



Дмитриевская Лилия

"Обманивая возраст. Практика омоложения."

"Эксклюзивные методики ароматокосметологии и терапии"

Издательство: Питер, 2006 год.

Информация, приведенная здесь, действительно уникальна. Это не просто набор рецептов, который зачастую кочует из одной книги по ароматерапии в другую, это многолетние авторские наработки в области косметологии и терапии. Многие из них я испробовала на себе и искренне радуюсь тому, что эти нехитрые приемы помогают не просто вернуть красивую гладкую кожу, но и прежде всего повысить жизненную энергию, вернуть желание жить и творить и обрести здоровый радостный блеск в глазах.

И что самое приятное, при этом не нужно делать ни одного физического упражнения. Это вдохновляет, не правда ли?

Содержание

[ВВЕДЕНИЕ](#)

[Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ АРОМАТЕРАПИИ](#)

[Глава 2. ВЕЧНАЯ ВЕСНА ВАШЕЙ КОЖИ](#)

[Щадящий пилинг на основе эфирных масел](#)

[Уход за нормальным типом кожи](#)

[Уход за сухим типом кожи](#)

[Уход за жирным типом кожи](#)

[Лечение угревой сыпи](#)

[Отбеливание пигментных пятен различного происхождения. Витилиго. Лечение рубцовой](#)

[ткани](#)

[Уход за смешанным типом кожи](#)

[Глава 3. СОВЕРШЕННОЕ ТЕЛО, ИЛИ РЕКОНСТРУКЦИЯ МОЛОДОСТИ](#)

[Лечение целлюлита на всех стадиях](#)

[Эксклюзивная антицеллюлитная программа](#)

[АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ВАННА](#)

[Омоложение изнутри для тех, кто борется с лишним весом](#)

[Лимфодренаж](#)

[Коррекция фигуры](#)

[Великолепная грудь](#)

[Упругие ягодицы](#)

[Уход за кожей рук и ногтями](#)

[Красивые ноги до преклонных лет](#)

[Красивые волосы](#)

[Глава 4. ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА](#)

[Антистрессовые программы](#)

[Глава 5. МАГИЯ АРОМАТОВ](#)

[Рецепты любовных ароматов](#)

[Глава 6. СЕКРЕТЫ ИЗОБИЛИЯ, ИЛИ ДЕНЕЖНЫЙ АРОМАТ](#)

[Глава 7. ЧАРУЮЩАЯ ВЛАСТЬ АРОМАТОВ](#)

[Простые способы получения ароматической воды](#)

[Эфирные масла и знаки зодиака](#)

[Применение эфирных масел и готовые рецепты при различных заболеваниях](#)

[Заболевания желудочно-кишечного тракта](#)

[Заболевания поджелудочной железы, сахарный диабет](#)

[Заболевания печени, желчного пузыря и выводящих путей, желчно-каменная болезнь](#)

[Заболевания почек и моче выводящих путей](#)

[Заболевания дыхательной системы](#)

[Заболевания сердечно-сосудистой системы](#)

[Заболевания опорно-двигательной системы](#)

[Психоневрологические заболевания](#)

[Заболевания мочеполовой сферы](#)

[Вирусные инфекции](#)

[Кожные заболевания и травмы](#)

[Проблемы со здоровьем общего характера](#)

[Домашняя аптечка](#)

[Глава 8. ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ИХ СВОЙСТВА](#)

[Транспортные масла](#)

[Масла абсолю](#)

[Глава 9. МЕТОДИКА И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ](#)

[Ванны общие и обтирания](#)

[Обертывания холодные и горячие](#)

[Компрессы и аппликации](#)

[Ароматизация воздуха](#)

[Ингаляции](#)

[Тампоны и спринцевания](#)

[Полоскания и смазывания ротовой полости и миндалин](#)

[Прием эфирных масел внутрь](#)

[Глава 10. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ АРОМАТЕРАПИИ](#)

[Анис \(Anisum vulgare\)](#)

[Аир \(Acorus calamus\)](#)

[Апельсин \(Citrus aurantium\)](#)

[Базилик \(*Ocimum basilicum*\)](#)
[Бархатцы \(*Tagetes glandulifera*\)](#)
[Бензой \(*Liquidamber styracifolia*\)](#)
[Бергамот \(*Citrus bergamia*\)](#)
[Береза \(*Betula pendula*\) - кора](#)
[Бигардия \(*Citrus bigaradia*\) - цветки](#)
[Бэй \(*Pimenta racemosa*\)](#)
[Валериана \(*Valeriana officinalis*\)](#)
[Ваниль \(*Vanilla fragrans*\)](#)
[Вербена \(*Verbena officinalis*\)](#)
[Ветивер \(*Vetiveria zizanoides*\)](#)
[Гвоздика \(*Eugenia caryophyllata*\)](#)
[Гвоздика садовая \(*Dianthus caryophyllus*\)](#)
[Герань \(*Pelargonium roseum*, *P. Graveolens*\)](#)
[Гиацинт \(*Hyacinthus orientalis*\)](#)
[Грейпфрут \(*Citrus paradisi*\)](#)
[Дуглассия \(*Pseudotsuga* sp., p. *Douglasii*\)](#)
[Душица \(*Origanum vulgare*\)](#)
[Ель \(*Abies alba*\)](#)
[Жасмин \(*Jasminum officinale*, j. *Grandiflorum*\)](#)
[Иланг-иланг \(*Cananga odorata*\)](#)
[Имбирь \(*Zingiber officinale*\)](#)
[Ирис \(фиалковый корень\) \(*Iris florentina*, *I. Germanica*, *I. Pallida*\)](#)
[Иссоп \(*Hyssopus officinalis*\)](#)
[Кардамон \(*Elettaria cardamomum*\)](#)
[Кассия \(*Cinnamonum aromaticum*\)](#)
[Каяпут \(*Melaleuca leucadendron*\)](#)
[Кедр \(*Juniperus virginiana*\)](#)
[Кипарис \(*Cupressus sempervirens*\)](#)
[Кориандр \(*Coriandrum sativum*\)](#)
[Корица \(*Cinnamonum zeylanicum*\)](#)
[Куркума \(*Curcuma longa*\)](#)
[Лаванда \(*Lavandula officinalis*\)](#)
[Ладан \(*Boswellia thurifera*\)](#)
[Левзея \(*Leuzea carthamoides*\)](#)
[Лиметт \(*Citrus aurantifolia*\)](#)
[Лимон \(*Citrus limon*\)](#)
[Лемонграсс \(*Cymbopogon citratus*\)](#)
[Майоран \(*Origanum majorana*\)](#)
[Мандарин \(*Citrus reticulata*\)](#)
[Мед \(*Flavus*\) - экстракт пчелиных сот](#)
[Мелисса \(*Melissa officinalis*\)](#)
[Мимоза \(*Acacia farnasiana*\)](#)
[Мирра \(*Commiphora opobalsamum*\)](#)
[Мирт \(*Myrtus communis*\)](#)
[Можжевельник \(*Juniperus communis*\)](#)
[Морковь дикая \(*Daucus carota*\)](#)
[Мускатный орех \(*Muristica fragrans*\)](#)
[Мята перечная \(*Mentha piperata*\)](#)
[Найоли \(*Melaleuca viridifolia*\)](#)
[Нероли \(*Citrus aurantium*\)](#)
[Пальмароза \(*Cymbopogon martini*\)](#)

[Пачули \(Pogostemon patschouli\)](#)
[Перец черный \(Piper nigrum\)](#)
[Перуанский бальзам \(Miroxylon balsamum\)](#)
[Петитгрейн \(Citrus aurantium\)](#)
[Петрушка \(Petroselinum crispum\)](#)
[Пихта \(Picea abies\)](#)
[Полынь \(Artemisia lerchiana\)](#)
[Роза \(Rosa centifolia\)](#)
[Розмарин \(Rosmarinus officinalis\)](#)
[Розовое дерево \(Aniba roseodora\)](#)
[Ромашка голубая \(Chamomilla recitita\)](#)
[Сандал \(Santalum album\)](#)
[Сосна \(Pinus sylvestris\)](#)
[Стиракс \(Liquidamber orientalis\)](#)
[Тубероза \(Polianthus tuberosa\)](#)
[Туя \(Thuja occidentalis\)](#)
[Укроп \(Anethum graveolens\)](#)
[Фенхель \(Foeniculum vulgare\)](#)
[Фиалка \(Viola odorata\)](#)
[Хмель обыкновенный \(Humulus lupulus L.\)](#)
[Чабрец \(Thymus vulgaris\)](#)
[Чайное дерево \(Melaleuca alternifolia\)](#)
[Шалфей мускатный \(Salvia sclarea\)](#)
[Эвкалипт \(Eucalyptus globulus\)](#)
[Будьте осторожны!](#)
[Глава 11. ОБ АВТОРЕ ЭКСКЛЮЗИВНЫХ РЕЦЕПТОВ ПО АРОМАКОСМЕТОЛОГИИ И ТЕРАПИИ СВЕТЛАНЕ КОНДОРАКИ](#)

ВВЕДЕНИЕ

Один из салонов красоты в Петербурге назван красивым французским словом «жерминаль». «Жермен» переводится с французского как «росток». Во времена Французской революции жерминалем называли период конца апреля - начала мая, когда расцветает вся природа.

Сегодня «Жерминаль», эксклюзивный представитель московского центра профессиональной терапии «Ирис», входит в пятерку лучших салонов Петербурга, а его владелица Светлана Кондораки [1], врач-косметолог, делится с вами, дорогие читательницы, действительно уникальными секретами красоты, разработанными в соответствии с последними достижениям в области ароматерапии и косметологии.

Мое возвращение к теме косметологии нельзя назвать случайным, хотя само знакомство со Светланой было случайным. Много занимаясь вопросами омоложения и оздоровления организма, я обратила внимание на ухоженный вид Светланы, на то, как прекрасно она выглядит. На мои вопросы об экзотических диетах, эксклюзивных физических упражнениях и прочих всем хорошо известных элементах оздоровительных практик Светлана просто пожала плечами и ответила совершенно неожиданно: «Какая там диета! Знаете, я очень люблю булочки, а сохранить фигуру удастся очень просто. Я принимаю внутрь эфирные масла. Между прочим, это не просто полезно, но и вкусно ».

Тогда лее Светлана предложила мне меню, в которое входило несколько интересных по своему составу салатов с добавлением эфирных масел, и порекомендовала их попробовать [2].

Интерес перевесил определенное недоверие, и... в результате родилась книга, которую вы сейчас читаете. Информация, приведенная здесь, действительно уникальна. Это не просто набор рецептов, который зачастую кочует из одной книги по ароматерапии в другую, это многолетние авторские наработки в области косметологии и терапии. Многие из них я испробовала на себе и искренне радуюсь тому, что эти нехитрые приемы помогают не просто вернуть красивую гладкую кожу, но и прежде всего повысить жизненную энергию, вернуть желание жить и творить и обрести здоровый радостный блеск в глазах. И что самое приятное, при этом не нужно делать ни одного физического упражнения. Это вдохновляет, не правда ли?

Входите в мир ароматов с любовью, и он принесет вам красоту, здоровье, наполнит вашу жизнь радостью и благополучием.

Удачи вам!

Глава 1. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СОВРЕМЕННОЙ АРОМАТЕРАПИИ

На вопрос, когда же возникла современная ароматерапия, до сих пор нет однозначного ответа. По одним сведениям, местом рождения ароматерапии является Древний Египет, по другим - Китай, Индия, Персия. Задолго ли до появления письменности использовали благовония человеком, сказать никто не может. Скорее всего, ароматы присутствовали в жизни человека ровно столько, сколько существует само человечество.

Первые письменные сведения по этому вопросу принадлежат государству Шумер, существовавшему за 3000 лет до н.э. на территории современного Ирака. На клинописной табличке, найденной в Шумере, упоминаются мирт, чабрец, смола деревьев, а также описаны способы использования растительных лекарств. В древнейших письменных памятниках Вавилона (XI век до н.э.), который унаследовал знания и культуру шумеров, встречается уже немало сведений о различных растениях и способах их использования для лечения разнообразных недугов. Уже древними вавилонянами было отмечено, что солнечный свет отрицательно сказывается на лечебных свойствах растений и их следует сушить в тени. Это правило, как вы знаете, сохранилось до наших дней.

Затем Вавилон покоряют ассирийцы, сохраняя все лучшие научные и культурные ценности Древней Ассирии, а их знания, в свою очередь, заимствуют египтяне, жизнь которых была просто пропитана волшебными ароматами благовоний. Сложно назвать область, в которой благовония не были бы использованы древними египтянами. Они первыми нашли способы выделения и сохранения ароматов. Ароматические благовония использовались не только для религиозных таинств, но и добавлялись в обычную, ежедневно употребляемую еду. Ароматизировались вино, пиво, уксус, хлеб. Многие блюда содержали чеснок и лук.

Целебные свойства ароматов считались сверхъестественными и открывались только посвященным, то есть жрецам. В одном из древних памятников письменности описана сцена окуливания помещения для проведения жреческого таинства с помощью препарата кифи. Он включал в себя сложный состав эфирных масел, среди которых мы находим ныне широко употребляемые масла можжевельника, мирры, корицы, ладана, жасмина, розы, шафрана, кассии. А в египетских ботанических садах росли ромашка, майоран, кориандр, гвоздика, лилии, жасмин, апельсиновые цветы и другие хорошо известные нам сегодня растения.

Широко использовались египтянами благовония и для уникального бальзамирования тел умерших. Когда в 1922 году была открыта гробница фараона Тутанхамона (1351-1342 годы до н.э.), запахи консервантов все еще ощущались. Для бальзамирования в основном использовали гвоздику, мускатный орех, мирру, корицу, кедр и другие благовония. При бальзамировании полость черепа опорожнялась и заполнялась ароматическими веществами, а брюшную полость, удалив внутренности, заполняли пахучими смолами. Затем тело вымачивалось в солях и заворачивалось в непроницаемые для воздуха ароматизированные ткани.

В гробнице фараона Тутанхамона были обнаружены сосуды, содержащие мирру и ладан. Надо заметить, что ладан по своей ценности тогда приравнивался к золоту. Мирру и ладан применяли в любое время дня и ночи при молитвах и жертвоприношениях, а также для чествования властителей во время пышных празднеств. Ученые обнаружили, что ладанник, из смолы которого и получают ладан, содержит тот же катализатор, что и гашиш, - тетрагидро-каннабиол, который, воздействуя на височные доли головного мозга, способствует активной выработке серотонина, замедляющего нервные процессы.

Древнеегипетские жрецы хорошо знали тонкости ароматной науки и использовали эфирные масла не только для того, чтобы бальзамировать тела и вызывать состояния крайнего умиротворения у паствы, но и для лечения нервных и других заболеваний.

«В древности, - пишут Н. и Е. Рерих, - явление ароматов соединялось с целительным знанием. Жрецы указывали, как пользоваться и в каких случаях применять ароматы. Так можно без всякого колдовства уследить целую лечебную систему, основанную на вдыхании и питании нервной системы через втирание. Неразрывно с ароматами стоит понятие наших эмоций».

Далеко распространилась слава египетских жрецов. Целители и мудрецы других народов искали в землях Египта новые знания и опыт, а торговцы спешили в Египет, чтобы сбывать партии различных благовоний, ладана и пряностей.

Греки испытали сильное влияние египтян. Так же, как и в Египте, в Греции было принято ароматизировать продукты и вина. Особенно популярны были роза, фиалка и мирра. «Мирра - ее приятный, освежающий дым готовит тело человека к блаженству сна. Неудачи, преследующие его в течение дня, бесследно исчезают», - пишет Плутарх.

Руки афинских женщин пахли мятой, а аристократы после еды омывали руки в лавандовой воде. Известный древнегреческий врач Диоскорид Педаний (I век н.э.) описал свыше 600 видов лекарственных растений в своей книге «Лекарственные вещества», и не просто описал, но еще и изобразил их на рисунках и указал, как их применять. Современные сборщики лекарственных трав до сих пор используют его наблюдения, определяя время наиболее сильного проявления свойств растений.

Свои знания о лечебных свойствах растений Диоскорид приобрел в многочисленных походах с римскими legionерами.

Другой великий греческий врач - Гиппократ, который жил и творил еще раньше Диоскорида (около 460 года до н.э.), описал 236 лекарственных растений и дал научное обоснование их применению. Гиппократ верил в пользу вдыхания целебных ароматов и первым рекомендовал больным туберкулезом пребывать в сосновом лесу. Розовое масло Гиппократ и его ученики широко использовали для лечения многих гинекологических заболеваний и нарушений пищеварения.

Роза и ее аромат очень высоко ценились и в Римской империи, на которую существенное влияние оказала египетская и греческая медицина. Комнаты в золотом дворце Нерона покрывались ковром из лепестков роз высотой до 10 см. В потолках залов дворца были устроены специальные приспособления, из которых падали цветы и их лепестки.

