

СОДЕРЖАНИЕ



Слова благодарности	16
Предупреждение	19
Введение	20

Часть I


ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

1. История эфирных масел	29
18 000 лет до н. э.	30
4500 лет до н. э.	31
3000 лет до н. э.	32
1000 лет до н. э.	32
500 лет до н. э.	33
200 лет до н. э.	33
1000 лет н. э.	34
1096–1291 годы н. э.	34
Средние века	35
1400–1900 годы н. э.	35
Современность	36
2. Что такое эфирные масла?	38
Воздействие эфирных масел	39
Как мы их получаем	41
В каких формах мы их используем	43
Как эфирные масла работают в нашем теле	46
3. Основы безопасности и рекомендации по использованию эфирных масел	51
Покупайте органическое масло, на 100% чистое или полученное из дикорастущих растений	52
Никогда не используйте неразбавленные эфирные масла	53
Рекомендации по разбавлению	54
Инструкция по проведению кожной аллергической пробы	60
Как нельзя использовать эфирные масла	62
Использование масел с водой	63
Светочувствительность	64
Высокотоксичные эфирные масла	66
Меры предосторожности при беременности	67
Меры предосторожности при наличии заболеваний	69









	Меры предосторожности при работе с детьми	69
	Меры предосторожности при работе с домашними животными	71
	После вскрытия флакона	72
	Срок годности и хранение	73
	Пролитие	74
	Утилизация	74
	Поиск ароматерапевта или врача	76

4. Соединение базовых масел и диспергирующих веществ с эфирными маслами

	Любимые базовые масла	78
	Выбор и покупка	84
	Лучшие базовые масла для конкретных целей или заболеваний	86
	Смешивание базовых и эфирных масел	87
	Диспергирующие вещества	88

Часть II

ДВАДЦАТЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ НОВИЧКОВ

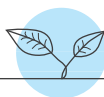
	5. Эфирное масло бергамота (<i>Citrus bergamia</i>)	93
	Источник	94
	Польза	94
	Меры предосторожности	95
	Оригинальные способы применения эфирного масла бергамота (<i>Citrus bergamia</i>)	96
	С чем хорошо смешивать эфирное масло бергамота (<i>Citrus bergamia</i>)	97
	6. Эфирное масло шалфея мускатного (<i>Salvia sclarea</i>)	98
	Источник	100
	Польза	100
	Меры предосторожности	101
	Оригинальные способы применения эфирного масла шалфея мускатного (<i>Salvia sclarea</i>)	101
	С чем хорошо смешивать эфирное масло шалфея мускатного (<i>Salvia sclarea</i>)	103
	7. Эфирное масло гвоздики (<i>Syzygium aromaticum</i>)	104
	Источник	106
	Польза	106
	Меры предосторожности	107
	Оригинальные способы применения эфирного масла гвоздики (<i>Syzygium aromaticum</i>)	107
	С чем хорошо смешивать эфирное масло гвоздики (<i>Syzygium aromaticum</i>)	109





8. Эфирное масло эвкалипта (<i>Eucalyptus globulus</i>, <i>E. radiata</i>)	110
Источник	113
Польза	113
Меры предосторожности	114
Оригинальные способы применения эфирного масла эвкалипта (<i>Eucalyptus globulus</i> , <i>E. radiata</i>)	114
С чем хорошо смешивать эфирное масло эвкалипта (<i>Eucalyptus globulus</i> , <i>E. radiata</i>)	116
9. Эфирное масло ладана (<i>Boswellia carterii</i>)	117
Источник	119
Польза	119
Меры предосторожности	120
Оригинальные способы применения эфирного масла ладана (<i>Boswellia carterii</i>)	120
С чем хорошо смешивать эфирное масло ладана (<i>Boswellia carterii</i>) ..	122
10. Эфирное масло лаванды узколистной (<i>Lavandula angustifolia</i>) ..	123
Источник	124
Польза	124
Меры предосторожности	125
Оригинальные способы применения эфирного масла лаванды узколистной (<i>Lavandula angustifolia</i>)	126
С чем хорошо смешивать эфирное масло лаванды узколистной (<i>Lavandula angustifolia</i>)	129
11. Эфирное масло лимона (<i>Citrus x limon</i>)	130
Источник	131
Польза	132
Меры предосторожности	132
Оригинальные способы применения эфирного масла лимона (<i>Citrus x limon</i>)	133
С чем хорошо смешивать эфирное масло лимона (<i>Citrus x limon</i>)	136
12. Эфирное масло Melissa (<i>Melissa officinalis</i>)	137
Источник	138
Польза	139
Меры предосторожности	140
Оригинальные способы применения эфирного масла Melissa (<i>Melissa officinalis</i>)	140
С чем хорошо смешивать эфирное масло Melissa (<i>Melissa officinalis</i>)	142
13. Эфирное масло апельсина (<i>Citrus sinensis</i>)	143
Источник	144
Польза	144
Меры предосторожности	145





Оригинальные способы применения эфирного масла апельсина
(*Citrus sinensis*) 146
С чем хорошо смешивать эфирное масло апельсина (*Citrus sinensis*) .. 148

14. Эфирное масло пачули (*Pogostemon cablin*) 149



Источник 150
Польза 151
Меры предосторожности 151
Оригинальные способы применения эфирного масла пачули
(*Pogostemon cablin*) 152
С чем хорошо смешивать эфирное масло пачули (*Pogostemon cablin*) 153



15. Эфирное масло мяты перечной (*Mentha x piperita*) 154



Источник 155
Польза 155
Меры предосторожности 156
Оригинальные способы применения эфирного масла мяты перечной
(*Mentha x piperita*) 157
С чем хорошо смешивать эфирное масло мяты перечной
(*Mentha x piperita*) 159



