

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>

Анастасия Артемова "Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие".
Тот мир, в котором мы с вами живем и называем цивилизованным, все дальше и
дальше уводит человека от его естественной природной среды обитания. Сам
факт удаления человека от природы ставит его на путь саморазрушения и
болезни.

Как стать ближе к природе в условиях современного города?

Я предлагаю – ароматерапию.

АРОМАТИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ В КУЛИНАРИИ

Стимулирующие чаи

ЧЕМ ГРОЗИТ ЧЕЛОВЕКУ ЦИВИЛИЗАЦИЯ?

Считается, что человек – властелин Вселенной. При этом он – дитя
технического прогресса и большую часть своей жизни проводит в замкнутом
пространстве из стен, которые он называет домом, работой, магазинами и пр.
Свободное от работы время уходит на стирку, уборку, готовку у плиты,
сидение перед телевизором или компьютером, общение в прокуренных
помещениях. Живя в большом городе, человек дышит воздухом, насыщенным
запахами гари, химикалий, искусственно созданных ароматизаторов и
синтезированных духов – так существуя в искусственно созданном мире,
человек имеет искусственное здоровье, поддерживаемое химическими
средствами, которые, вылечивая один недуг, вызывают другой.

А ритм современной жизни? Спешка, стрессы, недостаток естественного
движения вызывают в организме человека ряд психических и эмоциональных
расстройств, создающих напряжение в мышцах, торможение циркуляции крови и
обменных процессов, и в результате «цивилизованной» жизни человек получает
скопление токсических веществ, ожирение, преждевременное старение и т. д.,
а впоследствии – различные заболевания и недуги, непосредственные причины
которых врачи не могут найти.

Тот мир, в котором мы с вами живем и называем цивилизованным, все дальше и
дальше уводит человека от его естественной природной среды обитания. Сам
факт удаления человека от природы ставит его на путь саморазрушения и
болезни.

Как стать ближе к природе в условиях современного города?

Я предлагаю – ароматерапию.

АРОМАТЕРАПИЯ – ИСТОРИЯ И ТРАДИЦИИ

ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ – ПРОСТО!

Ароматерапия – это метод лечения с применением натуральных запахов,
способных нормализовать психическое состояние человека, уравновесить
процессы, происходящие в организме, и тем самым повысить его
сопротивляемость к вредным внешним воздействиям. Целебная сила ароматов
должна помочь вернуть человеку такое равновесие внутренних сил, какое нашим
предкам давало общение с природой.

За ароматерапией, как можно теперь предполагать, большое будущее, т. к.
диапазон применения ароматов очень широк и не ограничивается медицинской и
производственной сферами. Использовать эти знания можно было бы в самых
разных сферах нашей жизни. Вот взять, к примеру, хотя бы школы и другие
учебные заведения. Только представьте себе: перед началом занятия класс
наполняется тонизирующими умственную деятельность ароматами, а по
окончании, чтобы снять усталость, – успокаивающими! Возможно, это оказало
бы нашим детям бесценную помощь, им стало бы легче учиться по новым
программам, они бы меньше уставали, и детские стрессы проходили бы мягче,
не оставляя губительных ран в душе.

Что касается парфюмерной промышленности, то здесь в буквальном смысле слова
должен произойти переворот. Ведь в древности духи имели совсем иное
значение. Само слово «парфюмерия» (дословный перевод с французского
«парфюмаре» – «сквозь дым») в буквальном понимании означает «использование
различных компонентов для насыщения ароматами воздуха и пространства путем
дымления, сжигания душистых веществ на раскаленном угле в особых чашечках». Современное производство и применение духов окончательно утратило свой первоначальный смысл, и их нынешние цветочные названия только условны. Никто не заботится о пользе души духов, а эссенции, входящие в них, иногда бывают даже вредны или почти ядовиты. Проводимые учеными исследования показывают, что реакция организма на синтетические и натуральные запахи совершенно разная, даже если мы не чувствуем эту разницу своим обонянием. Это очень важно для всех.

ОТ ЖРЕЦОВ ДРЕВНЕГО ЕГИПТА ДО ФРАНЦУЗСКИХ ПАРФЮМЕРОВ XX ВЕКА

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru Ароматерапия имеет свою большую, богатую событиями и наполненную таинственностью историю, с которой следует ознакомиться, чтобы лучше понять и оценить, какую роль играли и играют ароматы в жизни человека. Считается, что прародительницей искусства ароматерапии является цивилизация Древнего Египта. Волшебство и таинство ароматерапии пропитывало всю повседневную жизнь египтян. Окуривание благовониями проводилось повсеместно: в храмах, дворцах и даже в самых бедных домах. Во время важнейших празднеств на городских площадях использовались особые ароматические вещества. В обычные же дни курились ароматические благовония, определяемые по своему назначению как утренние, полуденные, вечерние. Так, по дошедшим до нас сведениям, в полдень, когда воздух слишком наполнялся испарениями земли, египтяне практиковали окуривание миррой. На заходе же солнца – благовонием, состоящим из 16 ингредиентов: пахучего тростника, можжевельника, кипариса, мирры, ладана, шалфея, мяты, розмарина, шафрана, кардамона, мха и т. д. Приготавливая это благовоние, растительные травы настаивали сначала на меду и вине, а затем добавляли в канифоль или битум. Наука о благовониях в Египте в те времена достигла самого высокого уровня развития, и слава египетских жрецов в области использования ароматов была настолько велика, что многие мудрецы и целители из разных стран шли в Египет за знаниями. О высокой ценности благовонных веществ в жизни этой древней цивилизации говорит тот факт, что «из-за обладания ими египетские фараоны не раз предпринимали кровавые войны» (А. И. Куприн).

Египтяне специально ввозили и разводили у себя самые экзотические растения со всего мира. Очень известными были египетские ботанические сады, в которых произрастали растения даже из таких далеких стран, как Китай и Индия.

Александрия была великим хранилищем знаний древнего мира. Ее знаменитая библиотека содержала в себе почти миллион работ. Однако после пожара было уничтожено почти 90% знаний о древнем мире. Несмотря на это, сохранившиеся папирусы по алхимии помогают нам понять благоговейное отношение египтян к ароматическим веществам. Они считали благовония, косметику и душистые масла вещами, дарующими жизнь.

Многие исследователи полагают, что бальзамирование применялось египтянами с целью сохранить тело усопшего как последнее жилище души после того, как та совершила различные, многообразные переселения из одного животного тела в другое, и это вполне соответствует верованиям египтян. Секретом приготовления составов для бальзамирования владели жрецы-врачи, считавшиеся священными лицами. Для этой цели они использовали растения, обладающие антисептическими и антибактериальными свойствами, такие как кедр, мирра, ладан, кассия, гвоздика, корица и разные смолы. Сам процесс бальзамирования состоял в том, что тело очищали от внутренностей и мозга, вымывали пальмовым вином, наполняли благовонными веществами и затем помещали в селитру на 70 дней. По прошествии положенного срока мумию извлекали, завертывали в самые тонкие одежды и клали в деревянную форму, которая ставилась в вертикальное положение в погребальнице. В таком виде мумии сохранялись нетленными в течение тысячелетий.

Завершая рассказ о Египте, остается только добавить, что ароматам, занимавшим столь важное место в жизни этого народа, отводилась не менее значимая роль и в питании. Их вина и продукты были ароматизированы. Тмин, корица, анис, как способствующие своим ароматом пищеварению, добавлялись в хлеб. Лук, чеснок, благодаря своим возбуждающим и антибактериальным свойствам, входили в группу главных продуктов питания. Во время пиров на всех столах лежали головки с чесноком; его давали также рабам, строившим пирамиды, чтобы никакая болезнь не помешала важной работе по возведению гробницы их фараона.

История возникновения и применения благовоний в Индии уходит в глубь времен и теряется там, так же, как и у цивилизации Древнего Египта. Сохранившиеся древние письменные источники подтверждают это. Так, например, в самом древнем священном писании Индии, в Шримад Бхагаватам, есть такое описание: «Когда Господь Кришна входил в город, слоны из хоботов обрызгивали душистой водой все дороги, улицы и аллеи Хастинапуры... все жители собирались там и здесь, умащенные ароматическими маслами. Каждый дом был оснащен сотнями светильников. Внутри домов курились душистые благовония, и дым выходил из окошек, наполняя воздух приятным ароматом».

В индийской «Рамаяне», написанной примерно за 200 лет до нашей эры, говорится, что среди прочих жителей, встречающих царя Раму, были парфюмеры и производители курительных свечек.

Рецепты изготовления благовоний в Индии (так же, как и в Египте) были известны лишь посвященным, имеющим право на особое тайное и сокровенное знание о Боге, о Душе, о диалоге с Богом – молитве. До сих пор благовония являются неотъемлемой частью в ритуалах при богослужении в Индии, а также

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru используются в терапевтических целях.

Греки научились применять ароматические вещества у египтян и были следующей великой цивилизацией, признававшей главенствующее значение растительной медицины и ее ароматических свойств. Во время больших религиозных празднеств там также курился фимиам. Одежда, продукты и вина были ароматизированы. Масла, мази, помады пользовались огромной популярностью. Одним из известных греческих парфюмерных веществ был мегалион, названный по имени своего автора, Мегаллуса. Оно использовалось не только как духи, но и в медицинских целях. Имея в своем составе много мирры, оно уменьшало воспаление кожи и заживало раны.

Римляне, следуя влиянию египтян, создали процветающую парфюмерную промышленность. В использовании ароматических веществ они были еще более расточительными, чем греки. Они очень любили ароматические масла, мази, помады, духи. Умащали душистыми веществами свои волосы, тела, одежды, постели, даже военные флаги и стены своих домов. Излюбленными в применении были розы, из которых готовили розовую воду в огромных количествах. Лепестками роз, слоями в несколько дюймов, устилали полы дворцов. Римских парфюмеров было очень много, и они занимали определенную часть в городе. В Капуа, городе, известном своей роскошью, они занимали целую улицу. Римляне использовали 3 вида душистых веществ: твердые мази, пахнущие масла и порошки, используя для них почти все известные цветы от розы до нарцисса. Из масел самым известным было шишинум, которое делалось из меда, корицы, мирры и шафрана. Потребление ароматических растений в Риме было настолько распространено, что в 65 году вышел закон, запрещавший простым гражданам использовать масла корицы, ладана, лавра и можжевельника. Объяснялось это опасением, что ароматического материала может не хватить для жертвоприношений богам.

О широком использовании иудеями ароматических веществ в библейские времена свидетельствуют многочисленные указания, содержащиеся в Священном Писании. Наиболее известными были мирра, смирна, ладан, нард, корица, алоэ и кассия, ввозимые большей частью в Иудею из Аравии и Индии. Их употребляли для курения, намазывания тела, врачевания.

Из дерева корицы, воспевавшегося в священном саду Соломона, готовили порошок, входивший в состав священного благовония, которым помазывались священные лица и сосуды. С этой же целью использовалась мирра. В Евангелии от Марка упоминаются и другие благовония, которые использовались для возлияния на голову и помазания ног дорогих гостей. Мирра была одним из даров восточных волхвов, приходивших на поклонение к младенцу Иисусу. Для погребения мертвых иудеями употреблялось особенно много благовоний. Для этой цели использовали смирну, алоэ, мирру, ладан. Достаточно вспомнить эпизод из Библии, когда Никодим при погребении Иисуса Христа принес состав из «смирны и алоэ, литр около ста». Ладан (благовонный древесный сок, твердеющий на воздухе), употреблявшийся христианами больше всего при обряде погребения, представлял в те времена значительный предмет торговли и продавался за дорогую цену.

Алоэ, имеющее очень острый благовонный запах и использовавшееся для бальзамирования, очень ценилось у всех восточных народов, как самый драгоценный фимиам, и употреблялось также для курения в домах. Китайские алхимики развили свою систему траволечения. Они также были озабочены поисками ключа к бессмертию и экспериментировали с запахами растений. Они считали, что в эфирной субстанции запахов заключены магические силы и души растений. Поэтому многие растения они использовали для «переговоров с Богами» в той или иной ситуации. Так, например, во время родов они жгли артемизию (полынь), чтобы умиловить дружелюбных богов и помочь матери расслабиться и разрешиться.

Лечение травами и ароматами китайские врачеватели сочетали с массажем и акупунктурой. Самый ранний справочник по травам был составлен императором Шен Нунг. «Великий травник» (1000-700 лет до нашей эры) содержит около 350 наименований лекарственных растений и препаратов.

Об отношении китайцев к ароматам можно судить по письмам знаменитого китайского философа Ван Вей периода династии Тан (618-907 годы) к своему ученику: «Ароматы действуют на тебя очищающе и восстанавливающе, укрепляя твою энергию и наполняя твои мысли спокойствием и умиротворением». После падения Римской империи использование благовоний и ароматических веществ пришло в упадок. Но в средние века арабский ученый, врач Авиценна, вновь открыл дистилляцию растительных веществ. Арабские ароматические вещества вскоре стали знамениты, и торговля ими сосредоточилась в руках арабов. Торговали главным образом корицей, сандалом, камфорой, бензойной смолой, мускусом, ладанником, позже ладаном и миррой.

Использование ароматических веществ пришло в Европу с норманнскими завоевателями, которые принесли с собой обычай усыпать пол пахучими

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru растениями, чтобы бороться с такими паразитами, как блохи, вши, и для профилактики болезней. Благовония, масла, духи попали в Европу в XII веке вместе с крестоносцами, которые почерпнули свои знания у арабов. О появлении ароматических веществ на Руси говорят хозяйственные записи русских царей. В них говорится, что «ароматы изготавливаются в царской аптеке и сберегаются в серебряных и золотых ароматницах». Рецепты ароматов держались в тайне, но известно, что в их состав входили розовая вода, серая амбра, настои трав.

В средние века чума, ставшая бичом всех людей, унесла примерно от трети до половины населения Европы. В этот период всем советовали собирать ароматические цветы, корни и, высушив, носить при себе, а также сжигать в домах и на улицах. Считалось, что окуривание воздуха разрушает «дух» смертельной болезни, которая витает в воздухе.

Во время Великой Чумы ароматические костры жгли по всему городу каждые 12 часов. Огромные костры из сосны и деревьев давали едкий дым, и он был наиболее эффективным. Ароматические свечи горели в больницах. Каждое ароматическое средство, известное тому времени, было задействовано против Черной Смерти. Отмечен интересный факт, что самый большой процент выживших во время чумы был среди парфюмеров.

После XVII века популярность траволечения пошла на убыль. В XIX веке в медицине произошла революция – началось создание лекарственных препаратов нового поколения. Практически каждый натуральный препарат приобрел своего «химического двойника». Эфирные масла перестали использовать даже в парфюмерии, так как были синтезированы более дешевые химические аналоги. Возрождение ароматерапии произошло благодаря счастливой случайности только в XX веке. Французский химик Р. Гаттефоссе, занимавшийся парфюмерным бизнесом, однажды при взрыве в лаборатории сильно обжег руку. Он тут же погрузил ее в лавандовую эссенцию, которая по случайности оказалась под рукой. К его изумлению, ожог зажил очень быстро, не оставив следов. Заинтересованный Гаттефоссе занялся изучением целительных свойств эфирных масел. Во время 1-й мировой войны он испытывал масла на своих пациентах в военном госпитале и получил прекрасные результаты, используя ромашковое, тимьяновое, лимонное масла. Именно Гаттефоссе и ввел термин «ароматерапия» – лечение ароматическими маслами.

Другой эксперт, начавший свои исследования в области ароматерапии, профессор П. Ровести, смог доказать, что депрессию и беспокойство можно вылечить при помощи ингаляций с определенными растениями. Он считал, что запахи помогают высвободить подавленные эмоции и воспоминания, которые способствовали развитию болезни.

С самой древности, со времен поклонения огню и дыму, ведет свое начало использование ароматических веществ. С тех пор человечество накопило множество представлений о целебной и магической силе ароматов цветов и растений, о живительном волшебстве воздействия запахов трав, что впоследствии приобрело особое значение в магических ритуалах, богослужениях и в народном целительстве.

ПАХУЧИЕ МОЛЕКУЛЫ ЖИВОТНЫХ

С древних времен в странах Востока с лечебной целью применяется пахучий секрет специфических желез некоторых животных. Выделяемые вещества служат для привлечения и возбуждения особей противоположного пола, а также для метки принадлежащей животному территории. Пахучие железы располагаются на различных участках тела в зависимости от вида млекопитающего. Например, у оленей и антилоп они расположены спереди от внутреннего края глаза, обычно в углублении кожи над соответствующей ямкой слезной кости. У антилопы гариа (*Antilope cervi carpa*) эти железы имеют выводной проток диаметром с указательный палец, животное произвольно расширяет или сужает отверстие этого протока. Секрет желез окрашен в черный цвет, по своей консистенции напоминает воск и имеет сильный характерный запах. Самец постоянно наносит «пахучие метки» при трении расширенного отверстия протока о выступающие ветки и стебли растений. Каждый самец таким образом метит определенную территорию, которую он защищает от других самцов.

У индийского слона пахучие железы расположены между глазом и ухом; у верблюда – на шее; у шимпанзе и гориллы – в подмышечных впадинах; у лисицы – у основания хвоста; у собаки – на подошвах; у крокодилов – возле анального отверстия, а в период спаривания – на нижней поверхности головы, около углов рта; у коз и серн – позади рогов; у бобра – в препуциальных железах, а у самца кабарги – непосредственно спереди от складки препуция (крайней плоти).

Пахучие железы имеются у половозрелых особей млекопитающих обоих полов, но, как правило, развиты у самцов гораздо сильнее. Специфические вещества самок, привлекающие и возбуждающие самцов, обычно вырабатываются во время

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru течки. В остальные фазы полового цикла их запах не привлекает самцов и не стимулирует их к спариванию.

Существуют железы, выделяющие зловонные запахи, служащие защитой. Например, у скунса в состав секрета анальных желез входит меркаптан, порог восприятия которого для человека очень низок – $4,3 \times 10^{-11}$ г/см. Считают, что запах секрета хорьков, норок, барсуков также служит для защиты. Некоторые авторы указывают, что койоты, медведи и пумы избегают встреч с росомахой, уступают ей свою добычу, поскольку не переносят запаха ее анальных желез. Этот запах отпугивает собак, снижает их чутье. У лисицы пахучие вещества выполняют также отпугивающую функцию. В последние сроки беременности у нее в моче накапливаются химические вещества, имеющие отвратительный запах. Поливая такой мочой вход в нору барсука, она заставляет хозяина покинуть свой дом. Запах землероек, как отмечал еще Ч. Дарвин, предохраняет их трупы от съедения птицами и хищными животными. Имеется указание, что этот запах используется для отпугивания моли. Muskus норки тоже неприятен насекомым. Секрет пахучих желез млекопитающих представляет собой мазеподобную массу, обладающую сильным запахом и иногда окрашенную в определенный цвет. В большинстве случаев он представляет смесь липидов, вырабатываемых сальными железами, и биологически активными веществами, которые являются продуктом деятельности специфических желез. Часто секрет содержит смесь из нескольких пахучих веществ.

Типичным, наиболее изученным примером пахучего вещества может служить мускус – красно-бурое вещество со специфическим запахом. Пахучую основу мускуса (от 0,5 до 2%) составляет мускон (метилциклопентадеканон). Это густое масло с температурой кипения $142-143$ °С, по химической структуре – циклический кетон.

Исследования показали, что, несмотря на одинаковый мускусный запах, пахучие секреты различных животных содержат биологически активные вещества разного химического строения. Так, например, секрет препуциальных желез бобра (бобровая струя), представляющий собой сиропобразную массу, постепенно темнеющую на воздухе, содержит по меньшей мере более 40 различных веществ. Пахучие вещества, вырабатываемые в особых железах, с древних времен привлекали внимание врачей в качестве лечебного средства. В странах Востока чаще всего использовали секрет мускусной железы кабарги (*Moschus moschiferus*). У взрослого самца мускусная сумка содержит 30–56 г мускуса. При высушивании его сильный и стойкий запах; исчезает и появляется вновь при увлажнении. Запах мускуса ощущается в концентрации 1:100 000 000 000. В китайской медицине это лекарственное средство применяют внутрь при малокровии, неврастеническом состоянии, обмороках, беспокойном сне, истерии и судорогах у детей, а также в качестве общетонизирующего и тонизирующего сердечную мышцу препарата. Он считается быстродействующим лекарством. Европейская медицина применяла мускус как возбуждающее средство при обмороках и как успокаивающее и противосудорожное лекарство при истерии. Назначали его и в смеси с другими лекарственными препаратами. В «Соленском кодексе здоровья» есть такие строки: «Мускус, лаванда, шалфей и фиалка, расцветавшая первой, кресс с артемизией также – людей параличных лекарство».

Мускус входит во многие прописи лекарств, описанных Авиценной. Большие его дозы вызывают расстройство пищеварения, тошноту, головокружение. Пахучее начало мускуса появляется в выдыхаемом воздухе, поту и моче. В гомеопатии он применялся при различных болезнях с преобладанием неврологических симптомов. Ежегодно ради драгоценного мускуса в странах Востока убивали тысячи оленей. Из каждой сотни убитых животных добывали около 3,5 кг мускуса, в котором содержалось около 30 г мускона.

Наши предки на территории России использовали с лечебной целью другое пахучее вещество – бобровую струю, которая в старину ценилась в 4 раза дороже, чем шкура бобра. Считали, что на здоровый организм бобровая струя действует возбуждающе в больших дозах и успокаивающе – в малых. Наиболее эффективной она считалась при нервных болезнях, сердечно-сосудистых, мигрени, травмах мягких тканей, нагноениях кожи, обмороке. Использовалась для ускорения родов. В сочинении неизвестного автора «О лечении паралича», написанном в начале летосчисления, имеются рекомендации: «Всякий, кто хочет скорее расправиться с этим недугом, тотчас прилежно готовь удивленья достойное средство. Чтобы поистине мог ты недужному дать исцеленье. Надо двенадцать силиков бобровой струи заготовить, все растереть и затем отмерить воды на два пальца: чашу достать, чтобы мерой надежда служила, и после пламя зажечь; но, искусный, ты должен и сливы добавить: так и поможет больным подогретое это лекарство, но не забудь, что его натошак предпочтительней выпить».

Химический состав бобровой струи описан учеными в 1954 г. В дальнейшем врачи неоднократно сообщали об успешном применении ее для лечения

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru гнойничковых заболеваний кожи. Есть описание применения бобровой струи при различных заболеваниях. В настоящее время бобровую струю используют в парфюмерии для изготовления самых лучших духов. Разработана методика получения бобровой струи у живого зверя. Можно надеяться, что будет разработан промышленный способ производства этого фармакологического препарата

У маралов, изюбров и пятнистых оленей на нижней стороне хвоста расположены пахучие железы, которые выделяют секрет во время опасности. При тревоге животные поднимают хвост вверх, открывая многочисленные протоки железы. Улавливая этот запах, другие особи могут ориентироваться. Запах секрета хвостовой железы самца кабарги вызывает у соперников агрессивное поведение. Использование хвостов оленей с лечебной целью практиковалось на Востоке не одно тысячелетие. Упоминание об этом можно найти в книге тибетского врача Уо-Жедшонна. Хвосты оленей применяются в странах Юго-Восточной Азии и носят название «луэй». Их отвары, экстракты, настойки назначают при малокровии, худосочии, импотенции. Хвосты самок ценятся выше, чем хвосты самцов. Тибетские врачи считают, что это лекарство более эффективно, чем препараты из пантов.

Мускус и бобровая струя в настоящее время забыты как лекарства для широкого применения. Им на смену пришли современные, более эффективные средства. В частности, очень похожа по строению на мускус общеизвестная камфора. У камфоры примерно те же показания, что и у мускуса.

АРОМАТИЧЕСКИЕ ЛЕКАРСТВА ИЗ РОГА

Самыми древними письменными документами, в которых упоминается довольно большое количество лекарств, считаются египетские папирусы эпохи фараона Снофру (3700 год до нашей эры). В них приводятся такие средства, как мята, опий, сера, желчь, касторовое масло и другие, которые дошли и до наших дней. Однако некоторые рецепты кажутся довольно нелепыми. Так, например, в одном из египетских папирусов описывается приготовление мази, которую мать царя Хата применяла для рращения волос: «когти борзой собаки, цветы финиковой пальмы, ослиные копыта сварить в масле до готовности, растереть и натирать голову».

Применение с лечебной целью рогов описывается и в более поздних сочинениях. Пан Сум в книге «Источник здоровья» говорит, что «зола из рогов быка урежает истерические припадки, порошок из копыт лося от 1 скропула до 1 драхмы назначают при падучей болезни, а зола сожженных копыт свиньи чистит и укрепляет зубы, а также помогает от недержания мочи». В. Дерикер также отмечает, что русские знахари «от лихорадки» рекомендовали больным сидеть «под парами жженных копыт или рогов».

ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЗАПАХОВ

ФЕНОМЕНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОБОНЯНИЯ ЧЕЛОВЕКА

То, что человек воспринимает запахи посредством именно носа, ни у кого сомнения не вызывает. И если возможности вкуса у нас ограничены такими ощущениями, как сладкий, соленый, горький, кислый, вяжущий, пикантный, то нос, без сомнения, позволяет нам оценить не только хорошую кухню и вина. Этим его назначение не исчерпывается. Он способен воспринимать и распознавать 4 тысячи различных запахов, а очень чувствительный нос – до 10 тысяч запахов, причем о каждом отдельном запахе в мозг передается специальный сигнал. Обонятельные нервы почти никогда не ошибаются. Они, например, никогда не станут передавать сигнал о лилии или каких-нибудь других цветах, если воздух пахнет розами. Благодаря этому, человек за секунду без всякого труда узнает: запах еды, которую готовят на кухне, даже не заходя туда, молниеносно может определить множество запахов, доносящихся с улицы: запах свежескошенной травы, паленых листьев, живых цветов и тысячи других. Поэтому если у человека отсутствует зрение и слух, то огромный потенциал восприятия запахов компенсирует эту потерю.

Животные чувствуют запахи еще лучше, чем люди. У кошек, собак и лошадей обоняние развито так сильно, что они узнают запах знакомого им человека за целый квартал, если ветер при этом дует в нужном направлении. У диких животных нюх развит еще сильнее. Олень или кролик чувствуют запах хищника на огромном расстоянии и успевают убежать и спрятаться. Этим животным помогает выжить их удивительно острый нюх.

Из всех чувств обоняние является наиболее чувствительным и быстрее всего переносит в мозг внешнее раздражение. Поэтому так быстры и сильны реакции человека на запах, проявляющиеся прежде всего в психической сфере.

Численная же величина чувствительности носа на пахучие вещества просто невообразима. Попробуем это представить на примере знакомого нам запаха ванили. Средний человек ощущает ванилин при концентрации 1 г (столько содержится в пакетике ванильного сахара) в 10 миллионах кубических метров

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru воздуха. А средний объем одной комнаты в квартире составляет около 50 кубических метров.

Ученые, исследовавшие развитие головного мозга человека, пришли к интереснейшим выводам. Оказывается, участок мозга с функциями сознательного мышления развивался, начиная от той его части, которая ведает чувством обоняния и где «конструируются» эмоциональные процессы. Поэтому недаром, наверное, в древнем учении Тота не считается «центром черепа». А отсюда и такое понятие, как «настоящий носовой мозг». Церебральные центры связаны с пазухами и, следовательно, с чувством обоняния.

Запахи, попадающие в нос с вдыхаемым воздухом, сна! чала растворяются во влажной слизистой оболочке носа, раздражают находящиеся там окончания обонятельных нервов, а затем переносятся по специальным клеткам прямо в гипоталамус мозга.

Тот факт, что запахи попадают непосредственно в гипоталамус, представляется очень важным, поскольку этот крошечный орган регулирует десятки функций в организме, таких как температура, жажда, голод, уровень сахара в крови, рост, сон, пробуждение, сексуальное возбуждение и такие эмоции, как гнев и радость.