Чтобы создать у гостей жизнерадостное настроение, в Древнем Риме было принято обрызгивать комнаты мятной водой. А студентам, чтобы активизировать работу мозга, рекомендовали во время занятий носить на голове венки из мяты. Во время эпидемий на улицах Древнего Рима разводили костры и сжигали траву лаванды.

Древние народы Юго-Восточной Азии - индийцы, китайцы, японцы развивали свои методы использования ароматических растений для лечения, ритуалов и других нужд.

В Индии с древних времен и до наших дней сохранился обычай окуривать помещение перед отдыхом специальными успокаивающими ароматами пачули, ладана и лаванды.

Китайцы широко применяли лекарственные травы в сочетании с акупунктурой и массажем. В домах богатых китайцев существовала специальная комната для приема родов, в которой жгли полынь, чтобы умиловить богов и помочь роженице расслабиться. Дети носили на шее мешочки с камфарой, которая активизировала работу мозга и защищала от болезней. Для продления жизни даосские маги пользовались смолой и семенами сосны и кипариса. В стенах тибетских монастырей замуровывали пучки трав, которые создавали неповторимую духовную атмосферу. В Библии мы не раз сталкиваемся с упоминанием масел мирры и ладана.

Говоря об истории ароматерапии, нельзя не упомянуть и об арабах, которые впервые применили хорошо сегодня известный мускус, который оказался прекрасным фиксатором эфирных масел, обеспечивая устойчивость аромата. И именно арабы ввели для использования в медицине, кулинарии и парфюмерии многие хорошо известные ныне растения: сандал, гвоздику, мускатный орех, камфару, кассию и другие.

В Европу благовония и знания по их применению попадают благодаря крестоносцам уже в XI-XIII веках. В средневековых рукописях можно найти различные рецепты приготовления ароматических масел. Наряду с восточными благовониями появляются масла, приготовленные из средиземноморских растений: лаванды, чабреца, розмарина. Когда в Европе в начале XIV века распространилась чума, людям советовали жечь ароматические вещества в домах и на улицах, а также носить их с собой. И действительно, процент выживших во время чумы парфюмеров был очень высок.

Наглядным примером может послужить история о том, как жители английского поселка Буклесбэри в XVIII веке спаслись от мора благодаря тому, что поселок был центром производства и торговли лавандой. Лаванда - надежнейшее антимикробное средство.

Воздух, насыщенный эфирными маслами лаванды, обладает сильными дезинфицирующими свойствами. Известно также, что французские средневековые парфюмеры, а также рабочие парфюмерных фабрик редко страдали от эпидемий холеры и туберкулеза, которые носили в то время чуть ли не повальный характер.

Впрочем, окуривания и примитивные ингаляции с давних пор использовались при различных заболеваниях и известны во многих странах мира. Не была исключением и наша страна. И самый простой пример - русская баня. Листья веников, которые используются в парилках, особенно молодые, выделяют множество фитонцидов - целебных летучих веществ.

На Руси по утрам парились вениками из рябины и полыни, и аромат этих растений заряжал тело бодростью и здоровьем. Кроме того, считалось, что запахи рябины и пижмы активизируют деятельность головного мозга, а полынь увеличивает силу сокращения мышц, поэтому беременным женщинам было запрещено иметь дело с полынью. А старинный обычай париться березовыми вениками сохранился и до наших дней.

В русских аптеках XIX века продавались курительные свечи, содержащие уголь, смолы и травы и обладающие высокими антимикробными свойствами. Этими свечами дезинфицировали помещение, в которых находился больной. Широко применялись и ингаляции парами скипидара.

В конце XIX века русский врач В. А. Манассеин предложил применять для борьбы с болезнями воздухолечение с применением некоторых запахов, но поддержки у современников он не нашел. В 30-е годы XX века советский врач А. А. Кюнцель одним из первых стал применять при невротических состояниях ароматические ванны с сосновым и валериановым экстрактами. В ходе лечения у больных повышалось настроение и улучшался аппетит.

Интересен в истории ароматерапии и тот факт, что доктор Пембертон, известный изобретатель кока-колы, использовал для своего замечательного напитка корицу, кориандр, померанец, лимон, мускатный орех и апельсин.

Термин «ароматерапия», который дословно переводится как «использование запаха в качестве лекарства», впервые ввел в обиход в 1928 году французский химик Рене М. Гаттефоссе. Однажды, работая в лаборатории, Гаттефоссе сильно обжег при взрыве руку и погрузил ее в лавандовое масло, случайно оказавшееся под рукой. Рука зажила быстро, без шрама и нагноений, что заинтересовало Гаттефоссе, и он начал испытание эфирных масел на пациентах в военных госпиталях во время Первой мировой войны. Используя в основном ромашковое, тимьяновое и лимонное масла, М. Гаттефоссе получил впечатляющие результаты, о которых он очень подробно рассказал в книге под названием «Ароматерапия».

Вдохновленный работами М. Гаттефоссе, доктор Д. Валне использует эфирные масла в качестве антисептиков для лечения ран во время Второй мировой войны, а также в борьбе с такими заболеваниями, как туберкулез, рак, диабет и другими зачастую неизлечимыми болезнями. Свои исследования он публикует в монографии под тем же лаконичным названием «Ароматерапия», которая до сих пор является настольной книгой современных ароматерапевтов. Использовали летучие фитонциды для лечения незаживающих инфицированных ран и бронхо-легочных заболеваний и наши врачи во время Великой Отечественной войны.

Завершая наш обзор по истории современной ароматерапии, нельзя не упомянуть и австрийского биохимика и косметолога Маргариту Маури, которая всю свою жизнь посвятила ароматерапии, открыв лечебные центры в Париже, Швейцарии и Англии. Именно ей принадлежит идея использовать эфирные масла в сочетании с массажем, а также использовать в лечении индивидуальный подбор масла для каждого отдельного пациента, исходя из особенностей организма, а также психоэмоциональной сферы.

Современная ароматерапия - это не альтернативная медицина и не панацея. Она может являться как вспомогательной, так и самостоятельной медицинской дисциплиной и применяться наравне с гомеопатией, фитотерапией и прочими методами. И прежде всего, ароматерапия - это прекрасный профилактический, оздоровительный и полностью натуральный способ поддержания хорошей психоэмоциональной и физической формы. Методы ароматерапии позволяют быстро снимать ежедневные стрессы, не допускать развития различных недугов и гармонизировать всю нашу жизнь. Кроме того, эфирные масла представляют минимальную угрозу возникновения осложнений при их применении.

Подводя итог сказанному, остается добавить, что изложенная в данной главе информация - лишь капля в море знаний о волшебных свойствах растений, накопленных человечеством. Но так как наша книга ставит перед собой цель более практическую, нежели теоретическую, предлагаю перейти к следующей главе, где вы сможете познакомиться с эфирными маслами поближе.

Глава 2. ВЕЧНАЯ ВЕСНА ВАШЕЙ КОЖИ

И снова мы возвращаемся к косметологии, о которой нам известно достаточно много, хотя и далеко не все. Правда, наши знания всегда нас чем-то не устраивают. Но ведь это, наверно, и хорошо, иначе не было бы новых открытий в науке, искусстве, технике... да и книги бы этой не было. Писать о возможностях применения любого из эфирных масел можно много. Но ведь для нас главное - как мы можем самостоятельно улучшить свою внешность, используя эти замечательные ароматы.

Можно ли это сделать? Да, конечно. Я ведь уже упоминала в самом начале книги, что мне доводилось встречать немало ухоженных женщин, которым за сорок.

Помните, я рассказывала о Светлане Кондораки? Упругой и молодой коже Светланы может позавидовать любая девушка. Я, конечно, не могла не обратить на это внимание, поскольку уже достаточно долго занимаюсь самыми разными косметологическими проблемами.

Вам, уважаемые читатели, предоставляется уникальный случай рассмотреть возможности аромакосметологии не только с теоретической, но и с практической точки зрения. Применение масок, кремов и массажей по авторским методикам Светланы приведут к фантастическим результатам.

Не сомневайтесь: все рецепты проверены многочисленными клиентами салона «Жерминаль» с неизменно превосходным результатом.

Так в чем же все-таки самое существенное отличие аромакосметологии от обычной классической косметологии? Чтобы разобраться в этом вопросе, давайте вспомним немного теории.

Все вы знаете, что традиционно кожу подразделяют на нормальную, сухую, жирную и смешанную. Формирование типа кожи начинается уже во внутриутробном периоде.

До 25-летнего возраста лица с нормальной и сухой кожей составляют 20%, остальные имеют жирную или смешанную кожу. В процессе старения функционирование сальных желез ослабевает, поэтому в возрасте 45-50 лет большинство имеет сухую кожу. Причины типовых различий кожи разнообразны, приведем главные:

- гормональный фактор;
- конституциональные различия;
- особенности вегетативной нервной системы;
- традиции питания;
- способы ухода за кожей.

На первое место я поставила гормональный фактор, и это не случайно. Состояние кожи действительно во многом зависит именно от гормонального статуса человека. С возрастом, при снижении уровня эстрогенов в организме, кожа начинает увядать и становится дряблой. Так вот, повысить уровень гормонов за счет уникального действия эфирных масел вполне реально. И это гораздо более безопасный и эффективный способ, чем ввод в организм синтетических гормонов или гормонов животного происхождения.

Но и это еще не все. Уникальная проникающая способность эфирных масел делает их прекрасными увлажнителями, что незаменимо для стареющей кожи лица. Эфирные масла проникают с поверхности кожи в ее нижние слои, достигая сосудистого слоя буквально в считанные минуты. Кроме того, все эфирные масла работают по принципу детоксикации, очищая от шлаков не только клетки кожи, но и организм в целом. Это становится возможным благодаря многокомпонентности каждого из эфирных масел.

Известно, что в состав некоторых масел может входить до 3000 компонентов. Так вот, именно такая многокомпонентность и позволяет работать эфирному маслу с высокой степенью избирательности, решая именно ту проблему, которая беспокоит вас на данный момент. Восстанавливается водно-солевой баланс, очищается кровь, почки, желудочно-кишечный тракт. Восполняется потребность организма в витаминах, провитаминах, микроэлементах, ферментах, незаменимых аминокислотах, гормоноподобных веществах.

Все это вместе питает, увлажняет, регенерирует кожу, придает ей эластичность, упругость, свежесть и молодость. Содержащиеся в цветочных маслах фитоэстрогены восстанавливают эндокринную систему женщин, усиливают чувственность, повышают привлекательность. Помимо высокоэффективного косметического воздействия, эфирные масла благотворно влияют также на психоэмоциональное состояние и энергетику.

Думаю, всего сказанного более чем достаточно, чтобы убедить вас не просто внимательно ознакомиться с изложенной ниже информацией, но и применить ее на практике.

Поэтому будем потихоньку переходить от слов к делу. Единственное, о чем мне все-таки хотелось бы сказать, а вернее, напомнить, - это то, что каждый тип кожи требует разного подхода, поэтому будьте внимательны.

Дальнейшее изложение материала будет строиться в соответствии с авторскими методиками Светланы Кондораки.

Итак, что же в косметологии является главным?

Правильно, это грамотный уход за кожей лица. А в основе любого, даже самого примитивного, косметического воздействия лежит очищение кожи.

Щадящий пилинг на основе эфирных масел

Просто и эффективно, по-другому не скажешь.

Протрите лицо тоником, подходящим для вашего типа кожи.

1. Нанесите на лицо *маску-пилинг*.

Основа: овсяная мука, вода, растительное масло виноградной косточки. Или рисовая мука и любое молочко для очищения кожи.

2. Добавьте в растительное масло или молочко для очищения эфирные масла:

- корица - 1 каплю;
- чабрец - 1 каплю;
- лаванда - 1 каплю;
- гвоздика - 1 каплю.

3. Эфирные масла добавить на 1 ст. ложку приготовленной основы.

Оставьте маску на 5 минут на лице, а затем разотрите легкими круговыми движениями по массажным линиям. Умойтесь, высушите лицо. Протрите тоником лицо и нанесите **стягивающую поры маску**.

Основа: каолин и вода. Добавьте эфирные масла:

- лаванда - 2 капли;
- чайное дерево - 1 капля;
- береза - 1 капля.

Примечание. Пилинг-маска вызывает разогрев кожи и покраснение. Это нормальная реакция кожи на состав маски. Для жирной и проблемной кожи проводите чистку лица один раз в неделю. Для нормальной и сухой кожи - по мере необходимости, не чаще одного раза в 10-12 дней.

А теперь, прежде чем говорить об уходе за различными типами кожи, давайте вспомним, как правильно определить свой тип кожи. Сделать это нетрудно: вымойте вечером лицо и не наносите на него питательный крем. Утром приложите к лицу салфетку и крепко прижмите на несколько секунд, затем внимательно ее рассмотрите. Если будут заметны

жирные пятна, то в зависимости от их объема и локализации можно сделать вывод, что ваша кожа либо жирная, либо смешанная; если салфетка чистая - кожа сухая. После 40 лет, за редким исключением, стоит ориентироваться на уход за сухой кожей лица. Расширенные поры на носу и щеках, так называемая апельсиновая корка, к 40 годам уже не является показателем жирного типа кожи. Такая кожа может быть жирной в 20-30 лет, но затем, скорее всего, становится сухой.

Уход за нормальным типом кожи

Нормальная кожа часто присуща юному возрасту. Ее признаки: чистый, матовый тон, умеренная жировая смазка, свежесть, упругость, отсутствие черных точек, морщин, малозаметные поры. Такая кожа имеет сбалансированный водно-жировой обмен и не нуждается в особом питании, но все же требует определенного ухода и отдыха.

Прежде всего не забывайте очистить кожу утром и вечером подходящим для вашей кожи тоником; после душа обязательно используйте легкий увлажняющий крем. При необходимости применяйте питательные маски с добавлением эфирных масел. Для нормальной кожи можно использовать те же масла, что и для сухой кожи.

Прежде чем перейти к разговору о сухой коже, приведу два рецепта омолаживающих тоников, которые прекрасно подходят для ухода не только за нормальной, но и за сухой кожей лица (о сухой коже речь пойдет дальше).

ЛАВАНДОВЫЙ ТОНИК

Смешайте 1 часть травы ромашки, 1 часть лаванды, 1 часть липы и 1/2 части ламинарии. 2 ст. ложки смеси залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 20-30 минут, процедите, добавьте 1 ч. ложку яблочного уксуса.

В настой можно добавить 3-5 капель эфирного масла, подходящего для сухого и нормального типа кожи, или смесь масел. (Рецептуру смесей см. ниже, в рекомендациях для сухого типа кожи.)

ЖАСМИНОВЫЙ ТОНИК

Возьмите 1 часть ромашки, 1 часть хмеля, 1 часть липы, 1 часть фукуса, 2 части розы, 2 части жасмина, 1 часть плодов шиповника. 2 ст. ложки смеси залейте 500 мл сухого красного вина. Настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите. Добавьте 2 капли фенхеля и настаивайте еще 2 дня. Процедите. Добавьте 4-5 капель эфирных масел для сухой и нормальной кожи лица.

Для употребления используйте 3 ст. ложки этого настоя на 200 мл талой или дистиллированной воды. Перед употреблением нужно хорошо встряхнуть.

Уход за сухим типом кожи

При снижении выделения кожного сала кожа становится сухой, наблюдается дефицит влаги и жира. Его признаки: сухие, тонкие чешуйки на щеках и лбу, суженные поры в области носа и лба, наличие красных пятен, особенно после умывания, возможны трещины в углах рта и за ушами. Сухая кожа очень чувствительна к холоду, солнечным лучам. Красивая в молодости, сухая кожа быстро стареет.

С возрастом в структуре кожи происходят изменения, к 40 годам практически у всех она становится сухой. Но у некоторых людей с тонкой, нежной от природы кожей это может наступить и в более раннем возрасте, особенно если за кожей неправильно ухаживать.

Правильный уход за сухой кожей лица можно вести в соответствии с такой схемой:

- снятие макияжа;
- очищение;
- умывание;
- нанесение питательного крема;
- массаж.

Эффективно используя возможности аромакосметологии, вы во много раз усилите эффект от ваших процедур.

Эфирные масла, которые идеально подходят для сухой кожи лица: лаванда, герань, иланг-иланг, сандал, пальмароза, ромашка, роза, мимоза, тубероза, мед, ваниль, жасмин, пачули, апельсин, розовое дерево, морковь дикая.

ТОНИК

Заварить 1 ст. ложку ромашки и 1 ст. ложку зеленого чая 1 стаканом кипятка.

Настоять 1,5 часа, процедить. Добавить смесь эфирных масел. Прежде чем вы добавите в настой эфирные масла, их можно растворить в щепотке соли или 1/4 ч. ложки меда, иначе они образуют на поверхности настоя пленку. Хранить тоник в холодильнике не более 3 суток.

Жасминовая смесь	Розовая смесь	Сандаловая смесь
Жасмин - 1 капля	Роза - 1 капля	Сандал - 1 капля
Апельсин - 1 капля	Мед - 1 капля	Лаванда - 2 капли
Лаванда - 1 капля	Ваниль- 1 капля	Розовое дерево - 2 капли
Розовое дерево - 1 капля		

Косметические масла для питания кожи и самомассажа

МЕДОВАЯ СМЕСЬ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Транспортное масло:

- жожоба - 5 мл;
- персиковое масло - 15 мл;
- арахисовое масло - 10мл.