16. Эфирное масло сосны (*Pinus sylvestris*) 160



Источник 161
Польза 162
Меры предосторожности 162
Оригинальные способы применения эфирного масла сосны
(*Pinus sylvestris*) 162
С чем хорошо смешивать эфирное масло сосны (*Pinus sylvestris*) 164



17. Эфирное масло розы дамасской (*Rosa x damascena*) 165



Источник 167
Польза 167
Меры предосторожности 168
Оригинальные способы применения эфирного масла розы дамасской
(*Rosa x damascena*) 168
С чем хорошо смешивать эфирное масло розы дамасской
(*Rosa x damascena*) 170



18. Эфирное масло ромашки римской (*Chamaemelum nobile*) 171



Источник 173
Польза 173
Меры предосторожности 174
Оригинальные способы применения эфирного масла ромашки римской
(*Chamaemelum nobile*) 174
С чем хорошо смешивать эфирное масло ромашки римской
(*Chamaemelum nobile*) 176





19. Эфирное масло розовой герани (<i>Pelargonium graveolens</i>)	177
Источник	179
Польза	179
Меры предосторожности	180
Оригинальные способы применения эфирного масла розовой герани (<i>Pelargonium graveolens</i>)	180
С чем хорошо смешивать эфирное масло розовой герани (<i>Pelargonium graveolens</i>)	182
20. Эфирное масло розмарина (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	183
Источник	185
Польза	185
Меры предосторожности	186
Оригинальные способы применения эфирного масла розмарина (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	186
С чем хорошо смешивать эфирное масло розмарина (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	188
21. Эфирное масло сандала белого (<i>Santalum album</i>)	189
Источник	191
Польза	191
Меры предосторожности	192
Оригинальные способы применения эфирного масла сандала белого (<i>Santalum album</i>)	192
С чем хорошо смешивать эфирное масло сандала белого (<i>Santalum album</i>)	194
22. Эфирное масло чайного дерева (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	195
Источник	196
Польза	196
Меры предосторожности	197
Оригинальные способы применения эфирного масла чайного дерева (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	198
С чем хорошо смешивать эфирное масло чайного дерева (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	200
23. Эфирное масло тимьяна (<i>Thymus vulgaris</i>)	201
Источник	202
Польза	202
Меры предосторожности	204
Оригинальные способы применения эфирного масла тимьяна (<i>Thymus vulgaris</i>)	204
С чем хорошо смешивать эфирное масло тимьяна (<i>Thymus vulgaris</i>) ..	206





24. Эфирное масло иланг-иланга (<i>Cananga odorata</i>)	207
Источник	208
Польза	209
Меры предосторожности	210
Оригинальные способы применения эфирного масла иланг-иланга (<i>Cananga odorata</i>)	210
С чем хорошо смешивать эфирное масло иланг-иланга (<i>Cananga odorata</i>)	212



Часть III

КАК НАЧАТЬ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ



25. Интересные факты о смешивании эфирных масел	217
Три ноты: верхняя, средняя и базовая	218
Дополнительные способы категоризации	219
Попробуйте сами: создайте смесь	221
Рецепты смесей для придания аромата телу	225
Рецепты смесей для ингаляторов, флаконов с шариковыми дозаторами и антисептиков для рук	227



26. Ингаляция — всё о диффузорах и диффузии	233
Виды диффузоров	233
Самодельный ароматодиффузор	238
Советы и меры предосторожности для безопасного использования диффузоров	245
Смеси масел для диффузии в зависимости от цели	247
Сезонные смеси для диффузоров	249



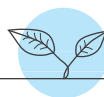
27. Применение — базовые рецепты для лица и тела	251
Быстрый увлажняющий крем для лица	251
Быстрый крем от морщин	252
Супербыстрая версия увлажняющей маски	253
Овсяная баня	254
Смесь для быстрого заживления кожи	255
Питательный бальзам для кожи	255
Охлаждающий гель для пребывания летом на солнце	256
Зимний согревающий бальзам для мышц	257
Легкий успокаивающий целебный крем	258
Универсальный крем	259
Крем для очень сухой кожи лица	261
Увлажняющая маска на основе эфирных масел	262
Дневной крем для лица	263
Ночной крем для лица	263















28. Использование эфирных масел при различных физических состояниях	265
Профилактика болезней	266
Наиболее частые заболевания и физические состояния в алфавитном порядке	272
Акне	273
Аллергии	273
Артрит	274
Астма	274
Бессонница	275
Блохи	276
Боли в мышцах	276
Боль в горле	277
Боль в колене	277
Боль в спине	277
Боль в суставах	278
Боль в шее	278
Бронхит	279
Варикозное расширение вен	279
Волдыри	280
Вредные привычки	280
Вши	281
Головная боль	281
Горе	282
Грибок ногтей	283
Грипп	283
Депрессия	283
Дерматит	284
Дерматомикоз (стригуций лишай)	284
Жирная кожа	285
Зубная боль	285
Изжога	286
Инфекции уха	286
Кашель	286
Кровоточащая рана	287
Менопауза	287
Мигрень	288
Молочница (кандидоз)	288
Морщины	289
Неприятный запах изо рта	289
Нервозность	289
Ожог от ядовитого плюща	290
Ожоги	290
Опоясывающий лишай	291





