которые сможете делать самостоятельно: научитесь изготавливать массажное масло из арники для восстановления после бега и использовать эфирное масло гаультерии для борьбы с мышечной болью, ломотой в теле и воспалением сухожилий. Вы укрепите свою силу духа благодаря эфирному маслу мяты перечной или знаменитому эфирному маслу лаванды лекарственной. Вы увидите, что они суперэффективные, простые, приятные и, главное, экономичные! Заинтересованы?



## Фитотерапия

Термин «фитотерапия» происходит от греческого слова *phytos*, что в переводе означает «растения», и *therapia* – «лечение». Назначение фитотерапии состоит в профилактике и лечении с использованием различных частей (листья, цветки, кора, корни, семена, плоды, цедр...) лекарственных ароматических (имеющих



запах) и неароматических растений. Они представлены в виде чая, капсул с экстрактом или порошком, ампул с жидким экстрактом, флаконов с материнской настойкой... Фитопрепараты можно использовать как для внутреннего, так и для наружного (гели, припарки или компрессы...) применения. Нужен совет? Начните с простых в приготовлении растений, используйте качественные ингредиенты органического происхождения, что гарантирует отсутствие добавок и консервантов. Таким образом, активные молекулы дарят вам свои лучшие качества! Но будьте осторожны: фитопрепараты требуют соблюдения мер предосторожности и имеют ряд противопоказаний. Хорошо их изучите перед использованием!

### Почему это полезно?

В повседневной жизни травяные чаи, отвары, капсулы и другие препараты требуют небольших усилий для достижения удивительных результатов. Их токсичность минимальна. Это для вас, если вы любитель травяного чая и/или интересуетесь ботаникой и свойствами растений... и если у вас хватит терпения. Обычная продолжительность курса лечения растительными препаратами составляет 21 день. Конечно, вы можете сочетать фитотерапию с другими методами!

#### Где я могу их найти?

Растения и фитопрепараты, ранее продаваемые травниками, теперь поставляются аптеками. Они распространяют растительные капсулы и ампулы, изготовленные фармацевтическими лабораториями, а также изобретают индивидуальные формулы (галеновы препараты). Вы также можете купить их в магазинах органических и диетических продуктов по рекомендации своего врача или на надежном интернет-сайте, который имеет сертификат качества и предоставляет технические характеристики по запросу.



### Что травяные чаи и отвары

Сложно разобраться, чаем или отваром является напиток.

#### Настои или травяные чаи

Растения погружают в горячую воду (около 70 °С, чтобы не сжечь хрупкие цветки или листья, например, лепестки роз) на 5–10 минут. Травяной чай обладает терапевтическими свойствами при его употреблении от 2 до 4 чашек в день (2 столовые ложки чая на 500 мл воды). Не рекомендуется увеличивать дозировку: при длительном применении некоторые виды растений могут нанести вред организму.

#### Отвары

Для их приготовления поместите твердые части растений (корни, семена, кору...) в холодную воду, доведите до кипения, оставьте на огне в течение 3–10 минут (в зависимости от вида растения). Время кипения должно строго соблюдаться, так как некоторые цветки теряют свои полезные свойства под воздействием очень высокой температуры. Отвар содержит в себе больше активных компонентов, чем настой, особенно это касается нехрупких растений, поэтому

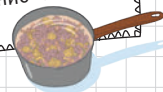




он более насыщенный (горький, терпкий вкус). Можно смешать настой и отвар для получения приятного вкуса и лучшей эффективности.

#### Каков срок хранения?

После охлаждения и фильтрации настои и отвары необходимо хранить в холодильнике и употребить в течение 48 часов после их приготовления.



## Растительные препараты выпускаются в различных формах

Наиболее частые и удобные:

- ампулы (состоящие из жидких растительных экстрактов), которые разводятся в стакане воды и принимаются 1–3 раза в день;
- капсулы, содержащие 200–250 мг растительного порошка (принимать 1–3 г в день), представляют собой очень практичную форму;
- капсулы или таблетки, содержащие стандартные растительные экстракты, измельченные растения, активные компоненты которых добавлены в водно-спиртовой раствор (для капсул) или спирт и глицерин (для жидкостей или таблеток);
- капли материнской настойки, хранящиеся в непрозрачном флаконе. Маточный краситель состоит из жидкого препарата, получаемого путем холодной мацерации (3 недели) свежего растительного материала в растворе на основе воды и спирта (60°). Во время еды используйте 50–100 капель 1–3 раза в день, запивая небольшим количеством воды. Препараты противопоказаны детям и взрослым с заболеваниями печени, беременным женщинам (из-за содержания спирта), а также детям младше 3 лет.