На 30 мл транспортного масла, приведенного выше, добавить следующую смесь:

- лаванда - 2 капли;
- розовое дерево - 3 капли;
- мед - 1 капля;
- апельсин - 2 капли.

ЛАВАНДОВАЯ СМЕСЬ ДЛЯ СУХОЙ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ ЛИЦА

Транспортное масло:

- авокадо - 18 мл ;
- зародыши пшеницы - 5 мл;
- масло примулы вечерней - 2 мл;
- жожоба - 5 мл.

На 30 мл транспортного масла добавьте следующие эфирные масла:

- роза - 1 капля;
- сандал - 1 капля;
- морковь дикая - 2 капли;
- лаванда - 2 капли;
- герань-1 капля.

ЖАСМИНОВАЯ СМЕСЬ ДЛЯ СУХОЙ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ ЛИЦА

Транспортное масло:

- жожоба - 10 мл;
- авокадо - 10мл;
- лесной орех - 10мл.

На 30 мл транспортного масла добавьте следующие эфирные масла:

- апельсин - 3 капли;
- жасмин - 1 капля;
- ваниль - 1 капля;
- розовое дерево - 3 капли;
- герань- 1 капля.

При сухой коже особое внимание необходимо обратить на свое питание. Оно должно быть полноценным и богатым витамином А, который содержится в сливочном масле, сметане, сливках, яйцах, печени животных и рыб и в виде каротина (провитамин А) - в моркови, абрикосах, шпинате, сладком перце, укропе, тыкве. Помните, что содержание растительных продуктов должно в три раза превышать содержание продуктов животного происхождения в нашем рационе. Есть такое выражение: чем питаюсь я, тем питается и мое лицо, поэтому полезно наносить на кожу фруктовые и ягодные маски.

Питательные маски: общие рекомендации

Питательные маски применяются как самостоятельно, так и после самомассажа. Для достижения эффекта постарайтесь делать маски не менее трех раз в неделю. Состав маски должен соответствовать формуле: что полезно мне, то полезно и моему лицу. Это могут быть свежие соки, настои и отвары различных трав, фрукты и овощи. Благоприятное воздействие таких масок объясняется наличием в их составе биологически активных веществ: витаминов, фитонцидов, минеральных веществ, усиливающих процесс обмена в клетках кожи. Маски из плодов и овощей хорошо тонизируют, смягчают и обновляют кожу. Они помогают снять усталость и сохранить свежий цвет лица.

При специальном и курсовом проведении этой процедуры достигается эффект накопления положительных результатов, кожа легче отзывается на лечебное воздействие, заметно улучшается цвет лица, значительно ускоряется процесс регенерации кожных покровов.

Каждая маска состоит из основы и дополнительных питательных и лечебных средств.

Лучшая основа для любой питательной маски - геркулес или толокно, можно использовать пшеничные или ржаные отруби. В зависимости от типа кожи добавляется либо желток (для сухой кожи), либо белок (для жирной). Далее все зависит от фантазии: творог, тертые фрукты и овощи, дрожжи, отвары трав и свежевыжатые соки - все это великолепное питание для кожи. Густые маски можно разводить молоком, а в маску для сухой кожи можно добавить чайную ложку подходящего транспортного масла. Идеальное масло для сухой кожи - масло лесного ореха, примулы вечерней. В аптеке можно купить персиковое и миндальное масло. Оливковое масло, которое активно использовалось в косметологии до недавнего времени, хотя и полезное, но очень тяжелое по своей структуре, камедонообразующее. Кроме того, это масло плохо проводит эфирные масла внутрь кожи. Жирную кожу перед наложением маски необходимо протереть лосьоном, а нормальную и сухую - овощным или фруктовым соком, теплым разбавленным молоком, настоем трав. Можно умыться горячей подсоленной водой.

Маски наносятся снизу вверх по массажным линиям: от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от носа к вискам. Густые маски наносят шпателем или выпуклой стороной ложки, жидкие - при помощи марли или ваты. Часто используется цельный кусок марли с отверстиями для глаз, носа и рта. Вокруг глаз маска не наносится, это место смазывают специальным питательным кремом для век или накладывают холодный компресс из чая или отвара ромашки. После наложения маски необходимо расслабиться, лицо должно быть неподвижным и спокойным, разговаривать при этом не следует. Время действия - 15-20 минут.

Если маски держать более 20 минут (особенно те из них, которые, застывая, превращаются в твердую пленку или в жесткий слой), они могут растянуть кожу, утомить мышцы лица. При снятии маски, за исключением жидкой, нецелесообразно применять воду. Если маска на лице высохла, можно ватными тампонами, смоченными в отваре трав или чае, размочить ее и затем снять шпателем по массажным линиям, снизу вверх, без усилий, не растягивая кожу. Очень полезно протереть лицо разбавленным соком лимона, апельсина, грейпфрута, настоями ромашки, зверобоя, мяты и на влажное лицо нанести тонкий слой питательного крема, легко втирая его в кожу. Излишки крема снять косметической салфеткой.

С большим перечнем питательных масок для любого типа кожи вы можете ознакомиться в моей книге «Обманывая возраст». Используя готовые рецепты, вы просто обогащаете

питательную маску, добавляя в чайную ложку растительного масла 3-4 капли подходящего для вашего типа кожи эфирного масла. Но в этой главе я все же хочу привести две удивительно простые и эффективные маски для сухой кожи.

Маски для сухой кожи

БАНАНОВАЯ МАСКА

Размять банан с молоком, добавить 2 капли лаванды или 1 каплю ромашки.

МАСКА ИЗ МЯКОТИ АВОКАДО

Размять авокадо и добавить 3 капли герани и 1 каплю иланг-иланга.

В книге «Обманывая возраст» я давала рецепт парафиновых масок, которые полезно применять при выраженных изменениях овала лица, а также с целью омоложения.

Под действием парафиновых масок уменьшается отечность и одутловатость тканей, обвислые ткани подтягиваются, становятся менее заметны возрастные изменения овала лица. А что может предложить для решения таких возрастных проблем ароматокосметология?

Антиэйдж и лифтинг - омолаживающие и моделирующие лицо программы

В этой главе вы встретите действительно уникальную информацию. И это не только интересные смеси эфирных масел, но и рецепт приготовления классического крема, что всегда держалось косметологами в тайне.

Аналогов этого крема вы не встретите ни в продаже, ни в косметических салонах, и дело не только в подборе интересных натуральных компонентов, но и в отсутствии в креме ланолина, который является обязательным компонентом в классическом креме, в то время как не все его свойства действительно полезны для кожи. Кроме того, Светлана Кондораки поделится с вами авторской рецептурой смесей эфирных масел, добавление которых в крем сделает вашу кожу действительно упругой и молодой. Но и это не все. Моделирующая маска, разработанная Светланой, поможет вам реально улучшить, а в некоторых случаях и полностью восстановить овал лица. Это прекрасная альтернатива парафиновой маске.

РЕЦЕПТУРА БАЗОВОГО КРЕМА ДЛЯ УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

- жожоба - 5 мл;
- лесной орех - 10 мл;
- виноградная косточка - 10 мл;
- примула вечерняя - 5 мл ;
- масло какао - 20 мл;
- пчелиный воск - 9 г;
- минеральная или дистиллированная вода - 50 мл.

Употребляйте только негазированную минеральную воду (например, «Боржоми», «Ессентуки»).

Способ приготовления. Масло какао, воск, растительные масла сложить в стеклянную банку и поставить на водяную баню. Когда все ингредиенты растопятся, добавить горячую минеральную воду (50-60°C). Тщательно все взбить миксером. Когда смесь остынет, добавить эфирные масла.

РЕЦЕПТУРА СМЕСИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КРЕМА «АНТИЭЙДЖ»

- герань - 3 капли;
- ветивер - 3 капли;
- роза - 1 капля;
- мускатный орех - 2 капли;
- фенхель - 2 капли;
- бигардия - 1 капля.

Приготовленную смесь влейте в базовый крем и размешайте, лучше серебряной ложечкой. Крем «Антиэйдж» вы можете употреблять как дневной, а крем «Лифтинг» как вечерний.

Глава 2. Вечная весна вашей кожи

РЕЦЕПТУРА СМЕСИ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КРЕМА «ЛИФТИНГ»

- роза - 1 капля;
- лиметт - 4 капли;
- нероли - 1 капля;
- фенхель - 2 капли.

Приготовленную смесь вы вновь добавляете в базовый крем и перемешиваете.

ЛИФТИНГ-МАСКА

1 желток, 2 мл жожоба, каолин (белая глина) в количестве, достаточном для образования однородной кашицы. Смесь эфирных масел, которые вы использовали для приготовления крема «Лифтинг».

Нанесите маску на нижнюю часть лица: скулы и подбородок. Возьмите марлю, смочите в воде и отожмите. Наложите мокрую марлю на лицо с нанесенной маской и завяжите на макушке, подтягивая кожу лица. Процедуру лучше делать в положении лежа.

Маску держите 20 минут. После этого смойте. Протрите лицо тоником и нанесите крем «Лифтинг». Процедура делается ежедневно в течение 10 дней. Перед нанесением маски лучше сделать самомассаж лица.

Конечно, эффект от такой процедуры, сделанной в салоне, будет значительно выше. Но для тех, кому долго добираться до салонов (или не хочется платить за услуги косметологов), я думаю, эта маска будет интересна.

Антикупероз - программа для кожи с расширенными сосудами

Наша кожа пронизана мельчайшими кровеносными сосудами - капиллярами, через которые она обильно снабжается кровью. Прочность капилляров и их близость к поверхности кожи у разных людей значительно отличается. Когда капилляры расположены очень близко к поверхности кожи, они хорошо видны на лице, особенно если кожа светлая. В молодости обладатели такого типа кожи имеют розовый цвет лица и яркий румянец, но со временем у них на коже появляются тонкие лопнувшие сосудики в виде звездочек, точек и папинок.

У нормального организма стенки капилляров эластичны и расширяются при внешнем и внутреннем воздействии. Лицо при этом краснеет. При устранении раздражителя сосуды сужаются до нормальных размеров, возвращается нормальный цвет лица. В случае злоупотребления алкоголем, кофе, чаем, острой пищей, перепадов температуры стенки капилляров теряют эластичность. После расширения сосуды уже не сужаются до нормальных размеров. Вывод напрашивается сам собой: помимо действительно волшебных рецептов Светланы, о которых вы прочитаете в этой главе, нужно обратить внимание на свое питание и образ жизни.

Убрать лопнувшие сосудики можно с помощью процедуры электрокоагуляции в клинике, а с помощью эфирных масел можно восстановить и укрепить эластичность кровеносных сосудов.

Антикуперозные эфирные масла: роза, розовое дерево, лимон, кипарис, мята, ромашка, лаванда, розмарин.

КИПАРИСОВАЯ МАСКА

- желток;
- жожоба - 5 капель;
- кипарис - 2 капли;
- мята - 1 капля;
- лимон - 2 капли.

ЛИМОННАЯ МАСКА

- желток;
- жожоба - 5 капель;
- лимон - 1 капля;
- роза - 1 капля,
- лаванда - 2 капли.

СОСУДОУКРЕПЛЯЮЩЕЕ МАССАЖНОЕ МАСЛО

Транспортная основа:

- жожоба - 5 мл;
- лесной орех - 5 мл;
- виноградная косточка - 20 мл.

Смесь эфирных масел для транспортной основы:

- роза - 1 капля;
- розовое дерево - 2 капли;
- ромашка - 1 капля.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С СОСУДОУКРЕПЛЯЮЩЕЙ СМЕСЬЮ

Грейпфрут, яблоко, персик, банан, йогурт, лимон - по 3 капли, мята - 1 капля.

Об употреблении эфирных масел в салатах вы можете подробно прочитать в разделе про питание: «Омоложение изнутри для тех, кто борется с лишним весом».

Уход за жирным типом кожи

А мы вновь возвращаемся к уходу за различными типами кожи. Итак, волшебные рецепты Светланы для жирной кожи лица.

При повышенном выделении кожного сала лицо лоснится, поры расширены. Чаще всего к нарушению работы сальных протоков желез ведет избыточная выработка половых гормонов и неправильный уход за кожей лица. Кожа быстро загрязняется, не дышит, защитные ее свойства снижаются, ослабевает иммунитет. Все это приводит к воспалительным реакциям на коже.

Эфирные масла могут не просто укрепить иммунитет кожи, но и нормализовать гормональный баланс всего организма.

Чрезмерную жирность кожи рассматривают как заболевание и называют себореей.

Чаще всего себорея наблюдается в возрасте от 14 до 24 лет как результат нарушения работы сальных желез. Если состав и количество сала изменяются, кожа получает неполноценную смазку, которая не предохраняет ее от вредных внешних воздействий и способствует раздражению и покраснению лица. При себорее среда на поверхности кожи становится щелочной. Это объясняется снижением содержания в кожном сала свободных жирных кислот и уменьшением выделяемого количества пота, который всегда имеет кислую среду. Изменение химического статуса водно-жировой мантии кожи в сторону щелочности приводит к утрате ее защитных свойств. В результате в кожу начинают проникать микробы, вызывая в ней воспалительные процессы. На лице себорея появляется вдоль центральной осевой линии (нос, лоб, подбородок). Различают два вида себореи - жирную и сухую. Для жирной себореи, которая может быть жидкой и густой, характерно усиленное выделение кожного сала, обильно покрывающего кожу и волосы.

При жидкой себорее сало выделяется в большом количестве, а состав его изменен незначительно. Это сопровождается нарушениями центральной нервной системы. При густой себорее сало плотное за счет снижения в его составе жидких насыщенных жирных кислот и увеличения твердых насыщенных кислот. Жир с трудом выходит из протоков и

часто закупоривает их, образуя сальные пробки. Это заболевание объясняется эндокринными нарушениями в организме.

Сухая себорея характеризуется появлением на коже лица круглых или овальных пятен розового цвета, которые шелушатся мягкими беловатыми чешуйками.

При этом варианте заболевания также имеется дисфункция салоотделения, но на поверхности лица вместо жира появляется множество жирных чешуек. Они высыхают и покрывают кожу корками в области крыльев носа и носогубных складок. После их снятия обнажается воспаленная покрасневшая кожа. Это вызвано неполноценной жировой смазкой. Волосы при этом обильно покрыты перхотью, как будто напудрены. При сухой себорее надо активно пользоваться жирным кремом и ни в коем случае не применять лосьон, особенно в районе носогубного треугольника, где обычно имеется шелушение.

Нарушение функции сальных желез проявляется не только увеличением выработки кожного сала, но и неприятным изменением внешнего вида кожи: наблюдаются выраженное увеличение толщины эпидермиса и расширенные поры, что в целом напоминает апельсиновую корку. Поверхность кожи жирная, лоснящаяся.

Есть тенденция к образованию камедонов (черных точек), кист сальных желез, просянок (белых или желтоватых образований круглой или овальной формы), папулезной и пустулезной угревой сыпи а также очагов воспаления и инфекции.

Для себореи характерно длительное течение. Начинаясь в юношеском возрасте в период полового созревания, когда отмечается усиленная деятельность сальных желез, она может длиться долгие годы, с периодами обострения и затишья. Течение болезни может усугубляться заболеваниями печени и желудочно-кишечного тракта, а также неправильным питанием, длительными запорами.

Эфирные масла, применяемые для ухода за жирным типом кожи лица: лимон, апельсин, грейпфрут, бергамот, лемонграсс, розмарин, мандарин, чайное дерево, пихта, мята, петрушка, береза, мелисса, дуглассия.

Растительные масла: виноградная косточка, ма-кадамия, масло зверобоя.

При жирной коже прежде всего необходимо тщательное утреннее и вечернее очищение лица.

ТОНИК ДЛЯ ЖИРНОЙ И ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ ЛИЦА

Основа: 200 мл минеральной или дистиллированной воды или отвар трав, подходящих для жирной кожи лица. На 200 мл добавьте следующие эфирные масла.

Грейпфрутовая смесь	Розмариновая смесь	Мандариновая смесь
Грейпфрут - 4 капли	Лимон -2 капли	Мандарин - 3 капли
Береза - 1 капля	Розмарин - 1 капля	Пихта - 1 капля
Чайное дерево - 1 капля	Петрушка - 1 капля	Лемонграсс - 1 капля
		Дуглассия - 2 капли

Не забывайте тщательно встряхивать тоник перед употреблением.

МАССАЖНОЕ МАСЛО ДЛЯ ЖИРНОГО ТИПА КОЖИ

Транспортная основа:

- виноградная косточка - 25 мл
- масло зверобоя - 5 мл.

Смесь эфирных масел:

- мелисса - 1 капля;
- береза - 1 капля;
- грейпфрут - 7 капель;
- чайное дерево - 2 капли.