В то же время сигнал запаха идет в область, называемую гиппокамп, – часть мозга, ответственную за память и внимание. Именно поэтому запахи так живо вызывают у нас всевозможные воспоминания. Запах кухни, ароматы цветов и духов – все это порождает ощущение того, что происходящее сейчас когда-то было с вами. Сады, в которых вы гуляли однажды, стали частью вас благодаря продолжительному воздействию их аромата на ваш мозг.

Эти сведения позволяют сделать один очень важный вывод: вдыхать какой-нибудь запах – значит посылать немедленный сигнал в «мозг мозга» и оттуда в весь организм.

ЗАПАХИ ВЛИЮТ НА НАСТРОЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ

Нельзя переоценить значение обоняния в жизни человека. Спектр его возможностей чрезвычайно широк. Он простирается от биологической, защитной функции до разнообразнейших эмоциональных и психологических впечатлений, небезразличных для общего самочувствия людей. Запахи влияют на настроение и здоровье людей.

Мир запахов окружает нас всюду и непрерывно. В носовую полость человека каждую минуту проникают десятки раздражителей. Однако только немногие из них мы различаем сознательно. Большинство же реакций на окружающие запахи носит подсознательный характер.

Сознательные реакции на запах – это когда мозг, как компьютер, переработав многочисленный поток информационных сигналов, идущих извне, и, выделив из них наиболее жизненно важные для человека, посылает обратный сигнал, на который человек реагирует. Обычно это выражается в реакции на запах пищи, особенно когда чело-Век голоден или ему нужно определить доброкачественность продукта; в реакции на ситуации, угрожающие жизни, такие как запах газа, гари от пожара и прочие.

Кроме того, человек, являясь существом духовным, стремящимся к удовольствию и радости, нуждается в приятных ощущениях и эмоциях, а запахи играют здесь далеко не последнюю роль. Все знают, что обонятельные стимулы могут оказывать как позитивное, так и негативное воздействие. Поэтому человек сознательно старается окружить себя приятными запахами и избегает дурных. Из собственного опыта каждый знает, что аромат духов волнует, возбуждает. Цветущий сад, весенний луг создают приподнятое, лиричное настроение. Прогулка по лесу умиротворяет, снимает возбуждение и напряжение. Но кроме приятных запахов, существуют и прямо противоположные, вызывающие состояние подавленности, депрессии и раздражения, – это запах нечистот, разложения, гнили, пота, перегара и прочие. Неприятные запахи не только ухудшают настроение. Они могут вызвать отвращение к пище, изменить температуру тела, вплоть до появления рвоты и тошноты.

Определенные ароматы могут влиять даже на успех торговли. Исследования в этой области показали, что с помощью запахов можно регулировать покупательский спрос. В частности обнаружено, что если в помещении магазина искусственно синтезировать запах свежеспеченного хлеба, то покупатели охотнее расстанутся со своими деньгами. Интерес! но, что выбор запаха во многом определяется национальными особенностями покупателя. Так, например, японцы предпочитают запах жасмина, американцы – грейпфрута, а жители «туманного Альбиона» с удовольствием делают покупки, вдыхая аромат, напоминающий запах рожениц.

Умственная активность и работоспособность тоже во многом зависит от окружающих запахов. Еще в прошлом веке знаменитый английский поэт Дж. Байрон отмечал, что всегда чувствует прилив вдохновения, если окуривает себя запахом трюфелей. Авиценна писал о розовом масле как о повышающем

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru возможности разума и увеличивающа скорость мышления. Физиолог Д. И. Шатенштейн в 1939 году научно обосновал и доказал в эксперименте, что некоторые обонятельные раздражители влияют на многие функции и особенно на работоспособность.

Бизнес тоже интересовался влиянием запахов, открыв, что у работников на фоне ароматных запахов повышается производительность труда. Есть примеры некоторых компаний в Японии, которые успешно применяют этот метод. Они выпускают определенные ароматы в систему кондиционирования в зданиях так, чтобы каждый на своем месте мог почувствовать тот или иной запах. Одна строительная корпорация использует даже компьютерную систему для распределения запахов по всем своим зданиям. Такое Ароматизирование повышает трудоспособность работающих, занятых обычно рутинной работой. Японская фирма «Сумицу» с этой целью организовала специальные комнаты отдыха, если люди чувствовали необходимость в энергетической подпитке. Директорам больших предприятий советовали распылять «ароматические активаторы» перед тем, как созывать сотрудников на важные совещания. Фирмой «Сумицу» разработано более 20 вариантов фитокомпозиций – ароматов цветов и растений – для улучшения качества работы программистов и машинисток. Число ошибок у программистов снижалось при вдыхании запаха жасмина – на 3%, лаванды – на 20%, лимона – на 54%.

Экспериментально установлено, что вдыхание запаха лимона, эвкалипта, мускуса снимает чувство усталости, возбуждает нервную систему, способствует умственному труду, повышает работоспособность. Розмарин способствует процессу познания, стимулирует память. Роза вызывает повышенную способность к сосредоточению и быстрому выполнению заданий.

Клинические и лабораторные исследования показали, что определенные запахи вызывают расслабление и уменьшают стресс. Около 18 лет проводились изучения пациентов всех возрастов. Им давали нюхать определенный запах (обычно абрикот) в расслабленном состоянии. Метод состоял в том, что пациентам давали этот запах с одновременным расслаблением регулярно, так что вскоре только лишь при вдыхании знакомого запаха пациент сразу же чувствовал расслабление, даже без предварительного настроения. Экспериментально установлено, что апельсин, лаванда, роза, розмарин, сан дал прекрасно снимают стресс.

Это особенно важно для пожилых людей, потому как стресс ощущается всю жизнь, принося проблемы, и особенно он ощутим в старости. Пожилые люди чаще всего склонны к стрессу по причине болезней, потери близких, потери самостоятельности, экономических неурядиц, от одиночества изоляции и скуки. Ароматерапия могла бы помочь избежать последствий стрессовых ситуаций.

ВОСПРИЯТИЕ ЗАПАХОВ ВО ВРЕМЯ СНА

Благодаря использованию электроэнцефалографа для контроля за мозговой активностью, стало возможным реально увидеть, что происходит, когда человек чувствует запах. Проводились наблюдения за состоянием умственной активности, когда человек вдыхал запахи перечной мяты, розмарина и базилика. При этом не только выделялось больше бета-излучений, типичных для состояния умственной активности, но и человек выполнял поставленные перед ним за дачи легче, чем тот, кто эти запахи не ощущал.

Другие запахи вызывают больше альфа-, тэта- и дельта волн. Эти излучения указывают на более расслабленное и созерцательное состояние мозга. Для тех, кого мучает бессонница, эти сведения будут полезными. Кроме того, ил следователи обнаружили, что запахи человек ощущает и во время сна. При правильном использовании они могут оказывать успокоительное действие на человека. Так, энцефалографические исследования здоровых людей и людей, подверженных психозам, показали, что запахи розы и жасмина стимулируют центральную нервную систему, улучшая сон. В народной медицине с этой целью использовали подушки с шишками хмеля.

Спектр влияния запахов на человека настолько широк, что не перестаешь этому удивляться. Он далеко не ограничивается влиянием на общее психическое и физическое состояние человека. Такие функции как слух, зрение, голос тоже испытывают влияние разных ароматов. Так, в ходе исследований было установлено, что вдыхание бергамотового масла, пиридина и толуола повышает остроту зрения в сумерках. Запахи бергамотового масла и камфоры обостряют чувствительность глаза к зеленому цвету и снижают восприятие красного. Аромат розмарина расширяет поле зрения для зеленых объектов и сужает для красных. Запах бензола и гариантиола – в значительной степени улучшает слух. Известен также интересный факт, что букетик фиалок, поставленный на рояле, лишает певца возможности брать высокие ноты.

До сих пор многие из нас считают нос единственным органом, реагирующим на запахи. Однако исследования, недавно проводившиеся в английском университете, показали, что на запахи реагирует не только нос, но и кожа. В

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru одним эксперименте на испытуемых воздействовали запахом полового фермента, который выделяется из мочи кабана. И хотя большинство испытуемых не почувствовали его запаха, электроэнцефалограф зарегистрировал реакцию кожи на него.

Проникающая же способность ароматов через кожу просто удивительна. Достаточно вырить у морской свинки на голове небольшой участок и натереть его лавандовым маслом, чтобы через полчаса ее почки благоухали лавандой – факт, подтвержденный, к сожалению, при вскрытии. Подобный эксперимент вы можете провести и на себе, правда, для этого совсем не обязательно вырывать у себя на голове волосы. Лучше возьмите обычную чесночину и натрите ею ступни ног. Через некоторое время вы непременно почувствуете присутствие запаха чеснока у себя во рту. Это происходит потому, что при наружном применении ароматные масла, благодаря малому размеру своих молекул и еще некоторым свойствам, характерным для эфирных структур, глубоко проникают в ткани и органы человека, попадают в кровь и лимфоток. Именно на этом свойстве и основано лечебное действие чесночного массажа стоп при простудах и гриппе.

Разные масла проникают в организм через кожу с различной скоростью. Эвкалипт «пройдет» через кожу за 20–40 минут; анис, бергамот, лимон – 40–60 минут; лаванда и герань – 60–80 минут; кориандр или мята – 100–120 минут.

«ЧТО-ТО НА МЕНЯ СЕГОДНЯ НИ С ТОГО НИ С СЕГО НАШЛО...»

Английские ученые пришли к интересным выводам, изучая реакцию человека на запах. Они считают, что большинство реакций на окружающие человека запахи носят ассоциативный характер. Все события, происходящие в разные периоды нашей жизни, обязательно сопровождаются теми или иными запахами. В результате они ассоциируются с этими запахами и запоминаются. Эти воспоминания, как позитивные, так и негативные, запечатленные подсознанием, могут проявляться на протяжении всей последующей жизни в самые, как нам кажется, неподходящие моменты! Обычно в таких случаях говорят: «Что-то на меня сегодня ни с того ни с сего нашло». Вот хотя бы один пример. Допустим, вас в детстве крепко наказали, и вы испытан ли глубокую обиду. В это время в комнате находился букет благоухающей сирени. Вы, конечно, этого не запомнили, но ваше подсознание это знает, и поэтому сирень, вернее ее запах, прочно вошли во взаимосвязь с обидой. Что происходит дальше, скажем, спустя несколько лет? От присутствия запаха сирени у вас может мгновенно по необъяснимой причине испортиться настроение, которое вы будете оправдывать чем угодно, не понимая причины. Вы можете быть раздражительным, вступать в ссоры и т. д. Или такой пример. Вас бросила, обманула женщина, которая пользовалась определенными духами. Встретив позднее другую женщину, но пользующуюся такими же духами, вы по ассоциации будете не доверять ей, ожидая коварства и измены.

Поскольку любой стресс чаще всего сопровождается болезнью либо закладывает ее фундамент, то в данном случае не исключается и такая реакция на запах, как внезапное заболевание. Это уже будет спровоцированная болезнь. Ароматерапия при умелом использовании ароматов помогает освободиться от глубоко спрятанных эмоций. Особенно это важно для заболеваний, причиной которых являются годами подавляемые эмоции. Стоит их высвободить, как начинается выздоровление. Розмарин, прекрасно стимулирующий память, один из тех ароматов, которые помогают избавиться от подобного рода стресса, что имеет важное значение для нашего здоровья на долгие годы. Все эти сведения помогают объяснить действие, которое могут оказывать на наше поведение ароматические вещества, а также понять, почему некоторые из них помогают развивать интуицию, способность предугадать события, а также способность к концентрации, не вызывающей усталости длительное время. Ученые, начав разгадывать сложные гормональные и неврологические процессы, связанные с обонянием, теперь предсказывают, что в недалеком будущем с помощью подходящих ароматов станет возможным управлять работоспособностью, поведением, настроением и эмоциями людей. Это кажется совершенной фантастикой, но тем не менее подтверждается экспериментами.

ОТКУДА БЕРУТСЯ АНТИПАТИИ

Рассматривая тему о запахах, невозможно обойти такое интересное явление, как запах человеческого тела. Ведь сколько на свете людей, столько и индивидуальных, неповторимых запахов. Именно благодаря ему животные находят след своего хозяина. Запах тела непосредственно связан с потом. Младенцы узнают свою мать практически сразу после рождения, еще не видя лица и не различая голоса. Узнают они ее по запаху веществ, выделяемых с потом. Чувство обоняния у младенцев, только что появившихся на свет, настолько высоко развито, что они способны различать такие запахи, которые не доступны взрослому человеку.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
С человеческим потом и таким его проявлением, как запах, связано еще много загадок, которые предстоит решать исследователям. О необходимости исследования и разнообразии свойств пота говорится и в Агни-Йоге, поскольку эта выделительная система каким-то образом напрямую связана с аурой и психическими реакциями человека. Исследования в этой области могли бы помочь в понимании единства и взаимосвязанности физического и духовного мира человека.

Мы знаем, что каждое душевное, эмоциональное состояние производит особую химическую реакцию в организме, проявление которой, оказывается, можно обнаружить и в запахе пота. Приходилось ли вам замечать, например, что пот труда и пот переизбытка далеко не схожи? Можно узнать пот молитвы и высокого сердечного устремления, отличающийся от пота корысти. Пот бегущего оказать помощь отличен от пота спешащего убийцы. Среди этих противоположных реакций явно можно нащупать продукты психической энергии...

Интересно, приходилось ли вам когда-нибудь задумываться, почему человек резко потеет, испытывая сильное волнение или внезапный страх? Оказывается, с выбросом пота выделяется запах, который является преобразованной энергией, реакцией на ситуацию. Изменение психического состояния человека сопровождается также и изменениями в цвете ауры. Какая взаимосвязь существует между этим, какую роль в данном случае играет запах пота и какое влияние может оказывать он на окружающих – это вопрос.

Известен пример влияния запахов в кабинах первых космических кораблей на агрессивное поведение команд и на иррациональное состояние страха и депрессии. Такие реакции вызывал не очищенный в достаточной степени воздух в кабинах, содержащий собственный запах людей, известный по некоторым исследованиям как «запах страха». А это значит, что существуют и другие запахи, отражающие все известные человеческие эмоции – «запах ненависти, ревности, обиды, любви» и т. д. Недаром же собаки, животные с высокоразвитым нюхом, так неодинаково реагируют на людей – на одного нападают и могут искушать, к другому ластятся, при приближении некоторых предостерегающе рычат, щетинятся.

Немало людей могут сознаться, что слышат порой необъяснимые запахи. У некоторых в квартире могут появляться непонятно откуда взявшиеся благоухающие ароматы цветов, у других – отвратительные запахи серы и гари, напоминающие выбросы труб химических заводов. Пытаясь как-то объяснить подобные явления, обратимся к Агни-Йоге, которая говорит, что «Тонкий Мир полон запахов, и обоняние там является своего рода питанием, что в физическом мире так сильно не развито. Претворение энергии в аромат есть очень определенный факт, а потому, когда говорится о благоухании фрезий, фиалок, можно предполагать близость физической или тонкой энергии Доброго Начала». Наверное, вы слышали о благоухании, исходящем от святых? Говорят, что святая аура, возвращая людей в бескровное царство, дает им запах цветов.

Говоря об одержимых, Агни-Йога опять-таки рекомендует наблюдать потовые выделения, имеющие специфический, неприятный серный запах. Появление подобных запахов в квартире свидетельствует о присутствии темного, злого начала. Об этом мне не раз доводилось слышать от людей, изгнавших из домов поселившихся там бесов.

Вывод напрашивается сам собой: невидимый мир может проявляться на земле и быть физически ощутимым в виде запахов. Недаром Агни-Йога, указывая на божественное происхождение и назначение цветов, говорит, что «темные цветы являются единственной живой связью, соединяющей Землю с Небом». Что касается человека, то здесь можно сказать, что запах пота является практически единственно сенсорно ощутимым проявлением человеческого духа здесь, на Земле. Так что, если говорят, что глаза – это зеркало души, то пот – это запах души...

Ко всему вышесказанному остается добавить, что по народным поверьям человеческий пот обладает также и целебными свойствами. У латышей об этом говорится так: «чтобы не заболеть заразной болезнью, каждый вечер надо нюхать пот на маленьком пальце левой ноги», а «перед тем, как идти к больному заразной болезнью, надо на палец взять пот из-под мышки и хорошенько подышать им, тогда болезнь не пристанет». Сколь действительно это средство, сказать трудно, а вот ученые, исследуя свойства пота, обнаружили в его составе вещество, которое оказывает успокаивающее действие, похожее на транквилизаторы, но не имеющее побочных явлений. Назвали его «Осмон-1». Людям, жаловавшимся на неустойчивость поведения, беспричинные страхи, давали 4 раза в день нюхать губку, смоченную «Осмоном», и через 2 месяца у всех отмечалось улучшение состояния.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
Почему один человек заболевает какой-то болезнью, а другой, находящийся в таких же условиях, остается здоровым? Эти противоречия заставляют признать существующую взаимосвязь и единство физического и духовного начала в человеке.

Об этом говорил в свое время еще Парацельс, возродивший герметическую философию.

Парацельс учил, что «человек с болезненным умом может отравить свою собственную эфирную природу, и эта "инфекция", нарушая естественный ток жизненной силы, проявляется потом как физическая болезнь». Согласно герметической философии, существует 7 главных причин болезней:

1-я причина – дьявольские духи (дегенеративные сущности, живущие за счет энергии тех, к кому они прикрепляются);

2-я причина – рассогласование духовной и материальной природы человека, приводящее к умственным и физическим отклонениям;

3-я причина – нездоровые умственные настроения (меланхолия, отрицательные эмоции, страсти, воздействуя на «жизненное тело», а через него на физическое, вызывают язвы, рак, лихорадки, туберкулез);

4-я причина – Карма или Закон Справедливости, заставляющая человека платить за несдержанность и проступки в прошлой жизни;

5-я причина – движение и аспекты небесных тел. Однако звезды не вызывают болезнь, а приводят ее лишь в действие. «Мудрый управляет звездами, а слабый и плохой ими управляется»;

6-я причина – перенапряжение нервов и мускулов;

7-я причина – присутствие нечистот и посторонних субстанций. В этой связи рассматриваются солнце, воздух, вода и диета.

Парацельс считал, что «болезнь – есть неестественное состояние человека, которое является свидетельством рассогласования между органами тела. Нельзя восстановить здоровье, пока не восстановлена гармония, а ее можно восстановить только осознав, что причинами физической болезни являются прежде всего духовные и психофизические расстройства».

О ЧЕМ ГОВОРЯТ БОЛЕЗНИ

Исследования специалистов в области психосоматической медицины показали следующее.

Голова – это то, что мы есть. И если что-то не в порядке с головой – это значит, что-то не в порядке с нами самими

Головные боли возникают по причине чувства неполноценности, униженности. Полюбите себя, освободитесь от недоверия к самому себе, и головная боль облегчится и исчезнет сама собой.

Мигрени чаще всего бывают у людей, желающих быть самыми-самыми лучшими, что приводит к накоплению в организме множества ядов раздражения. Станьте скромнее и расслабленнее – и вы излечены.

Шея символизирует способность к гибкости мышления умение увидеть обратную сторону любого вопроса и понять точку зрения любого человека. Когда у нас возникают проблемы с шеей – значит, мы упрямы и отказываемся быть гибкими.

Горло связано с нашей способностью постоять за себя и испросить у других того, что мы хотим. Проблемы с горлом возникают от ощущения собственной неполноценности, из-за чувства, что мы «не имеем права». Больное горло – это всегда раздражение.

Простуда – это значит, что здесь примешаны еще страх, растерянность, замешательство. К примеру, наорать на ребенка – это верный путь к провоцированию ангина и кашля. Особенно часто простуды и кашель возникают еще и тогда, когда мы оказываем яростное сопротивление переменам в собственной жизни, пытаемся противостоять законному ходу событий.

Щитовидка, лимфатические узлы, миндалины также связаны с горлом, в котором сосредоточена высшая творческая энергия личности. Поэтому эти заболевания связаны прежде всего с невозможностью реализовать свой творческий потенциал.

Легкие отражают нашу способность брать и отдавать энергию жизни. Проблемы с ними возникают, когда человек отказывается жить полной жизнью, считая, что у него нет права «дышать полной грудью». И болезнь ни за что «не отцепится», если человек всеми мечтами, влечениями и делами не включится в окружающее нас существование.

Бронхиальная астма чаще всего бывает у людей, считающих, что у них нет права на дыхание. К примеру, дети-астматики отличаются от других высокоразвитой совестью и тягостными самообвинениями. Они словно принимают всю вину на себя – и страдания мира кристаллизуются в их телах. (Эта информация – плод многолетних наблюдений тысяч специалистов.)

Грудь олицетворяет энергетику материнства. Если возникают проблемы с молочными железами – значит, мы душим своим напряженным вниманием и

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
излишней заботой то, что находится рядом с нами, будь то другой человек, вещь или ситуация. Заболевания груди – это и следствие жадности, и результат чрезмерной опеки, это и расплата за то, что мы не хотим отпускать своих детей от себя.

Сердце связано с переживаниями любви, а кровь символически соответствует радости. Когда у человека нет в жизни радости и любви, когда, запутываясь в повседневных драмах, он перестает замечать радость жизни, которая его окружает, его сердце сжимается, становится холодным, кровь начинает течь медленнее, приводя к анемии, стенокардии и инфаркту.

Боль любого происхождения, в т. ч. и невралгия чаще связаны с плохо сознаваемым чувством вины. Вина всегда требует наказания и создает боль. Застаревшая боль – устойчивое, захороненное в нас чувство вины, о наличии которой мы даже можем не подозревать. Подумайте, вина – самое бесполезное из переживаний, оно никому не помогает, оно не в состоянии изменить ситуацию. Выпустите себя из «тюрьмы» – и многие боли облекутся сами собой. Опухоли – ошибочные, ложные наросты, спровоцированные замкнутыми в душе огорчениями. Человек прикрепляется к старой обиде и носит ее с собой, как с «писаной торбой», пока она не кристаллизуется в его теле в опухоль. Опухоли в матке – это обида, нанесенная ударом по женственности. Женщины, имеющие такое заболевание, обычно любят говорить: «Он сильно меня обидел».

Рак – болезнь, вызванная глубокой, накопленной и возвращенной застарелой обидой – неудовлетворенностью собственной жизнью, которая «поедает» тело. Кто-то или что-то подрывает веру человека в жизнь. Цепь безысходных разочарований, чувство безысходности, ставшее доминирующим в сознании, заставляют винить других в своих проблемах. Люди, страдающие раком, почти всегда обвиняют в происходящем весь мир, но только не себя. Полюбить себя и других, принять мир таким, как он есть, – значит встать на путь медленного, но неотвратимого излечения.

Желудок не только перерабатывает пищу, но и новые идеи и ситуации. Если заболевает желудок – значит, человек не смог что-то «переварить», не знает, как поступить в новой жизненной ситуации, ему становится темно и страшно. Для исцеления не нужны ни таблетки, ни диеты, а нужно увидеть вошедшую в жизнь новизну и сжиться с ней.

Язва желудка – это больше, чем страх, это скрытое чувство собственной неполноценности. Человек боится, что он недостаточно хорош сразу для всех: родителей, детей, супруга, начальника, сослуживцев. Он пытается угодить всем сразу, а внутри не хватает чувства собственного достоинства, даже если он внешне бахвалится. И человек в таком случае не в состоянии «переварить самого себя». Решить проблему болезни может только любовь. Люди, любящие себя и уважающие других, не имеют язв.

Артриты происходят в результате постоянной критики себя и других. Люди с этим заболеванием убеждены, что им можно и должно критиковать других. Они несут на себе своеобразное проклятие, они стремятся быть во всем правыми, лучшими, наисовершеннейшими. Но такая ноша, полная гордыни и самомнения, невыносима, поэтому тело не выдерживает и заболевает.

Спина – это система поддержки тела и души. Любые проблемы с ней говорят, что человек не надеется на себя самого и не находит поддержки ни в себе, ни в окружении. Человек ошибочно считает, что его должны поддерживать семья, друзья, родственники, общество. На деле же можно рассчитывать только на себя и Господа Бога.

Верхняя часть спины – сигнализирует о недостаточной эмоциональной уверенности. «Они все не понимают и не поддерживают меня, столь правильного и достойного».

Средняя часть спины – связана с чувством вины. Проанализируйте – чего Вы боитесь, откуда исходит угроза? Возможно, в самом себе Вы обнаружите чувство, как будто кто-то ударил Вас в спину. Разберитесь с этим.

Нижняя часть спины – неуверенность в своем материальном, финансовом, юридическом положении. Стоит освободиться от пустых страхов, и позвоночник становится гибким и здоровым.

Яичники представляют творческую энергию организма. Проблемы с ними – невозможность выразить свои творческие способности, будь то рождение детей или создание художественного произведения.

Камни в желчном пузыре – накопленные горькие мысли о сущем, надоевшая гордость, бахвальство, защитное самомнение, самодовольство, мешающие успокоиться и отдохнуть. Этим людям нужно почаще повторять: «Я с радостью и легкостью отпускаю свое прошлое. Жизнь в общем-то прекрасна, и я не плох». Ноги несут нас по земле. Проблемы с ними – страх и нежелание двигаться в определенном направлении, продвигаться вперед, нежелание участвовать в жизни других.

Варикозное расширение вен – связано с домом, с работой или с людьми, которых мы по какой-то причине возненавидели.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
Излишний вес – результат переживания нужды в защите от боли и критики, от излишней сексуальности и необоснованных оскорблений. Находясь в неуверенном, дискомфортном состоянии, человек автоматически полнеет на несколько килограммов. Исчезает угроза – и излишек веса уходит сам. Важно понять, что борьба с естественным ходом событий – пустая трата времени. Лучше расслабиться и удовлетвориться тем, что имеешь, воздержаться от отрицательных мыслей и высказываний, и вес тела нормализуется. Несчастные случаи тоже вовсе не случайны. Мы создаем сами свою систему убеждений и влечений, которые нас магнитным образом привлекают к ситуации несчастного случая. Несчастные случаи – это концентрированное выражение накопившихся раздражений и обид. Человек не может открыто выразить свои чувства, злитесь на других, а в результате разбивает коленку. С другой стороны, несчастный случай как бы и приятен, так как позволяет обратиться нам за помощью и сочувствием к другим – можно поболеть, понять. Размер же боли при этом указывает на то, насколько мы подсознательно стремились наказать самих себя за неумение в жизни быть самими собой. Таким образом, можно сказать, что все инфаркты, инсульты и прочие хронические заболевания так или иначе связаны с разрушением нашего душевного мира. И виноваты в этом мы сами. Об этом писал и С. Н. Рерих: «Человек болен лишь потому, что засорил свой организм страхом, слезами и раздражением, поэтому сердечный приступ правильнее было бы назвать приступом ужаса и страха, боли в печени – приступом корыстолюбия и уныния». Как видите, подумайте нам есть о чем.

ЛЕЧЕНИЕ ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ СОВРЕМЕННАЯ АРОМАТЕРАПИЯ

Ароматерапия является методом терапии с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути: обонянием, вдыханием, ингаляцией; и через кожу: массаж, ванна, компресс – вот современное определение ароматерапии.

Химический состав эфирных масел, определяющий их терапевтические свойства, сегодня хорошо изучен. Количество органических и неорганических веществ, входящих в состав одного эфирного масла, колеблется от 120 до 500, а количество эфирных масел, известных на сегодняшний день, исчисляется сотнями. Однако в лечебной практике применяется всего 70–90 масел. Для домашнего использования достаточно иметь набор из 10 масел.

Натуральные эфирные масла, соответствующие международным стандартам, в процессе приготовления не подвергаются никаким видам химической обработки, не содержат примесей и не вызывают аллергических реакций организма (речь, разумеется, не идет о низкопробных подделках, поручиться за качество которых не может никто).