Растения также используют местно в виде припарок (паста из измельченных растений, смешанная с глиной или мукой из льна, пшеничных отрубей...), компрессов (часто используются измельченные листья салата, капусты, лопуха), мазей (мацерат растений в жировом веществе).



## Как применять фитопрепараты?

Лечение лекарственными растениями перорально обычно длится 21 день. Такой период необходим для восстановления наших клеток и является идеальным сроком для глубокого воздействия на наши органы. Вы также можете употреблять травяные чаи и другие препараты растительного происхождения для облегчения симптомов острых состояний.

## Как хранить фитопрепараты?

Сухие растения (например, для травяного чая) должны храниться в непрозрачных стеклянных банках или бумажных пакетах в сухом и защищенном от света месте (влажность портит листья). Благодаря соблюдению этих мер предосторожности целебные свойства сохранятся на протяжении года.



## Ароматерапия


Термин «ароматерапия» происходит от греческого слова *aroma* – «запах» и является одним из направлений фитотерапии, которое заключается в использовании эфирных масел, полученных из ароматических растений, применяемых для профилактики и лечения различных патологий и облегчения симптомов.

### Что это такое?

Эфирное масло – это концентрированная летучая смесь душистых веществ, получаемая путем отжима, экстракции, дистилляции всего ароматического растения или его части: цветков, семян, плодов, древесины (корица), цедры (апельсин и лимон) (в последнем случае используют механический отжим или центрифугирование кожуры), лепестков (роза), листьев (базилик)... Эфирные масла содержат множество активных молекул и используются по одной капле. Они обладают бесспорными терапевтическими свойствами, но при одновременном использовании с аллопатическими лекарствами или при неправильном применении могут быть токсичными (большая дозировка или назначение беременным, кормящим женщинам,

а также людям, страдающим эпилепсией, гемофилией, астмой, почечной или печеночной недостаточностью...). Каждое эфирное масло состоит из сотен различных молекул (кетонов, эфиров, фенолов, оксидов...), что делает его универсальным в применении.

Фитотерапия и ароматерапия дополняют друг друга, поэтому можете сочетать оба метода.



Внимание: эфирные масла должны использоваться бережливо и сознательно, так же как и растения в фитотерапии. Перед их применением проконсультируйтесь с врачом или фармацевтом. Воспользуйтесь руководством, написанным экспертами, например данной книгой, или посоветуйтесь с фармацевтом-ароматерапевтом перед любым самолечением.

### Как выбрать качественные продукты

Покупайте фитопрепараты и эфирные масла в аптеках и магазинах ароматерапии. Всегда выбирайте средства органического происхождения с низким содержанием пестицидов. Надежные марки: *le Comptoir Aroma*, *Run' Essence*, *Florame*, *Vitalba*, *Essenciagua*, *Naturactive*, *Pranarôm*, *Aromathèra*, *Osmobiose*, *Néroliane*, *Arkopharma*, *Aromacomtois*...

### Как ими пользоваться?

Эфирные масла, нерастворимые в воде, могут употребляться внутрь (преимущественно перорально) или в виде ингаляций, а также использоваться для массажа, разведенные в растительном масле, креме.

#### Полезно знать

Еще с древних времен люди использовали эфирные масла для оздоровления, поддержания тонуса, лечения, в качестве косметических средств, духов, а также для наполнения ароматом домов, как приправы для еды... Стоит ли говорить, что они стали популярными благодаря своим целебным свойствам. Их эффективность и токсичность изучаются намного дольше, чем аллопатических препаратов.