Общие рекомендации для жирного типа кожи

Прежде всего необходимо соблюдать принципы рационального питания, которое исключает чрезмерное употребление животных жиров: уменьшить потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, мучные изделия), ограничить прием алкогольных напитков, острых и соленых блюд.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЖИРНОГО ТИПА КОЖИ ЛИЦА

Грейпфрут, банан, виноград, апельсин, яблоко, йогурт плюс смесь эфирных масел:

- грейпфрут - 2 капли;
- мандарин - 1 капля;
- чайное дерево - 2 капли;
- лимон - 1 капля.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СОСТОЯНИЯ ЖИРНОГО ТИПА КОЖИ ЛИЦА

Капуста, морковь, петрушка, укроп, лук, масло виноградной косточки плюс эфирные масла:

- гвоздика - 1 капля;
- укроп - 1 капля;
- куркума - 1 капля;
- морковь - 1 капля.

Лечение угревой сыпи

Угревые высыпания могут быть различного происхождения, поэтому прежде всего необходимо проконсультироваться у специалиста и подобрать индивидуальное лечение.

Для уменьшения воспалительного процесса вполне можно использовать различные подсушивающие маски.

Лечебные подсушивающие маски

ОВСЯНАЯ МАСКА:

- белая глина - 1 ст. ложка;
- овсяная мука (перемолоть на кофемолке овсяные хлопья) - 1 ст. ложка;
- сливки (чтобы получилась жидкая масса).

СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ:

- чайное дерево - 3 капли;
- береза - 1 капля;
- лаванда - 1 капля.

КАОЛИНОВАЯ МАСКА

Основа; белая глина и взбитый белок плюс одна из приведенных ниже смесей.

БЕРЕЗОВАЯ СМЕСЬ:

- береза - 2 капли;
- каяпут - 1 капля;
- сосна - 1 капля.

ЭВКАЛИПТОВАЯ СМЕСЬ:

- эвкалипт - 1 капля;
- чабрец- 1 капля;
- розмарин - 1 капля.

ШАЛФЕЙНАЯ СМЕСЬ:

- герань- 1 капля;
- гвоздика - 1 капля,
- шалфей - 1 капля.

Эфирные масла для решения проблемы угревой сыпи: розмарин, чайное дерево, герань, эвкалипт, иссоп, гвоздика, сосна, кедр, можжевельник, чабрец, пихта, береза, шалфей.

Отбеливание пигментных пятен различного происхождения. Витилиго. Лечение рубцовой ткани

Пигментация

Пигментация кожи определяется наследственно-генетическими факторами, расовой принадлежностью и зависит от нейроэндокринных связей. Здоровая пигментация кожи определяется адекватным содержанием в организме витаминов группы В, железа, меди, цинка, пантотеновой кислоты, биотина.

Изменения окраски кожи обусловлены как недостатком, так и чрезмерным наличием в коже пигмента.

Пигментные пятна имеют разнообразную форму, гладкую поверхность и резкие границы.

Причины появления пигментных пятен достаточно разнообразны: внутренние заболевания, беременность, наследственные факторы, возрастные изменения, злоупотребление некоторыми лекарственными препаратами, а также солярием и солнечными ваннами. Пигментные пятна зимой и осенью обычно бледнеют, а весной они становятся ярче. Поэтому лечение пигментных пятен целесообразно начинать в осенне-зимний период, а весной и летом защищать кожу от солнечных лучей.

Для лечения гиперпигментации необходим комплексный подход. Внутрь применяют большие дозы витамина С, поливитаминов, метонина. Наружно - отбеливающие и отшелушивающие маски.

Эфирные масла при гиперпигментации: лимон, бергамот, грейпфрут, мандарин, ромашка, розовое дерево, петитгрейн, лиметт.

РОМАШКОВЫЙ ЛОСЬОН

Дистиллированная (или талая) вода -100 мл, 1 ст. ложка яблочного уксуса.

- лимон - 2 капли;
- розовое дерево - 2 капли;
- ромашка - 1 капля.

ЛИМОННАЯ МАСКА

Белок, лимонный сок.

- розовое дерево - 1 капля;
- грейпфрут - 2 капли.

КЛЮКВЕННАЯ МАСКА

Белок, клюква.

- ромашка - 1 капля;
- лиметт -2 капли.

Лосьон и маски используются локально, только в месте пигментации.

Витилиго

Витилиго называют пигментную аномалию, которая характеризуется появлением белых, резко ограниченных пятен. Локализуется витилиго на различных участках тела. Пятна витилиго, разрастаясь, образуют обширные поражения. Существуют годами, иногда исчезают самопроизвольно. Причины болезни неизвестны. Предполагается, что заболевание связано с эндокринными и нервными расстройствами, с психическими заболеваниями, стрессами. Лечение достаточно трудное и длительное. Лучше всего его проводить под наблюдением специалиста, причем после индивидуальной консультации на основе анализов и анамнеза.

Рубцы

Рубец, шрам - это неполноценная ткань, состоящая в основном из коллагеновых волокон, разрастающихся на месте разрушенной дермы. Поверхность рубца гладкая, ровная, дермальные сосочки и эпителиальные выросты отсутствуют. Количество кровеносных и лимфатических сосудов, нервных окончаний в рубцовой ткани уменьшено.

Рубцы бывают келоидные, атрофические и гипертрофические.

Лечение рубцов обычно сопровождается дермабразией, лазерной шлифовкой, применением химических пилингов.

Эфирные масла: розмарин, герань, лаванда, мирра, мята, чайное дерево, ладан, розовое дерево, иссоп, герань, фенхель, петит-грейн, сосна, пихта, ладан.

Процесс лечения рубцовой ткани достаточно длительный, без специалиста справиться с этой проблемой сложно.

Для лечения рубцовой ткани применяются втирания и массаж в области шрама.

МАССАЖНЫЙ КРЕМ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РУБЦОВОЙ ТКАНИ:

- лаванда - 5 капель;
- мирра - 4 капли;
- розовое дерево - 2 капли;
- ладан - 2 капли.

Смесь эфирных масел добавляется на 30 мл приведенной ниже основы.

Основа:

- зародыши пшеницы - 20 алл;
- масло календулы или зверобоя - 10 мл.

Уход за смешанным типом кожи

При таком типе кожи по центральной осевой линии лица - на лбу, носу, подбородке - кожа жирная, часто лоснится, а на щеках сухая. Здесь требуется дифференцированный подход и сочетание методов ухода за жирной и сухой кожей лица.

Самомассаж

Чтобы завершить наш разговор об уходе за лицом, необходимо коснуться еще одной темы, а именно самомассажа.



Самомассаж - один из самых эффективных методов ухода за лицом и шеей. Кожа после него не только становится гладкой и эластичной, но и приобретает нежный, приятный цвет. Повышается мышечный тонус, и за счет этого овал лица долго сохраняет свою природную форму. Потребность в массаже огромна, тем более что ничто другое не может его заменить. Самомассаж можно делать только при абсолютно здоровой коже. Если на коже имеются какие-либо высыпания или воспалительные процессы, следует обратиться к врачу. Перед этой процедурой на влажное лицо наносится крем или массажное масло.

Помните, что кожа эластична, но неумелыми движениями можно растянуть ее, поэтому все действия выполняются по массажным линиям - линиям наименьшего растяжения кожи. Они расположены следующим образом (рис. 1):

- от середины лба к височным впадинам;
- от стенки носа к верхним завиткам ушных раковин;
- от углов рта к середине ушных раковин;
- от середины подбородка к мочкам ушных раковин.

Движения рук должны быть синхронными, легкими, скользящими, но не растягивающими кожу. Это одно из главных требований.

Массаж состоит из четырех основных приемов:

- поглаживание;
- растирание;
- поколачивание;

- плотное прижимание.

При поглаживании движения пластичные, мягкие, легкие, слегка прижимающие, они действуют успокаивающе, снимают напряжение. Растирание и поколачивание оказывают более глубокое воздействие: улучшают процессы тканевого обмена и питания, повышают мышечный тонус. Плотное прижимание значительно улучшает кровообращение, повышает мышечный тонус и упругость кожи.

После окончания самомассажа лицо необходимо очистить, тщательно промокнув бумажными салфетками. Самомассаж рекомендуется делать с 25 лет. Активно используя уникальную авторскую рецептуру массажных масел, изложенную выше, вы действительно получите полноценный уход за вашим лицом.

Глава 3. СОВЕРШЕННОЕ ТЕЛО, ИЛИ РЕКОНСТРУКЦИЯ МОЛОДОСТИ

Любой из читателей согласится с тем, что ухоженному лицу должно соответствовать ухоженное тело. Поэтому в этой главе мы попросим Светлану рассказать о наиболее действенных и интересных процедурах для женского организма. Результатом практического применения изложенной в книге информации будет то, что вы справитесь со многими проблемами, не прибегнув ни к одному физическому упражнению.

Но прежде чем приступить к детальному рассмотрению интересующих нас тем, несколько рецептов омолаживающих ванн.

ВАННА МОЛОДОСТИ УТРЕННЯЯ:

- розмарин - 1 капля;
- жасмин - 1 капля;
- мед - 1 капля;
- ваниль - 1 капля;
- апельсин - 2 капли.

ВАННА МОЛОДОСТИ ВЕЧЕРНЯЯ:

- лаванда - 2 капли;
- бигардия - 1 капля;
- ваниль - 4 капли;
- розовое дерево - 2 капли;
- ветивер - 2 капли.

Лечение целлюлита на всех стадиях

Прежде чем обратиться к Светлане, поговорим о том, что же такое целлюлит. Известно, что худые женщины страдают от этого косметического недостатка не намного реже, чем

женщины с избыточным весом, потому что излишки жира - это отнюдь не главная причина заболевания.

Целлюлит - болезнь разбалансированного организма, а причина ее - нездоровый образ жизни: неправильное питание, недостаток физических упражнений и неумение справляться со стрессами.

Такой химический элемент, как калий, играет огромную роль в освобождении тела от целлюлита, ведь именно это минеральное вещество обеспечивает быстрый, беспрепятственный транспорт всех питательных веществ в клетки нашего организма.

Недостаток калия в организме часто вызван избыточным содержанием натрия в продуктах питания, которые мы употребляем. Он приводит к избытку воды, вялости, снижению тонуса кишечника, быстрой утомляемости, мышечной дистрофии и в итоге способствует образованию целлюлита.

Отсюда вывод: мы должны потреблять калия в несколько раз больше, чем натрия. Для этого необходимо сократить потребление соли и продуктов с повышенным содержанием натрия (а это практически все продукты, прошедшие промышленную обработку) и, соответственно, ввести в рацион продукты, богатые калием: свежие фрукты, овощи, фасоль, горох и проросшее зерно.

Сухофрукты также содержат очень много калия и клетчатки, поэтому обязательно включайте их в свой ежедневный рацион, особенно в зимнее время. И помните о соблюдении питьевого режима - выпивайте в день не менее двух литров воды. Но одно правильное питание не избавит вас от проблем, связанных с целлюлитом. Всегда помните о комплексном подходе и не давайте ни одного шанса целлюлиту, а избавившись от этого заболевания, не позволяйте ему появиться вновь.

Эксклюзивная антицеллюлитная программа

Лечение целлюлита на базе эфирных масел не просто эффективно, но и очень приятно. Вам потребуются следующие процедуры: ванны, массажи, обертывания, прием эфирных масел внутрь.

Начнем с нужных для решения данной проблемы эфирных масел. Это апельсин, грейпфрут, бергамот, лимон, мандарин, можжевельник, розмарин, герань, кипарис, ветивер, ваниль.

Эфирные масла при втирании их в тело способствуют удалению из организма лишней жидкости и нежелательного жира. Почти в каждом рецепте для борьбы с целлюлитом вы встретите масло можжевельника и кипариса.

Можжевельник является хорошим мочегонным средством, усиливает циркуляцию жидкостей в организме и помогает выводить из организма токсины.

Кипарис является эффективным вяжущим средством, укрепляет мускулатуру и придает ей дополнительный тонус.

Цитрусовые - незаменимое средство для снижения веса и общего оздоравливающего воздействия на организм.

А теперь перейдем к описанию самих процедур и начнем с самого простого и приятного.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ ВАННА

Ванна принимается через день, в течение 21 дня. Температура воды - 37-38°C

Эмульгаторы для эфирных масел: мед, сливки, морская соль, сухое молоко, вино, яблочный уксус, спирт.

Эфирные масла добавить в небольшое количество эмульгатора, размешать и пустить под струю воды. Ванну принимать от 5 до 20 минут.

Эмульгатор - 100 мл сухого вина.

Апельсиновая смесь	Лимонная смесь
Апельсин - 2 капли	Лимон - 3 капли
Кипарис - 2 капли	Кипарис - 2 капли
Можжевельник - 1 капля	Можжевельник - 2 капли
Грейпфрут - 2 капли	

Следующий пункт нашей антицеллюлитной программы - массаж.

Правила проведения самомассажа на основе эфирных масел

- Перед самым проведением массажа не нужно есть и тем более употреблять спиртные напитки.
- Не пользуйтесь дезодорантом или духами.
- Примите душ.
- После массажа нельзя пить 1 час и есть 2 часа.
- В течение дня выпивайте от 1,5 л и более воды, чтобы вывести из организма токсины.

Техника проведения самомассажа

Для удобства поставьте ногу на стул. Начинайте движения от кончиков пальцев ног, последовательно переходя на икры, бедро, ягодицы.

Можно ограничиться массажем бедер и ягодиц. Направление движений всегда идет снизу вверх, к лимфатическим узлам, расположенным в паху.

Круговые движения-растирания нужно чередовать с «длинными» движениями вдоль мышечных волокон бедра - поглаживаниями. Массажные приемы выполняются всей

ладонью. При массажировании бедра применяется также прием выжимания: обе ладони положите на участок тела и вращайте так, чтобы ладони сдвигались в противоположных направлениях. Разотрите и разомните ягодичы и закончите поколачиванием бедер ребром ладоней.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ МАССАЖНОЕ МАСЛО №1

Транспортное масло: масло жожоба - 20 мл, виноградная косточка -10 мл.

- грейпфрут - 3 капли;
- кипарис - 2 капли;
- можжевельник - 1 капля;
- ветивер - 2 капли;
- герань - 1 капля;
- лимон - 2 капли.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНОЕ МАССАЖНОЕ МАСЛО №2

Транспортное масло: масло жожоба - 30 мл, виноградная косточка - 20 мл.

- можжевельник -5 капель;
- апельсин - 5 капель;
- кипарис - 3 капли;
- герань - 5 капель;
- розмарин - 5 капель.

Переходим к процедуре обертывания.

Техника проведения обертывания в домашних условиях

- Намочите эластичный бинт в антицеллюлитной смеси, обмотайте тело снизу вверх.
- Поверх бинтов обмотайте тело пищевой пленкой, укройтесь одеялом и полежите 30-40 минут. Примите душ, затем сделайте легкий массаж, нанесите крем.

АНТИЦЕЛЛЮЛИТНАЯ СМЕСЬ ДЛЯ ОБЕРТЫВАНИЯ

Добавьте на 1 л воды 100 мл сухого вина (белого или красного), в котором предварительно растворите эфирные масла:

- грейпфрут -2 капли;
- кипарис - 2 капли;
- лимон - 1 капля;
- герань - 1 капля;
- ветивер- 1 капля.

Цитрусовые эфирные масла, идеальный вес и гладкая кожа

Для поддержания нормального веса и общего оздоровления организма, а также для профилактики и лечения целлюлита обязательно пейте 3 раза в день цитрусовые эфирные масла (на 1 ч. ложку меда возьмите 1 каплю масла).

Внимание! Не забывайте при употреблении эфирных масел пить много чистой воды, не менее 1,5-2 л в день. Используйте для внутреннего применения только 100-процентное натуральное эфирное масло, предназначенное для профессиональной ароматерапии.

Цитрусовые эфирные масла, такие как апельсин, бергамот, лимон, мандарин и грейпфрут, нужно чередовать.

Пейте каждое эфирное масло в течение 21 дня, а затем делайте перерыв на 7 дней.

Не забывайте о полезных советах, данных при описании грейпфрута.

САЛАТ КРАСОТЫ

Ананас, банан, грейпфрут, яблоко, йогурт плюс эфирные масла:

- грейпфрут - 3 капли;
- мандарин - 2 капли;
- лимон - 1 капля;
- ваниль - 2 капли.

Добавляйте 1-2 капли смеси на 2-3 ст. ложки йогурта для заправки одной порции салата.

Общая схема процедур аля борьбы с целлюлитом, рассчитанная на 21 день

- 1-й день: ванна, массаж, салат (один раз в день);
- 2-й день: массаж, обертывание, прием внутрь по одной капле 3 раза в день одного из цитрусовых масел.

В остальные дни следует чередование процедур 1-го и 2-го дней.