Каждое эфирное масло многофункционально, но есть общая тенденция в их действии. Таким образом, все масла:

- являются антисептиками;
- благотворно действуют на психоэмоциональную сферу;
- все стимулируют иммунитет;
- все оказывают балансирующее действие на пищеварительную систему;
- 60% масел влияют на сердечно-сосудистую, респираторную и мочевыделительную системы;
- 40% очищают организм от шлаков, являются фитогормонами;
- 20% обладают противопаразитарным действием и противоопухолевой активностью.

Применение ароматерапии не исключает прием основных лекарственных препаратов, хотя со временем может привести к уменьшению дозы или даже к их отмене. К примеру, эфирные масла повышают действие антибиотиков в 4–10 раз. Только вот самолечение недопустимо – при употреблении необходимо глубокое знание действия масел и лекарств и их взаимодействие друг с другом!

При использовании ароматерапии наряду с гомеопатическими препаратами обязательно проконсультируйтесь с опытным ароматерапевтом, так как некоторые масла оказывают на организм значительно большее влияние и нейтрализуют действие гомеопатии (например, эфирные масла эвкалипта, мяты перечной и ромашки римской).

Ароматерапия прекрасно гармонирует с фитотерапией, хотя, по-видимому, по сравнению с ней имеет ряд преимуществ. Эфирные масла получают из растений, выращиваемых в чистых экологических условиях, в отличие от фитопрепаратов, взятых в дикой; природе с неизвестной экологической обстановкой. Кроме того, курс лечения ароматерапией в 5–6 раз короче, чем в фитотерапии. Я уж не говорю об экономии времени в процессе приготовления ароматерапевтических смесей для ванн и массажа, по сравнению с временем, потраченным на приготовление отваров, настоев и прочих фитоформ.

Аромалампы

Одним из самых доступных и популярных способов применения эфирных масел является ароматизация воздуха. Для этих целей используют преимущественно специальную аромалампу (аромакурительницу). Прежде чем начать процедуру, необходимо проветрить комнату, после чего закрыть окна. Лампа заправляется маслом из расчета 2 капли на 5 кв. м площади помещения. Учтите, что непрерывно Аромалампа может работать только 2 часа, но использовать ее можно и нужно 4 раза в день.

Ароматизация воздуха благотворно влияет на психоэмоциональную сферу человека, на органы дыхания, дезинфицирует помещение и очищает воздух от вредных примесей, оказывая оздоровительное действие на весь организм. С помощью аромаламп не только ароматизируют воздух, но и уничтожают болезнетворные бактерии. Специально подобранные композиции эфирных масел помогают создать необходимую атмосферу в доме – помогают расслабиться или, наоборот, стимулируют умственную и физическую активность.

Аромалампы используются следующим образом. В чашу нужно налить немного воды, добавить несколько капель эфирного масла, а затем зажечь свечу. Вода будет медленно нагреваться и масло начнет испаряться с поверхности. В случае отсутствия специальной аромалампы можно воспользоваться следующим способом. В стеклянную, керамическую или фарфоровую чашу нужно налить горячей воды (не выше 45-50 °С), затем добавить эфирное масло. Чашу можно поставить в теплое место, чтобы вода не слишком быстро остывала.

Ароматические ванны

Одним из самых удобных методов применения ароматерапии в домашних условиях являются ванны. Терапевтическое действие ароматических ванн обусловлено быстрым введением масел через кожу в лимфатическую сеть, омывающую все органы, а также вдыханием паров, то есть ингаляцией.

В зависимости от показаний могут применяться общие и «сидячие» ванны, а также ванночки для рук или ног. Ванны можно принимать не раньше чем через 2,5-3 часа после еды. Предварительно следует вымыться под душем, при этом лучше использовать вместо мыла горчичный порошок, овсяные хлопья, отруби или яичный желток.

Вода для ароматической ванны должна быть теплой (35-38 °С), а не горячей, так как потоотделение может помешать впитыванию кожей эфирного масла.

Предварительно эфирное масло смешивают с растворителем, в качестве которого используют морскую или поваренную соль (3-4 ст. ложки), мед, сметану, сливки, кефир (2-3 ст. ложки), сыворотку, цельное молоко (100-200 мл).

Мыло, шампунь, моющий гель для растворителя использовать нежелательно во избежание снижения терапевтического эффекта воздействия ароматических масел на кожу.

Продолжительность процедуры колеблется от 5 до 30-35 минут, время нужно увеличивать постепенно, от процедуры к процедуре. Ополаскивать тело водой после процедуры не обязательно.

Количество эфирных масел на полную ванну воды – 8 капель, в ванночку для рук и ног нужно добавить 4 капли масел. После аромаванн рекомендуется отдохнуть 30-40 минут. Нельзя употреблять спиртные напитки после процедуры. При ежедневном приеме ароматических ванн дозировка эфирного масла снижается наполовину. Курс лечения 10-20 процедур.

Аппликации, компрессы

При некоторых заболеваниях кожи, суставов, при травмах и бронхолегочных инфекциях очень полезны компрессы и аппликации с применением эфирных масел. Для аппликаций необходимое количество масла нужно растворить в 10 мл спирта или любого масла-основы. Этим раствором пропитывают небольшой кусочек ваты и прикладывают к больному месту на 10-15 минут.

Для согревающих компрессов используется ткань, смоченная раствором эфирных масел в растительном масле, в соотношении 15 капель на 30 мл масла. Ткань прикладывают на нужное место, покрывают компрессной бумагой, утепляют тканью или ватой, а затем фиксируют бинтом. Длительность проведения такой процедуры – 2 часа.

Кроме того, для согревающих компрессов можно использовать теплую воду (35-40 °С), куда добавляют эфирное масло, смачивают в растворе натуральную ткань (можно вату или марлю), слегка отжимают и прикладывают в необходимом месте или в проекции к больному органу. Сверху следует наложить согревающую повязку.

При головных болях, мигренях и травмах используют холодные компрессы. Для холодных компрессов, необходимо взять 100 мл ледяной воды и добавить туда 4-5 капель масла. Затем смочить в этом растворе компресс, отжать лишнюю воду и наложить на болезненное место. Зафиксировать его бинтом т

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
15-20 минут. Эту процедуру повторяют 3 раза в день.

Полоскания, промывания, спринцевания

При заболеваниях полости рта, горла, десен нельзя обойтись без полосканий. На 600 мл теплой воды, травяного чая, содового раствора (1 ч. ложка на стакан воды) или соляного раствора (1 ч. ложка морской или не поваренной соли на стакан воды) нужно взять 6 капель масла, предварительно смешанных с 1 ч. ложкой меда. Хорошо размешать.

Процедуру можно повторять через каждый час, при вялом течении болезни 3-5 раз в день.

Таким же раствором при насморке или гайморите можно промывать нос.

Ароматическую воду (способ приготовления см. выше) можно использовать для промывания глаз. Открытый глаз опускают в ванночку с подготовленной ароматической водой и делают 5 моргательных движений, по 5 круговых движений – по часовой стрелке и против, и движения открытым глазом вправо-влево, вверх-вниз. Для каждого глаза берется свежая вода. После процедуры рекомендуется отдохнуть 5-10 минут с закрытыми глазами.

Для спринцеваний используют ароматическую воду с температурой не ниже 37 °С. Проводятся спринцевания ароматической водой как любым другим средством.

Ингаляции

Для оздоровления легких, органов дыхания издревле проводили окуривание бальзамическими смолами, вдыхали ароматизированные пары, которые выделяются при заваривании эфиромасличных растений. При этом воздух насыщается мельчайшими частичками, которые, попадая в органы дыхания, оказывают лечебный эффект. Их благотворное воздействие на организм происходит уже через несколько минут: лекарственные вещества, минуя желудок и печень, сразу же попадают в кровь и лимфу. Лечение через дыхательные пути наиболее естественно, физиологично и эффективно.

Теплый «воздушный» целебный раствор расширяет кровеносные сосуды слизистой, улучшает их питание, смягчает, устраняя сухость. Одновременно он оказывает положительное воздействие на нервно-рефлекторные реакции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

В аптеке можно выбрать подходящий ингалятор. Если дома нет медицинского ингалятора, то заваривать используемые для ингаляций растения можно и в кастрюле, и, накрывшись полотенцем, дышать над паром. Удобен для домашних ингаляций кофейник. Замечательное место и способ лечения ингаляциями – баня.

Обычно продолжительность ингаляции – 10-15 минут. Курс – 5-10 ингаляций.

После процедуры в течение часа желательно воздерживаться от разговоров, не курить и око-то полчаса не выходить на улицу.

Для масляных ингаляций эфирные масла лучше смешивать с оливковым, персиковым, миндальным, камфорным или облепиховым маслом. В домашних условиях при отсутствии медицинского ингалятора эфирное масло добавляют в горячую (45-50 °С) воду в небольшую емкость и, накрывшись полотенцем, вдыхают аромат в течение 5-8 минут. При проведении ингаляции с эфирными маслами обязательно скрывают глаза!

Процедуру проводить не более 2-3 раз в день. После ингаляции рекомендуется отдохнуть и не принимать пищу, так как в течение 40-60 минут после процедуры эфирные масла продолжают оказывать действие на воспаленные слизистые оболочки. Остальные рекомендации те же, «чах» и при паровых ингаляциях.

Если нет возможности воспользоваться одним из указанных выше способов, можно сделать и холодную ингаляцию. На натуральную ткань, сложенную в несколько слоев (например носовой платок), нужно нанести 5-7 капель эфирного масла. Вдыхать аромат носом, можно при этом чередовать вдыхание через правую или левую ноздрю. Дышать надо глубоко и спокойно.

Продолжительность 7-10 минут.

Массаж, рефлексомассаж, растирания

Наиболее эффективным методом ароматерапии является массаж, объединяющий в себе 2 метода лечения: непосредственно массаж и ароматерапию. Массаж делают в теплом помещении (20-23 °С). На чистую кожу наносится небольшое количество слегка подогретого на паровой бане массажного масла. Массировать надо мягкими движениями, пока не впитается. После окончания процедуры необходимо отдохнуть 30-40 минут.

При массаже все эфирные масла наносятся на кожу только в разбавленном виде. Масла, в которых растворяют ароматические масла, называют транспортными, базовыми, маслом-основой или маслом-носителем. Чтобы приготовить смесь для массажа, необходимо смешать 30 мл транспортного масла с 15 каплями эфирного (суточная доза). Хранить приготовленное масло следует в прохладном и темном

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru месте. Перед применением нужно хорошо встряхивать. Для рефлексомассажа эфирное и транспортное масло смешивают в пропорции 3:1 и наносят на точку акупунктуры. Для растираний 10 мл этилового спирта (30–50%) смешивают с эфирным маслом. Кроме этилового спирта можно использовать 10%-ный спиртовой раствор прополиса или любое транспортное масло в том же количестве. Очень часто результативность лечения зависит от правильно подобранного базового масла. У каждого из них свои характеристики и специальные функции. Например, миндальное масло содержит витамины Е и F, белки, минералы, глюкозиды, лецитин и протеин, оно прекрасно впитывается и хорошо хранится. Миндальное масло для любого типа кожи, снимает воспаления, успокаивает раздражения, прекрасно подходит для детской кожи, используется при ухудшении кровообращения и растяжении мышц. Оливковое масло содержит растительные белки, минералы, витамины А, В, С, D, Е, F, К, аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, олеиновую кислоту, лецитин, протеин и обладает выраженным лечебным свойством. Рекомендуются для сухой, воспаленной кожи. Применяется при дерматитах и лечении атеросклероза, способствует регенерации кожи. Используется при болях в пояснице, спине, защемлениях, судорогах. Впрочем, подойдет и обычное растительное масло – только желательно нерафинированное. Хотелось обратить ваше внимание на то, что в ароматерапии вообще предпочтительнее использовать смеси эфирных масел, так называемые миксы, в которых смешивают от 3 до 5 видов масел, поскольку их комбинация обеспечивает более высокий лечебный эффект. Масла стимулируют действие друг друга – к примеру, противомикробная активность при смешивании базилика с эвкалиптом увеличивается в 20 раз.

Внутреннее употребление

Прежде всего, обязательно посоветуйтесь с врачом о необходимости применения какого-либо эфирного масла внутрь. Всемирная федерация ароматерапевтов рекомендует ограничить внутреннее употребление ароматических масел 2 каплями в сутки. Ароматические масла внутрь употребляются только с растворителем, в качестве которого используют мед (не рекомендуется заменять сахаром), сметану (1 ч. ложка), молоко, кефир (1 ст. ложка) спирт (1 кофейная ложка на 100 мл воды), красное вино (1 ст. ложка на стакан воды). Для этой цели не используют чай, кофе, крепкие напитки. Эфирные масла цитрусовых можно добавлять к сокам и салатам. Пряные масла – к овощным салатам.

Масла принимают за 20–30 минут до еды, во время приема пищи или сразу после него. Перед приемом обязательно ознакомьтесь с противопоказаниями и никогда не превышайте необходимую дозировку.

Во время курса лечения ароматическими маслами рекомендуется придерживаться вегетарианской диеты, отказаться от жареных и жирных продуктов.

30 капель осторожности

Будьте внимательны: строго соблюдайте дозировку эфирных масел и рекомендации по их применению. Не употребляйте масла в неразбавленном виде! В случае попадания эфирных масел на кожу и слизистые оболочки следует удалить их ватным тампоном, обильно смоченным любым растительным маслом (поскольку, как я уже говорила, эфирные масла не растворяются, не смываются водой). Никогда не принимайте ароматические масла вовнутрь без консультации и назначений ароматерапевта и не обращайтесь за рекомендацией некоторых авторов во встречающейся вам литературе. Не забывайте, они пишут о возможном методе использования, а не о конкретных рецептах лечения вашего заболевания. Ну а чтобы было совсем понятно, скажу, что многие масла содержат в своем составе вещества, способные разъедать слизистые оболочки, а при нынешнем состоянии желудочно-кишечного тракта наших сограждан, лишь 1 капля принятого вовнутрь эфирного масла может очень сильно осложнить вам жизнь, даже если вы и не почувствуете этого сразу.

Не нарушайте основных принципов хранения масел. Они должны храниться в бутылочках из темного стекла с плотно закрытыми крышками в прохладном, недоступном для солнечного света месте. Лучше всего – в холодильнике. Обращайте также внимание на сроки хранения: на качественных маслах указывается дата истечения срока годности.

Масла, хранившиеся с несоблюдением правил или «просроченные», могут быть очень опасны.

СОЗДАЙТЕ ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Эфирные масла, оказывая действие на тонкоматериальные структуры человеческого организма, как тонкий инструмент легко, устраняют

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru «неисправность» в физическом теле. Например, эфирные масла лаванды, мяты, шалфея и эвкалипта вызывают снижение показателей тонического напряжения кровеносных сосудов в сочетании с увеличением интенсивности кровенаполнения сосудов головного мозга, что считают наиболее благоприятной при умственной нагрузке нервно-сосудистой реакцией. Появилось даже новое направление в науке – аромаспсихология, которая изучает воздействие различных запахов на душевное состояние человека. Интерес к этой проблеме возник не случайно. Радость, обида, восторг, разочарование, любовь, ненависть – эти и другие чувства пестрят в нашей жизни как цветные стеклышки в калейдоскопе. Не каждый может справиться с приливом нахлынувших чувств, переживаний. Не отчаивайтесь! Помогите себе в трудную минуту сохранить душевное равновесие. Конечно, добрый совет и участие близких вам людей позволят найти выход из тупиковой ситуации, но не нужно забывать о том, что в давние времена прибегали к помощи ароматов и пользовались ими как инструментом для настройки. Это своего рода камертон, который позволяет взять нужную ноту. Вдумайтесь в само слово «настроение». Мы действительно способны себя настроить на работу или отдых, деловую встречу или вечер с друзьями, – все зависит от нашего умения управлять собой.

Создать хорошее настроение несложно. Постарайтесь воскресить в памяти самые приятные волнующие моменты вашей жизни и аромат, который их сопровождал...

- Гармонизируют: роза, герань, жасмин, апельсин, ладан.
- Расслабляют: роза, лаванда, апельсин, базилик, сандал, кориандр, чайное дерево, нероли, кипарис, ромашка, жасмин.
- Успокаивают: фенхель, жасмин, роза, герань, нероли, анис, эвкалипт, чайное дерево, чабрец, можжевельник, апельсин, лаванда, ромашка, мускатный шалфей.
- Освежают: апельсин, лимон, розмарин, лаванда, мята, пихта.
- Тонизируют нервную систему: шалфей, корица, имбирь, пачули, розмарин, мята, сосна, чабрец, лимон, туя, кедр, можжевельник.
- Улучшают память: базилик, шалфей, лавр, гвоздика, розмарин, кориандр, ромашка, кедр, лимон.
- Активизируют умственную деятельность: сосна, эвкалипт, герань, чабрец, базилик, гвоздика, можжевельник, полынь, мята, розмарин.
- Помогают сосредоточиться: туя, мята, базилик, кипарис, эвкалипт.
- Повышают работоспособность: лимон, имбирь, пачули.
- Снимают переутомление: туя, лавр, розмарин, жасмин, герань, мята, эвкалипт, базилик.
- Стрессовые состояния: роза, герань, лаванда, жасмин, анис, ладан, кипарис, ромашка.
- Состояния страха: шалфей, базилик, чабрец, можжевельник, лимон, кедр, апельсин, сандал, пихта, ромашка, ладан, пачули, нероли.
- Бессонница: роза, фенхель, кипарис, ладан, розмарин, мята, нероли, базилик, апельсин, сандал, можжевельник, лавр.
- Сонливость: шалфей.
- Плаксивость: лаванда, роза, сандал, нероли, ладан, сосна, анис, апельсин.
- Депрессия: роза, шалфей, лавр, кедр, базилик, герань, чабрец, апельсин, сандал, нероли, пачули, анис, ромашка, полынь, лаванда, пихта, ладан.
- Ночные кошмары: роза.
- Волнения: лавр, кориандр.
- Истерия: базилик, полынь, ромашка, чайное дерево, нероли.
- Апатия: базилик.
- Раздражительность: роза, ладан, нероли, кипарис, лаванда, анис, пихта, можжевельник, полынь.
- Чувство неполноценности, одиночества: лавр, мята, фенхель.
- Из указанных эфирных масел можно составлять композиции. Фантазируйте!

ДОМАШНЯЯ АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ АПТЕЧКА

Зная особенности своего организма и состояние здоровья членов семьи, мы приобретаем самые необходимые медикаменты в домашнюю аптечку. Эфирные масла редко встречаются в этом наборе, но забыты они незаслуженно.

При лечении эфирными маслами необходима помощь ароматерапевта, но некоторые масла можно использовать самостоятельно для лечения заболеваний, не требующих врачебной помощи.

Набор эфирных масел для домашней аптечки:

- Апельсиновое.
- Базиликовое.
- Гераниевое.
- Жасминовое.
- Кориандровое.
- Лавандовое.
- Можжевеловое.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru

- Перечной мяты.
- Пихтовое.
- Полыни степной или таврической.
- Розмариновое.
- Розовое.
- Ромашковое.
- Тимьяновое (чабрец).
- Чайного дерева.
- Шалфейное.
- Эвкалиптовое.

Эфирное масло базилика необходимо иметь, если в доме есть пожилые люди. Для детей обязательно должно быть масло фенхеля, ромашки римской и герани.

В домашней ароматерапевтической аптечке помимо эфирных масел должны быть:

- вата;
- марля;
- 50-100 мл транспортного растительного масла;
- 100 мл этилового спирта;
- ароматерапевтический камин (аромалампа);
- чашечки для выпаривания;
- ингалятор индивидуального пользования;
- 1 кг морской соли;
- 100- 200 г натурального меда;
- 150- 200 г ароматической воды.

Приготовление ароматической воды в домашних условиях

При перегонке эфиромасличных растений с водяным паром небольшая часть эфирного масла растворяется в воде и не отстаивается. Например, концентрация эфирного масла розы в дистилляте достигает 2,3% благодаря высокому содержанию в масле хорошо растворимого фенолэтилового спирта. Эту душистую воду широко используют для лечебных целей (заболевания глаз, женских половых органов), а также для изготовления парфюмерно-косметической продукции. Ароматическую воду можно приобрести в аптеке или приготовить в домашних условиях.

Способ 1. Налейте в пароварку воду (не более 1- 1,25 л) и положите на решетку необходимое растение. Как только вода закипит, снимите пароварку с огня. Крышку не снимайте до полного охлаждения воды. Полученную ароматическую воду храните в стеклянной посуде в холодильнике не более 2-х недель.

Для получения душистой воды используемые растения предварительно измельчите.

Розовая вода: 1,5-2 стакана лепестков розы.

Лавандовая вода: 9-12 цветущих веточек.

Апельсиновая вода: кожура 1 крупного апельсина.

Розмариновая вода: 10 цветущих веточек.

Способ 2. В стеклянную бутылку добавьте эфирное масло и хорошо взболтайте. На 200 г воды должно приходиться не более 10 капель эфирного масла. Перед применением обязательно взбалтывайте состав.

Способ 3. Смешайте 500 мл воды, 1 ч. ложку спирта и 2-5 капли эфирного масла. Хорошо взболтайте.

Транспортные растительные масла

Эфирные масла в чистом виде используются очень редко. Чаще всего их применяют в виде масляного или спиртового растворов. Благодаря низкой молекулярной массе транспортные (базисные) масла способствуют проникновению компонентов эфирного масла в организм, обеспечивая мягкий терапевтический эффект.

Наиболее часто используемые транспортные растительные масла:

- подсолнечное, соевое,
- кокосовое,
- из зародышей пшеницы,
- кукурузное,
- оливковое,
- облепиховое,
- виноградное,
- персиковое,
- миндальное,
- сливовое,
- морковное,
- календулы,
- зверобоя,
- шиповника,

- А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
- жожоба,
 - авокадо,
 - лесных орехов,
 - арахиса.

Базисное масло должно быть холодной выжимки.

Не рекомендуется использовать в качестве основы минеральные масла (парафин, вазелин и др.), т. к. они создают на поверхности кожи пленку, которая препятствует проникновению эфирных масел внутрь.

Условия хранения

Эфирные масла нужно хранить в не доступном для детей прохладном месте, защищенном от света, в стеклянных флаконах с плотно закрывающейся крышкой, при температуре не ниже 0 °С и не выше 30 °С. Минимальный срок хранения – 3 года. Если эфирное масло получено без нарушения технологии из отличного сырья, то со временем, как у хорошего вина, его качество заметно улучшается, а значит, увеличивается срок годности.

Масла, полученные из citrusовых, а также сосновое масло лучше хранить в холодильнике, т. к. они быстро окисляются. Срок хранения – 1 год.

ПОДБОР ЭФИРНЫХ НАСЕЛ

Основные правила, которыми вы должны руководствоваться при подборе эфирных масел с лечебными или косметическими целями, таковы:

- Необходимо знать точный диагноз.
- Желательно побывать на приеме у ароматерапевта, который, согласно поставленному диагнозу, назначит необходимое для лечения эфирное масло или смесь масел.
- Если диагноз не установлен и нет возможности обратиться за помощью к ароматерапевту, можно пройти диагностирование по методу Р. Фолля и подобрать с помощью специальной аппаратуры эфирное масло, соответствующее потребностям вашего организма.

Несмотря на то, что во всем мире ароматерапия в последнее время стала очень популярным методом преодоления недугов, широкого применения в традиционной медицине она еще не нашла, поэтому профессионального ароматерапевта найти пока нелегко. Однако не отчаивайтесь, если не смогли проконсультироваться у специалиста. Прежде всего, изучите необходимую литературу, чтобы составить представление о методах ароматерапии. Получите врачебное заключение об общем состоянии вашего организма, не забудьте учесть и ваши индивидуальные особенности. После этого, полагаясь на здравый смысл и собственную интуицию, вы можете сами попробовать подобрать эфирное масло. Ниже приводятся рекомендации, которые вам в этом помогут.

- Ознакомьтесь с лечебными свойствами эфирных масел.
- В соответствии с диагнозом выберите масло, в перечне целебных свойств которого будут указаны болезни, перенесенные вами ранее или к которым есть предрасположенность.
- Из небольшого набора масел выберите то масло, аромат которого больше всего вам нравится и вызывает приятные эмоции.
- Внимательно прочитайте противопоказания перед применением масла, если таковые есть.

Единственное противопоказание, которое распространяется абсолютно на все эфирные масла – индивидуальная непереносимость.

Индивидуальная непереносимость эфирных масел может проявляться следующим образом:

- одышка, удушье, затрудненное дыхание;
- учащение пульса, аритмия, повышенная потребность в воздухе;
- головная боль, головокружение, шум в ушах;
- аллергическая сыпь, покраснение, зуд кожи.

Для того чтобы определить чувствительность организма к конкретному маслу, нанесите несколько капель на носовой платок, стараясь как можно чаще в течение 1-2 дней вдыхать новый аромат. Если аллергической реакции за этот период не возникло, то масло смело можно использовать для дезинфекции и освежения воздуха в помещении.

При необходимости применения эфирного масла через кожу проверить чувствительность на него нужно очень тщательно. 10 капель подсолнечного или оливкового масла (кофейная ложка) смешайте с 2-3 каплями эфирного масла. Нанесите утром полученную смесь на кожу за ухом, в области грудины, на локтевой и коленный сгибы. Если в течение дня в указанных местах не возникнет зуд и покраснение кожи, масло можно использовать для лечения. Следите за тем, чтобы эфирное масло не попало на слизистую оболочку глаз. Приучать организм к эфирным маслам нужно постепенно. Поэтому начинают лечение с минимальной дозы, увеличивая до указанной, если в этом возникнет необходимость. Дозировка чаще всего подбирается индивидуально. Помните, что одно и то же эфирное масло в малой дозе оказывает ярко выраженный лечебный

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru эффект, а при передозировке угнетает жизненно важные функции организма. Не стремитесь для усиления эффекта увеличивать дозировку. Небольшие дозы эфирных масел мягко действуют на организм и постепенно приводят к выздоровлению, в то время как ударные дозы заставляют организм пережить ненужное потрясение и расходовать энергию на нейтрализацию избытка сложных химических соединений, каковыми являются эфирные масла. Обогащая косметические средства для ухода за кожей и волосами, также придерживайтесь выше приведенных рекомендаций. Ароматерапия успешно дополняет другие методы лечения, в некоторых случаях усиливая действие медикаментов, т. к. эфирные масла отменяют действие гомеопатических препаратов, использовать их одновременно не рекомендуется.

АРОМАТЫ ПО ЗНАКАМ ЗОДИАКА

Овен (21 марта – 20 апреля): розмарин, можжевельник, лимон, ладан, пачули, сандал, ваниль, кориандр, роза, герань.
Телец (21 апреля– 20 мая): бергамот, розмарин, нероли, лимон, ромашка, мята, пачули, ладан, сандал, ваниль, жасмин.
Близнецы (21 мая – 21 июня): сандал, эвкалипт, герань, лаванда, апельсин, нероли, роза, ладан, розмарин, ваниль, корица, иланг-иланг, жасмин.
Рак (22 июня– 22 июля): жасмин, бергамот, лаванда, лимон, нероли, апельсин, ладан, розмарин, ваниль, иланг-иланг, можжевельник.
Лев (23 июля – 23 августа): ладан, лимон, апельсин, пачули, роза, сандал, розмарин, можжевельник.
Дева (24 августа– 23 сентября): сандал, эвкалипт, герань, апельсин, нероли, ладан, корица, иланг-иланг.
Весы (24 сентября– 23 октября): роза, лаванда, ладан, мята, корица, иланг-иланг, герань, эвкалипт.
Скорпион (24 октября– 22 ноября): пачули, жасмин, лимон, розмарин, сандал, корица, ваниль, иланг-иланг.
Стрелец (23 ноября – 21 декабря): лаванда, лимон, миндаль, нероли, пачули, ладан, роза, розмарин, корица.
Козерог (22 декабря – 20 января): сандал, бергамот, лаванда, гвоздика, эвкалипт, можжевельник, ладан, роза, корица.
Водолей (21 января – 20 февраля): роза, бергамот, лимон, апельсин, ладан, эвкалипт, иланг-иланг.
Рыбы (21 февраля – 20 марта): апельсин, бергамот, лаванда, эвкалипт, лимон, нероли, ладан, розмарин, жасмин, можжевельник.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА

ЦАРСТВО ПРЯНЫХ АРОМАТОВ

Пряные эфирные масла и просто пряности издавна используются как для приготовления вкусной и полезной пищи и напитков, так и для лечения различных недугов, а также в оздоровительных целях. Абсолютное большинство пряных эфирных масел обладает сильно выраженным антисептическим, антибактериальным и противовоспалительным действием, а в ряде случаев антипаразитарной и противовирусной активностью. Практически все без исключения пряные масла проявляют тонизирующее и согревающее действие за счет стимуляции поверхностных рецепторов и усиления кровообращения. Как и все эфирные масла, пряные ароматы восстанавливают процесс саморегуляции организма, положительно влияют на психоэмоциональную сферу, обладают биоэнергетической активностью. За счет спазмолитического действия на гладкую мускулатуру применение пряных масел дает мочегонный, желчегонный и обезболивающий эффект. Комплексная активность пряных эфирных масел делает их прекрасным средством от преждевременного старения. Диапазон применения пряных ароматов в оздоровительных целях необычайно широк, причем каждое масло в силу многокомпонентности состава (от 50 до 500 составляющих) обладает влиянием на различные системы организма.