## Как расшифровать этикетку на флаконе эфирного масла?

Этикетка на флаконе эфирного масла, которое вы покупаете, должна содержать обязательные маркировки, знаки качества, что гарантирует эффективность и безопасность. Среди следующих десяти пунктов первые пять являются наиболее важными:

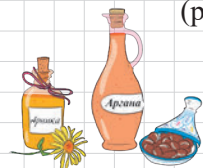
- ботаническое название на французском (короткое название) и латинском. Пример: лаванда узколистная – *Lavandula angustifolia*;
- часть растения, используемая при производстве (листья, цветки, цедра, кора...);
- основные частицы (линалол, линалилацетат...) или хемотип (классификация, указывающая на преобладание конкретного химического вещества в составе эфирного масла. Например, тимоловая кислота в эфирном масле тимьяна);
- сертифицирующая организация (*Ecocert, Nature et progrès...*);
- способ выращивания растений (органический, традиционный, дикорастущие растения);
- место сбора (не стоит приобретать продукт, если указаны разные места сбора растений);
- пометка «100 % чистый и натуральный продукт»;
- способ получения (отжим, дистилляция...);
- количество (5, 10 или 30 мл);
- номер партии (дает возможность отследить движение растения от поля до флакона).

Внимание! Такие пометки, как «ароматическое масло» или «парфюмированное масло», обозначают продукты, изготовленные на основе синтетических масел, которые не обладают ни одним из полезных свойств эфирных масел.



## Я разбавляю свои эфирные масла в растительных...

Эфирные масла можно разбавлять растительными, что облегчает их проникновение через кожу. Растительные масла изготавливают из орехов и косточек (оливки, сладкий миндаль, аргана, абрикос...), масличных культур (рапс, подсолнечник...) или путем настаивания цветков в основном растительном масле (арника, календула, зверобой...) или рафинированном масле копры. Существует множество видов эфирных масел. Выбирайте в зависимости от желаемого воздействия, так как каждое из них обладает своими свойствами.



## Жирные растительные масла, действующие на поверхности

Масла примулы вечерней и огуречника не попадают в кровь. Их функция заключается в защите и питании кожи.

Мацерат арники не применяется на открытые раны.

## Растительные масла с промежуточной текстурой

Мацерат календулы, арники, оливы или зверобоя – эти растительные масла облегчают симптомы следующих кожных повреждений: царапины, раздражения, солнечные ожоги. Они проникают до дермы и мышц. Ваш любимчик в будущем?

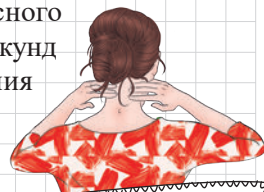
Маслянистый экстракт арники обладает такими лечебными свойствами, как предотвращение образования синяков, облегчение их рассасывания и устранение дискомфорта в мышцах и суставах (вывихи...). Имея противоотечные, противовоспалительные, обезболивающие свойства, маслянистый экстракт зверобоя уменьшает боль.

### Как хранить растительные масла?

По возможности приобретайте маленькие флаконы: большинство растительных масел плохо сохраняется. При вскрытии флакона храните масло в холодильнике, подальше от света, воздуха и тепла.

## «Сухие» растительные масла для глубокого воздействия

К данным видам относятся масла таману, кунжута, лесного ореха, макадамии или косточек абрикоса. Они за несколько секунд проникают в дерму, поэтому их используют для устранения венозного застоя и воспаления сухожилий. Ваш любимчик в будущем? Масло таману, которое улучшает кровообращение и разжижает кровь, уменьшает ощущение тяжести в ногах и идеально подходит для лимфодренажа после спортивных тренировок.



Будьте осторожны! При использовании мацерата зверобоя старайтесь не находиться на солнце в течение 3 часов после нанесения, так как это растительное масло является светочувствительным.