	Отек	291
	Отказ от курения	291
	Перхоть	292
	Пневмония	293
	Помощь в снижении веса	293
	Помощь при низком уровне тестостерона	293
	Потеря волос	294
	Предменструальный синдром (ПМС)	294
	Простуда, облегчение симптомов/заложенности носа	295
	Простуда, профилактика	295
	Псориаз	296
	Псориаз кожи головы	296
	Растяжение	296
	Растяжки	297
	Репеллент	297
	Ригидность затылочных мышц (скованность мышц шеи)	298
	Сезонное аффективное расстройство (САР)	299
	Синдром усталых ног (СУН)	299
	Синусит	299
	Синяки	300
	Солнечный ожог	300
	Судороги в ногах	301
	Сухость кожи	301
	Сыпь	301
	Тендинит	302
	Токсикоз	302
	Тошнота	303
	Тревога	303
	Трещинки на губах	303
	Увядающая кожа	304
	Укусы насекомых, пчел	304
	Управление стрессом	304
	Уход за ногтями	305
	Фибромиалгия	305
	Чесотка	305
	Шрамы	306
	Эпидермофития стопы («стопа атлета»)	306
	29. Применение эфирных масел для улучшения психического состояния и эмоций	308
	Принятие и прощение	309
	Гнев и вспыльчивость	310
	Тревога и стресс	312





Концентрация	313
Депрессия и отчаяние	314
Истощение и психологическая усталость	315
Страх	316
Раздражительность	318
Потеря и горе	319
Панические атаки	320
Покой и счастье	321
Самооценка	322
Стресс	323
Снижение веса	324
30. Применение эфирных масел для духовной жизни и в ритуалах	326
Ритуал для важных жизненных моментов	327
Празднование дня рождения	330
Создайте интенцию, медитацию или аффирмацию	332
Метафизические свойства двадцати эфирных масел	333
Заключительные слова	351
Глоссарий	353
Рекомендованные источники	357
Об авторе	360



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издавна известно, что эфирные масла обладают лечебными свойствами, приносят пользу и способствуют исцелению. Однако не следует полностью отказываться от традиционной медицины, заменяя ее идеями и рецептами, описанными в этой книге. Проконсультируйтесь со своим врачом и используйте данную книгу, опираясь на здравый смысл.

Информация здесь представлена исключительно в познавательных целях и не предназначена для постановки диагноза, выписки назначений, профилактики, ведения, облегчения или лечения медицинских или психологических проблем. Изложенные данные не являются врачебными рекомендациями, я всего лишь делюсь с читателем своими знаниями, основанными на исследованиях и опыте.

Каждый организм индивидуально реагирует на натуральные продукты и эфирные масла, потому результаты у разных людей могут варьироваться. Эфирные масла — вещества сильнодействующие. Используйте их с осторожностью и всегда проводите аллергические пробы на коже и пробы на запах, чтобы понять, сочетается ли конкретное эфирное масло с химией вашего собственного организма. Особую осторожность следует проявить при работе с детьми и людьми пожилого возраста. Прежде чем начать использовать то или иное эфирное масло, проведите свое собственное небольшое исследование. Всегда лучше перестраховаться.





ВВЕДЕНИЕ



Кажется, новости об эфирных маслах появляются чуть ли не каждый день. Лично я ежедневно получаю по одному-два письма на эту тему. Возможно, вы слышали об эфирных маслах в каком-либо подкасте или читали о них в журнале, или кто-то из друзей рассказал вам о своем опыте их использования. По какой бы причине вы лично ни интересовались темой эфирных масел: будь то легкое любопытство, вызванное приятным ароматом конкретного масла, на которое вы случайно наткнулись на полке в магазине, или богатый опыт работы с маслами и желание узнать еще больше о возможностях их использования в ароматерапии и лечении в целом, — эта книга для вас. Очень хорошо, что у вас есть интерес.

Я с радостью приглашаю вас в этот удивительный мир невероятных натуральных эссенций, которые поистине способны изменить вашу жизнь к лучшему. Я понимаю, что это довольно смелое заявление, но, исходя из моего обширного опыта, могу сказать, что не припоминаю ни единого человека, который бы, открыв для себя однажды эфирные масла, не сумел извлечь из этого хоть какую-то пользу.

Да, я полна энтузиазма; я воображаю себя таким посланцем доброй воли эфирных масел. Существует множество потрясающих способов улучшить вашу жизнь при помощи этих чудесных веществ. В их составе есть физические компоненты, способные поддерживать наш организм и исцелять его. Полезны они и для эмоциональной сферы нашей жизни. С их помощью мы можем справиться с чувством грусти, горем, депрессией, страхом и усталостью и в считанные минуты заменить испытываемые нами негативные эмоции на радость и ощущение



счастья. Кроме того, в них есть и духовный компонент, который способен поднимать настроение и связывать нас с удивительными местами, о которых мы даже и не мечтали. Если вам кажется, что это похоже на описание лучшего друга, то, в общем, да, так оно и есть. Надеюсь, я смогу не только передать вам свое увлечение эфирными маслами, но и поделиться знаниями, которые я накопила за долгие годы их использования, чтобы и вы открыли для себя их поразительно полезные свойства.

Я состою в нескольких онлайн-группах поклонников эфирных масел. У меня всегда спрашивают: «Какие ваши любимые эфирные масла и почему они вам так нравятся?» Я долго думала над этим вопросом и часто отвечаю, что на первом месте у меня эфирное масло лаванды из-за его разнообразных свойств, аромата и всесторонней привлекательности. Для этой книги я отобрала двадцать своих фаворитов, исходя из их универсальности, сочетаемости и пользы. Мне хотелось выбрать двадцать эфирных масел, использование которых может благотворно сказаться на всех сферах вашей жизни. Этот перечень должен был обязательно учитывать тело, разум и душу. Я бы хотела, чтобы у вас была сбалансированная палитра по каждому из отобранных мною масел.

Несколько раз в году я читаю лекции и провожу практические занятия по эфирным маслам и ароматерапии. Возможно, вам знакома другая моя книга, «Искусство исцеления эфирными маслами» (*The Healing Art of Essential Oils*), явившаяся кульминацией моей тридцатилетней работы с этими веществами. Я в этом деле специалист!