Анис

Напитки и блюда с освежающим ароматом были очень популярны у древних египтян, греков и римлян. Свежесть и своеобразный сладковатый привкус придавал анис, или, как его ещё называли, бедренец. Арнольд из Виллановы в «Солернском кодексе здоровья» отмечал: «Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса. Сладкий анис, несомненно, и в действии «лучше гораздо». В России анис стал известен в 30-х годах XIX века и сразу завоевал признание. Земские врачи назначали его при женских заболеваниях и сильных отеках. В народной медицине корни аниса были незаменимым средством при неврозах сердца и болезнях кожи. Если нужно было быстро вылечить ожог, толченые плоды аниса смешивали с яичным белком и смазывали этим составом

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru пораженное место. Отвар семян давали пить кормящим женщинам для увеличения молока.

Запах аниса многим знаком с детства. Нашатырно-анисовые капли, чаще всего применяемые в детской практике при заболеваниях верхних дыхательных путей, содержат большой процент эфирного масла аниса, которое оказывает мягкое отхаркивающее и противовоспалительное действие.

Лечебные свойства эфирного масла аниса

- Улучшает желудочную и панкреатическую секрецию, помогает быстро устранить последствия пищевых отравлений, стимулирует моторную функцию желудочно-кишечного тракта, оказывает мягкое слабительное действие, возбуждает аппетит, уменьшает образование газов в кишечнике. Снимает боль и восстанавливает перистальтику при судорожных спазмах кишечника.
- Эффективно при желудочно-кишечных расстройствах на нервной почве.
- Как антисептическое и отхаркивающее средство используется при кашле, ангине, гриппе, хроническом бронхите, ларингитах, трахеитах, бронхопневмонии, коклюше, бронхоэктатической болезни. Снимает бронхиальные спазмы, астматические приступы.
- Способствует разжижению мокроты, улучшает ее отхаркивание.
- Помогает восстановить голос.
- Тонизирует работу сердца, улучшает кровообращение.
- Стимулирует работу почек, печени, действует как мочегонное средство. Используется при лечении гепатитов, желчно-, почечно- и мочекаменной болезнях.
- Оказывает обезболивающее действие при внутренних болях (менструации, коликах).
- В народной медицине используется как потогонное средство при повышении температуры, а также при женских заболеваниях, воспалении десен, миндалин, потере голоса, ожогах, недостаточной лактации, цинге, диспепсии нервного происхождения, нервной рвоте.
- Оказывает мягкое успокаивающее действие при перевозбуждении, плаксивости (у детей), стрессовых и депрессивных состояниях.
- Регулирует водно-жировой баланс кожи, делает ее более эластичной.
- Губительно действует на комаров, вшей, блох, тараканов, клопов, моль, пухоедов, птичьих клещей.

Дозировка:

- Для массажа: 6-7 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку меда 2 раза в день.
- Для ванн: 4-6 капель.
- В аромакурительнице: 3-4 капли.
- В ингаляторе-распылителе: 2-3 капли.
- Для холодных компрессов: 6-7 капель.
- Для аппликаций: 5-6 капель.
- Для обогащения косметических средств: 6-7 капель на 10 мл основы.

Обратите внимание! Масло оказывает сильное действие, поэтому использовать его можно только в небольших дозах. Не рекомендуется регулярно использовать внутренне, т. к. можно спровоцировать раздражение слизистой оболочки желудка.

Бasilik

Базилек (рейган) – очень древнее растение. Его выращивали в Древней Греции, Индии. Приятный, с легкой горчинкой, вкус базилика способствовал быстрому распространению этого растения по странам мира. В народе его называют «травой долгожителей». Действительно, масло базилика оказывает благотворное действие на здоровье пожилых людей. Во многих странах базилик – традиционная пряность, в смеси с розмарином он заменяет аллергикам душистый перец. По данным научных исследований базилик уничтожает многие виды патогенных микроорганизмов и простейших, возбуждает аппетит, содержит витамин Р и провитамин А, стимулирует пищеварение и защитные силы организма.

Лечебные свойства эфирного масла базилика

- Сильный спазмолитик при желудочных и кишечных коликах.
- Применяют при несварении желудка, пищевых отравлениях, метеоризме, рвоте, лечении хронического гастрита.
- Возбуждает аппетит.
- Обезболивающее действие оказывает при нервных заболеваниях, артрите, подагре, ревматизме, мышечных судорогах, ушибах.
- Назначают при бронхите, коклюше, ангине, воспалении легких, простуде, гриппе, ослаблении функции дыхания.
- Помогает восстановить обоняние после длительного насморка.
- В стоматологии используется для лечения стоматитов, устранения

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru зубной боли, а также как дезинфицирующее и дезодорирующее средство.

- Эффективно при воспалении среднего уха.
- Антисептическое средство при лечении долго незаживающих ран, грибковых поражений кожи, флегмон, трофических и диабетических язв, экземы.
- Рекомендуют при болезненных менструациях, гнойных тендовагинитах, болезнях матки.
- Повышает кровяное давление, нормализует сердечную деятельность, кровообращение.
- Жаропонижающее средство при септических лихорадках с нарушением работы сердца.
- Используют при цистите, пиелонефрите.
- Оказывает мочегонное действие.
- Общетонизирующее средство при астении. Помогает избавиться от головной боли, головокружения.
- Способствует восстановлению показателей иммунитета.
- В народной медицине используется для увеличения молока у кормящих женщин, обработки ран, язв, лечения бородавок, очищения кишечника, укрепления десен, восстановления сил после длительных и изнурительных болезней на почве экзогенной и эндогенной интоксикации и различных инфекций.
- Возбуждающее средство при угнетении центральной нервной системы. Помогает восстановить силы при нервном истощении, физическом и умственном утомлении, ослаблении памяти, остроты ума, отсутствии сосредоточенности. Успокаивает при депрессии, состояниях страха, меланхолии, апатии, истерии, бессоннице.
- С успехом применяется при гиперемии кожи, а также для ухода за увядающей кожей, так как хорошо смягчает, способствует сохранению влаги, стимулирует белковый обмен. Останавливает выпадение волос.
- Смягчает последствия укусов насекомых.

Дозировка:

- Для массажа: 3-4 капли на 10 мл растительного масла.
- Внутренне: 1 капля на 1 ч. ложку меда 3 раза в день после еды.
- В аромакурительнице: 3-5 капель (при мигрени, бессоннице, для концентрации внимания).
- В аромакулоне: несколько капель (восстанавливает обоняние после длительного насморка).
- Для ванн: 4-7 капель.
- Для полосканий: 5 капель на 10 мл этилового спирта.
- В ингаляторе-распылителе: 2-3 капли.
- Для аппликаций: 1-3 капли чистого масла, или 5 капель на 10 мл этилового спирта (втирать при выпадении волос), или 2 капли на тампон – смазывать бородавки и места укусов насекомых.
- Для холодных компрессов: 4-5 капель.
- Для обогащения косметических средств: 4-5 капель на 10 г основы.

Противопоказания. Беременность, повышенная свертываемость крови. Обратите внимание! Передозировка может вызвать нарушение сердечной деятельности.

Гвоздика

Ботаник Эдвард Румпф, живший в XVII веке, утверждал, что гвоздичное дерево – «самое прекрасное, самое элегантное и наиболее драгоценное из всех известных деревьев». Нежное благоухание гвоздики было по достоинству оценено в Древней Греции и Древнем Риме. Вершины своей популярности это растение достигло в средние века. Как медицинское средство гвоздичные бутоны в XII веке начала использовать бенедиктинская аббатиса Гильдегард де Бинген, широко известный фитотерапевт. Она предлагала лечить гвоздикой головную боль, водянку, глухоту. В средневековой Европе гвоздика считалась, чуть ли не единственным средством, которое позволяло избежать смерти во время эпидемии чумы. Современные научные исследования показали, что гвоздика и особенно гвоздичное масло – очень сильное антисептическое средство. В XVI веке Амбруаз Паре случайно выяснил, что гвоздика хорошо анальгезирует зубную боль. Авиценна называл гвоздику замечательным средством для сердца. Французский ученый и врач XI века Одо из Мена-на-луаре отмечал, что гвоздичник:

«В питье укрепляет желудок и печень, внутренним органам всем, без изъятия почти, помогает».

Из-за высокой цены в народной медицине это средство использовали мало. В местах произрастания гвоздичного дерева местные жители использовали его бутоны не только в качестве приправы, но и для дезинфекции полости рта, лечения гнойных ран.

Лечебные свойства эфирного масла гвоздики

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
Препятствует инфицированию желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение, возбуждает аппетит, устраняет колики, тошноту, рвоту. Применяют при вздутии, диспепсии, пищевых отравлениях, диарее, против кишечных паразитов.

- Избавляет от икоты.
- Повышает артериальное давление.
- Обезболивающее средство при невралгии, артрите, ревматизме.
- Профилактическое средство при инфекционных заболеваниях.
- Применяют при лечении астмы, бронхита, простуды, туберкулеза, гайморита.
- Укрепляет иммунную систему.
- Эффективно при воспалении кожных покровов, чесотке, инфицированных ранах, долго незаживающих язвах.
- Устраняет воспалительные процессы в полости рта (пародонтоз, пульпит), зубные невралгии.
- Нормализует обмен менструальных выделений, повышает тонус матки.
- Оказывает согревающее действие.
- Помогает расслабиться после физического переутомления, снимает мышечные судороги.
- Устраняет умственную усталость, активизирует память.
- Замедляет процесс старения, так как хорошо регулирует уровень полиненасыщенных жирных кислот в организме.
- Отпугивает моль, кровососущих насекомых.

Дозировка:

- Для массажа: 4-5 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку меда, принимать с чаем.
- Для ванн: 4-5 капель.
- Для аппликаций: 1:1.
- Для холодных компрессов: 3-4 капли.
- Для обогащения косметических средств: 2-3 капли на 10 г основы.

Противопоказания. Не рекомендуется использовать беременным женщинам, детям до 14 лет, людям с повышенной нервной возбудимостью.

Обратите внимание! Масло интенсивного действия, избегать передозировки.

Имбирь

Когда-то фунт имбиря из Мекки стоил столько же, сколько один баран. В Европу пряность привозили арабы и, так как само растение никто никогда не видел, то бытовало мнение, что имбирь – это корень черного перца. Об этом индийском растении знали древние греки, но пользоваться пряными корешками могли позволить себе лишь очень богатые люди. В Древнем Риме имбирь был более популярен, о чем свидетельствует Плиний. Только в XIII веке брат Марко Поло, Джавани де Монте Корвино, путешествуя по Индии, сделал подробное описание не известного для европейцев растения. Это описание считается самым первым, так как об этой культуре ранее не писали, а может быть до нас эти сведения не дошли. Кем и когда это крупное растение было введено в культуру, неизвестно, как неизвестны и его дикорастущие предки. Стебель имбиря напоминает тростник, украшенный яйцевидными колосками. Плодов имбиря не дает и размножается только кусками корневищ. Клубни вызревают 6-10 месяцев. Самые крупные из них достигают размера большого пальца руки, по форме корешки напоминают фигурки животных и людей. Древние считали имбирь лучшим средством от чумы. Народы Восточной Азии лечили с его помощью трахому, бронхиальную астму, снимали спазмы сосудов головного мозга и почитали наравне с корнем женьшеня. Имбирь, по мнению

Одо:

«Пищеварительной силе желудка и печени служит.

Пагубу лечит укусов, брезгливость собой убивает,

Часто при разных болезнях груди он приходит на помощь;

Жар, что обычно у нас лихорадочным приступом вызван,

Он унимает, когда до его наступления пьется».

Известно несколько видов имбиря. Каждый из них обладает особыми свойствами: душистый использовался для лечения подагры у домашних слонов; зерумбет считался хорошим желудочным средством; касумунар облегчал ревматические боли... Самое большое распространение получил имбирь аптечный, или лекарственный, из которого путем дистилляции с водяным паром получают эфирное масло.

Лечебные свойства эфирного масла имбиря

- Сильное антисептическое действие оказывает при пищевых отравлениях. Возбуждает аппетит. Действенное средство при тошноте, рвоте, метеоризме, несварениях, чувстве тяжести в желудке, хроническом энтерите.
- Быстродействующее болеутоляющее и противовоспалительное средство

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru при артрите, ревматизме, мышечном перенапряжении, растяжении мышц и сухожилий.

- Применяют при тугоподвижности позвоночника и суставов.
- Антибактериальное действие оказывает при ангине, бронхите, острых респираторных заболеваниях. Эффективно при гриппе, простуде, острых респираторных вирусных инфекциях, повышении температуры.
- Оказывает мочегонное действие при задержке мочеотделения, отеках.
- Благоприятно действует на предстательную железу. В народной медицине применяется при импотенции.
- Используется при лечении алкоголизма.
- Антисептическое действие оказывает при заболеваниях кожи.
- Хорошее восстанавливающее средство в послеоперационный период, при длительных болезнях.
- Дезинфицирует воздух во время эпидемий заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем.
- Тонизирует нервную систему, помогает восстановить физическую и психическую активность.
- Активизирует обменные процессы, усиливает кровоснабжение кожи, препятствует выпадению волос.

Дозировка:

- Для массажа: 3-5 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку меда 2 раза в день после еды.
- Для ванн: 4-5 капель.
- В ингаляторе-распылителе: 1-2 капли.
- Для холодных компрессов: 3-4 капли.
- Для аппликаций: 5-6 капель.
- Для обогащения косметических средств: 3-4 капли на 10 г основы.

Противопоказания. Масло интенсивного действия. Не рекомендуется принимать детям до 7 лет.

Кориандр

Эта культура выращивается во многих странах мира, и давно уже стала для нас привычным пряным растением. В древнем мире к кориандру относились с трепетом, он упоминается в Ветхом Завете и в старинных восточных книгах. Рисунки с изображением кориандра, как особо почитаемого ритуального растения, были сделаны в Египте в III тысячелетии до нашей эры. Египетские лекари назначали своим пациентам кориандр при заболеваниях кишечника и печени. Древние греки и римляне использовали его для жертвенных приношений и как противоязвенное средство.

Гален, Диоскорид, Руф и Архиген часто применяли семена и листья кориандра в своей врачебной практике. Знаменитый Авиценна писал: «Кориандр вяжет и вызывает онемение, а его выжатый сок с молоком успокаивает всякую пульсирующую боль. Кориандр помогает от горячих перебоев сердца, он медленно переваривается, но успокаивает разгоряченный желудок. Выжатый сок кориандра, если его выпить около четырех укий, убивает, вызывает тоску и обморок. И вообще, не следует злоупотреблять этим лекарством.

Злоупотребление вызывает расстройство ума». А в умеренной дозировке, по словам Авиценны, «наводит сон и останавливает носовое кровотечение, препятствует рвоте, успокаивает кислую отрыжку после еды». Очень интересное для медиков растение. Не случайно Гален говорил о кориандре: «Сила его сложная...». В средневековой поэме «О свойствах трав» читаем:

«...гонит обычно

Из живота и глистов, и червей, если пьется растертой
Вместе с вином или также вкушается с уксусом вместе.

Мед с кориандром когда и сушеной лозью мешают,
Тертыми сверху кладут, то припухлости разные гонят,
Но при распухших яичках особенно ценно лекарство.

Семя его, говорят, укрепляет в расстройстве желудок,
Если с водой в сочетание оно выпивается часто».

В тибетской медицине это растение и по сей день входит в состав снадобий для лечения болезней желудочно-кишечного тракта. В современной медицине кориандр включают в состав слабительного, противогеморройного и желчегонного чая.

Лечебные свойства эфирного масла кориандра

- Антисептические свойства используют при лечении простуды, гриппа, болезней бронхов и легких. Хорошее отхаркивающее средство.
- Согревающее и анальгезирующее действие оказывает при терапии артрита, ревматизма.
- Рекомендуют при физическом переутомлении.
- Эффективно при дифтерии.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru

- Возбуждает аппетит, улучшает процесс пищеварения. Сильнодействующее средство при спазмах желудка, метеоризме, пищевых отравлениях, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Оказывает желчегонное действие при заболеваниях печени и желчного пузыря.
- Стимулирует заживление ран. Рекомендуются как высокоэффективное средство при ожогах.
- Используется при ревматических болях сердца.
- В народной медицине применяют при желудочных заболеваниях, истерии, для остановки маточного кровотечения, лечения трещин сосков у кормящих матерей, как противосудорожное, противогеморройное, ветрогонное, болеутоляющее и успокаивающее средство.
- Улучшает память, помогает снять усталость, преодолеть волнение, снять нервное напряжение.
- Устраняет воспалительные процессы кожных покровов, шелушение. Регенерирует кожу.

Дозировка:

- Для массажа: 5 капель на 10 мл растительного масла (растирания при артрите и невралгии).
- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку меда 2 раза в день после еды (препятствует газообразованию, способствует отделению желчи).
- В аромакурительнице: 3-4 капли (улучшает настроение).
- Для ванн: 5-7 капель.
- В ингаляторе-распылителе: 3 капли.
- Для аппликаций: 5-7 капель.
- Для холодных компрессов: 6-7 капель.
- Для обогащения косметических средств: 3-4 капли на 10 г основы.

Примечания. Масло сильного действия. Применять согласно указанной дозировке.

Корица

Читая о жизни Соломона, узнаем, что в его заповедном саду росло коричное дерево, за которым ухаживали с особой заботой. Ароматный порошок, получаемый из его коры, входил в состав священного благовонного мирра, которым помазывались Скинния, священные сосуды и священные лица. Корица в сравнении с другими прянощами была самой популярной и самой дорогой. Для того чтобы удержать высокую цену на товар, арабы рассказывали грекам, что корица растет в гнезде птицы феникс и требуется немало мужества и смекалки, чтобы собрать пряность. Китайские купцы говорили, что растет коричное дерево только на болотах и охраняется летучими мышами огромных размеров. Только в 1498 году, когда Васко да Гама по пути в Индию посетил Цейлон, где в большом количестве произрастали коричные деревья, европейцы установили монополию на торговлю корицей. С китайского коричника кору снимают 1 раз в 10 лет, а с цейлонского – 1 раз в 2 года, но, несмотря на это, цейлонская корица ценится выше благодаря высоким вкусовым качествам. Если кто-либо из жителей Цейлона отваживался преподнести в подарок веточку коричневого дерева, колонизаторы лишали за этот поступок жизни, так как цена на корицу была очень высокой. Самую большую популярность корица завоевала в Китае. Трудно найти в китайской медицине рецепт лекарства, в состав которого не входил бы благоухающий порошок. Корица считалась универсальным желудочным средством. В 1698 году врач и аптекарь Николай Лемени издал «Всеобщий словарь простых лекарственных средств», в котором писал о корице: «Она приводит в движение мочу и жидкости, укрепляет желудок, сердце и мозг, способствует пищеварению, регулирует менструальный цикл и облегчает роды у женщин, избавляет от газов. В больших количествах приводит к перевозбуждению, вводит в состояние чрезвычайного беспокойства. В холодную погоду необходима пожилым людям, для флегматиков и меланхоликов, всех, у кого слабый желудок и плохое пищеварение; однако она совершенно не подходит молодым людям горячего и желчного темперамента».

В медицинской поэме Одо «О свойствах трав» читаем: «Сушит влаги желудка, его ж самого укрепляет, Делает так, что еду он скорей переваривать станет. Примесь – и печень излечит, очистит мочу и течение Регул, катар успокоит и влагой наполненный кашель. Ту разновидность водянки, какую зовут тимпанитом, Как и страдание почек, обильным принятием лечит. Лечит укусы рептилий, а если берется с глазными Средствами вместе она – водянистые влаги осушит. Если же с уксусом крепким ее сочетают, прилежно Тертой к лицу приложив – избавляет его от веснушек...».

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
Авиценна утверждал: «Обладая рассасывающим и вяжущим свойствами, а также разреженностью, корица укрепляет органы. Корица рассасывает горячие и холодные опухоли во внутренностях. Корицей с медом смазывают язвы. Настой корицы помогает от болезни печени. Корица сильно гонит мочу и месячные, особенно если причиной задержания мочи и крови являются густые соки, и помогает от болей в почках и мочевом пузыре. Если посидеть в ее отваре, это приносит пользу при расширении и скользкости матки. Ее дают пить от отравления ядом гадюки».

Лечебные свойства эфирного масла коричневого дерева

- Один из сильнейших антисептиков. Применяется для лечения гриппа, острых респираторных вирусных инфекций, простуды, кашля. Останавливает кровохарканье.
- Стимулирует функции дыхательной системы.
- Улучшает деятельность пищеварительной системы, повышает секрецию желудочного сока, слюноотделение, предупреждает пищевые отравления, вздутия. Назначают при атонии желудка, кишечных паразитах, процессах брожения в кишечнике, запорах, кишечной колике, диспепсии, тошноте, рвоте.
- Возбуждает аппетит.
- Ускоряет циркуляцию крови в организме, оказывает кровоостанавливающее действие.
- Улучшает деятельность сердца.
- Оптимизирует обмен веществ.
- Рекомендуются при белых, фригидности. Регулирует менструальный цикл и объем выделений.
- Действенно при застойных явлениях в половых органах у мужчин, импотенции.
- Противообморочное средство.
- Помогает при астенических состояниях после длительной болезни.
- Восстанавливает защитные силы организма.
- Эффективно при лечении грибковых заболеваний кожи, бородавок, чесотки, педикулеза.
- Используется в стоматологии при инфицировании полости рта.
- Устраняет ревматические боли, снимает мышечное перенапряжение и воспаление мышц.
- Хорошо очищает воздух во время эпидемии инфекционных заболеваний.
- Тонизирует нервную систему.
- Снимает воспалительные процессы кожи, улучшает ее кровоснабжение.
- Устраняет последствия укусов ос и змей.

Дозировка:

- Для массажа: 15 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку 3 раза в день после еды.
- В аромакурительнице: 3-4 капли (укрепляет иммунитет, снимает умственное напряжение).
- В ингаляторе-распылителе: 3-4 капли.
- Для ванн: 1-2 капли смешать вместе с 10 мл этилового спирта; 1 ч. ложку полученного раствора добавлять в ванну (при простуде, гриппе, ревматических болях, усиливает потенцию и сексуальное влечение).
- Для аппликаций: 1:3.
- Для компрессов: 6-7 капель.
- Для обогащения косметических средств: 1-2 капли на 5 г основы.

Противопоказания. Повышенная чувствительность кожи.

Обратите внимание! При обогащении косметических средств дозировка масла не должна превышать 1% от общего объема средства.

Лавр

В Древнем Риме близ Палатина находился самый богатый храм. Он был воздвигнут в честь Аполлона, покровителя искусств, самого популярного божества в аристократических кругах того времени. Аполлону было посвящено и вечнозеленое дерево – лавр, который древние римляне называли благородным. Победителя в мусических состязаниях венчали лавровым венком. Лавр использовали и во время жертвоприношений.

Хорошо были известны свойства благородного лавра врачам. Отвар из листьев давали пить беременным женщинам та родовспоможения. Пили лавровый отвар и после разрешения от бремени, считалось, что это хорошее средство для установления функций организма в послеродовой период, свежесрезанные веточки лавра раскладывали в спальне и привязывали к детской кровати для того, чтобы сон был спокойным и глубоким.

В наше время лавр больше известен как приправа. «Сырой не едят, а вареный выбрасывают», – так звучит детская загадка о нем. У некоторых народов принято посыпать готовые блюда порошком из сушеных листьев лавра, что

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru помогает предупредить многие кишечные инфекции, пищевые отравления, гастрические заболевания.

Фармакологическое и физико-химическое исследование холестерина камней показало, что эфирное масло лавра способствует их растворению (при концентрации от 0,1 до 3,0%) и изменению химизма желчи.

Лечебные свойства эфирного масла лавра

- Используют для ингаляций при инфицировании верхних дыхательных путей, простуде.
- Подавляет развитие туберкулезной палочки.
- Рекомендуют при инфекциях пищеварительной системы, несварении, вздутии, запорах, диспепсии, пищевых отравлениях.
- Благотворно влияет на мочеполовую систему.
- Используют как спазмолитическое средство.
- Эффективно при ревматических и мышечных болях, остеохондрозе, отложении солей.
- Помогает снять мышечное напряжение.
- Обладает согревающим действием.
- Устраняет гнойничковые и грибковые поражения кожи.
- Нормализует обмен веществ.
- Оказывает сахаропонижающее действие.
- В народной медицине применяется при ревматизме, раке горла, истерии, гноящихся ранах, опухолях, судорогах, педикулезе.
- Снимает нервное напряжение, волнение, помогает устранить астено-депрессивные состояния. Улучшает память. Хорошо дезинфицирует воздух.
- Применяют при воспалении кожных покровов, угревой сыпи, усиливает кровоснабжение кожи, стимулирует обновление клеток.

Дозировка:

- Для массажа: 5-7 капель на 10 мл растительного масла (при мышечных болях, ушибах, растяжениях).
- Для полосканий: 1 капля на 200 мл теплой воды (при простуде и воспалении верхних дыхательных путей).
- Для ванн: 3-4 капли.
- Для рефлексомассажа: чистое масло.
- При инфицировании кожи: 2%-ный спиртовой раствор (для смазывания и протирания).
- Для компрессов: 4-5 капель.
- Для обогащения косметических средств: 2 капли на 5 г основы.

Противопоказания. Беременность, повышенная чувствительность кожи.

Обратите внимание! Передозировка может вызвать головную боль, раздражение кожи.

Можжевельник

О том, что в домашнем хозяйстве не обходились без можжевельника, читаем в сохранившихся рукописях древних египтян, греков и римлян. Очень красивая, необыкновенно крепкая древесина с изысканным ароматом использовалась для изготовления мебели, кухонной посуды, игрушек, амулетов, икон. Было замечено, что оберег из можжевельника предохраняет от многих заразных болезней, молоко в кринке из этого дерева даже в жаркий летний день не прокисает, а в запаренных можжевельником бочках долго не портятся засоленные на зиму овощи. Можжевельниковая древесина не гниет и с течением времени даже приобретает особую прочность, поэтому знатных особ хоронили в дорогих саркофагах из можжевельника. В поэме «О свойствах трав» можжевельнику уделено особое внимание:

«Он и желудку полезен. Так, область груди исцеляя,
Он унимает чрезмерный, пусть даже внедрившийся, кашель.

Он против ядов различных подать в состоянии помощь,

Так и от судорог он, так еще от разрывов поможет.

Матки порок и болезнь, что бесплодые дает, он уносит,

Сок его тех исцеляет, кого укусила гадюка.

Так, если он пережжен и с водою чистою смешан,

То умощением проказу изгонит с позорного тела.

Сок древесины его опьянение уничтожает...