Омоложение изнутри для тех, кто борется с лишним весом

Эта глава - логическое продолжение главы предыдущей, так как зачастую именно лишний вес является основным препятствием для идеальной фигуры и гладкой, здоровой кожи. И вот что интересно: чувство насыщения у человека идет не из желудка, как многие, возможно, думают, а из мозга. Мозг сопоставляет количество пищи и объем запахов, попавших на обонятельные рецепторы. Давно замечено, что вес часто набирают люди, потерявшие обоняние или имеющие проблемы с ним.

Если увеличить количество ароматических сигналов, можно перехитрить мозг, давая ему понять, что съедено больше. Кроме того, часто перееданию способствует чувство беспокойства, тревоги. В этом отношении ароматическая диета незаменима. Приятные запахи прекрасно успокаивают нервную систему и не дают человеку возможности переедания (даже если он ест самое вкусное блюдо).

Итак, несколько несложных советов, а затем вашему вниманию будут предложены салаты красоты с добавлением в них эфирных масел.

- Чтобы меньше есть, вдыхайте в течение дня ароматы ванили, зеленого яблока, корицы, цитрусовых.
- Вдохните аромат эфирного масла до и после еды. Техника вдыхания: зажмите одну ноздрю и сделайте 3 глубоких вдоха другой, затем поменяйте ноздрю.
- К вечеру рациональная часть сознания засыпает, включается эмоциональная, которая успешно провоцирует человека на переедание. Попробуйте вместо ужина вдыхать ароматы эфирных масел, которые будут воздействовать на эмоциональные отделы мозга и избавят вас от переедания.
- Держите эфирные масла под рукой. Захотите шоколадку - достаньте вместо нее эфирное масло.
- Старайтесь чаще менять запахи: привыкание снижает эффективность предлагаемой методики.
- Используйте естественные запахи еды. У горячих блюд, например, супов, аромат сильнее.
- Добавляйте эфирные масла в приготовленную еду.
 - Возьмите эфирные масла базилика, гвоздики, имбиря, лимона, петрушки, укропа и 1-2 капли смеси масел добавьте в 3 ст. ложки растительного масла или сметаны, майонеза, уксуса, томатного соуса. Заправьте готовое блюдо.
 - Эфирные масла апельсина, грейпфрута, корицы, ванили, бергамота, лимона, моркови используйте для сладких салатов и десертов: 1-2 капли смеси смешайте с 3 ст. ложками взбитых сливок, сметаны, крема, сахара.

Салаты красоты с добавлением эфирных масел

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

Помидоры, огурцы, перец сладкий, салат, укроп, петрушка, лук. Эфирные масла:

- базилик - 2 капли;
- укроп - 2 капли;
- кориандр - 1 капля;
- морковь - 2 капли;
- мускатный орех - 1 капля.

Эфирные масла, включенные в рецепты, можно заранее смешать с растительным маслом и добавлять перед употреблением салата.

РЕЦЕПТ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ДЛЯ ЗАПРАВКИ САЛАТОВ

Приготовьте заранее смесь растительных масел для заправки салатов;

- виноградная косточка - 80 мл;
- кунжутное масло - 1 мл;
- кедровое масло - 19мл.

На 100 мл приготовленного масла добавляйте по 8-9 капель предложенных смесей эфирных масел. Этого количества масла вам хватит на несколько салатов. Или добавьте по 1-2 капли смеси на 2-3 ст. ложки масла для одной порции.

Конечно, вы можете использовать и обычные сорта масел: оливковое, подсолнечное.

При приготовлении смеси эфирных масел каждое эфирное масло добавляется отдельно. Вращайте емкость с эфирным маслом по часовой стрелке, затем добавляйте следующее эфирное масло и снова вращайте емкость и т. д.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Сельдерей, укроп, петрушка, грецкий орех, лук-порей, яблоко, авокадо, майонез.

Эфирные масла:

- петрушка - 1 капля;
- укроп - 1 капля;
- морковь - 2 капли;
- мускатный орех - 1 капля.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ

Свекла, чернослив, грецкий орех, чеснок, майонез.

Эфирные масла:

- чеснок - 1 капля;
- укроп - 3 капли.

САЛАТ СТОЛИЧНЫЙ

Картофель, морковь, яйцо, зеленый горошек, курица, майонез. Эфирные масла:

- чеснок - 1 капля;
- петрушка - 1 капля;
- укроп - 1 капля;
- морковь - 2 капли.

КРЕВЕТКИ И ЭФИРНЫЕ МАСЛА

500 г креветок отварить в течение 2-3 минут, добавив в воду:

- 1/2 ч. ложки черного перца;
- 2-3 лавровых листа;
- 4 ст. ложки лимонного сока.

За 1 минуту до окончания варки добавить 2-3 зубчика раздавленного чеснока и эфирные масла.

Эфирные масла:

- гвоздика - 1 капля;
- мускатный орех - 1 капля;
- черный перец - 1 капля;
- корица - 1 капля;
- лимон - 1 капля.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

Креветки, рис, майонез, соевый соус, яйцо. Эфирные масла:

- укроп - 1 капля;
- петрушка - 1 капля;
- базилик - 1 капля.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

Кальмары, картофель, соленые огурцы, зеленый лук, петрушка, чеснок, майонез. Эфирные масла:

- укроп - 1 капля;
- петрушка - 1 капля;
- морковь - 2 капли;
- базилик - 1 капля;

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СО СВИНИНОЙ

Морковь, жареная свинина, лук, чеснок, семена кунжута, кунжутное масло.

Эфирные масла:

- чеснок - 1 капля;
- укроп - 1 капля;
- петрушка - 2 капли.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С СЫРОМ

Стручковая фасоль, сыр, базилик, майонез. Эфирные масла:

- морковь - 2 капли;
- укроп - 1 капля;
- петрушка - 1 капля.

САЛАТ ИЗ АНАНАСА

Ананас, апельсин, помидор, сметана, имбирь, лимонный сок. Эфирные масла:

- апельсин - 2 капли;
- бергамот - 1 капля;
- имбирь - 1 капля;
- ваниль - 2 капли;
- корица - 1 капля.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И МАСЛИН

Бананы, апельсины, маслины, сыр, майонез, соевый соус.

Эфирные масла:

- апельсин - 1 капля;
- укроп - 1 капля;
- ваниль - 1 капля.

ЛЕТНИЙ ЧАЙ СО ЛЬДОМ

Черный или зеленый чай хороших сортов - 4 пакетика на 2 л кипятка.

Эфирные масла:

- корица - 2 капли;
- мята - 1 капля;
- бергамот - 1 капля;
- ваниль - 2 капли;
- гвоздика - 1 капля.

Сводная таблица полезных свойств эфирных масел, используемых в салатах

Эфирные масла	Свойства
Апельсин	Повышает иммунитет, способствует улучшению зрения, регулирует углеводный и жировой обмен. Способствует выведению токсинов из организма, улучшает работу кишечника, повышает работоспособность
Базилик	Мощный антисептик и антиоксидант. Повышает защитные свойства организма, нормализует работу органов пищеварения, стимулирует кровообращение
Бергамот	Способствует повышению иммунитета, снижает уровень холестерина в крови, нормализует пищеварение, устраняет желудочные боли. Поднимает настроение, снимает депрессию
Ваниль	Нормализует кислотность и ферментативный состав желудочного сока, улучшает пищеварение, успокаивает, избавляет от бессонницы
Гвоздика	Антисептик, спазмолитик, улучшает микроциркуляцию, нормализует артериальное давление, улучшает память
Грейпфрут	Укрепляет иммунную систему, обладает ферментативным действием, регулирует жировой обмен, притупляет чувство голода, способствует избавлению от излишнего веса, снижает уровень холестерина в крови, способствует выведению токсинов из организма, поднимает настроение, повышает умственную активность
Кардамон	Укрепляет иммунную систему, выводит шлаки, нормализует пищеварение, снимает перенапряжение, головную боль
Кориандр	Обладает обезболивающим, противовоспалительным действием. Оптимизирует процесс пищеварения, препятствует накоплению продуктов окисления жиров, улучшает память
Корица	Регулирует обмен веществ, нормализует процесс пищеварения, улучшает кровообращение, наполняет теплом, умиротворяет, побуждает к творческой активности
Куркума	Нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, восстанавливает клетки печени, снимает стресс
Лимон	Повышает иммунитет, улучшает кровообращение, нормализует работу желудочно-кишечного тракта, выводит шлаки из организма, регулирует

	жировой обмен, снимает депрессию, восстанавливает жизненные силы
Мандарин	Повышает защитные свойства организма, улучшает кровообращение, регулирует обмен веществ, нормализует пищеварение, способствует выведению шлаков, укрепляет нервную систему, успокаивает
Перец черный	Обладает антиоксидантным, противовирусным, противовоспалительным, общеукрепляющим действием. Нормализует процесс пищеварения и обмен веществ. Эффективный энергостимулятор
Укроп	Обладает спазмолитическим действием, выводит шлаки, снимает отечность, антидепрессант

Систематическое употребление эфирных масел наладит работу вашего кишечника. Французские ученые полагают, что один день голодания и прием в течение двух суток эфирных масел ликвидирует патогенные бактерии в кишечнике, сохраняя при этом полезную микрофлору. Такие масла, как анис, лимон, можжевельник, подавляют процессы брожения в кишечнике, а масла розмарина и аира нормализуют его тонус.

Эфирные масла лимона, тмина, бергамота, герани и чеснока используют как глистогонное средство.

При болезненном страхе расползнуться вам помогут эфирные масла бергамота, герани, жасмина, лаванды, нероли, розы, иланг-иланга, шалфея мускатного. С правилами их использования познакомьтесь, пожалуйста, в главе 10, посвященной описанию всех эфирных масел.

Все эти масла можно употреблять в аромалампе, при массаже и ваннах.

Лимфодренаж

Лимфодренаж - это воздействие на поперечно-полосатую мускулатуру тела, вызывающее тоническое напряжение мышц, что обеспечивает отток лимфы по лимфатическим сосудам.

Лимфодренаж показан пациентам как общее оздоравливающее средство, для стимуляции иммунной системы, удаления токсинов из организма, лечения целлюлита, при пастозности, плохом цвете лица, увядающей коже, отеках, синяках под глазами.

После проведенного курса лимфодренажа у пациента стимулируются процессы регенерации кожи, улучшается питание клеток за счет повышенного снабжения их кислородом. На лице устраняется сухость кожи, исчезают мешки под глазами, разглаживаются морщинки. Происходит очищение организма, повышается общий метаболический уровень работы организма.

Используются следующие эфирные масла: анис, апельсин, базилик, береза, бэй, ветивер, гвоздика, герань, грейпфрут, дуглассия, душица, ель, имбирь, иссоп, кассия, кедр, кипарис, кориандр, лаванда, лимон, лемонграсс, мед, можжевельник, морковь, найоли.

В домашних условиях вы можете принимать ванну с лимфодренажной смесью.

ЛИМФОДРЕНАЖНАЯ СМЕСЬ:

- герань -3 капли;
- иссоп - 2 капли;
- лемонграсс - 3 капли;
- морковь дикая - 2 капли;
- найоли - 2 капли.

Также вы можете добавлять предложенную смесь на 30 мл масла виноградной косточки и делать самомассаж.

Коррекция фигуры

Плоский живот

Мы начали с вами разговор с целлюлита. Область живота тоже является проблемной в этом отношении, но существует и другая беда, от которой избавиться не менее сложно.

Вы, наверное, обращали внимание на довольно худых женщин с выпирающим животом. Их можно встретить довольно часто. Изменение веса, атрофические и дистрофические процессы старения, недостаточная подвижность - все это отражается на форме живота. Когда человек полнеет, отложение жира способствует набуханию и отвисанию живота. С возрастом на животе откладывается жир, образуются безобразные поперечные складки.

Чтобы этого не происходило, нужно всегда держать себя в форме: применять массажи, диеты, физические упражнения, а во время беременности и в послеродовой период носить бандаж. При этом нужно помнить, что сильные мышцы живота - это не просто эстетика, это прежде всего забота о здоровье. Сильный мышечный корсет живота способствует хорошему процессу пищеварения и очищения организма, поддерживает в нормальном состоянии половую сферу.

Чтобы живот был плоским, придерживайтесь всех рекомендаций (в том числе касающихся питания), которые были изложены ранее, когда речь шла о целлюлите. Кроме того, приведу еще два рецепта.

ПОДТЯЖКА ЖИВОТА

На 30 мл транспортного масла из виноградных косточек добавьте 7 капель петитгрейна и 4 капли фенхеля.

Делайте массаж живота по часовой стрелке, втирая масло. Перед массажем разогрейтесь - примите ванну или душ.

Совет. После любого массажа на базе эфирных масел не снимайте масло или крем в течение 20-30 минут. Это время необходимо для полноценного воздействия эфирных масел на ваш организм.

Великолепная грудь

Японский специалист по лечебно-оздоровительной гимнастике и массажу Йосиро Цуцуми утверждает, что сохранить красивую форму груди и придать ей упругость можно в любом возрасте, если ежедневно выполнять упражнения, чередуя их с гидротермопроцедурами, массажем, компрессами и растиранием груди специальными мазями.

Ежедневно после массажа обливайте грудь холодной водой и одновременно массируйте ее в течение 1-2 минут. Как утверждает Барбара Ярошевская, польский специалист по данному вопросу, эти действия, проводимые регулярно, позволят сохранить красивую форму бюста на протяжении всей жизни.

Хороший результат приносят контрастные компрессы, которые делают вечером.

Для этого возьмите две кастрюли, а одну налейте горячую воду и добавьте уксус или лимонный сок, в другую - холодную воду. Смочите полотенце в горячей воде и приложите к груди, приподнимая ее снизу вверх, и подержите в течение 30 секунд. Затем окуните полотенце в холодную воду и приложите к груди на 1 минуту. Повторите действия 10 раз. После этого натрите грудь специальным кремом или маслом с добавлением эфирных масел.

МАССАЖНОЕ МАСЛО ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГРУДИ

Масло виноградной косточки - 25 мл, примулы вечерней - 5 мл.

- герань - 11 мл;
- иланг-иланг - 12 мл;
- шалфей мускатный - 1 мл;
- пачули - 1 мл.

Для массажа добавляйте по 10-15 капель на 30 мл основы.

РЕЦЕПТ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ ГРУДИ

Масло жожоба - 25 мл, масло виноградной косточки - 5 мл.

- роза - 2 капли;
- лиметт - 4 капли.

РЕЦЕПТ ДЛЯ УПРУГОСТИ ГРУДИ

Основа - 30 мл: жожоба - 10 мл, зародыши пшеницы - 10 мл, масло лесного ореха - 10 мл.
Эфирные масла:

- фенхель - 4 капли;
- герань - 2 капли;
- лиметт - 1 капля;
- хмель - 2 капли.

ТОНИК ДЛЯ ГРУДИ

На 200 мл воды добавьте следующие эфирные масла:

- герань - 4 капли;
- иланг-иланг - 2 капли;
- хмель - 1 капля;
- фенхель - 1 капля.

Тоник можно использовать как самостоятельное средство, а можно применять его для контрастных компрессов в качестве холодного компресса.

ВАННА

2 ст. ложки меда плюс стакан сливок.

герань - 4 капли;

иланг-иланг - 1 капля;

хмель - 1 капля;

фенхель - 1 капля.

Эфирные масла для ухода за грудью: иланг-иланг, герань, фенхель, пачули, шалфей мускатный, лиметт.

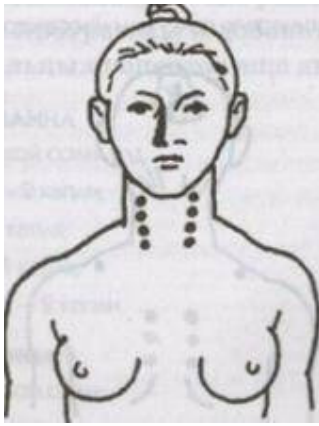
А сейчас мне хотелось бы познакомить вас с техникой уникального восточного массажа для увеличения груди, которая впервые была описана в книге «Обманивая возраст». Массаж аля увеличения молочных желез Известный японский специалист по точечному массажу Токуиро Намикоши считает, что наиболее эффективный курс массажа для увеличения молочных желез состоит в надавливании на щитовидную железу, зону продолговатого мозга, плечевой пояс и межлопаточную область. Кроме этого, рекомендуется разминание молочных желез, что не только способствует их увеличению, но и помогает сохранить форму груди. Выполняйте весь курс массажа ежедневно на ночь. Это особенно эффективно, если одновременно принимать ванну.

ВАННА МОЛОДОСТИ

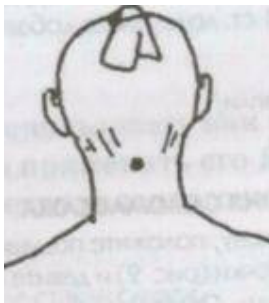
На стакан сливок и 1 ст. ложку меда добавить эфирные масла:

- герань - 3 капли;
- иланг-иланг - 2 капли;
- фенхель - 1 капля.