Каждый раз, начиная очередное занятие, я задаю ученикам вопрос: «Что вы знаете об эфирных маслах?» Ответы получаю разные, начиная с: «Они приятно пахнут», «Не много», «Я пользовалась ими на протяжении нескольких месяцев», «Мне просто подарили набор на день рождения, и я хочу узнать, что с ним делать» и заканчивая: «А все-таки, что это та-





кое?» В конце лекции или занятия я спрашиваю: «Что нового вы сегодня узнали, о чем не догадывались до нашей встречи?» И сразу же лес рук: «Я узнала, что масла сильнодействующие», «Что их нужно разводить», «Что смешивать их можно только в перчатках», «Что есть разные смеси для разных возрастов», «Что нельзя использовать их на животных». Всегда отрадно осознавать, что мой курс оказался весьма ценным и что я выпускаю в мир человека более образованного в области ароматерапии и эфирных масел, чем он был до моего семинара.

Эфирные масла — возможно, самый недооцененный дар нашей земли, который только можно отыскать, и созданы они специально для нас. Химический состав масел сочетается с человеческим организмом. Но нельзя просто взять и начать ими пользоваться, не имея хоть каких-нибудь базовых знаний и рекомендаций. Необходимо знать, что такое эфирные масла и как правильно, безопасно и наиболее эффективно их применять. Цель этой книги — дать вам необходимые знания, чтобы вы могли пользоваться маслами всю жизнь и получать от этого удовольствие.

После экстракции и обработки эфирные масла становятся сильнее и действеннее и могут даже причинить вред, если мы будем неаккуратно и неосторожно их использовать. В разных частях данной книги я проинструктирую вас, как правильно и эффективно применять эфирные масла, объясню, что можно с ними делать, а что — нельзя. Эта книга также откроет для вас новый мир натуральных продуктов; вы сможете своими руками сделать чистящие средства, косметику, массажные масла, ароматические вещества, афродизиаки и даже магические составы.

Большой плюс эфирных масел заключается в том, что с их помощью можно вести более экологичный образ жизни. Используя их, вы делаете осознанный выбор и помогаете сохранять нашу планету. Вы отдаете предпочтение экологически безопасному и возобновляемому продукту, который можно



вновь и вновь получать будущим поколениям. Вы обеспечиваете работой растениеводов, фермеров, рабочих, мастеров перегонки и перевозчиков по всему миру. Приобретя всего один маленький флакончик эфирного масла, вы становитесь в ряд с неравнодушными людьми, которые искренне верят в чрезвычайную важность сохранения природы в планетарных масштабах. Многие растения, из которых получают эфирные масла, находятся под угрозой исчезновения: поэтому продукцию необходимо покупать только у честных поставщиков, которые бережно относятся к источникам масел и возобновляют посадки.

Эфирные масла прельщают нас, прежде всего, своим ароматом, и лишь после мы открываем для себя их уникальные лечебные и защитные свойства. Будучи частью растительного мира, они, в первую очередь, помогают себе, а потом уже и нам. Это как в самолете, когда вы сначала надеваете кислородную маску себе, а потом помогаете другим сделать то же самое. Царство растений делает эфирные масла во многом совместимыми с человеческими существами, потому что у нас похожая биология, а их уникальная химия может помочь нам изменить к лучшему наши жизни.

Самое важное дело в жизни растения — накапливание масел и жидкостей, которые защищают его от бактерий, вирусов, паразитов, хищников и болезней, являющихся неотъемлемой частью естественного процесса существования. После экстракции эфирные масла растений могут делать то же самое и для людей. Они словно маленькие волшебники в пузырьках и флаконах.

Западная медицина — великолепный инструмент, позволяющий диагностировать, что именно причиняет нам боль. Никто не владеет столькими совершенными хирургическими техниками, не знаком с огромным количеством методик спасения жизни в экстренных ситуациях и не смыслит в радикальной трансплантологии лучше, чем современные хирурги и другие специалисты. Перед нами же стоит другая задача —





узнать, как эфирные масла могут дополнить современные способы исцеления пациента без побочных эффектов и тра-
сологии, которую оставим для новомодных лекарственных средств. Исследование на предмет эффективности эфирных масел уже началось, и проводится оно во всем мире. Надеюсь, в один прекрасный день современная медицина и древние знания объединят усилия и пойдут рука об руку вместе в светлое будущее бережного обезболивания и более мягкого натурального лечения.



Одно за другим мы исследуем каждое маленькое чудо в пузырьках из темного стекла и узнаем о его свойствах, пользе, областях применения и о том, как мы можем его использовать во благо собственного здоровья и личностного роста.



Каждое эфирное масло открывает перед вами море возможностей. Одни масла обладают свойствами, которые помогают избавиться от заложенности носа, другие — могут облегчить боли в мышцах, а благодаря третьим вы испытаете эмоциональный подъем, и грусть ваша улетучится.



Я с нетерпением жду этого путешествия. Надеюсь, и вы тоже. В части I мы познакомимся с основной информацией об эфирных маслах: вы узнаете, как культивируют, выращивают, собирают и обрабатывают растения, из которых их получают. Все это напрямую приводит нас к объяснению причин, по которым человеческий организм реагирует на эфирные масла определенным образом и пользуется их экстраординарными исцеляющими свойствами.



В главе 1 мы совершим путешествие в прошлое сквозь века и узнаем, как и с какой целью представители древних культур использовали эфирные масла.



В главе 2 объясняется, что такое эфирные масла, из какой части растений их получают, описываются различные способы экстракции и дистилляции и рассказывается, какое действие масла оказывают на человеческий организм.