Голову мазью намажут и этим ей помощь окажут;

Волос, знаток уверяет, – красу головы, сохраняет;

Выпал он – станет как прежде, само выпаденье задержит.

Так же, но с меньшей порукой, плешивости вылечит муку,

Вырастив волос проворно на прежней главе смехотворной».

На Руси можжевельник называли «мозжуха», или «верес». Веточки вереса использовали в качестве пряности для всевозможных солений, растертые в порошок ягоды добавляли в пряничное тесто, готовили из них крепкие напитки.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru Можжевельным веничком любили попариться в русской баньке. Вересом окуривали избы, чтобы очистить воздух и избавиться от надоедливых насекомых. Особой прочностью отличались нити из вереса, ими сшивали между собой доски для лодок и шун. Масло можжевельника было одним из главных компонентов лака, которым старые мастера покрывали музыкальные инструменты. Лекарки в можжевельном масле хранили нити для зашивания ран, обрабатывали им свежие порезы, гноящиеся раны. Известен опыт лечения с помощью можжевельника туберкулеза и нервных заболеваний.

Ни одно дерево не выделяет столько фитонцидов, сколько можжевельник, поэтому его охотно высаживали в го-одах, но сильно загазованный воздух уничтожил эти полезные растения, продолжительность жизни которых в естественных условиях достигает 3000 лет.

Лечебные свойства эфирного масла можжевельника

- Рекомендовано при желчно-каменной болезни, гепатопатиях, связанных с застоем желчи, повышает желчеобразование и желчевыделение.
- В качестве дезинфицирующего средства используется при воспалении мочеполовой системы. Эффективно при папилломатозе мочевого пузыря, задержке мочеиспускания мочекаменной болезни.
- Применяется для лечения язвенной болезни желудка, улучшения пищеварения и моторики кишечника, при гастроэнтеритах, вздутии кишечника, изжоге.
- Обезболивающее действие оказывает при коликах, выданных несварениями и вздутиями.
- Сильнодействующее средство при нарушении обмена жидкостей в организме. Оказывает мочегонное действие при отеках, связанных с почечной недостаточностью, нарушением кровообращения, работы сердца, печени.
- Хорошо разжижает мокроту, устраняет воспалительные процессы в легких и бронхах.
- Применяется при туберкулезе, хронических заболеваниях дыхательных путей.
- Эффективно при заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.
- Способствует выведению из организма мочевой кислоты (что важно при лечении ревматизма, подагры, артрита), холестерина (что необходимо при терапии атеросклероза, сахарного диабета).
- Повышает эластичность сосудов, очищает кровь.
- Понижает артериальное давление.
- Принимают при белях, задержке менструаций и болях, связанных с ними.
- Рекомендуют при ожирении и ослаблении подкожной соединительной ткани (целлюлите).
- Назначают при воспалении кожных покровов, угрях, себорее, микром лишае, чесотке, экземе, дерматите, грибковых заболеваниях.
- Вызывает интенсивную регенерацию кожного покрова, ускоряет заживление термических ожогов.
- Укрепляет иммунную систему.
- В народной медицине применяют для обработки геморроидальных узлов, гнойных ран, а также при расширении вен, трещинах на коже, болях в ушах, воспалении десен, подагре, малярии, отсутствии аппетита. Используют в качестве средства, способствующего быстрому выздоровлению больного, для родовспоможения, очищения организма от шлаков и восстановления половой функции.
- Успокаивает нервную систему при стрессовых состояниях, навязчивых страхах. Тонизирует, снимает умственное переутомление, может быть использовано в качестве снотворного.
- Подходит для ухода за нормальной и жирной кожей, так как хорошо очищает поры и обладает осушающими свойствами. Стимулирует обновление клеток кожи. Устраняет перхоть.
- Отпугивает клещей и блох.

Дозировка:

- Для массажа: 4-5 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1-2 капли на 1 ч. ложку масла 2-3 раза в день в течение месяца.
- Для ванн: 5-6 капель.
- Для ингаляций: 1-3 капли.
- Для аппликаций: 5-6 капель.
- Для компрессов: 6-7 капель.
- Для обогащения косметических средств: 2-3 капли на 5 г основы.

Противопоказания. Беременность, острые воспалительные заболевания почек (нефриты, нефрозонефриты).

Обратите внимание! Передозировка и длительное применение вызывает медленно развивающуюся и продолжительную гипотонию, раздражение почечной паренхимы,

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
появление крови в моче, отравление и усиление воспалительного процесса.

Мята

Мята носит имя одной из нимф греческой мифологии. Мята (или Минта, Мента) согласно легенде была не только мудра, она знала тайны жизни и смерти, могла исцелять от недугов и предсказывать будущее. Душистую траву, которая выросла на месте гибели прекрасной нимфы, стали называть ее именем. В римской мифологии богиня Мента олицетворяла человеческий разум. Поэтому обязательным атрибутом учеников древнеримских философов был венок из свежих стебельков мяты. Считалось, что это растение активизирует деятельность головного мозга, помогает сохранить гибкость и цепкость ума. В «Мире Огненном» можно прочесть: «Мята может принести пользу даже как комнатное растение, ибо эманации живых листьев самые тонкие естественные, также и розы. Там где можно иметь цветы, там не нужны масла. Так, самое живое и самое естественное лучше всего. Не забудем, что мята и розы – отличная дезинфекция.

Целебными свойствами мяты стали пользоваться еще 3000 лет назад в Древнем Египте. Позже это растение стали культивировать в Японии и Китае. Описание чудодейственной силы мяты встречаем в трудах Гиппократов. Парацельс использовал мяту при сильных кровотечениях. Авицена писал: «Мята обладает согревающим и вяжущим свойством. По существу это самый разреженный из съедобных овощей; если бросить несколько пучков мяты в молоко, оно не свернется. Мята с толокном служит лекарственной повязкой на гноиники. Из мяты, особенно в смеси с ячменной мукой, делают лекарственные повязки на лоб от головной боли. Если отварить мяту в вине, особенно свежую, и положить из нее лекарственную повязку, это уничтожает черные пятна на теле и кровоподтеки, образующиеся под глазом. Едкость мяты укрепляет десна. Горная мята возбуждает охоту к еде, а отвар ее полезен от водянки». Одо из Мена в поэме «О свойствах трав» писал:

«Мята желудок крепит, прекращает, коль принято, рвоту,

Способом тем же глистов, говорят, изгоняют округлых.

При всевозможных тестикул болезней трава помогает

Мяты, коль их согревают водою, где мята варилась.

Тертой приложишь к грудям – молоко разжижает густое,

С медом закапаешь в уши – страданье изгонишь оттуда.

Часто язык натирать – и шершавость она изгоняет,

Выпить с сиропом ее – ускоряются роды обычно;

Лечит укусы собаки, коль тертой изложена с солью».

Ментол – основной компонент эфирного масла мяты, входит в состав многих

медицинских препаратов: валидола, капель Зеленина, валокармида,

бороментола, пектусина, ингакамфа, эфкамона, корвалола, олеметина,

камфомена, экватола, меновазина, карвалдина и многих других.

Лечебные свойства эфирного масла мяты перечной

- Применяют при спазмах желудочно-кишечного тракта, коликах в желудке и кишечнике, диспепсии, гастроэнтерите, метеоризме, запоре, тошноте и рвоте, отсутствии аппетита, повышенной кислотности желудка.

- Обладает противомикробной активностью практически против всех видов патогенных бактерий желудочно-кишечного тракта.

- Антисептическое действие оказывает при фарингите, трахеите, ларингите, бронхите, простуде, гриппе, насморке, кашле.

- Вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов. Назначают при приступах стенокардии, тахикардии, синусовой аритмии.

- Сосудорасширяющее действие оказывает при болезнях, связанных со спазмами сосудов головного мозга. Улучшает мозговое кровообращение.

- Нормализует артериальное давление.

- Предупреждает развитие нервно-сосудистых расстройств.

- Болеутоляющее действие оказывает при невралгии, миалгиях,

- артралгиях, ревматизме, люмбаго, подагре, воспалении седалищного нерва.

- Принимают при нарушении менструального цикла, болезненных месячных.

- Уменьшает выделение молока, препятствует опуханию груди. Снимает раздражение и воспаление кожи, сильный зуд при дерматозах и опоясывающем лишае. Используют при грибковых поражениях кожи, угревой сыпи, экземе, роже, чесотке, ожогах.

- Активизирует секреторную деятельность эндокринных желез.

- Противошоковое средство.

- Повышает иммунитет.

- Легкое обезболивающее и антисептическое действие оказывает при стоматите, кариесе, воспалении слизистой оболочки рта, укрепляет десна, устраняет неприятный запах изо рта.

- Избавляет от мигрени, связанной с нарушением пищеварения.

- При слабом вестибулярном аппарате способствует преодолению рвотного

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru рефлекса.

- Помогает восстановить силы после умственного переутомления и большой физической нагрузки. Стимулирует нервную систему, повышает концентрацию внимания. Рекомендуется использовать при повышенной чувствительности к перемене погоды, бессоннице.
- Благоприятно влияет на жирную кожу, хорошо освежает, очищает поры. Повышает упругость кожи, устраняет отечность. Вызывая легкое местное раздражение и стимулируя периферические нервные рецепторы кожи, усиливает капиллярное кровообращение и помогает избавиться от проявляющегося сосудистого рисунка.
- Отпугивает кровососущих насекомых.

Дозировка:

- Для массажа: 4-5 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1-3 капли на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.
- Для ванн: 5-7 капель.
- В ингаляторе-распылителе: 2-3 капли.
- Для полоскания: 3-5 капель на 100 г воды.
- Для аппликаций: 5 капель на 5 мл растительного масла.
- Для компрессов: 5-7 капель на 10 мл спирта.
- Для обогащения косметических средств: 3-4 капли на 10 г основы.

Противопоказания. Первые месяцы беременности, аллергический сенной насморк. Детям до 7 лет нельзя смазывать слизистую носа и носоглотки, т. к. может возникнуть рефлекторное угнетение и остановка дыхания.

Обратите внимание!

Передозировка может вызвать головокружение, общую слабость, понижение кровяного давления, раздражение слизистой оболочки желудка, нарушение сна.

Розмарин

В прошлом знания о свойствах целебных растений принадлежало, как правило, особам знатного происхождения. Вот какую запись оставила королева Венгрии, жившая в XIV веке: «Я, донна Изабелла, находясь в возрасте 72-х лет, будучи совершенно больной и разбитой подагрой, целый год использовала рецепт, полученный мною от одного алхимика, которого я никогда не видела и не могла увидеть; после лечения я почувствовала себя так хорошо, как в годы моей молодости, совершенно выздоровела и обрела силы».

В XVII веке волна популярности необычного средства, под названием «Вода королевы Венгрии», захлестнула Европу. Ее использовали для самых разнообразных целей: пили как лекарство при болезнях нервного характера, Людовик XIV использовал ее для лечения ревматизма и укрепления памяти, женщины считали «Воду королевы Венгрии» чуть ли не главным косметическим средством. Только в XVIII веке стало известно, что чудодейственные силы этому тонизирующему настою придавал розмарин. Наполеон, зная об этом, начинал свой день с омовения розмариновой водой, которая дарит свежесть и бодрость на целый день. Одо из Мена в XI веке писал:

«Все, что сумел я узнать, здесь поведаю о розмарине.

Назван он так потому, что растет недалеко от моря,

Теплой природы, и может он стягивать, как сообщают,

Место, приложен куда, и зубную он боль унимает.

Если корень его пожевать, как о том сообщают,

Или же если на зубе держать его сок для леченья.

Корень, коль он растолчен в сочетании с оливковым маслом,

Лечит расслабленных также».

Впервые розмариновое масло было получено в XIV веке алхимиком Рамоном

Луллем. С тех пор изучение его целебных свойств не прекращается.

Лечебные свойства эфирного масла розмарина

- Используется при лечении желчекаменной болезни (растворяет камни и песок), хорошо очищает желчь, увеличивает желчеотделение, снижает уровень холестерина в крови.
- Стимулирует работу печени.
- Антисептические свойства используют при поражениях кожи: угревая и фурункулезная сыпь, инфицированные раны (заживление), абсцессы, ожоги.
- Улучшает деятельность желудка, применяют при лечении гастроэнтерита, колита, диспепсии, метеоризма, запоров.
- Предотвращает размножение дрожжевой флоры в желудочно-кишечном тракте.
- Оказывает регулирующее действие на крово- и лимфообращение.
- Применяется как противовоспалительное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей.
- Болеутоляющее действие оказывает при артритах, мышечных болях, ревматизме, остеохондрозе, подагре.

- А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
- Повышает артериальное давление.
 - Стимулирует иммунную систему.
 - Противовоспалительное действие оказывает на мочеполовую систему.
 - Регулирует менструальный цикл.
 - Укрепляет сердце, стенки вен, улучшает кровообращение в конечностях, оказывает противовоспалительное воздействие при варикозном расширении вен, геморрое.
 - Обостряет слух, повышает чувствительность к запахам.
 - В народной медицине используют при бессоннице, простудах, головной боли, мигрени, эпилепсии, параличе, отеках, белях, астме, неврозах, водянке, а также для усиления лактации у кормящих женщин.
 - Теплый глубокий аромат снимает нервное и умственное перенапряжение, улучшает память, оказывает тонизирующее действие.
 - В косметологии используют для ухода за жирной и нечистой кожей, т. к. устраняет воспалительные процессы, способствует улучшению местного кровообращения и обновлению клеток. Предотвращает выпадение волос и образование перхоти.
- Дозировка:
- Для массажа: 5-7 капель на 10 мл растительного масла (при артрите, ревматизме, стрессе).
 - Для внутреннего употребления: 2-3 капли на 1 ч. ложку масла 3 раза в день (укрепляет сердце, снижает уровень холестерина).
 - В аромакурительнице: 3-4 капли (снимает головную боль, умственную усталость, улучшает память).
 - Для ванн: 8-10 капель (принимать за 2-3 часа до сна) или 7-10 капель смешать с 10 мл молока и добавить в ванну (при стрессе, целлюлите).
 - Для аппликаций: 7-8 капель.
 - Для компрессов: 5-7 капель на литр теплой воды (при ожогах и местных воспалениях).
 - Для обогащения косметических средств: 2-3 капли на 5 г основы.
- Противопоказания. Беременность. Не рекомендуется детям до 7 лет.

Фенхель

Воздействие фенхеля на организм человека было хорошо известно в Древнем Египте и Китае. Его употребляли в пищу, использовали в косметических целях. Фенхель обыкновенный, или волошский укроп, упоминается как целебное растение в папирусе Эберса. Встречаем его в арсенале лекарственных средств Гиппократ, Диоскорида, Плиния. Авиценна писал: «фенхель, особенно его камедь, обостряет зрение, он также помогает при начале катаракты, когда она спускается в глаз. Демокрит утверждает, что гадюки поедают свежие семена фенхеля, чтобы укрепить зрение, а гадюки и прочие змеи трутся о них глазами, выходя из своих нор по окончании зимы, чтобы прояснить глаза. Он полезен при хронических лихорадках. Им поят с холодной водой, и это помогает от тошноты, при лихорадке и от воспаления желудка, вследствие лихорадки». В поэме «О свойствах трав» находим подтверждение словам Авиценны:

«Вместе с вином от любого яда трава применяется яда;

Съев ее, змеи глаза очищают от темной завесы, –

Так распознали, что эта трава излечит в состоянии

И человека глаза, что впоследствии опыт одобрил».

Фенхель зарекомендовал себя как ценный диетический продукт, особенно для больных сахарным диабетом. Воду, настоянную на семенях фенхеля, дают грудным детям при вздутии. Фенхелевое масло входит в состав лакричного эликсира (от кашля), а также используется для улучшения вкуса в микстурах.

Лечебные свойства эфирного масла фенхеля

- Повышает секрецию пищеварительных желез, регулирует моторную деятельность кишечника. Используется при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся спазмами кишечника, желудка, метеоризмом, атонией, диспепсией, болями в кишечнике.
- Возбуждает аппетит. Эффективен при отравлениях, затрудненном глотании, икоте, рвоте, запорах, несварениях, борьбе с паразитами кишечника.
- Оказывает антибактериальное действие.
- Назначают при заболеваниях верхних дыхательных путей, сухих бронхитах (как отхаркивающее), коклюше.
- Спазмолитик, дает периферический сосудорасширяющий эффект (при острых приступах стенокардии не эффективно).
- Способствует снижению артериального давления, улучшению деятельности сердца.
- Эффективно при отеках, т. к. обладает сильным мочегонным действием.
- Назначают при лечении почечно-каменной и желчнокаменной болезни,

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru воспалении мочевыводящих путей.

- Усиливает регенерацию клеток печени, повышает ее детоксикацию.
- Используется при проблемах менопаузы, т. к. хорошо влияет на гормональную систему женщин, регулирует менструации.
- Увеличивает приток молока у кормящих матерей.
- Устраняет неприятный запах изо рта.
- В народной медицине употребляли при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, подагре, геморрое, кровоточивости и воспалении десен, ослаблении зрения, отрыжке. А также как противоядие для алкоголя и никотина, желчегонное и очищающее роженицу перед родами средство.
- Успокаивает нервную систему после эмоционального перевозбуждения, улучшает сон (особенно у детей). Помогает при нервной рвоте.
- Улучшает цвет кожи, разглаживает мелкие морщинки. Повышает тонус кожи, эффективно при целлюлите. Рекомендуются использовать для ухода за жирной нечистой кожей.

Дозировка:

- Для массажа: 6–7 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 2 капли на 1 ч. ложку меда. Т. к. хорошо растворяется в воде, можно использовать водные растворы в тех же пропорциях.
- Для ванн: 5–6 капель.
- Для полоскания: 5 капель на 0,25 л воды.
- Для компрессов: 10 капель на 10 г растительного масла.
- Для аппликаций: 2 капли на 5 капель растительного масла.
- Для обогащения косметических средств: 5–6 капель на 5 г основы.

Противопоказания. Первые месяцы беременности.

Обратите внимание! Детям до 7 лет давать не более 1 капли.

Чабрец

Чабрец как культуру возделывали в Древнем Египте и Греции. Его использовали для ароматизации чая и как пикантную приправу к различным блюдам. Запах чабреца у древних олицетворял человеческую душу. Греки часто сжигали сухой чабрец вместо ладана во время богослужения. Египтяне и этруски применяли чабрец наряду с другими веществами для бальзамирования. Жители Африки отваром чабреца с оливковым маслом очищали раны. Древние славяне окуривали им жилища. По преданию, это растение придает силы, наделяет мужеством и храбростью. Поэтому средневековые рыцари повязывали шарфы, на которых можно было видеть вышитое изображение розово-лилового соцветия чабреца, окруженного пчелами. Одо из Мена так описывает свойства чабреца:

«Этой травы порошок, на вареном замешанный меде, Съеденный (он же еще и с вином принимается вместе), Цепкую влагу груди изгоняет, рождая мокроту. С теплым вином в животе унимает он колики, если Пьется обильно, и в этом нередко я сам убеждался... В чреве носящая пусть избегает к траве прикасаться; Даже не съест, лишь подложит – и роды начнутся немедля. Лечит она тошноту, коль ее принимают растертой С малою дозой вина или если в яйце принимают; Способом тем же она и любовь возбуждает на диво, Если сухой и зеленой в питье выпивается щедром...».

Богородскую траву (так называют чабрец в народе) использовали как потогонное и антисептическое средство. В XVII веке хирург Пьер Аргелата лечил настоем чабреца раны в ротовой полости и гортани. Авиценна писал, что чабрец «...полезен от внутренних опухолей и от очень твердой флегмоны. Его отваривают в уксусе и смешивают с розовым маслом; если смазывать им голову, это помогает от потери памяти, а также от умопомешательства. Из листьев дикого чабреца также делают лекарственную повязку на голову и на лоб от головной боли, и это приносит пользу». Педаний Диоскорид в книге «О лекарственных средствах» утверждал, что чабрец незаменим при родах и женских болезнях, а с медом и маком улучшает зрение.

Эфирное масло чабреца используют наружно в виде мази как болеутоляющее средство при радикулитах и невралгиях. Тимол, его основной компонент, ценится в медицинской практике как дезинфицирующее, обезболивающее (жидкость Гартмана) и глистогонное средство. Жидкий экстракт чабреца включают в состав пертусина, применяемого при коклюше и бронхите. Водный настой чабреца применяется при болях в животе, дизентерии, как сердечное и мочегонное средство.

Лечебные свойства эфирного масла чабреца

- Обладает отхаркивающим свойством, стимулирует двигательную активность реснитчатого эпителия дыхательных путей, способствует разрыхлению воспалительных налетов, разжижению мокроты. При сухом поражении слизистых оболочек горла и гортани оказывает обволакивающее действие.
- Рекомендуются использовать при бактериальных и вирусных инфекциях, воспалительных заболеваниях полости рта в гортани, вызванных гноеродными

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru бактериями.

- Эффективно при ларингите, ринофарингите, трахеите, бронхите, бронхопневмонии, простуде, астме, спастическом кашле, гриппе, тонзиллите, туберкулезе, эмфиземе легких, насморке, гайморите.
- Оказывает обезболивающее действие при артрите, подагре, ревматизме, радикулите, миозитах, невритах.
- Используется при дизентерии, метеоризме, грыже, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся снижением желудочной секреции, атонией или спазмами кишечника.
- Улучшает пищеварительный процесс, уничтожает болезнетворные микроорганизмы в желудочно-кишечном тракте, а также устраняет явления брожения и гниения.
- Болеутоляющее действие оказывает при спазмах желудка и кишечника.
- Возбуждает аппетит.
- Применяется в качестве глистогонного средства при лечении анкилостомидоза, трихоцефалеза, некатороза.
- Эффективно при воспалительных процессах, осложненных патогенной микрофлорой, резистентной к антибиотикам.
- Повышает артериальное давление.
- Улучшает работу сердца. Стимулирует образование белых кровяных телец, общее кровообращение, тормозит процесс свертывания крови и тем самым препятствует образованию тромбов. Устраняет вегетососудистые нарушения.
- Нейтрализует яды животного происхождения, способствует выведению токсинов вместе с потом и мочой.
- Используют при инфицировании мочевыводящих путей, гепатите.
- Противодиабетическое средство.
- Антисептическое действие оказывает при гнойных поражениях кожи, экземе, дерматитах, фурункулезе, грибковых заболеваниях ногтей и кожи ног, потертостях. Устраняет зуд при чесотке, хорошо очищает раны и язвы.
- Рекомендуются использовать при болезненных скудных месячных, а также при их задержке, белях. Снимает воспалительные процессы придатков матки.
- Стимулирует иммунную систему.
- В народной медицине применяют при хронических гастритах, язве желудка, потере аппетита, изжоге, поносе, болезнях почечных лоханок. А также при сухом кашле, коклюше, воспалении десен, раздражении кожи, для снятия спазмов сосудов головного мозга, как согревающее при переохлаждении, отхаркивающее, ветрогонное, потогонное и легкое снотворное средство.
- Применяют для лечения целлюлита, т. к. хорошо регулирует уровень полиненасыщенных жирных кислот.
- Оказывает тонизирующее действие на нервную систему, эффективно при психоэмоциональной возбуждении, депрессии, умственном утомлении, состояниях, страха. Стимулирует интеллект, снимает сонливость, вызванную слишком обильной едой.
- Очень эффективно при педикулезе, выпадении волос, облысении.
- Первая помощь при укусах насекомых.

Дозировка:

- Для массажа: 8-10 капель на 10 мл растительного масла
- Для внутреннего употребления: 1-3 капли на 1 ч. ложку масла 3 раза в день.
- Для ванн: 3-5 капель.
- В ингаляторе-распылителе: 1-2 капли.
- Для аппликаций: 1:2.
- Для полоскания: 4-5 капель на 10 мл этилового спирта.
- Для компрессов: 10-12 капель.
- Для обогащения косметических средств: 2-3 капли на 5 г основы.

Противопоказания. Беременность (особенно первые месяцы), гипертония, эпилепсия. Не рекомендуется детям до 7 лет, а также при декомпенсации сердечной деятельности, очень чувствительной коже.
Обратите внимание! Передозировка может вызвать тошноту.

Шалфей

Об этом красивом душистом растении с фиолетово-голубыми цветами сложена странная, как может показаться, фраза, ставшая крылатой: «Против власти смерти в саду растет шалфей». Латинское название шалфея происходит от слова «невредимый», или «спаситель». До XII века сохранялось поверье гальских друидов о том, что это растение может воскрешать к жизни. Древние египтяне и римляне давали пить сок шалфея женщине, пожелавшей стать матерью, ибо считалось, что он «поддерживает и оживляет все, что было зачато». Души детей, полагали они, приходят из царства мертвых, а шалфей привлекает их, поэтому «против власти смерти в саду растет шалфей».

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
Научные эксперименты показали, что шалфеем действительно способствует зачатю, т. к. благотворно действует на половые гормоны; он буквально воскрешает тяжело больных людей, постепенно восстанавливая жизненно важные функции организма. На этом примере мы еще раз убеждаемся в том, что верования древних были далеко не безосновательны. Еще шалфеем использовали в качестве приправы к различным блюдам и тоже, как оказалось, не случайно. Он придает не только пикантный вкус блюдам, но и активизирует пищеварительный процесс.

Греческие поэты воспевали в своих стихах целебные свойства шалфея. Из его листьев любили заваривать пикантный «греческий чай». Римляне считали шалфеем священной травой, собирая только после жертвоприношений и соблюдая при этом целый ряд условий. «Запахом сладкий, он действует мощно, в питье помогая. Взятый руками врача, он при многих полезен недугах», – писал знаменитый Страбон.

Фармацевты называли шалфеем «палочкой-выручалочкой», т. к. на протяжении многих веков он был важным компонентом многих лечебных составов. Его с успехом использовали во врачебной практике Плиний Старший, Гиппократ, Гален, Салерн, Кнайп и многие другие. В поэме «О свойствах трав» Одо из Мена, говорит:

«Греки шалфеем свое «элелисфакус» дали название.

Вместе с медовой водой унимает он печени боли.

Сверху наложенный тертым, он яд изгоняет укусов.

Если на свежие раны (что кровью струятся обильной)

Тертый наложишь шалфеем, говорят, прекратится течение.

Если с вином в сочетании принять его сок подогретым,

От застарелого кашля и болей в боку он поможет.

Мнение есть будто волос чернеет от сока шалфея,

Если под солнцем палящим им волосы тщательно терли».

А в знаменитом «Салернском кодексе здоровья», составленном в начале XIV века, можно прочитать о шалфее следующее:

«Нервы шалфеем укрепляет и рук унимает дрожанье,

И лихорадку изгнать, даже острую, он в состоянии.

Ты наш спаситель, шалфеем, и помощник, природою данный».

Лечебные свойства эфирного масла шалфея мускатного

- Хорошее антисептическое средство при ларингите, простуде, хроническом бронхите, трахеите, ангине, бронхиальной астме, туберкулезе легких, кашле, тонзиллите, при образовании гнойников на миндалинных железках.

- Помогает восстановить голос при охриплости, применяют при папилломатозе гортани.

- Тонизирует сердечную деятельность, кроветворение, нормализует артериальное давление, очищает кровь, используется при заболеваниях сосудов.

- Широко используется в стоматологии как вяжущее и противовоспалительное средство при заболеваниях полости рта (молочница, стоматит), кровотечении из десен, заболеваниях зубов (флюс).

- Применяют при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секреторной активностью желудочно-кишечного тракта и низкой кислотностью желудочного сока.

- Действенно при заболеваниях мочевыводящих путей, печени, воспалении почек и желчного пузыря, спазмах желудка и кишечника, метеоризме.

- Заживляющее средство при инфекционных кожных заболеваниях, трещинах, гноящихся ранах и язвах, нарывах, легким ожогах и обморожениях, нейродерматитах, псориазе (в стадии ремиссии).

- Эффективно при лечении ревматизма, радикулита, артрита, полиартрита, остеомиелита, артроза, спондилеза, закрытых переломов, устраняет боль и напряжение в мышцах.