ТЕХНИКА ПРОВЕДЕНИЯ САМОМАССАЖА

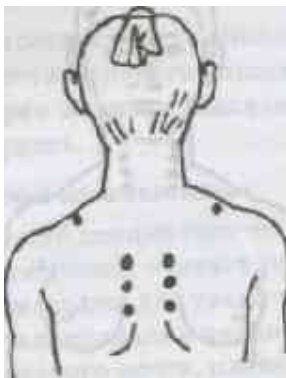


Слегка наклоните голову, положите подушечки больших пальцев рук на две верхние точки (рис. 2) и давите на них со средней силой в течение 2 секунд. Повторите 5 раз. Затем также помассируйте остальные точки. Повторите серию еще 2 раза.

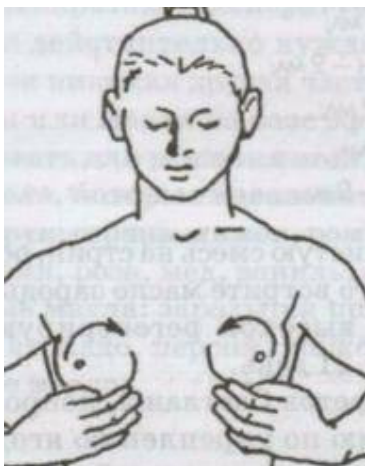


Массаж данных точек не только способствует увеличению молочных желез и сохранению формы груди, но и стимулирует выработку гормонов, что, в свою очередь, способствует хорошему состоянию кожи, сохранению фигуры, предотвращает раннюю седину.

После этих действий проводят самомассаж зоны продолговатого мозга.



Для этого положите подушечку среднего пальца любой руки на соответствующую точку, сверху положите другой палец и сделайте 8-10 надавливаний, задерживая давление на точке 2-3 секунды.



Затем приступайте к самомассажу точек плечевого пояса. Положите подушечки средних пальцев (руки скрестить) на две верхние точки и выполните 8-10 надавливаний с задержкой давления на 5-7 секунд. Попросите партнера помассировать остальные точки, а если такой возможности нет, сделайте это самостоятельно, используя гимнастическую палку или массажер.

Разминающий массаж грудных желез выполняйте ладонями обеих рук одновременно круговыми движениями в одну и другую сторону. Длительность процедуры - 3-5 минут (рис. 5).

Упругие ягодицы

Чтобы разобраться с наиболее проблемной частью женского тела, используйте все рекомендации анти-целлюлитной программы и добавьте к вашей коллекции уникальных рецептов еще два.

ФЕНХЕЛЕВАЯ ВАННА

На 100 г морской соли:

- розмарина - 2 капли;
- фенхеля - 1 капля;
- ветивера - 1 капля;
- петитгрейна - 2 капли.

АНИСОВАЯ ВАННА

- На 100 г морской соли:
- аниса - 1 капля;
- ветивера - 1 капля;
- грейпфрута - 4 капли;
- мяты - 1 капля.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ СТРИЙ:

- нероль - 1 мл;
- петитгрейн - 2 мл;
- лаванда - 2 мл;
- лиметг - 1 мл;
- мандарин - 2 мл.

Нанесите чистую смесь на стрии, оставьте на 15 минут, после чего вотрите масло зародышей пшеницы, обладающее высокой регенерирующей активностью. Курс - 21 день.

Кроме секретов Светланы, попробуйте еще одну рекомендацию по укреплению ягодичных мышц. Кстати, этим секретом со мной поделился мужчина. Уж если мужчины этим пользуются, думаю, стоит попробовать. Тем более что это не требует особого времени для выполнения. Впервые я упомянула об этой маленькой хитрости в книге «Обманивая возраст».

Очень эффективным способом укрепления ягодичных мышц является напряжение их во время ходьбы. Напрягайте ягодичную мышцу той ноги, которая находится сзади. 300-500 шагов с попеременным напряжением и расслаблением правой и левой ягодичных мышц дают быстрые и великолепные результаты. Это упражнение на улице лучше делать в осенне-зимний период, когда под длинным пальто, курткой или шубой тренировка незаметна для окружающих. Эти движения можно также делать, передвигаясь по квартире.

Уход за кожей рук и ногтями

Мы с вами коснулись всех проблемных зон женского тела, но возраст женщины чаще всего выдают не спрятанные под элегантную одежду формы, а кисти рук.

Подверженные постоянному воздействию воды, химическим препаратам, температурным перепадам, наши руки действительно нуждаются в регулярном уходе как никакая другая часть тела.

Какие кремы или масла на базе эфирных масел можно посоветовать для решения этой проблемы?

Эфирные масла, которые идеально подходят для ухода за кожей рук: герань, лимон, ромашка, мирра, лаванда, розмарин, роза, мед, ваниль, сандал.

Транспортные масла: зародыши пшеницы, миндальное масло, авокадо, персик, жожоба, макадам-мия, сафлоровое масло.

МАСЛО ДЛЯ РУК

Транспортное масло (30 мл): персиковое масло - 20 мл, жожоба - 5 мл, сафлоровое масло - 5 мл.

Добавьте к этому следующие эфирные масла:

МЕДОВАЯ СМЕСЬ:

- лаванда - 4 капли;
- сандал - 2 капли;
- мед- 1 капля;
- лимон - 2 капли.

ВАНИЛЬНАЯ СМЕСЬ:

- герань - 5 капель;
- ваниль - 3 капли;
- мирра - 3 капли;
- иланг-иланг - 2 капли.

ГЕРАНИЕВОЕ МАСЛО:

- иланг-иланг - 2 капли;
- герань-1 капля.

Транспортное масло - 10 мл масла зародышей пшеницы.

ЭВКАЛИПТОВОЕ МАСЛО:

- лаванда - 2 капли;
- мята - 1 капля;
- эвкалипт - 2 капли;
- мед - 3 г;
- сок алоэ - 1 ч. ложка.

Транспортное масло - 10 мл масла зародышей пшеницы.

Все тщательно перемешать.

Для укрепления ногтей применяют следующие масла.

БЕРГАМOTOBOE МАСЛО:

- иланг-иланг - 3 капли;
- бергамот - 3 капли;
- лаванда - 4 капли;
- мирра - 2 капли.

Транспортное масло - 30 мл миндального масла.

ЛИМОННОЕ МАСЛО:

- лимон - 4 капли;
- иланг-иланг - 2 капли.

Транспортное масло (например, миндальное) - 10 мл.

Существует старинный рецепт ухода за кожей рук. Наносите питательный крем для рук на ночь и надевайте хлопчатобумажные перчатки. Руки в любом возрасте будут молодыми и ухоженными.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОДТЯЖКИ ПЛЕЧА И ПРЕДПЛЕЧЬЯ

30 мл основы: жожоба - 10 мл, лесной орех - 20 мл. Эфирные масла:

- розмарин - 5 капель;
- лиметт - 4 капли;
- петит-грейн - 2 капли;
- мята - 2 капли.

Делайте регулярно массаж рук с приведенным выше массажным маслом, а если при этом, прежде чем выйти из дому, вы отождметесь от стены 20-50 раз, то на всю жизнь сохраните не только красивые руки, но и красивую грудь.

Красивые ноги до преклонных лет

Эфирные масла против болезни вен

Я думаю, вы согласитесь, что красивые ноги со здоровыми венами имеют прямое отношение к совершенному телу. Кого из нас не удручали впервые появившиеся синие узоры на голених или красные сеточки сосудов на бедрах. Я уж не говорю о последующих стадиях заболеваний вен, таких как изменение цвета кожи (когда она становится коричневой и даже черной), застойные дерматиты, трофические язвы, кровотечения и тромбофлебиты. Конечно, эти ужасы появляются не сразу, а все начинается с той самой незастетичной сеточки кровеносных сосудов и вен, из-за которой вам приходится прятать ноги под длинную юбку и брюки. Да, сейчас флебологи предлагают решение данной проблемы с помощью флеботоников и физиотерапии в сочетании с водными процедурами. В сложных случаях проводят склеродермию или даже делают операцию. Но ведь можно укрепить сосуды и улучшить венозный отток и с помощью эфирных масел.

Прежде чем перейти к секретам Светланы, давайте поговорим о распространенном заблуждении. Заболевание вен не нужно путать с обычным физическим старением организма - старением соединительной ткани. Болезни вен - это весьма распространенное заболевание, которое может быть передано по наследству от родителей. Им страдают все: и мужчины, и женщины, и дети.

Впрочем, среди женщин это заболевание, конечно, более распространено, причем во многом благодаря дисгормональным состояниям: беременности, родам, обычным гормональным колебаниям в течение цикла. Но отчаиваться, естественно, не нужно. Если вести правильный образ жизни, избегать статических нагрузок, заниматься гимнастикой, своевременно, а главное, грамотно лечить возникающие проблемы, то сохранить красивые ноги до глубокой старости вполне реально. И, конечно, нужно уделять ногам регулярное внимание. Французы говорят: вены как зубы, их нужно лечить всю жизнь.

В чем же заключаются профилактика и лечение сосудистого и венозного рисунка на ногах?

Для решения данной проблемы подходят следующие эфирные масла: чайное дерево, лимон, каяпут, иссоп, мирт, розовое дерево, кипарис, майоран, душица, туя, можжевельник, аир.

АНТИВАРИКОЗНАЯ СМЕСЬ:

- иссоп - 1 капля;
- кипарис - 1 капля;
- мирт - 2 капли;
- лимон - 2 капли;
- туя - 1 капля.

Делайте очень легкий массаж ног или втирание, используя 7-8 капель смеси на 30 мл основы, для которой подойдет любое растительное масло или масло виноградной косточки.

Принимайте по 1 капле смеси 2 раза в день, можно использовать предложенную смесь и для общего массажа.

КРЕМ АЛЯ СТОП НОГ:

- минеральная (или дистиллированная) вода - 50 мл;
- пчелиный воск - 6-7 г;
- масло какао - 10 г;
- масло кокоса - 20 мл;
- масло зверобоя - 25 мл.
- чайное дерево - 7 капель;
- майоран - 3 капли;
- лимон - 4 капли;
- лаванда - 5 капель.

Способ приготовления. Масло какао, воск, масло кокоса, зверобой сложить в стеклянную банку и поставить на водяную баню.

Когда все ингредиенты растопятся, добавить горячую минеральную воду (50-60°C).

Все тщательно взбить миксером до однородной массы. Когда смесь остынет, добавить эфирные масла.

Этот крем хорошо отшелушивает, регенерирует кожу, обладает антимикозной активностью. Ноги через 2 недели после начала использования этого крема становятся мягкими, нежными, без натоптышей, как у ребенка.

ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ ПРИ ИЗЛИШНЕЙ ПОТЛИВОСТИ:

- морская соль - 250 г;
- шалфей - 10 капель;
- лаванда - 3 капли;
- мелисса - 2 капли;
- розмарин - 3 капли.

Все смешать, хранить в закрытой стеклянной банке. Применять через день по 2-3 ст. ложки на ванночку для ног.

Красивые волосы

А сейчас, прежде чем мы с вами перейдем от рецептов красоты лица и тела к рецептам, которые помогут гармонизировать наш внутренний мир и внешнюю реальность, несколько полезных советов по использованию эфирных масел для ухода за волосами.

Жирные волосы: апельсин, аир, береза, бергамот, бэй, герань, грейпфрут, кипарис, лиметт, лимон, мелисса, можжевельник, розмарин, ромашка, чабрец, чайное дерево.

Сухие, тонкие, секущиеся волосы: аир, бэй, герань, иланг-иланг, лаванда, ладан, ромашка, сандал.

Выпадение волос: береза, бэй, герань, грейпфрут, иланг-иланг, каяпут, кедр, лимон, нероли, розмарин, ромашка, сандал, сосна, чабрец, шалфей.

Перхоть: аир, апельсин, береза, кедр, лаванда, ладан, нероли, ромашка, сосна, фенхель, эвкалипт.

Добавляйте эти масла по 2-3 капли на 15 мл базы-шампуня или в маски для волос при выпадении волос. Курс лечения - 21 день.

МАСКА ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ВОЛОС:

базилик - 1 капля;

черный перец - 1 капля;

иланг-иланг - 2 капли;

розмарин - 1 капля. Основа: мякоть авокадо, желток.

РЕЦЕПТ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЖИРНЫХ И НОРМАЛЬНЫХ ВОЛОС

Основа: жожоба - 10 мл, виноградная косточка - 20 мл. Эфирные масла;

- розмарин - 2 капли;
- аир - 2 капли;
- бэй - 1 капля;
- береза - 1 капля.

Добавить эфирные масла в основу и втереть в корни волос. Надеть полиэтиленовую шапочку и оставить на час.

Смесь эфирных масел по 1 капле можно наносить на расческу и расчесывать чистые волосы.

РЕЦЕПТ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СУХИХ И ЛОМКИХ ВОЛОС

Основа: жожоба - 10 мл, авокадо - 10 мл, макадамия - 10 мл. Эфирные масла:

розмарин - 2 капли;

аир - 2 капли;

бэй - 1 капля;

береза - 1 капля;

ромашка - 1 капля;

иланг-иланг -2 капли.

Способ применения такой же, как для ухода за жирными волосами.

Глава 4. ГАРМОНИЯ ДУШИ И ТЕЛА

Эфирные масла и энергетика человека

Авторы многих работ по биоэнергетике утверждают, что растения — это живые существа. Некоторые даже считают, что растения способны испытывать ту же гамму чувств, что и человек. Если такое говорят о растениях, то тем более можно высказать подобную мысль и в отношении эфирного масла, ведь эфирное масло — настоящая душа ароматических растений.

Считается, что эфирные масла могут не просто очищать и восстанавливать энергетическое поле человека, но и защищать его от негативного влияния окружающего мира. Эти свойства становятся наиболее актуальны в местах, где продолжительное время скапливается очень большое количество людей. Это относится к залам ожидания на вокзалах и в аэропортах, школам и кинотеатрам и другим местам массового человеческого скопления. Эфирные масла помимо перечисленных выше возможностей обладают селективным воздействием на энергетику человека, целенаправленно посылая энергию в ту часть организма, которая требует защиты и восстановления.

Когда мы вдыхаем аромат эфирного масла, негативной блокаде в наших энергетических каналах оказывает сопротивление светлая, положительная энергия эфирных масел растений, которая, разрушая эту блокаду, одновременно выстраивает защитный экран. Кроме того, воздействуя на энергетическом уровне, эфирные масла помогают человеку найти путь к познанию своей души, способствуют реализации его творческого потенциала, восстанавливают гармонию человеческой природы и способствуют развитию присущей всем нам от природы интуиции.

Человек становится терпимее к ошибкам окружающих, пробуждается философский взгляд на многие возникающие в жизни проблемы, уходит злоба, зависть, агрессия, пробуждается доброе, светлое начало в человеке.

По данным литературных источников, эфирные масла по их экстрасенсорным свойствам подразделяются на 10 видов.

1. Эфирные масла, защищающие от энергетических вампиров, зависти, недоброжелателей, восстанавливающие целостность ауры, ликвидирующие

энергетические пробои: жасмин, шалфей, гвоздика, роза, розмарин, можжевельник, лимон, ладан, иссоп.

2. *Эфирные масла, заживляющие энергетическую оболочку после стрессовых ситуаций, горя и скорби:* бергамот, кориандр, герань, грейпфрут, лаванда, шалфей, нероли, апельсин, роза, лимон.

3. *Эфирные масла, способствующие доступу энергии к истощенным вследствие тяжелых заболеваний и травм энергетическим центрам:* мандарин, мята, сосна, гвоздика, роза, лимон.

4. *Эфирные масла, питающие, оживляющие, насыщающие истонченную ауру при переутомлении, тяжести на душе, способствующие устранению комплекса неполноценности:* базилик, кориандр, герань, грейпфрут, сосна, лаванда, лавр, мята, нероли, роза, тимьян, ладан, иссоп, лимон.

5. *Эфирные масла, создающие щит наружному слою ауры и применяемые для преодоления трудностей, достижения успехов в работе:* **роза**, лимон, лаванда, герань, апельсин, сосна.

6. *Эфирные масла, насыщающие ауру теплом, све том, облегчающие взаимопонимание между партнерами:* бергамот, жасмин, мандарин, роза, сандал, иланг-иланг, нероли.

7. *Эфирные масла, помогающие наладить взаимоотношения между супругами и родственниками, создающие энергетику уюта, тепла и комфорта в доме:* жасмин, мандарин, роза, сандал, ладан, апельсин, кипарис.

8. *Эфирные масла, повышающие коммуникабельность и обаяние:* жасмин, мандарин, шалфей, нероли, апельсин, роза, можжевельник, лимон, кипарис.

9. *Эфирные масла, помогающие анализировать свои поступки и исправлять совершенные ошибки, которые причинили окружающим зло или обиду, помогающие побороть раздражительность и вспыльчивость:* жасмин, мандарин, шалфей, розмарин, сандал, ладан.

10. *Эфирные масла, обогащающие энергетику, помогающие достичь гармонии с окружающим миром:* нероли, роза, ладан, лимон, сандал, мирт.

А теперь, как всегда, маленький секрет.