В главе 3 даны важные инструкции по технике безопасности и приведены некоторые интересные факты об эфирных маслах. Бывают масла токсичные или масла, которые нельзя использовать детям или беременным женщинам. Мы поговорим об этом, чтобы вы могли, не опасаясь, пользоваться эфирными маслами в повседневной жизни. Я расскажу вам, как хранить и утилизировать ваши масла с максимальной осторожностью и без риска.

В главе 4 мы рассмотрим практическую информацию о базовых маслах, а также разберемся, почему они так важны, как их использовать для еще большей пользы, и откуда взялись некоторые из них. Базовые масла применяются в определенных целях, и вы узнаете об этом по ходу нашего путешествия.

Часть II начинается с глав 5–24, в которых я знакомлю вас с основной информацией о двадцати эфирных маслах: бергамота, шалфея мускатного, гвоздики, эвкалипта, ладана, лаванды, лимона, мяты перечной, сосны, розы, ромашки римской, розовой герани, розмарина, сандала, чайного дерева, тимьяна и иланг-иланга. Я рекомендую начать именно с этих эфирных масел. Информация, которую вы почерпнете из данных двадцати глав, позволит вам заложить основательный фундамент для долгой и счастливой жизни благодаря тому, что вы будете использовать масла для себя самих и для всех членов вашей семьи.

Часть III начинается с главы 25, в которой я знакомлю вас с техникой смешивания эфирных масел для создания настоящих ароматических шедевров.

В главе 26 говорится о диффузии и диффузорах и о том, как получить наилучшие результаты от распыления эфирных масел. Кроме того, я поделюсь с вами списком разнообразных смесей, которыми вы сможете пользоваться в различных целях.

В главе 27 вы найдете несколько простых рецептов увлажняющих средств для лица, кремов от морщин, бальзамов для





применения летом и зимой и лечебных мазей от укусов насекомых, против ожогов или на случай, если вы запутаетесь в ядовитом плюще. Вам наверняка понравится простота приготовления таких средств, и вы сможете не только пользоваться всем этим самостоятельно, но и вручать другим в качестве полезного подарка.



Мне очень нравится глава 28, в которой я даю всеобъемлющий перечень вариантов лечения различных недугов с использованием эфирных масел. Для вашего удобства я расположила все проблемы в алфавитном порядке.



В главе 29 мы рассмотрим применение эфирных масел для гармонизации эмоциональной сферы. Вы найдете целый ряд вариантов использования масел, которые помогут вам в разных жизненных ситуациях, например для исцеления разбитого сердца или контроля веса.



В главе 30 я поделюсь с вами некоторыми мыслями об использовании эфирных масел в ритуалах и для празднования особых моментов и памятных дат в вашей жизни, а также жизни тех, кто вас окружает. Каждое эфирное масло из тех, что представлены в этой книге, обладает определенными метафизическими качествами, и я составила перечень таких свойств, чтобы вы смогли углубить свои духовные практики за счет применения масел.



Повторюсь: позвольте мне пригласить вас в удивительный и захватывающий мир эфирных масел. Они являют собой древний дар матери-природы, который сумел влиться в современную жизнь. Я уверена, вы прекрасно проведете время, открывая для себя все эти чудесные масла и их ароматы.



Часть I

ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ



В первой части мы познакомимся с увлекательной историей эфирных масел, узнаем о том, как они прокладывали себе путь сквозь века, чтобы ворваться сейчас в наши жизни. Мы рассмотрим, что собой представляют эти масла, откуда они берутся, и почему они так хорошо действуют на человеческий организм. Вы изучите некоторые меры предосторожности, которые необходимо соблюдать при использовании эфирных масел, соответствующие каждому возрасту — детскому, взрослому, пожилому — дозировки масел. Каждое эфирное масло следует разбавлять, поэтому вы познакомитесь с базовыми маслами и узнаете, что они могут нам дать в сочетании с эфирным маслом. Это потрясающее погружение в мир этих удивительных эссенций. Затем, в части II, вы поближе познакомитесь с двадцатью конкретными маслами. А сейчас — поговорим о том, с чего все начиналось.





ЧТО ТАКОЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?



Эфирные масла — это производное из растений, их коры, листьев, стеблей, бутонов, которое содержит *эфир*, то есть нечто тонкое и легкое, суть и аромат растения. Об этом говорит и сам термин «эфирные». В общем-то, это совсем даже и не масла, а жизненно важная жидкая сущность, содержащаяся внутри растений. Их называют маслами потому, что эти жидкости, как и масла, не смешиваются с водой. Если использовать химические термины, то это ароматические нестабильные летучие вещества. Нестабильные не в том смысле, что они могут в любой момент «взорваться», как психически нездоровые люди. Смысл в том, что они источают аромат, который держится где-то от двух до двадцати четырех часов, после чего улетучивается.

Мы поговорим о целях использования эфирных масел, о том, как их получают, как применяют и как они работают в нашем теле; я приведу вам массу примеров того, почему они для нас настолько ценны. Эфирные масла — нечто большее, нежели просто производное растений. Они обладают особыми свойствами для исцеления тела, разума и души. Наука не стоит на месте и продолжает изучать, какую еще пользу эти вещества могут принести нашей физической оболочке и эмоциональным центрам. Далее следует перечисление качеств и полезных свойств эфирных масел.



ВОЗДЕЙСТВИЕ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Эфирные масла могут подарить людям массу всего полезного, их природные свойства можно использовать в различных целях.

Анальгетик

Многие эфирные масла являются природными *анальгетиками*, то есть веществами, которые воздействуют на нервную систему организма и могут ослаблять боль. В качестве примера можно привести масла перечной мяты, лаванды, шалфея, ромашки римской, сандала, гвоздики, эвкалипта и розмарина.