- Оказывает сосудорасширяющее действие на мелкие сосуды периферического сопротивления.

- Назначают при бесплодии, в период менопаузы. Регулирует менструации, уменьшает их болезненность, облегчает родовую деятельность, способствует прекращению лактации у кормящих матерей.

- В народной медицине применяют при лихорадке, воспалении почечных лоханок и желчного пузыря, сердцебиении, водянке, поносе, потере аппетита, нервных астенических состояниях, мигренях, болях в желудке, кровохаркании, против ночных потов, при чувствительных деснах, воспалении среднего уха, рахите, золотухе, облысении, как кровоостанавливающее средство.

- Мягко стимулирует нервную систему у пожилых людей.

- Успокаивает и тонизирует при сильных нервных напряжениях, депрессии, состояниях страха, улучшает память.

- Прекрасно очищает воздух в закрытых помещениях.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru

- Выводит шлаки из организма, уменьшает потоотделение, помогает при органическом истощении после длительной болезни восстановить силы и жизненно важные функции.
- Рекомендуются использовать для ухода за сухой и воспаленной кожей, при гиперфункции потовых желез, преждевременном старении кожи, выпадении волос.

- Эффективно при укусах насекомых, отпугивает моль.

Дозировка:

- Для массажа: 4-5 капель на 10 мл этилового спирта.
- Для внутреннего употребления: 1-3 капли на 1 ч. ложку меда.
- Для ванн: 7-10 капель (принимать за 2-3 часа до сна).
- Для аппликаций: 6-7 капель.
- В ингаляторе-распылителе: 1-2 капли.
- Для компрессов: 7 капель.
- Для обогащения косметических средств: 1 капля на 5 г основы.

Противопоказания. Эпилепсия, беременность, кормление грудью.

Обратите внимание! Масло интенсивного действия, возможно головокружение, начинать применять с маленьких доз.

АРОМАТЫ СОЛНЕЧНЫХ ФРУКТОВ

Апельсин

Упоминание о «солнечном яблоке» – апельсине – можно найти в китайских рукописях, датированных 2200 годом до нашей эры. Плоды дикого апельсина использовались только для изготовления ценного медицинского сырья. Ароматное масло, которое получали из кожуры, было основным компонентом чарующих восточных благовоний. Европейцы впервые познакомились с этим экзотическим плодом только во второй половине XV века. Многие годы апельсин преподносили как очень дорогой подарок, такую роскошь мог себе позволить далеко не каждый. Карл III, Екатерина Медичи, Людовик XIV, Петр I и многие другие коронованные особы были очень благосклонны к этому растению, так как апельсину приписывали самые разнообразные полезные свойства. Нинон де Ленкло утверждала, что молодость она продлевает, регулярно принимая в пищу апельсины. Узбекский врач и ученый Авиценна советовал сок этой ягоды при слабости желудка, плохом пищеварении и включал его в состав многих лекарств.

Лечебные свойства эфирного масла апельсина

- Улучшает перистальтику кишечника, способствует снижению гнилостных процессов в нем, уменьшает всасывание вредных веществ, успокаивает желудок. Рекомендуются при хронических запорах, гипацидных гастритах, отсутствии аппетита.

- Оказывает желчегонное действие.

- Очищает кровь, снижает кровяное давление.

- Отличается повышенным содержанием провитамина А

- Антисептическое и кровоостанавливающее действие оказывает при стоматитах, заболеваниях десен.

- Ослабляет или полностью устраняет спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов, поэтому используется при хроническом бронхите, судорогах мышц, конвульсиях.

- Активизирует процессы выделения шлаков из организма.

- Стимулирует иммунную систему.

- Повышает остроту зрения.

- Используется при бессоннице, депрессии, стрессах, нервных напряжениях, состояниях страха, так как оказывает успокаивающее действие на центральную нервную систему. Способствует созданию хорошего настроения.

- Рекомендуются для ухода за сухой, обветренной и потрескавшейся кожей. Повышает тонус кожи, стимулирует местное кровообращение.

Используется при целлюлите.

Дозировка:

- Для массажа: 7-10 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 2-3 капли на стакан овощного или фруктового сока за час до еды.
- Для ванн: 5 капель.
- Для аппликаций: 1:1.
- Для полосканий: 1 капля на 1 стакан воды.
- Для холодных компрессов: 7-8 капель.
- Для обогащения косметических средств: 5-6 капель на 10 мл основы.

Противопоказания. Язвенные болезни желудочно-кишечного тракта, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока.

Обратите внимание! Не рекомендуется использовать в составе массажного масла перед принятием солнечных ванн, т. к. под воздействием прямых солнечных лучей сильно сушит кожу.

Лимон

В Древнем Китае и Индии хорошо знали лечебные свойства лимунга (лимона). На Востоке лимон использовали как противоядие от укусов змей, а также для предупреждения вспышек эпидемий холеры и чумы. Авиценна рекомендовал его при морской лихорадке. Много столетий понадобилось для того, чтобы плоды лимонного дерева смогли оценить жители Европы (XI век) и России (XIX век). Лимон употребляли не только в лечебных, но и в профилактических целях. В 1795 году моряков английского флота обязали ежедневно принимать 30 г лимонного сока для предупреждения цинги. Во время кругосветного плавания под командованием адмирала Крузенштерна (1803–1806 годы) ни один из членов экипажа кораблей «Нева» и «Надежда» не заболел цингой, так как в ежедневный рацион моряков были включены лимоны. Великосветские красавицы с помощью лимонного сока избавлялись от веснушек, отбеливали кожу. Несмотря на то, что плоды лимонного дерева очень кислые на вкус (содержат от 5 до 8% лимонной кислоты), их регулярный прием нейтрализует избыток кислоты в организме.

Лечебные свойства эфирного масла лимона

- Антисептическое действие оказывает при гриппе, простуде, ангине, воспалении легких, бронхите, ларингите, насморке.
- Устраняет воспалительные процессы десен, слизистой оболочки рта.
- Хорошее кровоочистительное и кровоостанавливающее средство, применяется при анемии, расширении вен, способствует образованию белых кровяных телец, стимулирует работу сердца.
- Способствует понижению артериального давления.
- Снимает спазмы сосудов головного мозга.
- Используется при желчекаменной и мочекаменной болезнях, камнях в почках, циррозе печени.
- Эффективно при дисфункции поджелудочной железы, язве желудка, катаре желудка, гастритах с низкой кислотностью, несварении, изжоге, поносе, отсутствии аппетита, рвоте, метеоризме, кишечных паразитах.
- Противодиабетическое средство.
- Помогает при ревматизме, подагре, люмбаго, артрите, радикулите.
- Предупреждает развитие флебитов, геморроя, атеросклероза.
- Профилактическое и лечебное средство при дизентерии, кори, вирусном гепатите, свинке, ветрянке.
- Применяют для лечения отитов.
- Нормализует обмен веществ, эффективно при нарушении минерального обмена.
- Способствует выведению шлаков из организма
- Высокоэффективное средство при чесотке, экземе, грибковых заболеваниях, трещинах на коже, герпесе, мочекишечной диатезе.
- Способствует устранению гормональных нарушений в климактерическом периоде.
- В народной медицине используется для устранения головной боли и головокружения, носового кровотечения, при отечности, повышении температуры, ожирении, потертостях, обморожении, геморрое, мигрени. А также против фурункулов, бородавок, лишая.
- Оказывает тонизирующее действие, помогает снять нервное напряжение, состояние страха. Повышает работоспособность, выносливость.
- Разглаживает мелкие морщинки, устраняет пигментные пятна, расширение сосудов на лице, ороговение кожи. Подходит для ухода за жирной кожей. Хороший естественный дезодорант и осветлитель волос. Помогает избавиться от перхоти. Устраняет ломкость ногтей.
- Смягчает последствия укусов насекомых. Запах лимона отпугивает муравьев, моль.

Дозировка:

- Для массажа: 4–5 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1–2 капли на стакан овощного или фруктового сока за час до еды 3 раза в день.
- Для ванн: 5–7 капель.
- Для полоскания: 2–3 капли на 0,25 л воды.
- В ингаляторе-распылителе: 3–4 капли.
- Для аппликаций: 5 капель.
- Для компрессов: 6–7 капель.
- Для обогащения косметических средств: 1–3 капли на 5 г основы.

Противопоказания. Гипотония.

Обратите внимание! После нанесения на кожу избегать воздействия прямых солнечных лучей, так как может возникнуть раздражение.

Нероли

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
В Древней Греции запах апельсина был символом девичьей чистоты и плодородия. Поэтому волосы невесты украшали цветами апельсинового дерева, плели из его ветвей венки и для жениха. Греки отмечали, что нежный аромат апельсина хорошо обеззараживает воздух, делает его свежим, помогает расслабиться.

Померанцевое дерево, или горький апельсин, стало известно арабам на рубеже К-Х веков. Несмотря на то, что приготовленные из плодов померанца восточные сладости были излюбленным лакомством, горький апельсин больше ценили как лекарственное средство. Авиценна включал его в состав многих снадобий.

Существует предположение, что уже в те далекие времена из душистых цветков «наренга», так называли арабы померанец, получали ароматную жидкость. В XII веке душистая эссенция была названа европейцами «нероли» в честь Анны Марии де ла Тремуаль, принцессы Нерола, которая очень любила изысканный аромат померанца и даже ввела моду на духи из цветов этого растения.

Наслаждаться ароматом нероли могли только очень богатые люди. Неролиевое масло и по сей день считается одним из самых дорогих, ведь для того, чтобы получить 800 г душистого вещества, нужно переработать 1 тонну нежных лепестков.

В средние века горький апельсин стали выращивать в Испании, Италии, Франции. Цедра плодов померанцевого дерева использовалась при болезнях желудка, а масло из «апельсинового цветка» считалось лучшим успокоительным средством. Нероли рекомендовали при бессоннице, высоко ценились болеутоляющие свойства масла.

Лечебные свойства эфирного масла нероли

- Эффективное кардиотоническое средство. Укрепляет сердечную мышцу, нормализует деятельность сердца при аритмии, неврозах.
- Оптимизирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Показано при гастрических расстройствах, хронических запорах.
- Сильнодействующее противосклеротическое средство. Укрепляет стенки сосудов.
- Применяют при раздражении кожи, дерматозах (особенно нейродерматитах), кровоизлияниях.
- Помогает устранить гормональные нарушения.
- Нормализует работу желез внутренней секреции.
- Устраняет климактерические расстройства, предменструальный синдром.
- Одно из лучших средств для лечения заболеваний на нервной почве.
- Противошоковое средство.
- Снимает нервное напряжение. Используется при депрессии, истерии, нарушении сна, состояниях страха.
- Рекомендуются для ежедневного ухода за волосами (ополаскивание), сухой и смешанной кожей. Улучшает цвет лица. Повышает тонус кожи, разглаживает морщины. Хорошо регенерирует кожу, помогает избавиться от растяжек, рубцов.

Дозировка:

- Для массажа: 6-7 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1-2 капли на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.
- Для аппликаций: 1:1.
- Для ванн: 5-7 капель.
- Для компрессов: 7-8 капель.
- Для обогащения косметических средств: 10 капель на 10 г основы.

АРОМАТЫ ЦЕЛЕБНЫХ ДЕРЕВЬЕВ

Кедр

Кедр с давних времен олицетворял величие человека. Этим словом иудеи называли лучших мужчин. Высоко ценились смола, масло и древесина кедра. Стройные стволы зеленого гиганта использовали для кораблестроения, изготовления якорей, сооружения храмов. Культовые здания, выполненные из необыкновенно прочной древесины кедра, вот уже несколько тысячелетий вызывают восхищение. В Древнем Египте смола кедра была важным компонентом при бальзамировании трупов. Благодаря кедровому маслу до наших дней сохранились бесценные папирусы египтян. Хорошо пропитанные ароматной жидкостью, они оказались не доступны для насекомых и бактерий. О могучем величественном дереве слагали легенды. Одна из них повествует о том, что кедр раньше рос только в раю. Когда первый человек – Адам – состался и умер, его сын чудом раздобыл три кедровых семечка, вложил их отцу в рот и предал тело земле. Через некоторое время из этих семян выросло три красивых дерева – кедр, сосна и кипарис.

Известно три вида кедра – гималайский кедр, или део-дар, что значит «дар богов»; атласский и самый знаменитый – ливанский, о котором пророчествовал Иссаия: «И остаток деревьев леса его так будет малочислен, что дитя в

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru состоянии будет сделать опись». К сожалению, горькое пророчество сбылось. Знаменитые ливанские кедровые леса уничтожены. А как же быть с сибирским кедром? Дело в том, что правильное название этого дерева – сибирская кедровая сосна. Орешки, которыми мы так любим лакомиться, не кедровые, а сосновые. У настоящего кедра семена несъедобны, а шишки после созревания рассыпаются.

В лекарственных целях кедровое масло используют с древнейших времен. Самому раннему медицинскому документу, в котором оно упоминается, более 5000 лет. В книге «Сердце» (§ 387) читаем: «Масло деодара называли сердечным бальзамом действительно, некоторые вещества принадлежат к сердцу природы, и благородство их несет очищение сердца».

В народной медицине масло кедра применяли как антисептическое средство, лечили им ожоги, снимали боль при ревматизме, смазывали незаживающие раны. Масло кедра, по свидетельству древних историков, извлекали, нагревая поленья у костра. В настоящее время качественное эфирное масло кедра с характерным бальзамическим запахом получают из древесины атласского и гималайского кедра путем дистилляции с водяным паром.

Лечебные свойства эфирного масла кедра

- Антисептическое средство при вирусных инфекциях. Рекомендовано при кашле, простуде, бронхите, гриппе, насморке, застойных явлениях в органах дыхания.

- Устраняет воспалительные процессы и болевые ощущения при артрите, ревматизме.

- Противовоспалительное действие оказывает на кожные покровы.

Способствует устранению угревой сыпи, стрессовых пятен, высыпаний, вызванных гормональными нарушениями. Применяют для лечения нарывов, ожогов, кожных инфекций. Эффективное ранозаживляющее средство.

- Рекомендуют при целлюлите, ожирении.

- Активизирует процесс пищеварения.

- Используют при воспалении мочеиспускательных каналов.

- Тонизирует нервную систему. Помогает при депрессии, состояниях страха. Возвращает чувство уверенности в себе.

- Регенерирует кожу, повышает тонус, усиливает кровообмен. Подходит для ухода за жирной кожей. Укрепляет волосы, устраняет перхоть, жирную себорею кожи головы.

Дозировка:

- Для массажа: 5-7 капель на 10 мл растительного масла.

- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.

- Для ванн: 5-7 капель.

- В ингаляторе-распылителе: 2-3 капли.

- Для аппликаций: 1:1.

- Для компрессов: 4-6 капель.

- Для обогащения косметических средств: 10 капель на 10 г основы.

Противопоказания. Нервное перевозбуждение, беременность.

Обратите внимание! Масло интенсивного действия, лечение необходимо начинать с минимальных доз.

Кипарис

О кипарисе сложено много легенд. Древнеримский поэт Публий Овидий Назон рассказывает, что прекрасный юноша кипарис на охоте по ошибке убил своего друга оленя. Обратился он с мольбой к богу Аполлону, чтобы тот превратил его в красивое вечнозеленое дерево, дабы «вечное время скорбеть». Согласно крымской легенде, кипариса – прекрасная девушка, которая ждала своего возлюбленного из дальнего плавания. А когда узнала о его гибели, воздела руки к небу да так и осталась стоять, превратившись в дерево скорби, стройный кипарис.

В Китае кипарис олицетворял бессмертие человеческой души. Самый старый кипарис растет в Мексике, в деревушке Оаксака, великану более 2000 лет. Персы и индейцы почитали его как священное дерево. Существует давнее поверье, что фундамент первого христианского храма был выполнен именно из кипариса.

С помощью смолистых шишек кипариса и пахнущей камфорой хвои лечивали тяжкие хронические недуги. Большую проникающую способность кипариса отмечал Авиценна: «Ему присуща рассасывающая сила, которая рассасывает жидкости. Он склеивает, останавливает кровь и даже устраняет гниение. Его горячесть настолько велика, что устремляет его вяжущие свойства вглубь к органам».

Антимикробная активность фитонцидов кипариса значительно выше, нежели у пихты, сосны и можжевельника. Они подавляют развитие многих болезнетворных микробов, в том числе стафилококков и туберкулезной палочки.

Лечебные свойства эфирного масла кипариса

- А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
- Оказывает благотворное влияние на кровеносную систему.
- Останавливает носовое и маточное кровотечение. Применяют при варикозном расширении вен, онемении конечностей, обильных менструациях.
- Укрепляет венозные стенки, часто лопающиеся сосуды, предупреждает развитие атеросклероза.
 - Регулирует кровяное давление.
 - Помогает при кровохаркании, застарелом кашле, затрудненном дыхании, охриплости голоса, гриппе, простуде. Купирует приступы кашля при астме и коклюше.
 - Устраняет спазмы и залечивает язвы в желудочно-кишечном тракте.
 - Снимает болевые ощущения при ревматизме, артрите, зубной боли, печеночных и почечных коликах.
 - Рекомендуются при грибковых поражениях кожи.
 - Регулирует обмен веществ в организме.
 - Применяют при болезненных менструациях, проблемах менопаузы.
 - Нормализует потоотделение.
 - В народной медицине используют для лечения подагры, экземы, женских болезней, гнойных ран и порезов, а также при затрудненном мочеиспускании.
 - Снимает нервное напряжение, помогает при стрессовом состоянии, раздражительности, неуравновешенности, бессоннице. Освежает, способствует концентрации внимания.
 - Используют при повышенной потливости ног, целлюлите. Укрепляет корни волос. Отвар хвои кипариса слегка чернит волосы. Рекомендуются для ухода за жирной кожей. Снимает воспалительные процессы у людей с легко уязвимой чувствительной кожей. Может быть использовано как естественный дезодорант.
 - Уничтожает блох. Отпугивает кровососущих насекомых.
- Дозировка:
- Для массажа: 4-5 капель на 10 мл растительного масла (эту смесь можно использовать при геморрое).
 - Для внутреннего употребления: 2-3 капли на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.
 - Для ванн: 4-5 капель.
 - Для ванночек: 20 капель масла на 1 л воды (при повышенной потливости ног).
 - В ингаляторе-распылителе: 1-2 капли.
 - Для аппликаций: 5-6 капель.
 - Для компрессов: 4-5 капель.
 - Для обогащения косметических средств: 2-3 капли на 5 г основы.
- Противопоказания. Первые месяцы беременности, повышенная свертываемость крови, тромбозы.

Ладанник крымский

«Любой урожай ладана и мирры сосредоточивается в замке Солнца, и уже издали видно, что это самое священное место страны Саба», – так писал в III веке до нашей эры Теофраст. Согласно древнегреческим легендам ладан рожден из тела Левкотои, возлюбленной Солнца. Однажды утром Феб нашел ее бездыханной. Изливая на тело любимой божественный нектар, он хотел вернуть ее на небеса, но смерть оказалась сильнее. Потускнело Солнце, и тогда выросло первое дерево ладана, аромат которого, по преданию, соединяет небо и землю. Плиний Старший рассказывал, что добывают душистую смолу в самые жаркие дни года, надо лишь надрезать дерево «в тех местах, где кора наиболее тонкая и растянутая, кажется набухшей от сока, оттуда брызнет липкая пена». Сборщики смолы римляне называли «святыми» и предъявляли к ним особые требования. В племени майя считали, что ладан, дар бога Тота, сгорая, достигает середины небес. Из его священного пепла, по легенде, возродилась сказочная птица феникс. Поэтому смолу называли божественной. Во многих религиях ладан – символ воскрешения. Христиане жгли ладан при обряде погребения усопших. Тертуллиан свидетельствует: «Разве мы вовсе не покупали ладану? Ежели он родится в Аравии, то пусть знают Савские жители, что они за дорогую цену и гораздо больше могут привозить этого товара нам, Христианам, для погребения мертвых, нежели сколько потреблять его для курения богам вашим».

Е. И. Рерих отмечала: «В глубокой древности ладан употреблялся для установления ауры предметов. Предполагалось, что предметы с доброй аурой напитываются ладаном, тогда как дурные излучения не воспринимают явления этого растения. После ладан стал применяться при храмах, чтобы усилить и приблизить Тонкий Мир. Действительно, ладан имеет свойство усиливать жизненность Тонкого Мира. Когда его потребляют при погребениях, это имеет целью сохранить перешедшему черту сознания и освободить от сонного состояния, так обычного для неподготовленных. Такие подробности древнего

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru знания совершенно забыты; также забыты значения различных ароматов». Ладанник крымский (полукустарник семейства ладанниковых) собирали для получения смолки с приятным дымным ароматом. Эту смолоподобную массу использовали для окуривания помещений, изготовления косметических средств, а также для лечения различных заболеваний.

Лечебные свойства эфирного масла ладанника

- Оказывает противовоспалительное и согревающее действие при заболеваниях верхних дыхательных путей, насморке, гайморите.
- Активизирует клеточное дыхание. Стимулирует работу легких. Используют при лечении астмы.
- Нормализует деятельность кровеносной и лимфатической систем.
- В дерматологии применяется как антибактерицидное и ранозаживляющее средство. Действенно при ушибах, гематомах, келоидных рубцах, язвах, экземах.
- Снимает воспалительные процессы мочеполовой системы. Применяют при задержке менструаций и болях, связанных с ними.
- Эффективно при бессоннице, нервном перенапряжении, стрессовых состояниях, депрессии.
- Прекрасно дезинфицирует воздух.
- Рекомендуются для ухода за увядающей кожей: омолаживает, повышает эластичность, разглаживает морщины. Устраняет угревую сыпь.
- Оказывает сильное психофизическое воздействие. Способствует концентрации внимания, гармонизирует душевное состояние, помогает сосредоточиться.
- Укрепляет волосы, способствует восстановлению волосяного покрова, устраняет перхоть.

Дозировка:

- Для массажа: 4-5 капель на 10 мл растительного масла.
 - Для ванн: 5-6 капель.
 - Для аппликаций: 1:1. В ингаляторе-распылителе: 2-3 капли.
 - Для компрессов: 5-6 капель.
 - Для обогащения косметических средств: 8-10 капель на 10 г основы.
- Обратите внимание! Эфирное масло ладана применяют только наружно.

Пачули

Терпкий, дымно-смолистый аромат пачули с давних времен ценился купцами и караванщиками за то, что помогал уберечь дорогие ткани во время длительного путешествия от порчи молью. В Индонезии, где в большом количестве произрастает пачули, местные жители толчеными листьями присыпали мокнувшие раны, порезы, трещины. Горьковатый запах листьев пачули помогал избавиться от надоедливых насекомых.

Лечебные свойства эфирного масла пачули

- Сильное бактерицидное средство.
- Используется для лечения простудных заболеваний, гриппа.
- Эффективно при угревой, аллергической и герметической сыпи, экземе, опоясывающем лишае, грибковых заболеваниях кожи, дерматитах.
- Устраняет воспалительные процессы в половых органах.
- Оказывает мочегонное действие. Используется при лечении заболеваний мочеиспускательных каналов.
- Восстанавливает защитные силы организма.
- Рекомендуют при импотенции и фригидности.
- Подходит для ухода за сухой, утомленной кожей, склонной к воспалению. Используется при лечении целлюлита. Помогает избавиться от перхоти.

Дозировка:

- Для массажа: 7-8 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1-2 капли на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.
- Для ванн: 5-7 капель.
- Для аппликаций: 1:1.
- В ингаляторе-распылителе: 3-4 капли.
- Для компрессов: 8-9 капель.
- Для обогащения косметических средств: 10 капель на 10 г основы.

Обратите внимание! Масло интенсивного действия. Избегать передозировки.

Пихта

Многие народы почитали пихту как священное дерево. Несколько тысячелетий назад пихтовые ванны принимали для восстановления сил и укрепления здоровья, лечения кожных заболеваний. Благодаря большой проникающей способности, пихтовое масло стало особенно популярным при проведении сеансов лечебного массажа.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
Сильные антисептические свойства пихты используют для дезинфекции небольших ран, гнойников. За 20–25 дней с помощью мази на жировой основе (животный несоленый жир) с содержанием до 60% пихтового масла можно полностью вылечить трофические язвы и мокрую экзему. Если чистым пихтовым маслом делать втирания в месте перелома, то это способствует быстрому срастанию костей. Хорошие результаты дает применение масла пихты при стенокардии. Несколько капель масла медленными круговыми движениями втирают в течение нескольких минут в область коронарных сосудов (под грудью). В период обострения эту процедуру можно делать 3–4 раза в день, но не более 2 дней. При гнойной ангине отваром пихты полощут горло, но более эффективно действует эфирное масло пихты, которое в количестве 2–3 капель наносят на гланды до 5 раз в день. Полное выздоровление наступает на вторые сутки. С помощью пихтового масла можно всего за 1 день вылечить грипп, для чего необходимо 4–5 раз в день промассировать все тело спиртовым или масляным раствором пихты, причем пихтового масла за 1 сеанс должно уходить не более 5 г.

Лечебные свойства эфирного масла пихты

- Как антисептик применяют при лечении пневмонии, гриппа, ОРЗ, астмы, бронхита, кашля, простуды, насморка, коклюша.
 - Снимает болевые ощущения, отечность и воспаление при ревматизме, остеохондрозе, артрите, плексите, пемдиколете, невритах, невралгии, артрозах, радикулите, полиартрите простудного и ревматического характера, миозите, ишиасе и др. воспалительных процессах нервной системы.
 - Используется для лечения колита, энтероколита, заболеваний печени и почек.
 - Эффективно при воспалении кожного покрова, нарывах, ожогах III степени, мокрой экземе, фурункулах, карбункулах, диатезе, псориазе, герпесе, опрелости ног, панариции.
 - Применяют для укрепления десен и снятия зубной боли в виде аппликаций.
 - Восстанавливает остроту зрения после перенапряжения глаз.
- Используется для лечения конъюнктивита (1 капля наносится на веки закрытых глаз, глаза после процедуры не открывать в течение 20–25 минут, следить за тем, чтобы масло не попало в глаза).
- Восстанавливает защитные функции организма.
 - Улучшает настроение. Помогает при депрессии, хронических состояниях страха.
 - Подходит для ухода за жирной кожей лица. Хорошо омолаживает кожу, разглаживает морщинки, снижает потоотделение. Используется при угревой сыпи, жирной себорее, себорее кожи головы, выпадении волос.

Дозировка:

- Для массажа: 5–7 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 2–3 капли на 1 ч. ложку меда 2 раза в день.
- Для ванн: 5–7 капель.
- Для полоскания: 1–2 капли.
- Для аппликаций: 1:1.
- В ингаляторе-распылителе: 2–3 капли.
- Для компрессов: 10 капель.
- Для обогащения косметических средств: 5–6 капель на 5 г основы.

Противопоказания. Язва желудка, острое воспаление почек. Беременность, т. к. пихтовое масло эмбриотоксично.

Обратите внимание! При кожных заболеваниях можно использовать чистое масло. Передозировка может вызвать тошноту.

Сандал

Путешественники, впервые посетившие Индию, были покорены не только необычным укладом жизни в этой стране, ее величественными храмами, сказочными парками, но и удивительными запахами, которые сопровождали жизнь индийцев. Самым необычным, а потому и хорошо запоминающимся был аромат храмовых курительных свечей из санталового дерева (*Santalum album*). Со временем его стали называть «индийский сандал». Неслучайно именно сандал был выбран священнослужителями для совершения богослужений. Утверждают, что изысканный запах сандала снимает напряжение и способствует глубокому размышлению (медитации), помогает восстановить душевные силы и обрести спокойствие. Сильные антисептические свойства применяли для дезинфекции воздуха в храмах, предупреждения кожных заболеваний. Из древесины с терпким запахом древние мастера вырезали изображения богов, амулеты, шкатулки, делали веера, изысканные украшения – все, что могло радовать глаз и украшать жизнь человека. Древесину сандала за высокую цену продавали иноземным купцам. Постепенно

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru большая популярность изделий из сандала привела к неразумному истреблению этого дерева.