## Нанесение на кожу

Это лучший способ применения масел в большинстве случаев: он очень эффективный и отлично переносится. Однако будьте внимательны и избегайте попадания средства на слизистые оболочки, а также проявите осторожность, используя светочувствительные эфирные масла (цитрон, цитрусовые...). Эфирные масла очень быстро проникают через кожу (уши, живот, сгиб локтя, запястья, свод стопы...) и облегчают болезненное состояние (желудок, мышцы), имеют длительное воздействие. Спортсмены применяют их для массажа мышц и суставов. Обычно 6 капель эфирного масла смешивают с 2 чайными ложками растительного, или 5 мл, и используют для массажа достаточно обширного



### Компрессы с эфирными маслами

Вы также можете использовать эфирные масла в виде горячих или холодных компрессов, что позволяет продлить контакт эфирного масла с кожей и является идеальным средством при растяжении связок. Холодные компрессы применяются при воспалениях и болях, вызванных воспалительным процессом (вывихи, бурситы локтевого сустава...), а горячие – для снятия боли при судорожном сокращении мышц.

участка кожи (бедро, икры...). Массаж оказывает расслабляющее действие, улучшает кровообращение и способствует проникновению эфирного масла.



### Почему это件 полезно?

В основном для подготовительного массажа и восстановления.

## Ароматическая ванна

Разбавьте 15 капель эфирного масла в базе для ванны (средство, позволяющее развести эфирное масло в воде, которое можно приобрести в магазинах ароматерапии и аптеках), затем растворите в полной ванне. Либо в качестве средства для разведения эфирного масла можете использовать чашку необезжиренного молока (детского, порошкового или жидкого). Разбавьте 6 капель масла в ванночке для ног, рук... Комфортная температура воды – 35–37 °С: тепло облегчает проникновение активных компонентов через кожу и расслабляет мышцы. Предпочтительно принимайте ванну вечером. Не ополаскивайтесь после процедуры, чтобы продолжать наслаждаться полезными свойствами ароматерапии!

### Почему это件 полезно?

Идеально подходит для восстановления и расслабления после тренировки: ароматическая ванна снимает усталость, борется с различными болями, в частности мышечными, облегчает тяжесть в ногах, дарит ощущение комфорта. Принятие ароматической ванны件 полезно накануне соревнований, так как она уменьшает стресс, особенно при использовании успокаивающих ароматических масел (ромашка римская, герань, лаванда лекарственная...). Данная процедура является комплексной: эфирное масло проникает в организм через кожу и дыхательные пути.

## Прием внутрь

Обратите внимание, что большинство эфирных масел нельзя употреблять внутрь в чистом виде без медицинской или фармацевтической консультации во избежание ожога языка или органов пищеварения. Разбавьте эфирное масло (обычно 1–3 капли в чайной ложке пищевого растительного масла, меда или сиропа агавы). Рассчитывайте примерно 1 каплю эфирного масла в день на 10 кг веса: если вы весите 60 кг, ваша доза составляет 6 капель (распределите по две капли в течение дня: во время завтрака, обеда и ужина). Для большего удобства и безопасности используйте эфирное масло в капсулах необходимой дозировки и уже смешанных с растительными маслами. Они продаются в аптеках или специализированных магазинах. Соблюдайте дозировку, указанную производителем, чтобы не вызвать раздражение слизистой оболочки органов пищеварительного тракта.

### Почему это件 полезно?

Это件 легко,件 практично, быстрые результаты. Для спортсменов особенно件 полезно при наличии проблем кровообращения и пищеварения.



## Применение эфирных масел через органы обоняния

У вас есть несколько способов:

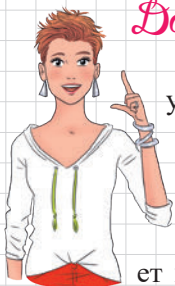
- для ароматизации помещения используйте аромадиффузоры – ультразвуковые приборы, работающие от сети. Данный прибор распыляет в воздухе пары воды, смешанные с эфирными маслами. Рекомендуется добавлять 4–5 капель эфирного масла в чашу диффузора;

- вдохните аромат эфирного масла прямо из флакона или нанесите 2–5 капель на платок;

- нанесите несколько капель эфирного масла на запястье и вдохните для двойного эффекта: одновременно задействованы дыхательные пути и кожа (на запястьях расположено множество кровеносных сосудов), что более эффективно.

### Почему это件 полезно?

Вдыхание эфирных масел воздействует на эмоциональное состояние: стимулирует или, наоборот, успокаивает накануне или в день спортивных соревнований.