ВАННА ДЛЯ СНЯТИЯ НЕГАТИВА:

- эвкалипт - 3 капли;
- лимон - 2 капли,-
- чайное дерево - 1 капля;
- ладан - 1 капля.

Растворите предложенную смесь в эмульгаторе и добавьте в ванну, чтобы снять с себя накопленный за день негатив. Если нет ванны, растворите предложенную смесь в 1 ст. ложке спирта и добавьте на ведро воды. Вылейте на себя воду.

СМЕСЬ ДЛЯ ВАНН, МАССАЖЕЙ И ХОЛОДНЫХ ИНГАЛЯЦИЙ ПРИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОМ ИСТОЩЕНИИ:

- шалфей мускатный - 3 капли;
- чайное дерево - 2 капли;
- эвкалипт - 2 капли;
- левзея - 1 капля.

Антистрессовые программы

Наш организм преждевременно разрушается и стареет во многом благодаря влиянию негативных форм стресса. При этом речь идет не столько о серьезных жизненных кризисах, сколько о ежедневных раздражениях, волнениях, обидах, возмущениях, страхах и прочих отрицательных эмоциях, которые колоссально истощают запасы нашей жизненной энергии и приводят организм к болезням и преждевременному старению.

Морщины, нездоровый цвет лица, целлюлит - все это отпечатки, которые накладывает на наше тело неумение справляться с мелкими жизненными неприятностями. Сегодня существует множество методов релаксации, снимающих стресс, и аромате-рапия находится в их числе.

Нет лучшего способа расслабиться и снять напряжение, чем принять успокаивающую и расслабляющую ванну в конце трудового дня. Впрочем, никто не мешает снять стрессовое состояние, активизировать и мобилизовать свои силы с помощью эфирных масел еще на работе.

В Японии, например, на предприятиях воздух ароматизируется запахом цитрусовых. Этот нехитрый прием позволяет лучше сосредоточиться работникам компаний, причем в конце дня доминантным становится запах лимона, который помогает взбодрить организм перед поездкой домой в переполненном транспорте. Кроме того, эфирное масло лимона восстанавливает целостность ауры, защищает от энергетических вампиров и недоброжелателей, что, по-моему, более чем актуально в наши дни. Помимо цитрусовых вы, чтобы преодолеть послеобеденную сонливость, подавить зевоту и включиться в работу, можете использовать масла мяты перечной, гвоздики, розы, жасмина. Капните капельку эфирного масла на носовой платок или разотрите в ладонях и несколько раз глубоко вдохните. Вы почувствуете прилив бодрости и свежести. Также для снятия переутомления и стрессовых нагрузок хорошо использовать масла лаванды и сандалового дерева. Кроме того, во время эпидемии гриппа масло лаванды, которое издревле считается универсальным средством против заразных болезней, защитит вас от вирусной инфекции.

Свой рассказ об эффективных антистрессовых рецептах я предлагаю начать с утра обычного рабочего дня, когда единственное, чего по-настоящему хочется, - это еще хотя бы пять минут поспать. А ведь еще в древних монастырях с утра было принято налить в таз прохладной или ледяной воды, в зависимости от закаленности организма, добавить туда немного святой воды и растереть все тело жестким полотенцем. Такой нехитрый прием позволял не только взбодриться, но и оставаться здоровым при достаточно тяжелой и напряженной духовной и физической жизни монахов.

Масла, используемые для повышения настроения: мята перечная, бергамот, эвкалипт, лемон-грасс, пачули, розмарин, герань, шалфей мускатный, нероли, мелисса, апельсин, роза, розовое дерево, иланг-иланг, кедр, грейпфрут.

УТРЕННЯЯ СМЕСЬ ДЛЯ ПОДНЯТИЯ НАСТРОЕНИЯ:

- шалфей мускатный - 2 мл;
- иланг-иланг - 1 мл;
- грейпфрут - 3 мл;
- лемонграсс - 2 мл;
- розмарин - 2 мл.

Смесь используйте в аромалампе, аромамедальоне для массажа, ванны, а также для растираний.

Примечание. Вы, наверное, заметили, что рецептура смеси дана не в каплях, а в миллилитрах. Дозировать смеси для частого применения гораздо удобнее в миллилитрах, а не в каплях. Для приготовления смеси вам подойдет любая пустая бутылочка из-под эфирного масла. Эта же рекомендация подходит для любой предложенной в данной книге смеси, когда вместо капель вы можете брать миллилитры, соблюдая пропорцию.

Масла, используемые для расслабления: лаванда, иланг-иланг, бергамот, мелисса, роза, ромашка, шалфей, морковь, бензой, стиракс, перу-бальзам, мирра, валериана, ладан, сандал, герань, корица.

СМЕСЬ ДЛЯ РАССЛАБЛЯЮЩЕЙ ВАННЫ ПЕРЕД СНОМ:

- корица - 3 мл;
- мелисса - 4 мл;
- ромашка - 3 мл;
- лаванда - 4 мл.

Успокаивающие масла: герань, лаванда, пачули, иланг-иланг, мелисса, нероли, роза, кедр, валериана, перу-бальзам, стиракс, бензой.

Снять раздражение и успокоиться вам поможет следующая смесь.

СМЕСЬ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ:

- перу-бальзам - 2 капли;
- лаванда - 2 капли;
- герань - 1 капля;
- мелисса - 3 капли.

Эфирные масла, применяемые при нервном переутомлении: каяпут, мята, майоран, гвоздика, розмарин, лимон, тимьян, базилик, камфора, имбирь.

СМЕСЬ ПРИ НЕРВНОМ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ:

- розмарин - 3 капли;
- мята - 2 капли;
- имбирь - 1 капля.

Эфирные масла, применяемые при депрессии:

бергамот, герань, лаванда, иланг-иланг, лемонграсс, кедр, жасмин, мелисса, фиалка, мед, кедр, ваниль, тысячелистник, нероли.

АНТИДЕПРЕССИВНАЯ СМЕСЬ АЛЯ ВАННЫ:

- жасмин - 1 капля;
- мед - 1 капля;
- ваниль-3 капли.

Эфирные масла, применяемые при страхах: герань, пачули, иланг-иланг, ромашка, бензой, сандал, перу-бальзам, нероли, мирра, кедр.

СМЕСЬ, ПРИМЕНЯЕМАЯ ПРОТИВ СТРАХА:

- мирра - 2 капли;
- ромашка - 1 капля;
- нероли - 2 капли.

Эфирные масла, применяемые при повышенной возбудимости и нервной неустойчивости: бензой, перу-бальзам, мед, стиракс, лаванда, майоран.

УСПОКАИВАЮЩАЯ СМЕСЬ:

- мед - 2 капли;
- лаванда - 4 капли;
- валериана - 1 капля;
- стиракс - 2 капли.

Примечание. Все предложенные смеси вы можете использовать не только для ванн, но и в аромалампах, медальонах, как лечебные духи, а также для массажей. Можно капнуть 1 -2 капли нужной вам смеси на уголок подушки перед сном.

После ознакомления с составом различных смесей, предложенных в данной книге, у вас мог возникнуть вопрос: а что делать, если у вас нет какого-либо эфирного масла? Ничего страшного. Просто, когда в смеси больше эфирных масел, действие усиливается. Убрав одно-два масла, прибавьте недостающее количество капель за счет других эфирных масел, уже присутствующих в смеси.

И в заключение еще три рецепта антистрессовых смесей.

СМЕСЬ «ДУНОВЕНИЕ ВЕСНЫ»:

- грейпфрут-2 капли;
- полынь - 1 капля;
- лиметт - 4 капли;
- лаванда - 2 капли;
- мята - 1 капля;
- иланг-иланг -1 капля.

Горьковатый запах распускающихся почек разбудит вас и подарит вам дуновение весны в холодный зимний вечер, вернет жизненные силы после наполненного заботами дня. А если вам захочется расслабиться и согреться, окунуться в атмосферу Рождества и ожидания чуда, используйте «Рождественскую смесь».

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ СМЕСЬ:

- дуглассия - 2 капли;
- ваниль - 2 капли;
- корица - 2 капли;
- ель - 1 капля;
- мандарин - 3 капли.

Следующая смесь наполнена многослойным бальзамическим ароматом. Такая смесь поможет вам противостоять жизненным трудностям с помощью оптимизма, уверенности и силы, которые пробудятся в вас при соприкосновении с магической смесью. Смесью эфирных масел даст вам творческий импульс и привлечет удачу.

ПРОБУЖДАЮЩАЯ СМЕСЬ:

- ветивер - 3 капли;
- ладан - 1 капля;
- кипарис - 1 капля;
- кедр-2 капли;
- мускатный шалфей - 4 капли.

С предложенными смесями вы можете *принять ванну*: 7-8 капель растворить в сливках, меде или вине и добавить в воду. Вы можете *добавить в арома-лампу* 5-6 капель смеси на 15-20 кв. м площади, или *ароматизировать помещение* с помощью аро-маспроя: 3-4 капли на 100 мл воды.

И последний способ - *аромадухи*. Нанесите смесь на рефлекторные точки: крылья носа, виски, область третьего глаза, за ушами, в яремную ямку.

Глава 5. МАГИЯ АРОМАТОВ

Секреты любовных аромакомпозиций

Эту главу мы начнем с рассказа о специальных веществах, получивших свое название от имени древнегреческой богини Афродиты и способных стимулировать сексуальное влечение и гармонизировать отношения мужчины и женщины. Это так называемые афродизиаки.

Многие из эфирных масел являются ярко выраженными природными афродизиаками. Такие масла, как иланг-иланг, кардамон, лаванда, бергамот, бигардия, герань, ветивер, пачули, корица, жасмин, роза, тубероза, гиацинт, имбирь, нероли, вербена, мускатный шалфей, сандал, кассия, розовое дерево широко используют для составления чувственных композиций.

Используя эти масла, вы можете стать настоящими богинями и жрицами любви, создать чарующую атмосферу для романтических свиданий.

В чем же тут дело? Ответ на этот вопрос, как ни странно, чрезвычайно прозаичен. Установлено, что восприятие половых запахов осуществляется так называемым вомером, который расположен на носовой перегородке ближе к кончику носа.

Половые запахи не действуют на человека напрямую, как, например, запах духов, они действуют на подсознание.

Сексуальность зависит от того, как развит у человека вомер, как он воспринимает половые запахи. Обоняние зачастую непосредственно связано с сексуальными возможностями человека. Часто у людей, перенесших пластическую операцию носа, затрагивающую носовую перегородку, пропадала потенция.

О том, что у человека существует подобный сексуальный обонятельный механизм, было известно еще 300 лет назад.

Запах каждого человека уникален, как отпечатки пальцев. Он прежде всего связан с особенностями гормональной и иммунной систем организма, а также с бактериями, которые обитают на коже каждого человека.

При общении мужчины и женщины в мозг каждого из партнеров поступают сигналы в виде запахов, которые преобразуются головным мозгом и приводят к изменению биохимических процессов в организме. У мужчины увеличивается количество тестостерона, у женщины - эстрогена.

Но помимо естественного запаха человека в природе существует немало ароматов, которые называют феромонами. Эфирные масла как раз и способствуют выработке феромонов, тем самым вызывая сексуальное желание.

Последние исследования американских ученых показали, например, что аромат лаванды увеличивает приток крови к половому члену мужчины на 40 %. Ими было также установлено, что мужчины, которые часто занимаются сексом, лучше всего реагируют на запах лаванды и кардамона, тогда как супруги в возрасте лучше реагируют на запах **ванили, иланг-иланга и бигардии**. Кроме того, каждый четвертый человек считает возбуждающими пряные запахи.

Вот вам совет: капните несколько капель выбранных вами эфирных масел на кусочек ваты и положите ее между простынями или в наволочку.

Можно сбрызнуть нижнюю простынь из небольшого пульверизатора, предварительно смешав чистую воду с несколькими каплями эфирного масла (не более 10 капель).

Другой способ ароматизировать постельное и нижнее белье тоже очень прост. При последнем полоскании добавьте 2-4 капли «чувственных» масел в воду и прополощите белье. Для этого прекрасно подойдут масла **бергамота и иланг-иланга**, который еще у древних народов Малайзии использовался как сильное эротическое средство, усиливающее сексуальное влечение.

Вы можете ароматизировать не только ваше нижнее белье, но и одежду. Для этого капните 5-6 капель выбранного вами масла на ватный шарик и положите его в маленький полиэтиленовый мешочек, в котором предварительно сделайте крошечные дырочки.

Положите или повесьте такие волшебные мешочки в шкаф, и вы станете женщиной, источающей аромат желания.

Что касается помещения, то лучший способ создать чувственную атмосферу спальни - это свечи, цветы, негромкая спокойная музыка и, конечно, волшебный аромат «чувственных» масел.

Например, запах масла **иланг-иланга** избавит вас от внутренней нерешительности, усилит вашу страсть и сексуальность.

Аромат масла **розового дерева** создаст атмосферу сексуальной непринужденности, а аромат **герани** будет способствовать романтической и нежной любви.

С помощью масла **розмарина** вы усилите вашу восприимчивость, а масло **бергамота** наполнит вашу встречу воображением и фантазией.

И, конечно, не забудьте про масло пачули, аромат которого сделает вашу встречу яркой и незабываемой.

Типично мужским ароматом является масло кедрового дерева. Если вы хотите усилить чувственность вашего партнера, попробуйте использовать аромат кедрового дерева в вашей алхимической лаборатории любви.

В сочетании с мускатным орехом эфирное масло кедрового ореха еще более усилит свое действие. Помимо аромалампы вы можете использовать для ароматизации помещения горящую свечу: для этого дождитесь, когда расплавится воск, и аккуратно капните в него 1-2 капли выбранного вами масла. Ну а если сегодня в вашей жизни не для кого зажигать свечи, попробуйте принимать любовные ванны, которые привлекут в вашу жизнь гармоничного, любящего партнера.

Вы ведь помните о том, что подобное притягивает подобное? И если вы хотите любви, наполните сначала ею свою душу и ауру.

Рецепты любовных ароматов

Для создания нужного настроения и для привнесения пикантности в вашу сексуальную жизнь принимайте следующие аромаванны.

Жасминовая ванна	Розовая ванна
Иланг-иланг - 1 капля	Нероли - 1 капля
Жасмин - 1 капля	Роза - 1 капля
Корица - 2 капли	Мускатный орех - 2 капли
Имбирь - 1 капля	Пачули- 1 капля
Грейпфрут - 2 капли	Ветивер - 1 капля

Для ароматизации воздуха вы можете использовать следующие смеси.

Апельсиновая смесь	Имбирная смесь	Ветиверовая смесь
Корица - 2 капли	Имбирь - 2 капли	Ветивер - 2 капли
Апельсин - 1 капля	Мускатный орех - 1 капля	Можжевельник - 1 капля
Ветивер - 1 капля	Иланг-иланг - 1 капля	Лиметт - 3 капли
Вербена - 1 капля	Гвоздика - 1 капля	
Иланг-иланг - 2 капли	Лиметт - 2 капли	
Роза - 1 капля	Кассия - 2 капли	
Сандал - 1 капля		

Для ароматизации воздуха и ванн, а также в качестве духов и для массажа используйте такие смеси.

Бархатная смесь	Иланговая смесь
Петит-грейн - 4 капли	Иланг-иланг - 3 капли
Бархатцы - 1 капля	Сандал - 2 капли
Имбирь - 2 капли	Пачули - 1 капля
Жасмин - 1 капля	Пальмароза - 2 капли

Сделайте смеси в отдельных бутылочках и используйте 3-4 капли на 5 кв. м. или 7-8 капель на ванну. Использовать как *духи* и в *аромамедальоне* вы можете следующие смеси.

Тубероза	Роза	Нероли	Жасмин
Тубероза - 2 капли	Лиметт - 3 капли	ветивер - 3 капли	Корица - 3 капли
Лиметт - 4 капли	Роза - 1 капля	нероли - 2 капли	Вербена - 2 капли
	Иланг-иланг - 3 капли	ваниль - 2 капли	Жасмин - 1 капля

Все предложенные смеси можно добавлять в крем для массажа. Кроме употребления композиций для ванн, массажей и духов, пейте с партнером чай и вино с добавлением эфирных масел. Предложенные рецепты гармонизируют вашу встречу и наполнят ее нежностью и чувственностью.

ЧАЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Добавьте на сухую заварку зеленого или черного чая 1 каплю жасмина или 1 каплю розы.

Такой чай нужно пить вдвоем сразу после приготовления.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ВИНА «ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ»

Купите бутылку белого или красного полусладкого вина объемом 700 мл и добавьте следующую смесь эфирных масел:

- корица - 3 капли;
- имбирь - 2 капли;
- жасмин - 1 капля;
- бергамот - 2 капли.

Вино настаивайте 7 дней.

И еще несколько советов для привлечения в вашу жизнь любви и гармонии.

1. Китайцы используют следующий рецепт для чувственной ванны.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ЧУВСТВЕННОЙ ВАННЫ:

- анис - 2 капли;
- фенхель - 2 капли;
- розмарин - 2 капли;
- жасмин - 2 капли;
- иланг-иланг- 2 капли.