Лечебные свойства эфирного масла сандалового дерева

- Используется при гастрических расстройствах, изжоге, тошноте, рвоте, поносе, инфекциях пищеварительных путей.
- Эффективно при кашле, насморке, хроническом бронхите, астме, раздражении горла, застойных явлениях в органах дыхания.
- Применяется при хронических заболеваниях мочеполовой системы, нарушениях перед менструацией, климактерических расстройствах, используется для лечения гонореи.
- Оказывает мочегонное действие.
- Снимает воспалительные процессы кожных покровов. Сильнодействующее средство для лечения грибковых заболеваний, чесотки, экземы.
- Помогает при варикозном расширении вен.
- Избавляет от икоты на нервной почве.
- Высокоэффективно при бессоннице, депрессивных состояниях и состояниях страха. Устраняет нервное напряжение различного характера.
- Рекомендуются для ухода за сухой, чувствительной кожей.

Разглаживает мелкие морщинки вокруг глаз. Устраняет угревую сыпь, раздражение кожи, повышает ее тонус. Помогает избавиться от сухой перхоти.

Дозировка:

- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.
- Для массажа: 6-8 капель на 10 мл растительного масла.
- Для ванн: 6-7 капель.
- В ингаляторе-распылителе: 3 капли.
- При чесотке: наносить чистое масло на пораженные участки кожи.
- Для компрессов: 8-10 капель.
- Для обогащения кремов: 3-4 капли на 5 г основы.

Противопоказания. Не рекомендуется использовать детям до 14 лет, кроме случаев кожных инфекций.

Сосна

О происхождении сосны была сложена красивая легенда. Давным-давно, когда еще не было людей, на Земле жили боги и прекрасные нимфы. Они не знали, что такое старость, болезни и смерть. Молодость и красота не покидали их. Самой очаровательной из всех была нимфа утренней зари Питие. Ее пением наслаждались птицы, а солнце поднималось выше, чтобы любоваться красотой сладкоголосой нимфы. Узнал о прекрасной Питие бог северных ветров Борей и решил завладеть ею. Долго преследовал он девушку, и, казалось, вот-вот Борей достигнет ее, но добрый Пан помог Питие. Он спрятал ее в своем лесу среди пушистых зеленых ветвей. Рассердился Борей и стал раскачивать ледяным ветром старые деревья. Крепче прижималась Питие к гибким ветвям, чтобы Борей не заметил ее. От холодного ветра тело девушки деревенело, а слезы превращались в капли янтарной смолы. Наутро нимфа превратилась в стройное, красивое дерево, которое стали называть ее именем – питие, пинус (по-латыни), или сосна.

К этому вечнозеленому дереву с особым почтением относятся во многих странах мира. Оно олицетворяет вечность, преданность, плодородие. Высоко ценили и целебные свойства сосны.

Самому древнему рецепту, в котором использовалась сосновая смола, 5000 лет. Молодые побеги сосны считались непревзойденным средством против цинги, а сваренные в меду помогали восстановить силы и не болеть в самую суровую зиму. Было замечено, что регулярный прием сосновой пыльцы замедляет старение, а воздух в сосновом лесу облегчает страдания легочных больных и успокаивает сердечные боли.

Лечебные свойства эфирного масла сосны

- Хорошее отхаркивающее и антисептическое средство при инфицировании и воспалении дыхательных путей.
- Улучшает легочное кровообращение.
- Используется при лечении кашля, бронхита, астмы, гриппа, плеврита, бронхопневмонии.
- Применяют для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, почечнокаменной и мочекаменной болезни.
- Нормализует кровяное давление.
- Обладает высокой проникающей способностью. Устраняет воспалительный процесс, отеки и болевые ощущения при миозите, ревматизме, остеохондрозе, артрозе, невралгии, неврите.
- Используется для лечения экземы, псориаза.
- Помогает смягчить проблемы менопаузы, восстанавливает силы в послеродовой период.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru

- В народной медицине применяют для укрепления зубов, десен, дезинфекции ротовой полости, открытых ран, для лечения фурункулов, экземы, лишаев, белей, склероза.
- Тонизирует нервную систему, стимулирует умственную деятельность.

Хорошо дезинфицирует воздух в жилых помещениях.

- Успокаивающее и противовоспалительное действие оказывает на кожу, улучшает ее кровообращение, разглаживает морщинки. Укрепляет волосы.
- Дозировка:
- Для массажа: 8-10 капель на 10 мл растительного масла. Для внутреннего употребления: 1-2 капли на 1 ч. ложку меда.
 - Для ванн: 5-7 капель.
 - Для аппликаций: 1:1.
 - В ингаляторе-распылителе: 1-3 капли.
 - Для компрессов: 10-12 капель.
 - Для обогащения косметических средств: 5 капель на 5 г основы.

Противопоказания. Индивидуальная непереносимость.

Обратите внимание! Передозировка может вызвать повышение артериального давления, отравление.

Туя

В 1566 году французские мореплаватели привезли из далекого путешествия необычные украшения, наряды, драгоценности, заморские фрукты и экзотические растения. Диковинные вещицы были доставлены королю Франции из Северной Америки. Больше всего ему понравилось чешуйчатое деревце, источающее приятный смолисто-терпкий аромат. Гостья оказалась очень неприхотливой и легко прижилась в Западной, Европе. Вскоре дворцовые парки были украшены причудливо подстриженными деревцами. Древом жизни называли тую западную. Со временем, вечнозеленая красавица стала одним из самых популярных растений в городской черте. Оказалось, что она легко справляется с загрязнением воздуха, насыщая его фитонцидами.

Знали тую и древние славяне. Ее ароматную древесину жгли во время жертвоприношений, ведь «тую» в переводе с греческого значит «жертвовать».

Отсюда и распространенное на Руси название туи – кадильное дерево. Информация о том, как использовали тую в медицинских целях, очень ограничена. Известно, что она входит в группу ядовитых растений, поэтому применяется в небольших дозах. В народной медицине с помощью туи избавлялись от полипов и бородавок. Современная медицина (кроме указанного) свойства использует ее для лечения атером, кандилом и папилломатоза век. Туя входит в состав противоопухолевых препаратов, эффективна при возникновении осложнений после профилактических прививок. Туя была по достоинству оценена основателем гомеопатии С. Х. Ганеманом, и уже почти 200 лет с успехом используется в гомеопатической практике. Согласно Ж. Шаретту «главная сфера действия туи – мочеполовые органы, прямая кишка, задний проход и кожа». Зарегистрированы случаи излечения с помощью туи выпуклых и широких родимых пятен.

Лечебные свойства эфирного масла туи

- Устраняет нарушения в мочеполовой сфере (воспаление яичников, увеличение простаты, застой в тазовых органах, цистит, фригидность, половое бессилие).
 - Оказывает отхаркивающее, потогонное и мочегонное действие.
 - Используется для лечения бронхитов, воспаления легких, гайморита, тонзиллита, аденоидов.
 - Эффективно при стоматитах, пародонтозе, кариесе.
 - Применяется против кишечных паразитов.
 - Анальгезирует при ревматических болях.
 - Помогает сосредоточиться и восстановить силы после переутомления, оказывает тонизирующее действие на нервную систему.
 - Подходит для ухода за жирной кожей, делает ее свежей и упругой.
- Препятствует выпадению волос, рекомендуется для ухода за жирными секущимися волосами.

Дозировка:

- Для массажа: 3-5 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку меда.
- Для ванн: 4-5 капель.
- Для аппликаций: 2-3 капли на ватный тампон.
- В ингаляторе-распылителе: 1-2 капли.
- Лечение аденоидов: проводить под наблюдением врача. В течение 7-10 дней закапывать масло туи от 2 до 6 капель в каждую ноздрю:
 - 1) 2 капли для детей от 3 до 7 лет;
 - 2) 3-4 капли для детей от 8 до 13 лет;
 - 3) 5-6 капель для взрослых.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru через 2 недели повторить курс лечения еще раз. Параллельно прогревать нос теплой морской солью.

- Для компрессов: 2-3 капли
- Для обогащения косметических средств: 2-3 капли на 5 г основы.

Противопоказания. Беременность, эпилепсия.

Обратите внимание! Масло сильного действия. Передозировка может вызвать обострение.

чайное дерево

Можно сказать, что чайное дерево – совершенно новое для медиков лекарственное растение. Подробно изучать его целебные свойства начали только в середине XX века, хотя первое знакомство европейцев с экзотическим растением произошло во время путешествия капитана Кука на австралийский материк. «Чайным» дерево назвали потому, что заваренные листья заменяли мореплавателям чай. Напиток получался не только вкусным, ароматным, но еще и целебным. Аборигены пили его для профилактики тропических болезней и лечения всевозможных инфекционных заболеваний. Толчеными листьями местные жители присыпали гноящиеся, долго не заживающие раны и язвы. Эфирное масло чайного дерева имеет широкий спектр действия. На сегодняшний день это один из самых сильных антисептиков, причем при наличии ярко выраженного септического процесса антисептические свойства масла возрастают в среднем на 15-20%. С успехом используют его для лечения грибковых поражений кожи. В настоящее время изучается возможность применения эфирного масла чайного дерева в дерматологии, а также для лечения болезней половых органов, геморроя, ветряной оспы и других инфекционных заболеваний.

Лечебные свойства эфирного масла чайного дерева

- Эффективно при гриппе, простуде, острых респираторных вирусных инфекциях, бронхиальной астме.
 - Стимулирует иммунную систему.
 - В гинекологии применяется для устранения воспалительных процессов, лечения молочницы влагалища, вагинитов.
 - Устраняет угревую и герпетическую сыпь, грибковые поражения кожи.
- Хорошие результаты дает при лечении панарициев (воспалении ногтевого ложа), дерматозов, ожогов, бородавок, кандидоза.
- Противовоспалительное действие оказывает на мочевыводящие пути.
 - Препятствует развитию доброкачественных и злокачественных опухолей.
 - Применяется при расстройствах пищеварительной системы.
 - Противошоковое средство.
 - Успокаивает нервную систему. Помогает при истерии, снимает нервное напряжение.
 - Рекомендуются для ухода за нечистой кожей, склонной к воспалению и раздражению. Нормализует потоотделение.
 - Устраняет последствия укусов насекомых (покраснение, зуд, отечность).

Дозировка:

- Для массажа: 3-5 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ст. ложку кефира 2 раза в день.
- Для ванн: 4-5 капель.
- Для ингаляций: 1-2 капли.
- При грибковых поражениях кожи, бородавках: чистое масло.
- Для компрессов: 7-8 капель.
- Для обогащения косметических средств: 1-2 капли на 10 г основы.

Противопоказания. Масло интенсивного действия. Не рекомендуется применять в первые месяцы беременности, детям до 7 лет.

Обратите внимание! Не превышать однопроцентную концентрацию эфирных масел в косметических средствах. Курс лечения при приеме масла внутренне не должен превышать трех недель, после необходим такой же длительности перерыв.

Эвкалипт

Эвкалипт поражает своей мощью, великолепием, ведь это самое высокое дерево в мире. Существует свыше 600 различных видов эвкалипта и каждый имеет свой особенный запах: мяты, фиалки, лавра, сирени, скипидара, лимона и даже розы. Эвкалипт часто называют живой фабрикой фитонцидов. Он приносит здоровье не только людям. Если дерево посадить в сильно заболоченной местности, как это было сделано на Кавказе, можно получить двойной эффект: осушение почвы и очищение воздуха летучими эфирными маслами. К тому же запах эвкалипта не переносят москиты, комары (переносчики малярии). Замечено, что пчелы, которые собирают нектар цветущего эвкалипта, не болеют, а полученный мед обладает прекрасными целебными свойствами. Эвкалиптовая древесина широко использовалась в кораблестроении, для мощения

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru улиц, ведь она не подвержена гниению благодаря высокому содержанию эфирного масла. Во время эпидемий «инфлюэнци» листьями эвкалипта окуривали помещения. «Эвкалипт – сильнейшая дезинфекция, и потому прекрасно иметь в комнате сосуд горячей воды с несколькими каплями этого средства», – писала Е. И. Рерих.

Эвкалиптовое масло относится к маслам сильного действия. Во многих случаях оно превосходит такие медицинские средства как стрептомицин, пенициллин, карболовая кислота. Уничтожает стрептококки, трихомонады, стафилококки, эшерихии, возбудителей дизентерии, брюшного тифа.

Большой практический интерес представляет гипотензивное влияние эфирного масла эвкалипта на уровень диастолического давления, т. к. этот вид лечения можно рекомендовать лицам, занятым напряженной умственной работой и склонным к прессорным реакциям, с целью предупреждения развития гипертонической болезни.

Тонкий и немного терпкий аромат эвкалипта входит в состав многих изысканных парфюмерно-косметических средств.

Лечебные свойства эфирного масла эвкалипта

- Оказывает антибактериальное и противовирусное действие.
 - Применяют в терапии катаральных и гнойных бронхитов, острых респираторных заболеваний, фарингита, ларингита, тонзиллита, трахеита, а также при гриппе, простуде, кашле, ангине, фронтите, астме, эмфиземе легких, туберкулезе, насморке, гайморите.
 - Назначают при афтозных и язвенных стоматитах, воспалении десен.
- Эффективное средство при абсцессах, гнойных маститах, флегмонах, вялотекущих инфицированных хронических язвах, ранах, гнойничковых заболеваниях, фурункулезе. Рекомендуют для лечения ожогов и обморожений, герпеса, опоясывающего лишая.
- Используют при нарушении функций желудочно-кишечного тракта, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, паразитарных заболеваниях кишечника.
 - Хорошее антибактериальное и противовоспалительное средство при инфекциях мочевыводящих путей, воспалительных заболеваниях женских половых органов (эрозия и язвы шейки матки, молочница).
 - Значительно снижает уровень сахара в крови.
 - Болеутоляющее и противовоспалительное средство при миозите, ревматизме, радикулите, артрите, плексите. Снимает мышечное утомление. Эффективно при травмах опорно-двигательного аппарата.
 - Оказывает гипотензивное влияние, предупреждает развитие гипертонической болезни.
 - Укрепляет иммунную систему.
 - Оказывает мягкое кардиотоническое действие.
 - В народной медицине применяют при малярии, скарлатине, цинге, дифтерии, невралгии, воспалении придатков, мигрени, болях в горле, диспепсии, цистите, отеках, конъюнктивите, рожистом воспалении. Используют как жаропонижающее, отхаркивающее, глистогонное и мочегонное средство. А также для восстановления сил, лечения рака молочной железы и прямой кишки.
 - Помогает снять умственную усталость, сконцентрировать внимание.
- Усиливает логическое мышление, уравнивает эмоциональное состояние, оказывает мягкое успокаивающее действие на центральную нервную систему.
- Рекомендуются использовать при нечистой коже, склонной к воспалениям, угревой сыпи. Укрепляет волосы, устраняет перхоть.
 - Смягчает последствия укусов насекомых, действенно при педикулезе.

Дозировка:

- Для массажа: 10 капель на 10 мл растительного масла (массаж).
- Для внутреннего употребления: 2-3 капли на 1 ч. ложку меда.
- Для ванн: 5-7 капель.
- В ингаляторе-распылителе: 1-2 капли.
- Для спринцевания: 2-4 капли на 500 г воды.
- Для аппликаций: 3:1.
- Для компрессов: 10-12 капель.
- При язве желудка: 1-2 капли (разведенные с 1 ч. ложкой меда в стакане воды) за 30 минут до еды в течение 3 недель.
- Для обогащения косметических средств: 7-8 капель на 5 г основы.

Противопоказания. Не рекомендуется назначать детям до 2-х лет.

Обратите внимание! Масло интенсивного действия. Начинать применять с небольших доз. Передозировка может вызвать нарушение функций миокарда, поражение печени и почек, спазмы желудка и кишечника, аллергические реакции.

АРОМАТЫ ЦВЕТОВ

Герань

Пышно цветущая герань – очень популярное растение у любителей цветов.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
Горьковато-терпкий аромат герани не только приятен, но и целебен. Не случайно заботливые хозяйки ставили горшочки с геранью в каждой комнате. Это душистое растение по праву можно назвать «домашним доктором». Герань обладает сильным противовирусным и антибактериальным действием, поэтому может надежно защитить во время эпидемии гриппа и вирусных инфекций.

Лечебные свойства эфирного масла герани

- Используется для лечения гриппа, простуды, ларингита, спастического кашля, насморка, гайморита.
- Обезболивает и снимает воспаление среднего уха, устраняет воспаление полости рта (стоматиты).
- Эффективно при кровохаркании.
- Принимают при гастритах, воспалительных процессах в кишечнике, язве желудка, диспепсии.
- Противодиабетическое средство.
- Регулирует работу сердца, препятствует венозному застою крови.
- Нормализует артериальное давление.
- Останавливает носовое, маточное кровотечение. Регулирует менструальный цикл.
- Противошоковое средство.
- Способствует быстрому сращиванию костей при переломе.
- Спазмолитическое действие оказывает при головной боли, мигрени.
- Противомикробное действие проявляется при инфекционных поражениях кожи, грибковых заболеваниях, угревой сыпи, герпесе, дерматитах, сухой экземе.
- Применяется для заживления ран, язв, ожогов, обморожений, т. к. стимулирует процесс обновления клеток.
- Препятствует доброкачественным и злокачественным новообразованиям.
- Оказывает слабое мочегонное действие. Применяют при отечности, цистите, камнях в почках и мочевом пузыре.
- Стимулирует иммунную систему.
- В народной медицине используется при внезапных приливах крови к голове, климаксе, белях, геморрое, ожирении, состояниях страха, при лечении рака, а также для заживления ран и язв, избавления от кишечных паразитов.
- Снимает депрессивное состояние, нервное перенапряжение, повышает умственную активность. Применяется при лечении невралгических заболеваний.
- Масло хорошо регулирует кровообращение, обмен жидкостей, обладает стягивающим действием, поэтому с успехом используется при целлюлите. Рекомендуются для ухода за жирной кожей. Оказывает омолаживающее действие, снимает воспаление и шелушение, способствует заживлению трещин на коже. Устраняет перхоть.
- Смягчает последствия укусов пчел и ос, используется против вшей, комаров, мух, моли.

Дозировка:

- Для массажа: 7-8 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 2 капли на 1 ч. ложку масла 3 раза в день.
- Для ванн: 5-6 капель.
- В ингаляторе-распылителе: 1-2 капли.
- Для аппликаций: 1:4.
- Для компрессов: 4-5 капель.
- При поражениях кожи, головной боли: чистое масло.
- Для обогащения косметических средств: 3-5 капель на 5 г основы.

Противопоказания. Беременность. Не рекомендуется детям до 7 лет.

Обратите внимание! Нежелательно использовать женщинам при употреблении противозачаточных препаратов.

Жасмин

Эфирное масло из нежных лепестков жасмина всегда высоко ценилось. Было замечено, что сильнее всего медово-прохладный аромат цветы источают ночью. Куст жасмина словно окутывает себя легким невидимым облаком. Действительно, именно в ночное время содержание эфирного масла в цветах растения увеличивается. Поэтому нежные цветы собирают ночью и сразу перерабатывают. Жасмин можно назвать женским цветком. Древние использовали его для того, чтобы беременность протекала легко, без осложнений. Благоухание жасмина помогало обрести состояние покоя и умиротворенности душе. Для облегчения родовой деятельности тело роженицы умащивали жасминовым маслом.

Авиценна писал о том, что жасмин хорошо разжижает жидкости, помогает при болезнях нервов и рекомендовал его использовать людям пожилого возраста как тонизирующее средство, а женщинам для избавления от веснушек.

Лечебные свойства эфирного масла жасмина

- Устраняет болезненность менструаций, фригидность, импотенцию,

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru воспалительные процессы половых органов женщин. Расслабляет гладкую мускулатуру матки, что способствует легким и быстрым родам.

- Оказывает спазмолитическое действие.
- Регулирует функции желез внутренней секреции.
- Эффективное отхаркивающее средство при заболеваниях дыхательных путей.
- Рекомендуют при охриплости голоса.
- Помогает при бессоннице, головной боли.
- Используется для ухода за кожей при аллергических высыпаниях, дерматитах, экземе, воспалении. Устраняет зуд.
- Согревающее и расслабляющее действие оказывает при переохлаждении, нервном перенапряжении, депрессии. Успокаивает, придает чувство уверенности в себе.
- Нежное масло жасмина хорошо подходит для ухода за очень чувствительной кожей, склонной к раздражению и шелушению. Дает мягкий отбеливающий эффект.

Дозировка:

- Для массажа: 3-4 капли на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 2 капли на 1 ч. ложку меда 2 раза в день.
- Для ванн: 4-6 капель.
- Для компрессов: 5-6 капель.
- Для обогащения косметических средств: 2-3 капли на 10 г основы.

Обратите внимание! Передозировка может вызвать головную боль, носовое кровотечение.

Лаванда

С давних времен лаванда известна как универсальное косметическое средство. Название ее происходит от латинского *lavare* – мыть, умываться. Действительно, лаванда хорошо очищает и питает кожу, в меру увлажняет ее, снимает раздражение, шелушение, поэтому эфирное масло лаванды входит в состав многих парфюмерно-косметических средств.

Лавандовое масло широко используют в современной фармакопее. Хотя бы несколько целебных свойств этого душистого растения может назвать каждый. В древности на Ближнем Востоке ее использовали не только в медицинских целях, но и для изготовления керамических изделий, фарфора, прочных красителей, лака.

Изучение свойств лавандового масла продолжается. На основании результатов научных исследований некоторые японские фирмы обязали своих работников ежедневно использовать масло лаванды, так как оно усиливает сопротивляемость организма к переутомлению, вызывает повышенную умственную активность, способствует созданию хорошего психологического климата, прекрасно снимает нервное напряжение и способствует повышению производительности труда.

Лечебные свойства эфирного масла лаванды

- Улучшает работу сердца, нормализует сердечный ритм при аритмии, тахикардии, оказывает сосудорасширяющее действие, стимулирует образование белых кровяных телец.
- Нормализует кровяное давление.
- Противовоспалительное средство при лечении заболеваний почек, мочевого пузыря. Оказывает мочегонное действие.
- Способствует началу менструаций. Болеутоляющее средство при родах. Назначают при молочнице влагалища.
- Как антисептик используют при лечении бронхита, ринита, ларингита, гриппа, простуды, воспалении горла, пневмонии, астмы, хриплости голоса, насморке.
- Останавливает носовое кровотечение.
- Улучшает секрецию желудка, применяется при лечении язвенной болезни желудка, гастритах, коликах, вздутии, тошноте, поносе, кишечных паразитах.
- Оказывает желчегонное действие, нормализует работу печени и желчного пузыря.
- Способствует растворению холестериновых камней в желчном пузыре.
- Уменьшает содержание холестерина в крови.
- Болеутоляющее действие оказывает при ревматизме, артрите, мышечных болях.
- Стимулирует регенерацию клеток слизистой оболочки.
- Анальгезирует зубную боль.
- Используется при угревой сыпи, дерматитах, экземах, ожогах. Снимает воспалительный процесс, стимулирует заживление кожи, препятствует образованию рубцов.
- Восстанавливает защитные силы организма,

- А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
- Способствует очищению организма от шлаков.
 - Эффективно при грибковых заболеваниях, лишаях, педикулезе.
 - В народной медицине применяют при неврастении, бессоннице, обмороках, невралгии, параличе, головной боли, отеках, ушибах, вывихах.
 - Широко используется для ароматизации постельного белья.
- Предохраняет вещи от порчи молью.
- Обладает противодепрессивными свойствами, успокаивает нервную систему, смягчает стрессовое состояние.
 - Подходит для ухода за любым типом кожи, устраняет шелушение, раздражение. Помогает избавиться от перхоти, укрепляет волосы.
 - Отпугивает кровососущих насекомых. Устраняет последствия укусов пчел, ос, комаров.

Дозировка:

- Для массажа: 6–8 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 2–3 капли на 1 ч ложку меда за 30 минут до еды 2 раза в день.
- Для ванн: 5–7 капель.
- В ингаляторе–распылителе: 2–3 капли.
- Для спринцеваний: 3 капли на 0,25 л теплой воды.
- Для аппликаций: 1:1.
- Для компрессов: 5–7 капель.
- Для обогащения косметических средств: 12 капель на 10 г основы.

Противопоказания. Беременность. Несовместимо с йодо- и железосодержащими лекарствами.

Обратите внимание! Возможна непереносимость масла у гипотоников.

Передозировка может вызвать увеличение содержания холестерина в крови.

Полынь

Несколько столетий назад западные аптекари покупали у купцов необычный порошок, привезенный с Востока. Происхождение его было неизвестно.

Назывался он *Arte misia sina* – «зерно против», использовали его как сильное глистогонное средство. Было замечено, что в больших дозах порошок вызывает спазмы, головокружение и даже галлюцинации, поэтому назначали его только в небольшом количестве.

Порошок делали из артемизии, произрастающей в соляных прикаспийских степях. Полынь нарекли этим красивым именем в честь греческой богини Артемиды, покровительницы женщин и защитницы целомудрия. По легенде, едва появившись на свет, она помогала своей матери принять родившегося вслед за ней Аполлона. Полынь, действительно, облегчает родовую деятельность и благоприятствует зачатию. В английском языке ее называют *motherwort* – «все, что хорошо для матерей». А вот горькую полынь в Англии называют «*the old women*» – пожилая женщина, ведь еще в Древней Греции ее использовали для лечения всевозможных расстройств в климатическом периоде. В Древнем Египте с помощью полыни предотвращали эпилептические приступы.

В китайской традиционной медицине использовали даже нежный пушок, который собирали с листочков особого вида полыни. Из пуха делали конус, ставили его на необходимую точку акупунктуры и поджигали. Медленно тлеющий конус хорошо прогрел и слегка прижигал кожу, стимулируя определенные центры. Эту процедуру называли «прижигание раскаленной иглой». Лоницерус писал, что полынь, используемая в качестве приправы, изгоняет яды и желчь, способствует пищеварению. Одо из Мена в поэме «О свойствах трав» особое место отводит полыни:

«С медом и содой она помогает всегда при ангине.

Тертая, славно она помогает при свежих раненях.

Лечит и язвы она, коль вершки ее сверху наложишь;

Также при зуде отвар помогает ее, согревая...

Под изголовьем она усыпленье дает ароматом,

Если не ведал больной, что полынь у него находилась.

Волосы пепел полынный чернит, если тщательно смешан

С мазью из воска, и средством они умащались нередко.

Если полынь в сундуке, то защитою служит от моли.

Опухоль под языком вместе с медом она исцеляет.

Также и черный синяк, что вокруг возникает обычно

Впадины глаза, очистить сумеет лекарство такое».

Парацельс назначал ее при морской болезни. Авиценна рекомендовал полынь как противоопухолевое и противолихорадочное средство, а также как противоядие при отравлении грибами, укусах змей, запоях. При заболеваниях ушей советовал делать лечебные повязки с полынью. Он писал: «...масло ее способствует росту запаздывающей или выпадающей бороды, помогает от холода при ознобе».

Эфирное масло полыни хорошо дезинфицирует воздух. Граф Воронцов во время

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru эпидемии чумы приказывал окуривать полынью избы и скотные дворы. Благодаря этим мерам в Таврической губернии удалось остановить распространение смертельно опасной болезни. Полынь также использовали при эпидемии холеры. Пряный настой помогал избавиться от вредных насекомых в доме. Отваром полыни стирали белье, чтобы уничтожить вшей. Путешественники, отправляющиеся в дальнюю дорогу, привязывали к ногам веточки полыни, дабы усталость не одолевала раньше времени.