Противовоспалительное средство

Многие эфирные масла обладают *противовоспалительным* эффектом, то есть могут способствовать уменьшению отечности, покраснения и болевых ощущений на теле в местах травм, растяжений или раздражений. К этой категории, например, можно отнести масла тимьяна, гвоздики, бергамота, розы, эвкалипта и лаванды.

Антисептик

Иные эфирные масла обладают *антисептическими* свойствами и могут помочь справиться с инфекцией и микробной инвазией. Это, например, масла чайного дерева, лаванды, тимьяна, эвкалипта, лимона и сандала.

Противогрибковое средство

Некоторые эфирные масла обладают *противогрибковыми* свойствами и помогают в профилактике развития грибковой инфекции, например в случае дерматомикоза, эпидермофитии стопы, грибка ногтей на ногах, отрубевидного лишая и





окаймленной экземы. Масло тимьяна, гвоздики, перечной мяты, чайного дерева и эвкалипта — вот лишь несколько вариантов мощных противогрибковых и антибактериальных веществ. Только никогда не наносите эти сильнодействующие эфирные масла на кожу непосредственно. Всегда разбавляйте их и используйте с осторожностью.



Противовирусное средство

Есть и эфирные масла с *противовирусным* эффектом. Некоторые из них могут в равной степени использоваться и как антибактериальные средства, при этом совершенно точно они препятствуют размножению и дупликации клеток, пораженных вирусом. В этой категории можно назвать масла чайного дерева, лимона, перечной мяты, эвкалипта и лаванды.



Антибактериальное средство

Антибактериальные эфирные масла борются с микробами и бактериями, которые из одной-единственной клетки могут быстро разрастись в целую колонию и захватить ваше тело. В качестве примера приведу масла тимьяна, розовой герани и пачули.



Седативное средство

Существуют также и *седативные* эфирные масла, которые могут помочь вам успокоиться и даже улучшить качество сна. Это, например, масла лаванды, ладана, иланг-иланга и римской ромашки.



Энергетик

Некоторые эфирные масла широко известны как *энергетики*, которые люди часто берут с собой. Назову масла апельсина, перечной мяты, эвкалипта, розмарина, тимьяна и сосны.





Ранозаживляющее средство

Отдельные эфирные масла обладают *ранозаживляющим* действием и могут помочь в лечении ран, язв, а также в профилактике дегенерации ткани. В качестве примера можно привести масла бергамота, пачули и чайного дерева. Масло ладана хорошо воздействует на шрамы. Но обязательно разводите любое из этих эфирных масел перед нанесением.



Успокоительное средство

Есть и такие эфирные масла, которые, благодаря своим *успокаивающим* свойствам, способствуют релаксации. Используйте их для облегчения головной боли и заложенности носа, при стрессе, тревоге, для снятия напряжения, а также при сыпи и дерматите, вызванных стрессом или тревогой. Среди примеров: масла шалфея, перечной мяты, розмарина, бергамота, римской ромашки, сандала и лаванды.

Большинство эфирных масел универсальны. Масло лаванды, например, используется как в качестве успокоительного средства, так и для снятия боли, воспаления, как антисептик и для помощи при бессоннице. В одном небольшом флаконе вы найдете множество чудесных лекарств для разума, тела и души. В части II мы более подробно изучим свойства двадцати эфирных масел, которые идеально подходят для начинающего ароматерапевта.



КАК МЫ ИХ ПОЛУЧАЕМ

Мы получаем эфирные масла из растений путем дистилляции, холодного прессования, экстракции или обработки под давлением CO_2 . Некоторые процессы осуществляются при высокой температуре, некоторые — при низкой. В одних используются химикаты и растворители, в других — нет.





Дистилляция

Масла лаванды, перечной мяты, чайного дерева и эвкалипта получают путем *дистилляции*, потому что они могут выдерживать высокую температуру и пар, возникающий при кипении воды в перегонном кубе. (Представьте себе нечто наподобие самогонного аппарата.) Изначально слово «перегонка» относилось к процессу очистки спирта. В ходе дистилляции при высокой температуре и с паром из вещества выпаривается все, что его загрязняет. То, что остается, является в высшей степени концентрированной версией первоначальной жидкости или субстанции. Со временем слово «перегонка» стало использоваться для описания процесса, в ходе которого раскрывается сущность чего-либо. После дистилляции вы получаете продукт, представляющий собой более действенную и концентрированную версию оригинального вещества.

Холодное прессование

Холодное прессование осуществляется без использования высоких температур. Твердую стружку и стебли крошат и выжимают из них масло. Именно так получают оливковое масло холодного отжима, и тот же самый процесс используют для получения цитрусовых масел: путем холодного прессования отжимают кожуру и цедру для экстракции непосредственно масла.

Экстракция

Экстракция включает в себя несколько этапов. На первом этапе используют растворители (например, петролейный эфир, метанол, этанол или гексан) для *экстракции* из растения ароматного липофильного материала. Это вещество называется *конкрет*. Конкрет представляет собой концентрированный экстракт, который содержит воски и/или жиры, а также ароматный материал из растений. Затем конкрет обрабатывают спиртом, который извлекает ароматический компонент. Полу-



чившийся продукт называется *абсолют*. Абсолюты в основном используются в парфюмерной промышленности.



Обработка сжиженным под давлением углекислым газом

Для экстракции масел из некоторых растений используется также углекислый газ под давлением. Этот низкотемпературный процесс подходит только для тех растений, которые могут выдержать холод и давление, например листья и кора деревьев.



Остающиеся после дистилляционных процессов воды называют гидрозолями, это менее концентрированные жидкости, они обладают ароматом, схожим с запахом самого растения. Гидрозоли используются для маленьких детей, пожилых людей, для ароматизации и в косметологии.