## Дозировка и меры предосторожности

Если вы используете эфирные масла и не заметили каких-либо улучшений через 5 дней, прекратите лечение, так как его эффекты со временем уменьшаются и могут даже поменяться на противоположные при использовании в больших дозах. Проконсультируйтесь с врачом, фармацевтом, травником или компетентным натуропатом.

Эфирные масла являются активными продуктами, и существует вероятность возникновения ожогов или аллергии. Их необходимо использовать в строгом соответствии с указанными пропорциями и способом применения. Некоторые эфирные масла, например лимона, апельсина, мандарина или бергамота, являются светочувствительными. Реакции на них проявляются при воздействии солнечного света, поэтому избегайте солнечных лучей в течение 6–10 часов после применения одного из этих масел. Некоторые масла сильные аллергены.

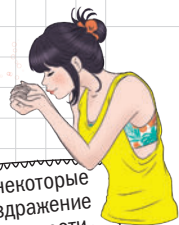
## Золотые правила и рекомендации

- Перед любым лечением проконсультируйтесь с квалифицированным врачом или фармацевтом. Строго соблюдайте предписанные дозы.

- Настоятельно рекомендуется не принимать эфирные масла детям до 3 лет, беременным и кормящим женщинам, людям, страдающим эпилепсией.

- Не используйте эфирные масла внутрь без медицинского назначения. При случайном проглатывании немедленно обратитесь за медицинской помощью.

- Не наносите эфирное масло в чистом виде на кожу, слизистые оболочки, уши, глаза, область вокруг глаз, так как существует риск ожога! При случайном контакте нанесите на место поражения растительное масло (напри-



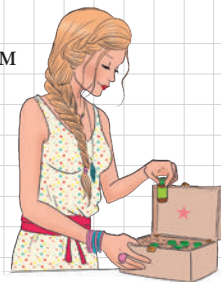
Будьте внимательны, так как некоторые эфирные масла вызывают раздражение дыхательных путей, а ингаляции противопоказаны людям, страдающим астмой или дыхательной недостаточностью.

мер, абрикосовых косточек), чтобы разбавить эфирное масло, затем промойте водой.

- После использования эфирного масла всегда хорошо мойте руки с мылом и избегайте контакта с глазами.

## Как хранить эфирные масла?

Эфирные масла не любят свет, чрезмерное тепло или холод, кислород, они очень летучие. Храните их в специальных непрозрачных стеклянных флаконах (янтарного или темно-синего цвета) или в алюминиевых флаконах, покрытых лаком изнутри во избежание окисления при комнатной температуре. Обязательно плотно закрывайте пузырек, не оставляйте вблизи источников тепла и защищайте от прямых солнечных лучей и используйте до истечения срока годности. Срок службы составляет от 3 до 10 лет в зависимости от эфирного масла.



## Гомеопатия

Термин «гомеопатия» был предложен в начале XIX века немецким врачом Самуэлем Ганеманом. Этот метод альтернативной медицины опирается на закон подобия, согласно которому подобное излечивается подобным, то есть вещество, которое вызывает ряд симптомов у здорового человека, может вылечить больного, у которого проявляются те же симптомы! Гомеопатический препарат состоит из растений (60 % гомеопатических средств), минералов (простые вещества, такие как золото или серебро, соли...) или продуктов животного происхождения (пчелы, муравьи, чернила каракатицы, змеиный яд...).

Гомеопатические препараты разбавляют в воде или смеси воды и спирта до такой степени, что молекулы исходного вещества не обнаруживаются. Затем их несколько раз встряхивают для динамизации, являющейся необходимым этапом повышения эффективности продукта. Гомеопатические средства существуют в разных формах: гранулы, пузырьки, капли. Они также доступны в виде порошков, таблеток, кремов и гелей для нанесения на кожу.



## Для чего гомеопатия применяется в спорте?

Используемая преимущественно в виде гранул, кремов и гелей на основе арники, гомеопатия уменьшает боль в суставах, судороги, ломоту в теле, напряжение в мышцах, кровоподтеки, а также помогает при нарушениях сна. Гомеопатические препараты легки в применении и безопасны.

## Дозировка

Гомеопатия хорошо подходит для самолечения, данные препараты можно купить без рецепта. Однако лучше обратиться к врачу, который подберет инди-