Е. И. Рерих писала: «Полынь – артемизия – растение-трава с очень сильным ароматом, распространенная в горных местах Тибета, Индии, России и Швейцарии, думается, что она растет и в Америке. В Швейцарии дают пить чай из полыни при воспалении гланд. Масло из этого растения полезно, если легко втирать его в больное место. Пропорция, приготовление и прием такого вещества должны быть исследованы, ибо каждый человек индивидуален. Всегда рекомендуется начинать с малых доз. Чай из полыни должен быть слабым, он хорошо действует на гланды, очищая их... Полынь принадлежит к двенадцати знаменитым средствам Розенкрейцеров... В наших краях местные люди употребляют размолотые листья полыни против кожных заболеваний. Они накладывают их на больное место... Также масло артемизии является сильным утверждением нервной системы. Оно не разрушает, но огненно очищает от вредных наносов».

Существует очень много разновидностей полыни. Состав эфирного масла по многим составляющим его компонентам идентичен, но есть и различия. Аромат полыни таврической эффективен при сердечных болях. Именно этот вид полыни используют в качестве сырья для производства тауремизина, применяемого при сердечной недостаточности. Известно немало случаев излечения тяжелых форм гнойной ангины с помощью масла полыни, нанесенного в небольшом количестве (2-3 капли 5-6 раз в день) на гланды. Современные научные исследования показали, что эфирное масло полыни лимонной в небольшой концентрации обладает высокой антимикробной активностью. Исследования Томского медицинского института показали, что эфирное масло полыни обладает низкой токсичностью, ярко выраженным противовоспалительным действием, хорошо заживляет кожные покровы при термических ожогах (III-IV степени), ускоряет рассасывание отеков при воспалительных процессах. Препараты с эфирным маслом полыни значительно подавляют экссудацию, снижая до нормы проницаемость капилляров, при адьювантной болезни уменьшают отек суставов, нормализуют строение артикулярных тканей и внутренних органов, в соединительной ткани происходит уменьшение проницаемости капилляров. В паренхиме сердца, почек и печени эфирное масло полыни устраняет признаки гидропической дистрофии и метаболические нарушения.

Лечебные свойства эфирного масла полыни

- Стимулирует функцию желез желудочно-кишечного тракта. Усиливает желчеотделение, возбуждает аппетит, назначают при гастритах с пониженной кислотностью.
- Оказывает бактерицидное действие при воспалении и повреждении кожных покровов, угревой сыпи. Рекомендуется при заболеваниях, вызванных патогенными грибами.
- Ускоряет заживление ожогов (III Б-IV степени) и восстановление кожной ткани.
- Антисептические свойства используются при воспалении дыхательных путей, гриппе, ОРВИ (особенно полынь лимонная), кашле, бронхите, коклюше, бронхиальной астме, насморке.
- Болеутоляющее действие оказывает при артрите, ревматизме, мышечном переутомлении.
- Эффективно при ослаблении слуха.
- Обладает кардиостимулирующим действием, помогает при инсульте.
- Предупреждает развитие морфогистохимических нарушений в суставах.
- Устраняет неприятный запах изо рта.
- В народной медицине применяют при желтухе, малярии, водянке, заболеваниях женских половых органов, задержке менструации, болезнях печени, анемии, кишечных паразитах, головной боли.
- Помогает при депрессивных и шоковых состояниях, хоре, лечении неврозов, тиков, истерии. Рекомендуют при бессоннице, хождении во сне, умственной вялости, раздражительности.
- Хорошо подходит для ухода за жирной, нечистой кожей.
- Запах полыни отпугивает блох, клопов, тараканов.

Дозировка:

- Для массажа: 2-3 капли на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1 капля на 1 ч. ложку меда 2-3 раза в день.
- Для ванн: 1-2 капли.
- Для аппликаций: 7-8 капель.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru

- В ингаляторе-распылителе: 1-2 капли.
- Для компрессов: 5-6 капель.
- Для обогащения косметических средств: 2-3 капли на 10 г основы.

Противопоказания. Беременность.
Обратите внимание! Масло интенсивного действия. Передозировка и длительный прием (более 1 месяца) может вызвать конвульсии, галлюцинации, головокружения, спазмы, судороги, нервные расстройства.
У детей повышена чувствительность к полыни, поэтому масло использовать в лечебных целях только в разведенном виде (ингаляции, аромалампа).

Роза

Кто не восхищался нежно благоухающими цветами розы. Казалось бы, уже все известно о царице цветов. Но она и любящие ее люди не перестают нас удивлять. Белоснежная, алая, янтарная, розовая, бархатно-черная, лиловая окраска лепестков розы для нас стала привычной. В последние годы палитра этого изысканного цветка была дополнена необычными оттенками. Голубые, синие, изумрудно-зеленые лепестки розы кажутся ирреальными, волшебными. Но царицей среди них признана роза Эглантерия, благоухающие цветы которой скрывают мощный ветвистый ствол, достигающий 6 м в высоту и 70 см в обхвате.

«Право, цветком из цветков по заслугам считается роза.

Все превосходит цветы ароматом она и красою,

Но не одним ароматом и прелестью роза умеет радовать нас,

А полезна обильем целительных качеств», – писал французский врач Одо.

И дальше: «Делают масло из розы, и розовым маслом зовется, –

Помощь при разных болезнях, а равно и в случаях многих;

Выпьешь – живот размягчит и утихнет немедля в желудке

Жар непомерный, а если согреть со стараньем припаркой,

Боль головная и жар исцеляются этим лекарством.

Если же к уксусу как-то ты масло ее примешаешь,

Грязную рану очистит и впадину раны восполнит,

И превосходно оно помогает еще от ожогов.

Долго во рту находясь, боль зубную оно исцеляет,

Как уверяют и векам былую их мягкость дарует...»

Роса, собранная с лепестков роз, считалась лучшим средством от воспаления глаз.

Авиценна в книге «Канон врачебной науки» приводит пропись лепешечек из розы по Асклепию со следующим комментарием: «Они угашают жар, помогают от боли в желудке и укрепляют его, помогают также от астмы, от жара и пылания, от влаги, от «переворачивания желудка», от отдышки и ожога».

Н. Ф. Золотницкий в начале XX века в книге, посвященной истории цветов и человечества, упоминает описанный Элианом случай: «У первой красавицы во всей Греции, Аспазии, в детстве был на щеке нарост, от которого она никак не могла избавиться, несмотря на все старания знаменитейших того времени врачей. Сильно обезображивавший лицо нарост этот приводил ее в такое отчаяние, что, сделавшись молодой девушкой, она решила лучше умереть. Но спасло ее – сновиденье. Ей приснилось, будто бы любимая птица Венеры – голубь, явился ей в виде молодой девушки и предложил ей снять увядшие на челе богини розы и, сделав из их листьев род мази, натереть ею нарост. Аспазия сделала, как ей было сказано, нарост исчез, и она превратилась в красивейшую из женщин Греции».

Эфирным маслом розы в косметических целях пользуются уже много тысячелетий. Это сильное и в то же время очень мягкое омолаживающее средство. Чтобы придать коже благоухание и свежесть, розовые лепестки накладывали на лицо. Было замечено, что ароматные красные розы насыщенных оттенков помогают избавиться от головной боли и успокоить нервы.

Лечебные свойства эфирного масла розы

- Оказывает тонизирующее действие на кровообращение, способствует снижению артериального давления, очищает кровь, регулирует работу сердца при аритмии.

- Используют при лечении язвенных болезней желудочно-кишечного тракта, возникших на нервной почве. Способствует восстановлению микрофлоры желудка и кишечника, устраняет боли в животе, тошноту, понос, запоры, усиливает выделение желудочного сока.

- Стимулирует выработку желчи, способствует очищению печени.

- Дает хороший результат при лечении астмы, бронхита, туберкулеза, ангины, гриппа.

- Антиаллерген, уменьшает гистаминовые спазмы.

- Регулирует менструационный цикл, объем выделений, помогает избавиться от бесплодия, белей, молочницы, вагинитов.

- Улучшает функции эндокринной системы.

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru

- Незаменимое средство при начавшемся омертвлении кожных покровов. Используется для лечения лучевых ожогов.
- Антисептическое действие оказывает при лечении вирусных, грибковых и бактериальных заболеваний кожи.
- Анальгезирует боль в ухе, зубную боль, используется при лечении пародонтоза, пульпитов. Устраняет неприятный запах изо рта.
- Улучшает процесс кровообращения.
- В народной медицине используется при лечении экземы, опоясывающего лишая, открытых ран, дерматозов, трещин на коже, а также при геморрое, головной боли, скарлатине, заболеваниях верхних дыхательных путей, почек, печени, мочевого пузыря, почечно-каменной болезни. Применяли как слабо вяжущее средство.
- Одно из лучших успокаивающих средств при расстройствах психики: состояниях страха, стрессах, депрессии, бессоннице, ночных кошмарах. Укрепляет нервную систему, способствует созданию хорошего настроения и мягкой гармоничной атмосферы.
- Устраняет раздражение, шелушение кожи, замедляет процесс старения, повышает тонус, хорошо очищает, регулирует деятельность сальных желез. Прекрасно подходит для любого типа кожи, особенно для чувствительной. Помогает восстановить естественный цвет лица. Разглаживает морщинки. Используют при разрывах капилляров в области щек.

Дозировка:

- Для массажа: 2-3 капли на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1-2 капли на 1 ч. ложку меда.
- Для ванн: 6-7 капель.
- Для аппликаций: 1:2.
- Для спринцевания: 3 капли на 300 мл воды.
- Для компрессов: 8-10 капель.
- Для обогащения косметических средств: 10 капель на 10 г основы.

Противопоказания. Первые месяцы беременности.
Обратите внимание! Т.к. масло оказывает сильное действие, передозировка может вызвать аллергическую реакцию.

Ромашка

Кто не знает этого простого, но сердцу милого цветка. Белюшка, солнечник, девичник, невесточка, ворожка – много имен дано народом ромашке. «Любит – не любит» – гадают девчонки, их бабушки заботливо запасают ромашку на долгую зиму. В настоящее время известно около 350 видов ромашки. Все они не похожи друг на друга, но удивительно красивы. Селекционеры не остались равнодушны к ним и порой, глядя на нарядные, пышные хризантемы, трудно догадаться, что их прародительница – обыкновенная ромашка. Слово маленькое солнышки рассыпаны они по лугу, среди ржи и пшеницы, в домашних цветниках и городских парках. Почему же ромашка столь популярна и любима? Уникальные свойства, которыми обладает это растение, на протяжении тысячелетий используются практически во всех отраслях медицины и косметики. Научно подтверждены данные о том, что при высушивании ромашки или изготовлении из нее эфирного масла содержание биологически активных веществ не уменьшается, как обычно, а напротив, увеличивается. Это утверждение может показаться неправдоподобным, но давайте вспомним, что, например, содержание витамина С в белокочанной капусте увеличивается только после того, как хозяйка мелко нарежет листья. Снова и снова удивляешься, насколько мудра природа. Оказывается, многие растения, которые мы используем в пищу или для лечебных целей, при обработке не только не утрачивают свои полезные свойства, но и приобретают новые. Одо пишет о ромашке: «Плиний свидетель, что если ее принимать в продолжение дней сорока и на дню принимать ее дважды по драхме с парой киафов вина, непременно и с тонким, и с белым, Мало-помалу с мочой всю очистит она селезенку. Лечит наросты у глаз, если мелко ее насекают и прилагают затем; так и грязные раны очистит. Боль головы, что, страдая, горит в лихорадочном жаре, Может смягчить или влаги она на себя принимает Язв, что названье свое экзантемата носят у греков; Гонят их свежей ромашкой, отваренной в масле оливы. Если не сыщется масло, ромашку зеленую мочат В уксусе; голову вымой – не сыщешь целебнее мази».

Matricaria chamomilla – так звучит название ромашки аптечной по-латыни. Само слово говорит о том, в каких случаях она чаще всего применяется. Матрикария происходит от латинского *mater* – мать. Женщинам и детям лучше всего подходит ромашка. Ромашковый чай дают пить при высокой температуре, ее отвар – идеальное средство для ухода за нежной

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru кожей ребенка; если им полоскать голову после мытья, то волосы приобретут красивый золотой оттенок и пряный запах.

С какой бы тщательностью мы не рассматривали лекарственные свойства ромашки, ясно одно – это фитотерапевтическое средство уже прошло испытание временем и не вызывает сомнений. Как лекарственное растение ромашка была включена в энциклопедию естественных наук Плинием Старшим (23–79 годы нашей эры). Гиппократ, Диоскорид, Авиценна и многие другие врачи пользовались ромашкой как успокаивающим средством.

Эфирное масло, которое получают из ромашки приобретает необычный для масла нежно-голубой оттенок; встречается и желтое ромашковое масло, но оно в сравнении с голубым, содержит небольшое количество азулена, потому менее эффективно. Н. Г. Коваленко, известный фитотерапевт, пишет: «Хамазулен и его синтетические аналоги находят применение при лечении бронхиальной астмы, ревматизма, аллергических гастритов и колитов, экзем, ожогов рентгеновскими лучами и других заболеваний».

Лечебные свойства эфирного масла ромашки

- Применяют при катарах дыхательных путей, ангине, тонзиллите, гриппе.
- Назначают при пониженной секреции желудочно-кишечного тракта, острых и хронических гастритах, колитах, энтероколитах, отсутствии аппетита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, несварении желудка у детей, спазмах желудка и кишечника, метеоризме, поносе.
- Расслабляет гладкую мускулатуру.
- Усиливает желчеотделение, снимает спазм желчных протоков, рекомендуется при заболеваниях печени и селезенки.
- Эффективно при лечении анемии, лопающихся сосудов. Повышает свертываемость крови, нормализует периферийное кровообращение и состав крови, обладает сосудорасширяющим свойством.
- Оказывает противовоспалительное действие при лечении стоматитов, гингивитов.
- Используется при терапии дерматозов, экземы, незаживающих ран, солнечных и термических ожогов, воспалении кожи и ногтевого ложа (аппликации), трофических язв, а также при угревой, гнойничковой и аллергической сыпи, герпесе, фурункулах, нарывах.
- Анальгезирует зубную боль.
- Положительное действие оказывает при воспалении среднего уха, век, конъюнктивите.
- Останавливает маточное кровотечение. Рекомендуется при вагинитах, болезненных месячных, нарушении менструального цикла, климактерических расстройствах, токсикозе у беременных женщин.
- Обезболивающее средство при артрите, суставном ревматизме, мышечных болях, подагре.
- Противовоспалительное действие оказывает при циститах, уретритах.
- Восстанавливает защитные функции организма.
- В народной медицине применяется при повышении температуры, мигрени, золотухе, малярии, расстройствах пищеварительной системы, запорах, кишечных паразитах, женских болезнях. А также при раздражении кожи, лишаях, крапивнице, геморрое, кожном зуде анального отверстия и перианальной области.
- Снимает нервные напряжения, устраняет бессонницу, последствия стрессов. Помогает при депрессии, истерии, повышенной возбудимости, состояниях страха. Активизирует память.
- Подходит для ухода за сухой чувствительной кожей. Разглаживает морщинки, дает мягкий отбеливающий эффект. Устраняет перхоть, укрепляет, слегка осветляет и утолщает волосы.

Дозировка:

- Для массажа: 6–8 капель на 10 мл растительного масла.
- Для внутреннего употребления: 1–2 капли на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.
- Для ванн: 7–8 капель.
- Для аппликаций: 2:1.
- В ингаляторе-распылителе: 2–3 капли.
- Для компрессов: 10–12 капель.
- Для обогащения косметических средств: 5 капель на 5 г основы.

Обратите внимание! Беременным женщинам рекомендуется использовать только для ароматизации воздуха в помещениях. Передозировка может вызвать головную боль, нервозность, нарушение сна, общую слабость. Хорошо сочетается с тысячелистником и календулой.

ПРИМЕНЕНИЕ АРОМАТИЧЕСКИХ МАСЕЛ В КОСМЕТОЛОГИИ
УХОД ЗА КОЖЕЙ

- А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru
- Хорошо влияют на кожу – замечательно очищают поры, тонизируют, омолаживают – водные процедуры с хвоей (баня, ванны, местные ванночки).
 - Обладательницами жирной кожи можно порекомендовать хвойные маски. Хвою (ели, кедра, сосны, пихты), крапиву, мяту, ромашку, валериану, листья березы, семя льна берут в равных количествах. Измельчают с помощью мясорубки. 3 ст. ложки смеси заливают кипятком, чтобы образовалась каша. Нагревают на пару 10-15 минут. Теплую кашу наносят на лицо. Через 10-15 минут маску смывают холодной водой. Эта маска хорошо очищает и дезинфицирует жирную кожу, рекомендуется при гнойничках на лице.
 - При сыпи, прыщах хорошо делать маску в виде сложенной в несколько слоев и смоченной в хвойном экстракте марли. В течение 15 минут марлю необходимо смачивать 2-3 раза.
 - Хвойный экстракт можно заморозить в холодильнике в специальных формочках и получившимися кубиками льда протирать кожу, особенно если она подвержена угревой сыпи, прыщам, гнойничкам.
 - При очень сухой, обветренной, подвергшейся некогда обморожению коже рекомендуется протирать лицо маслом кедровых орешков. Оно замечательно смягчает и питает кожу.
 - При сухой себорее, шелушении очень полезно смазывать кожу маслом кедровых орешков:
 - Шелушащиеся, потрескавшиеся руки нужно лечить компрессами, обертывая руки льняной тканью, смоченной слегка подогретым маслом кедровых орешков.
 - Обладательницам сухой и нормальной кожи во избежание образования морщин можно посоветовать 1 раз в день протирать лицо маслом кедровых орешков и делать это постоянно.
 - При заболевании ногтей рекомендуют применять местные ванночки с крутым отваром хвои кедра, пихты, сосны, ели.
 - Для омолаживания кожи лица пихтовым маслом «обжигают» те участки, которые хотят омолодить. Эту процедуру выполняют следующим образом. Вату тонким слоем равномерно раскладывают на компрессной бумаге, сверху наливают пихтовое масло (немного, чтобы оно не стекало). Одновременно компресс прикладывают к обеим щекам и держат кто сколько сможет (обычно 5 минут или чуть больше). После снятия компресса кожа остается красной, а через 3 дня начинает шелушиться. На месте старой отшелушившейся кожи появляется новая. Проводить процедуры омоложения кожи лица нужно, посоветовавшись с косметологом. Количество таких процедур назначается индивидуально.
 - Угри хорошо протирать чистым пихтовым маслом.
 - Для устранения морщин, образовавшихся с возрастом или от переживаний, можно пользоваться кремом, который легко приготовить в домашних условиях. 2 ст. ложки смолы, 3 ст. ложки пчелиного воска измельчить на мелкой терке. Разогреть в эмалированной посуде 8 ст. ложек оливкового масла, добавить измельченную и просеянную смолу и, помешивая сосновой палочкой, растворить ее в масле. Важно поддерживать медленный огонь, так как при большом огне лечебные средства смолы пропадают. Нерастворенные крупинки смолы следует удалить. Сняв кастрюлю с огня, добавить измельченный воск, размешать до полного его растворения. Температура плавления воска 37 °С, поэтому на огне плавить его не рекомендуется, чтобы он не испарился. Не давая смеси охладиться, процедить ее через марлю и сразу же добавить 3 ст. ложки доведенной до кипения розовой воды и на кончике ножа буру. Мешать сосновой палочкой, пока смесь не остынет. В остывшую массу добавить 5 капель бензольной настойки и по 1 небольшой ампуле витаминов А и Д. Размешать. Крем переложить в стеклянную баночку и закрыть крышкой. Этот эффективный омолаживающий крем, устраняющий морщины, следует втирать сразу после умывания. Он замечательно воздействует и на кожу рук. Крем наносят на вымытые руки и тщательно втирают.
 - Дым от сжигания сосны «делает красивей ресницы, заставляет их расти, препятствует слезоточению», а также заживляет в глазу язвы и укрепляет зрение. Это утверждение знаменитого Авиценны легко проверить на собственном опыте.
 - Для устранения всевозможных бородавок, и в первую очередь юношеских, хорошо пить отвар (настой), приготовленный из хвои можжевельника (25 г), листьев подорожника (25 г), корней одуванчика (25 г), корней цикория (25 г), листьев березы (25 г), крапивы (30 г), хвоща полевого (30 г), травы репешка (30 г). Все измельчить и перемешать. Отвар (настой) готовится из расчета: на 0,5 л воды – 2 ст. ложки сбора. Принимают по 0,5 стакана 4 раза в день до еды.
 - Выводят обычные бородавки, протирая их настойкой можжевельника. Обычные бородавки отличаются от юношеских тем, что имеют неровную поверхность, размером бывают от просыаного зерна до чечевичного. Бывают единичными и множественными. Вызываются вирусом. Для приготовления можжевельниковой настойки берут хвою, плодики, веточки. На 100 мл водки (спирта) требуется 20-30 г

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru можжевельника. Настаивать необходимо 20 дней. Смазывают бородавки 1 раз в день до полного исчезновения. Лечению поддаются и подошвенные бородавки.

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

- Для того чтобы укрепить и оздоровить волосы, наши бабушки мыли голову хвойным экстрактом.
- От выпадения волос рекомендуется эффективное средство – настой можжевельника. Для его приготовления надо взять 2 ст. ложки можжевельника (хвоя, ягоды, молодые побеги), измельчить и залить 400 мл кипятка. Настаивать до охлаждения. Настой втирают в кожу головы и корни волос ежедневно в течение 1,5–2 месяцев. Он хорошо укрепляет, питает, оздоравливает волосы. В прежние времена, используя можжевеловые отвары и настои, избавлялись от плешивости.
- При первых признаках облысения, а также если наблюдается диффузное поредение волос (обычно у женщин), русские знахари советуют применять отвар из почек, хвои и коры кедра или же сосны. Отвар готовится из расчета: на 5 л воды 500 г хвойного сырья. Отвар втирают в корни волос и кожу головы, ополаскивают им волосы после мытья.
- Ароматические ополаскиватели для волос. В 0,5 л воды добавьте одно из перечисленных масел, ополосните волосы после мытья: сосна (5 капель), кедр (5 капель), имбирь (4 капли), чабрец (3 капли), эвкалипт (3 капли).
- Ароматизированные шампуни и бальзамы. Выдавите необходимый шампунь и добавьте специальную ароматическую композицию: эвкалипт (3 капли) + апельсин (3 капли) + кедр (4 капли) + имбирь (3 капли) + сосна (4 капли) + чабрец (4 капли).
- Эфирные масла можно добавлять в воду для ополаскивания. Рекомендуемое количество масла рассчитано на 500 мл воды. После ополаскивания промывать волосы не нужно. Для процедуры необходимо использовать только натуральные эфирные масла (купленные в аптеке или в солидном магазине). Нельзя наносить на волосы неразбавленное масло и превышать указанную дозировку.

Таблица

Для добавления в шампуни и бальзамы

Тонкие и сухие волосы	Жирные волосы	При перхоти
2 капли апельсинового масла + 3 капли масла иланг-иланга		4 капли
грейпфрутового масла + 4 капли масла каяпута	3 капли масла розмарина + 2 капли масла мандарина	
4 капли масла ромашки + 3 капли масла мирры	4 капли масла бергамота + 3 капли масла лимона	
4 капли масла эвкалипта + 2 капли масла апельсина		
3 капли мандаринового масла + 4 капли сандалового масла	3 капли масла кедра + 3 капли масла розмарина	5 капель масла кедра + 3 капли масла
фенхеля	4 капли масла чабреца + 3 капли масла лимона	3 капли масла
мелиссы + 4 капли масла нероли		
4 капли масла мелиссы + 4 капли масла кипариса		5 капель ладана

Для ополаскивания волос

Тонкие и сухие волосы	Жирные волосы	При перхоти
7 капель масла ромашки		
5 капель ладана		
5 капель иланг-иланг		
5 капель масла мирры		
6 капель сандалового масла	6 капель масла бергамота	
5 капель грейпфрута		
4 капли масла лимона		
5 капель масла чабреца		
3 капли масла розмарина,		
3 капли масла мелиссы,		
3 капли масла кипариса	3 капли масла эвкалипта	
4 капли кедрового масла		
3 капли масла мелиссы		
4 капли ладана		
4 капли масла нероли		

АРОМАТИЧЕСКИЕ РАСТЕНИЯ В КУЛИНАРИИ

Приправы

Пряные травы широко используются в кулинарии. Их добавляют в различные горячие блюда и салаты. Например, говядине, баранине, дичи добавляют несколько сушеных ягод можжевельника. За 5 минут до готовности в мясной суп опускают плоды можжевельника из расчета: 4–5 ягод на порцию. Иногда измельченные плоды добавляют в тарелки с супом – 1 ч. ложку на 4–5 порций. При квашении капусты хорошо добавлять можжевеловые ягоды. Это улучшает вкус квашеной капусты. На 10 кг капусты обычно берут 50 ягод. Для копчения мяса

А. Артемова Ароматы и масла исцеляющие и омолаживающие buckshee.petimer.ru издавна используется можжевельная хвоя. Ее дым придает особенный аромат и вкус копченостям.

Соус «ОХОТНИЧИЙ»

Приготовить отвар из 6 можжевельных ягод и 3 горошинок черного перца. 1 ч. ложку отвара добавить в 200 г майонеза, перемешать.

Соус имеет оригинальный вкус и аромат, легко готовится, возбуждает аппетит. Подается к мясным блюдам.

Подлива можжевельно-клюквенная

Растереть 200 г ягод клюквы. Отдельно в небольшом количестве воды (чтобы только покрывала ягоды) в течение 5 минут проварить 8-10 ягод можжевельника, после чего влить в эту же посуду протертую клюкву. Под плотно закрытой крышкой все варить на медленном огне 5-7 минут. Добавить 1-2 горошинки черного перца, соль. Подержать на огне еще 2-3 минуты. Подлива хороша к мясным блюдам, особенно к дичи.

Стимулирующие чаи

- Листья черники, брусники, мелко порубленная хвоя кедр (сосны), ели, 3-4 ягоды можжевельника. Чай активизирует работу внутренних органов и желез внутренней секреции, обладает противовоспалительным и мочегонным действием.

- Плоды шиповника, листья ежевики, земляники, смородины, можжевельные ягоды. Чай стимулирует и регулирует обмен веществ, оказывает противовоспалительное, слабое мочегонное действие. Является хорошим витаминным напитком.

- Листья морозики, черной смородины, трава душицы, измельченная хвоя, плоды шиповника. Ароматный и оздоравливающий напиток. Обладает тонизирующим, противовоспалительным и регулирующим обмен свойствами. Можно пить регулярно.

Универсальный чай

Трава душицы, листья кипрея, малины, брусники, измельченная хвоя. Это настоящий таежный чай. Его можно употреблять ежедневно. Хорошо влияет на нервную систему.

Витаминный напиток

Готовится из хвои. Хвою промыть в проточной воде, измельчить ножницами. 4 стакана мелко нарезанной хвои залить 2,5 стакана холодной воды, для подкисления добавить 2 ч. ложки лимонной кислоты по вкусу. Оставить в темном месте на 3 дня. Настоявшийся напиток процедить. Пить по 1 стакану в день. Это замечательное витаминное средство. Рекомендуется как здоровым, так и больным, особенно при авитаминозе, цинге; воспалительных и простудных заболеваниях; после тяжелой болезни, операций; истощении, упадке сил, малокровии.

Витаминный напиток из хвои можно приготовить и другим способом. 200 г хвои измельчить и тщательно растереть в таком же количестве воды, добавить по вкусу лимонную кислоту, 30 минут кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой, оставить на 3 часа настояться. Охлажденный отвар процедить. Пить по 0,5-1 стакану в день. Чтобы напиток был вкуснее, его пьют с медом, вареньем или же в процессе приготовления подслащают сахаром.

Лекарственный чай при бронхиальной астме

Траву вероники, золототысячника, полыни и ягоды можжевельника берут в равных количествах – по 1 части; по 2 части – листьев руты, первоцвета и плюща; по 3 части – корня бедренца и травы зверобоя; 4 части – травы лапчатки. Травы смешать, измельчить.

Чай готовят следующим образом: 1 ст. ложку сбора заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают 3 часа, процеживают через марлю или ситечко. Заваривать чай можно в эмалированной, стеклянной посуде под крышкой, а также в термосе. Пьют по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения.

Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!