Анфлераж

Есть еще один процесс, анфлераж, при котором лепестки богатых маслами растений помещают на стеклянные рамы, покрытые животным жиром. Лепестки медленно отдают масло, после чего отработанное сырье заменяют новыми цветками — и так до достижения необходимого уровня концентрации аромата. Процесс этот мало где используется, кроме парфюмерной промышленности, так как анфлераж требует массу времени и усилий для получения желаемых результатов.



В КАКИХ ФОРМАХ МЫ ИХ ИСПОЛЬЗУЕМ

Эфирные масла для улучшения состояния организма можно использовать различными способами. Человеческий организм получает эфирные масла путем ингаляции (через диффу-





зор, ингаляторы), в процессе массажа (через кожу) или путем местного нанесения.

Диффузоры



При диффузии эфирное масло (или ароматическая смесь) распыляется в воздух, ее аромат распространяется по всей комнате/дому, даря нам удовольствие, эмоциональное облегчение и неся даже терапевтический эффект. Вы можете дезинфицировать и очистить воздух в помещении, выбирая различные масла в зависимости от их свойств. Возможно, вы не захотите пользоваться диффузорами, которые нагревают эфирные масла, так как из-за этого они теряют свою эффективность. Поскольку увлажнитель воздуха и диффузор — это немного разные вещи, следует определиться, что именно вам нужно: есть приборы, в которых используется вода, а есть системы распыления на основе охлаждения. Мы обсудим это более подробно в главе 26.



Ингаляторы



Это личные, портативные мини-диффузоры эфирных масел, которые вы можете сделать самостоятельно и использовать в затхлых помещениях, в случае проблем с дыханием, для снятия симптомов простуды, при аллергии, отказе от курения, для контроля веса, при морской болезни, для поднятия настроения или просто в качестве источника энергии, для стимуляции физической активности (подробнее в главе 26).



Ванны



Смешайте выбранные эфирные масла с базовым маслом и подходящим диспергирующим средством прямо в ванне — это поможет вам успокоиться, расслабиться, взбодриться или получить иной терапевтический эффект. Отдавайте предпочтение тому эфирному маслу, свойства которого соответствуют вашим





ожиданиям от результата принятия ванны. Каждый раз, когда решите принять ванну с эфирными маслами, нужно обязательно использовать диспергент, например солюбол или полисорбат. В противном случае масла могут слипнуться, скататься в шарик и даже навредить вам или причинить серьезный дискомфорт, воздействував в полную силу на вашу нежную кожу. Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, см. главы 3 и 4.



Нанесение

Вы можете наносить эфирные масла (обязательно разведенные базовым маслом или диспергирующим средством) на стопы, кисти рук, плечи, виски, за ушами, на запястья, живот, грудную клетку, поясницу или заднюю часть шеи. Если вы нанесли эфирное масло на тело и вам стало горячо, это значит, что масло нужно разбавить еще больше. Мы подробнее поговорим о безопасности и мерах предосторожности при использовании эфирных масел в главе 3.



Компрессы

Компресс — это мягкий материал, который вы накладываете на тело для остановки кровотечения или уменьшения воспаления. Например, вы можете развести эфирные масла с базовым маслом в теплой или холодной воде, опустить туда полотенце и отжать лишнюю жидкость. Теперь такой компресс можно наложить на тот участок тела, который нуждается в облегчении боли или охлаждении.



Массаж

Массаж — замечательный способ применения эфирных масел. Они впитываются через кожу в ткани и помогают снять боль, напряжение, облегчают ваше состояние при других проблемах. В главе 3 я покажу вам, как безопасно пользоваться эфирными маслами при помощи таблицы разведения. О при-





менении базовых масел в паре с эфирными мы поговорим отдельно в главе 4.

Паровая ингаляция



Этот способ используется при лечении синуситов, для облегчения кашля, снятия заложенности носа, устранения боли в горле и очищения кожи лица. Вскипятите воду и перелейте ее в жаропрочную миску. В горячую воду эфирные масла нужно добавлять вместе с соответствующим диспергирующим средством. Затем накройте голову полотенцем, закройте глаза и, наклонившись над миской, вдыхайте пар в течение 5–10 минут, стараясь не ошпариться и не повредить нежную кожу.



Кремы для лица и тела



Вы можете приготовить свои собственные косметические средства и кремы для тела, используя в качестве ингредиентов масло какао, масло ши, пчелиный воск и эфирные масла. Такие кремы могут оказаться весьма эффективными при различных высыпаниях на лице, шрамах, для увлажнения сухой кожи, сокращения морщин, да и вообще для комплексного ухода за кожей лица и тела. Рецепты можно найти в главе 27.



КАК ЭФИРНЫЕ МАСЛА РАБОТАЮТ В НАШЕМ ТЕЛЕ

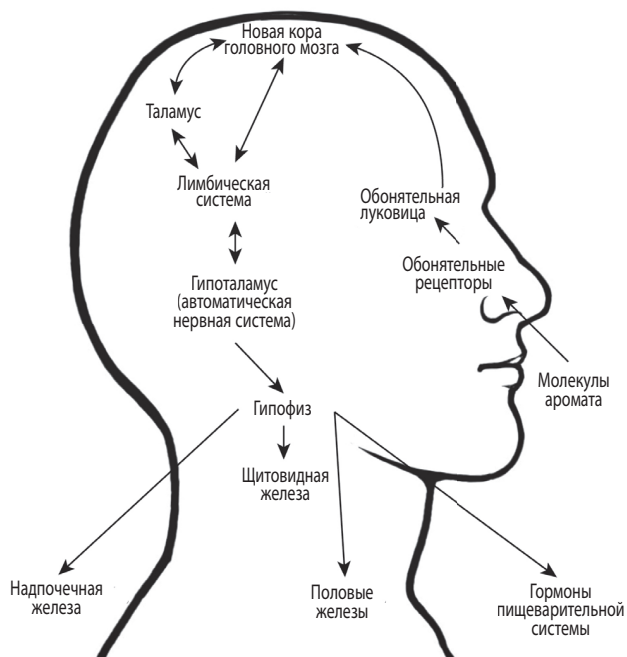


Очень важно понимать, что, вдыхая аромат эфирного масла, вы в действительности вдыхаете молекулы. Тело принимает эфирные масла на уровне атомов. Когда вы наносите эфирное масло на тело, это тоже молекулы, которые перемещаются от клеток кожи к мышцам, а затем по кровотоку попадают в



печень и почки. Когда вы вдыхаете аромат эфирного масла, запах попадает в кровяное русло в форме молекул, из легких он переносится в печень, где распадается в процессе обмена веществ и фильтруется. Девяносто пять процентов того, что вы вдыхаете, поглощается легкими, а пять процентов — головным мозгом. Отсюда молекулы аромата начинают движение к почкам, откуда они уже выводятся из организма.

К счастью, проходя по нашему телу и покидая его, эфирные масла не теряют своей эффективности. Им и не нужно задерживаться в нас надолго. Они делают то, что должны, выполняют свою работу и без остатка выходят. При местном нанесении эфирные масла перемещаются от клеток кожи в мышцы, оттуда



Ингаляция эфирными маслами



в кровотока, а затем попадают в печень и почки, откуда молекулы масла выводятся естественным образом, не задерживаясь в организме дольше пары дней.



Когда вы вдыхаете молекулы эфирного масла, ваша система обонятельных нервов сразу идентифицирует аромат как приятный или неприятный. Такая идентификация пробуждает воспоминания и чувства.



Как только молекулы эфирного масла впитываются в реснички мерцательного эпителия слизистой оболочки носа (в короткие волоски внутри ноздрей), происходят две вещи: мгновенное (химическое) воздействие на клетки головного мозга и следующее за этим воздействие на эмоции.



Эфирное масло воспринимается лимбической системой, которая является центром обработки запахов, чувств, эмоций, а также памяти. Это сложная система нервов и нейронных сетей в головном мозге, которая непосредственно связана с инстинктами и настроением. Лимбическая система управляет основными эмоциями (страхом, удовольствием, гневом) и инстинктивными позывами (чувством голода, желанием секса, стремлением к доминированию, заботой о потомстве).



Как только лимбическая система воспринимает то, что поступило через обоняние, и эфирные масла поглощаются головным мозгом, возникает психологический эффект, поскольку эта часть мозга связана с чувствами и памятью. К примеру, эфирное масло лимона может придать сил и поднять настроение, потому что центр в мозге распознает этот запах как дерзкий, здоровый (то есть как запах чего-то растущего на свежем воздухе), приятный (в большинстве случаев) и бодрящий. Если вы вспомните аромат лимона, вы вряд ли увидите мрачные краски и испытаете депрессивные эмоции, правда же?



Запахи тесно связаны с воспоминаниями. Когда мы вспоминаем прошлое, мы видим подробности и фокусируемся на них.





А когда мы что-то нюхаем, срабатывает наша эмоциональная память. Наши воспоминания основаны на чувствах и эмоциях.

Вы когда-нибудь заходили в открытое помещение и вдыхали запах свежее испеченного хлеба? Начинали ли вы после этого чувствовать себя легко и непринужденно — как дома? Как утверждают риелторы, много недвижимости было продано именно так, из-за того, что покупатель внезапно вспоминал какие-то счастливые моменты и ассоциировал эти чувства с осматриваемым помещением. Эмоции влияют на решение купить дом.

В лимбическом центре мозг активирует сигналы и посылает импульсы и инструкции в гипоталамус и гипофиз, который, если вы помните уроки биологии, в основном и управляет всеми функциями, гормонами и процессами в организме, а также памятью. Это командный центр всех функций нашего организма.

Будучи частью лимбической системы, обонятельная луковица имеет легкий доступ к миндалевидному телу головного мозга. Здесь расположен центр, отвечающий за так называемую реакцию «бей или беги», и здесь же хранятся эмоциональные воспоминания.

Все эфирные масла или растительные экстракты состоят из разных химических молекул. Каждая химическая частичка служит определенной цели и выполняет свою уникальную задачу. Как только молекулы конкретного эфирного масла ухватываются за те рецепторы организма, которым должны помочь, они тут же начинают делать то, для чего, собственно, и предназначены, — выполнять свою работу. Эфирные масла обладают всевозможными свойствами: они могут использоваться как антибиотики или антибактериальные, противовоспалительные, ранозаживляющие (для лечения ран) средства, для релаксации, в качестве успокоительного или желудочного лекарства (способствующего пищеварению).





Вставьте ключ в замок, поверните, и он откроется. От вас ничего не требуется: эфирные масла автоматически притянутся к тому, что надо наладить, и просто сделают свою работу. Словоно они заранее запрограммированы на выполнение той или иной задачи. Эфирное масло делает то же самое с растением, из которого его получили: защищает изнутри. Точно так же и с людьми. Нам всего лишь нужно выбрать то эфирное масло, которое предназначено для помощи в устранении терзающей нас проблемы. Затем разведите масло и нанесите его, вдохните или используйте так, как того требует ваше текущее состояние.



Мы просто позволяем эфирным маслам делать свою работу, благодаря чему совершенствуем свое тело, разум и душу. Вот почему эти масла поистине являются даром природы.