2. В странах Юго-Восточной Азии в любовную ванну добавляют по капле розы и сандала. Считается, что достаточно четырех ванн, чтобы повысить сексуальное влечение.

3. Жители острова Мадагаскар широко используют масло иланг-иланга как для добавления в любовные ванны, так и для ароматизации помещения и добавления в крем для чувственного массажа.

4. Смешайте 5 капель пачули и 1 каплю корицы с 1 ч. ложкой миндального масла в качестве основы. Смажьте этим маслом белую или розовую свечу и, вдыхая аромат, выполните практику программирования на привлечение идеального партнера. [4]

Глава 6. СЕКРЕТЫ ИЗОБИЛИЯ, ИЛИ ДЕНЕЖНЫЙ АРОМАТ

Эта глава построена на вопросах к Светлане Кондораки и ее ответах, а также на интересных рецептах. В такой интерпретации изложенная информация вызовет гораздо больше доверия у искушенного читателя.

«Светлана, однажды в одной из книг я прочитала симпатичный рецепт денежной ванны:

- пачули - 3 части;
- корица - 1 часть;
- кедр- 1 часть.

Автор предлагает купаться в ванне с добавлением этой смеси для улучшения финансового положения и дает еще один интересный рецепт использования эфирных масел для улучшения своего материального благополучия:

- пачули – 7мл;
- кедр - 5 мл;
- мускатный орех - 2 мл;
- корица - 1 мл.

Этой смесью автор предлагает смазывать деньги, перед тем как их тратить. И не только деньги, но также свой кошелек, бумажник или чековую книжку и прочее. По мнению автора, аромат этой смеси эфирных масел разрушает энергетическую блокаду, препятствующую свободному протеканию энергии денег в нашей жизни. Еще автор предлагает носить с собой для привлечения сил Земли и привлечения изобилия следующую смесь:

- пачули - 4 капли;
- сосна - 4 капли.

А как вы, Светлана, относитесь к данной теме и приведенным выше рецептам? Уверена, что работа с эфирными маслами не могла не сказаться и на финансовой стороне вашей жизни. Если можно, поделитесь вашими секретами и в этой области. И еще один вопрос. Денежная ванна, рецепт которой я привела в начале главы, это, конечно, хорошо. Но как эта смесь отзовется на общем физическом состоянии человека?»

«К этим вопросам я отношусь достаточно серьезно, - говорит Светлана. - Ведь мы уже говорили, что эфирные масла - это буквально душа и кровь растений, а растения играют огромную роль в жизни любого человека. В этом мире все взаимосвязано, и, если вы верите и принимаете этот дар природы как еще один очень светлый и гармоничный источник изобилия, оно к вам придет.

Я этот дар принимаю. И он придает моей жизни наполненность, вселяет в меня уверенность в завтрашнем дне. Не сомневайтесь в том, что такая денежная ванна благоприятна и для кожи. Положительное косметическое и психоэмоциональное действие предложенной смеси несомненно. При приеме ванны душа наполнится теплом, светом, умиротворением, эфирная смесь поможет избавиться от постоянных страхов перед завтрашним днем, уйдет апатия и нерешительность. Человек становится благожелательнее, добрее и увереннее в своих силах. Деньги не любят слабых.

Эфирные масла действительно помогают. Особенно масло вербены - масло удачи. Я всегда использую денежную смесь, когда трачу деньги. И они всегда возвращаются. Не забывайте при составлении смесей мысленно наполнять их энергией своего желания. Для этого подойдут любые позитивные настрои для привлечения в жизнь удачи и изобилия».

СМЕСЬ ДЛЯ ПРИВЛЕЧЕНИЯ УДАЧИ:

- нероли - 2 капли;
- роза - 2 капли;
- лиметт - 5 капель;
- шалфей - 3 капли.

«Светлана, как с помощью эфирных масел можно расположить к себе делового партнера, чтобы он вас услышал и пошел навстречу? Я думаю, это имеет прямое отношение к нашему разговору. Также, я думаю, читателю будет небезынтересно узнать, как можно использовать эфирные масла при устройстве на работу, чтобы вызвать благоприятное расположение у работодателя».

«Для этого можно использовать такие смеси:

СМЕСЬ ДЛЯ КОММУНИКАбельНОСТИ:

- мускатный орех - 3 капли;
- лимон - 4 капли;
- иланг-иланг - 2 капли;
- бергамот - 2 капли.

СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ, ЧТОБЫ СОСТАВИТЬ О СЕБЕ ХОРОШЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ:

- иланг-иланг - 4 капли;
- лаванда - 3 капли;
- роза - 1 капля.

СМЕСЬ ДЛЯ ПРЕОДОЛЕНИЯ НЕПРЕОДОЛИМЫХ ПРЕПЯТСТВИЙ:

- мускатный орех - 3 капли;
- ветивер - 2 капли;
- пачули - 1 капля;
- грейпфрут - 4 капли.

Используйте смесь как духи для ванн и для ароматизации помещения. Масла подскажут вам выход из создавшейся ситуации на уровне подсознания, и вы сможете принять верное решение, а кроме того, избавитесь от усталости и раздражительности».

Остается посоветовать, чтобы вы не надеялись только на масла: нужно еще правильно ставить цели и уметь добиваться своего.

Глава 7. ЧАРУЮЩАЯ ВЛАСТЬ АРОМАТОВ

Какая женщина не мечтает иметь духи, аромат которых не просто органично соединился бы с ее природным запахом, волновал и привлекал внимание окружающих, но и был бы совершенно индивидуален, абсолютно неповторим.

Эфирные масла, как ничто другое, смогут удовлетворить подобным желанием и воплотить в реальность самые неожиданные мечты. Но для начала нужна та самая таблица умножения, без которой еще никто не стал признанным математиком.

Если квалифицированные парфюмеры способны различать до 3000 различных ароматов, то вам для начала все же стоит существенно ограничить количество запахов, постепенно расширяя список подходящих для вас ароматов.

Единственный способ научиться составлять для себя неповторимые и изысканные духи, которые, кроме того, будут обладать еще и терапевтическим эффектом, - это экспериментирование. Помните, что одни и те же масла могут давать огромное количество комбинаций. Стоит вам капнуть лишь на каплю одной из составляющих меньше или больше, и все изменится.

Духи должны иметь центр, который будет объединять вокруг себя остальные запахи. Например, при создании восточных вечерних духов центральную роль будут играть мускусные масла и бальзамы, добавление остальных запахов должно лишь помочь раскрыть и углубить желаемый аромат, хотя необычность комбинаций может породить совершенно неповторимое сочетание.

Француз Писсе в XIX веке положил начало новому направлению в парфюмерии, классифицируя ароматы согласно нотам в музыкальном ряду.

Запахи масел до сих пор разделяют на «верхние», «средние» и «нижние» ноты.

Нижние ноты - тяжелый, насыщенный запах. Запах проявляется медленно и долго сохраняется. Масла с такими ароматами служат фиксаторами для легких масел, которые испаряются быстро.

К маслам с этими ароматами, например, относятся масла *пачули, кедрового дерева, иланг-иланга, розы, бензоина*.

Средние ноты можно почувствовать только спустя 15-20 минут после использования духов. Средние ноты обычно формируют основу аромата. К таким нотам можно отнести ароматы *герани, лаванды, розового дерева, розмарина*.

Верхние ноты придают свежесть и легкость, которые из-за быстрого испарения проявляются сразу же. К верхним нотам можно отнести ароматы *чайного дерева, эвкалипта, роз марина, бергамота*.

Чтобы смесь получилась хорошо сбалансированной, духи должны содержать элементы каждой категории нот. Количество того или другого аромата будет зависеть от типа создаваемых духов. Тяжелые восточные или легкие цветочные ароматы потребуют совершенно разной пропорции одного и того же масла.

Чем больше низких нот, тем более тяжелый и более «восточный» аромат вы в итоге получите. Увеличите количество высоких нот - получите легкий, цветочный аромат. Если к этому цветочному аромату вы добавите каплю корицы, запах приобретет пикантную глубину. Однако при передозировке вы рискуете разрушить гармонию духов.

Например, композиция бергамота с розовым деревом и бензоином создаст ароматическую композицию с поднимающим настроение и согревающим запахом.

Существуют следующие проверенные сочетания ароматов, с которых вы можете начать свое творчество.

- Иланг-иланг, бергамот, розовое дерево.
- Иланг-иланг, корица.
- Пачули, грейпфрут, лемонграсс.
- Герань, бергамот, пачули, любые цитрусовые.
- Грейпфрут, пряности, бергамот, герань.
- Лемонграсс, герань, цитрусовые, различные цветочные масла.
- Розмарин, эвкалипт.
- Розмарин, иланг-иланг, герань, розовое дерево.

- Кедр, иланг-иланг, бергамот, розмарин, розовое дерево.

- Розовое дерево, петитгрейн.

Приведенные выше сочетания ароматов - капля в океане парфюмерных композиций. Эти сочетания приведены в качестве примера для того, чтобы вам было с чего начать. При достижении определенных навыков вы можете продолжить свое творчество, создавая собственные композиции.

Эфирные масла можно, конечно же, очень условно, разделить на мужские и женские, то есть усиливающие соответственно мужское или женское начало в человеке.

Возможно, эта информация поможет вам создать аромат, который раскроет полнее вашу личность или поможет проявить себя совершенно с новой и неожиданной для окружающих вас людей стороны.

Женские эфирные масла: бергамот, герань, лаванда, лимонник, майоран, мандарин, роза, розмарин, фиалка, иланг-иланг.

Мужские эфирные масла: анис, базилик, кардамон, мелисса, мускатный орех, пачули, сандал, кедр.

Для начала нарежьте узенькие полоски бумаги, подпишите названия и нанесите на каждую из них по 1 капле понравившихся вам масел. Возьмите 2-3 полоски в руки и почувствуйте аромат, добавьте к этому аромату следующую полоску, снова вдохните. Попробуйте убрать из четырех полосок одну и посмотрите, что получается.

Добавьте на одну из полосок еще каплю масла - аромат изменится. К этому аромату добавьте верхнюю, среднюю или нижнюю ноту аромата и снова прислушайтесь к запаху. Масла с низким запахом обязательно используйте как закрепители, чтобы духи были стойкими.

Как видите, процесс абсолютно творческий.

Подобрав аромат, нанесите комбинацию запахов на одну бумагу или салфетку и подождите 15-20 минут, чтобы проявился истинный букет духов, его сердцевина.

Именно этот запах и является характерным для вашей композиции. Спустя два часа запах ослабеет, и вы сможете уловить конечный аромат духов, так называемый шлейф, или сухой остаток.

Основой для ваших композиций может служить масло жожоба или спирт (30% спирта на 70% воды). На 1 ч. ложку основы (или 5 мл) добавьте 7 капель эфирного масла.

Духи, созданные вами, будут иметь неповторимый аромат. Более того, в отличие от духов, купленных в магазине, они обладают лечебными свойствами. В чем же тут дело? Все очень просто: духи, полученные промышленным способом содержат только 15 % природных ингредиентов из-за их дороговизны. Очень дорогие духи могут содержать естественное розовое масло, но не более 1 %.

В качестве лечебных духов, которые особенно актуальны при лечении различных психоневрологических заболеваний - депрессии, неврозов, психозов, климактерических расстройств, бессонницы, - вы можете использовать чистые эфирные масла, нанося их в

традиционные, знакомые вам, места: за ушные раковины, на локтевой сгиб и запястья, в яремную ямку.

Для этой цели подходят все масла абсолю, а также следующие мономасла: *сандал, иланг-иланг, пачули, пальмароза, герань, левзея.*

Общие рекомендации

Вдыхая аромат, проследите за вашим эмоциональным настроением. Приготовленные вами духи не должны ухудшать настроение, а тем более - не должны вызывать тошноту или головную боль.

УНИКАЛЬНАЯ РЕЦЕПТУРА АВТОРСКИХ ДУХОВ ОТ СВЕТЛАНЫ КОНДОРАКИ

Медовые	Мятные	Ванильные	Коричные
Мед - 1 капля	Петитгрейн - 2 капли	Роза - 1. капля	Корица - 3 капли
Ваниль - 3 капли	Лимеи - 2 капли	Бигардия - 1 капля	Апельсин - 2 капли
Грейпфрут - 4 капли	Мята - 1 капля	Бензой - 1 капля	Мирра-1 капля
Лаванда - 2 капли	Пальмароза - 3 капли	Ваниль - 2 капли	Бензой - 1 капля (для закрепления запаха)
Бензой - 1 капля (для закрепления запаха)	Бензой - 1 капля (для закрепления запаха)	Бензой - 1 капля (для закрепления запаха)	

Прежде чем остановиться на каком-то варианте духов, предложите понравившийся запах вашему партнеру. Возможно, голова заболит уже у него, тогда стоит поискать другой вариант, спросив, что именно его раздражает. Может быть, ваши духи получились слишком приторными или, наоборот, чересчур кислыми и холодными. Дерзайте, пробуйте. Я желаю вам творческого вдохновения и изысканных, неповторимых ароматов.

Простые способы получения ароматической воды

Способ 1

РОЗОВАЯ ВОДА

Налейте в пароварку немного воды. Высыпьте на решетку пароварки 1 стакан лепестков розы, закройте крышкой и поставьте на плиту. Когда вода закипит, плиту можно выключить. Воду охладить и перелить в чистую закрывающуюся емкость. Душистая вода хранится в холодильнике 10 дней.

ЛАВАНДОВАЯ ВОДА

Повторите все описанные пункты для приготовления розовой воды, только вместо лепестков розы используйте 19 веточек лаванды с цветками.

ЦИТРУСОВАЯ ВОДА

Для цитрусовой воды возьмите кожуру от одного плода лимона, апельсина или мандарина.

ТОНИЗИРУЮЩАЯ ВОДА

Для тонизирующей воды возьмите 1 веточку розмарина, 1 веточку лаванды, 1 веточку полыни, 2 ст. ложки чабреца и используйте эту смесь.

ЛЕСНАЯ ВОДА

На решетку пароварки поместите 2-3 стакана сосновых иголок и повторите описанные выше действия.

Способ 2

Для приготовления розовой воды налить в бутылку дистиллированную воду и добавить на каждые 200 мл воды 1 -2 капли эфирного масла. Для приготовления остальных рецептов нужно добавить 4 капли на 200 мл воды. Затем бутылку плотно закрыть пробкой и смесь хорошо взболтать до получения однородной массы. Перед каждым применением ароматической воды ее необходимо хорошо взбалтывать, чтобы убрать образующуюся во время хранения тонкую пленку эфирного масла.

Ароматическая вода - прекрасное средство для умывания, увлажнения кожи из пульверизатора и орошения помещения для увлажнения и ароматизации воздуха. Розовая вода является к тому же прекрасным средством для лечения и промывания глаз. Возьмите специальную ванночку для глаз, которая продается в аптеках. Налейте в нее розовую воду. Откройте и закройте глаз, опущенный в воду, 10 раз, а затем откройте его снова и посмотрите влево и вправо. Повторите процедуру для следующего глаза. Делайте промывание утром и вечером.

Эфирные масла и знаки зодиака

Кроме того, что вы уже прочитали об эфирных маслах, вам, я думаю, будет небезынтересно узнать, какие эфиромасличные растения находятся под вашим знаком зодиака, что также поможет вам при создании индивидуального аромата.

Козерог (22.12-20.01): мята, герань, жасмин, шалфей, эвкалипт, кориандр, гвоздика, пихта.

Водолей (21.01-20.02): бергамот, грейпфрут, лаванда, эвкалипт, лимон, шалфей, апельсин, розмарин, кориандр, иланг-иланг, жасмин.

Рыбы (21.02-20.03): бергамот, грейпфрут, лаванда, эвкалипт, лимон, шалфей, нероли, апельсин, розмарин, кориандр, иланг-иланг, жасмин, иссоп, можжевельник.

Овен (21.03-20.04): мята, сосна, пихта, лимон, лавр, роза, шалфей, розмарин, сандал, кипарис, кориандр.

Телец (20.04-20.05): мята, лимон, шалфей, лавр, розмарин, кипарис, туя, жасмин, фенхель.

Близнецы (21.05-21.06): эвкалипт, фенхель, герань, лаванда, мандарин, апельсин, роза, розмарин, сандал, иланг-иланг, базилик, кориандр.

Рак (22.06-22.07): бергамот, грейпфрут, сосна, лаванда, лимон, шалфей, апельсин, сандал, розмарин, иланг-иланг, жасмин.

Лев (23.07-23.08): кориандр, фенхель, лимон, апельсин, лавр, мандарин, шалфей, роза, ладан, сандал, розмарин, туя, кипарис.

Дева (24.08-24.09): эвкалипт, герань, шалфей, мандарин, апельсин, роза, ладан, тимьян, иланг-иланг, базилик.

Весы (24.09-23.10): эвкалипт, герань, лаванда, роза, шалфей, ладан, розмарин, иланг-иланг, кориандр, тимьян, мята.

Скорпион (24.10-22.11): базилик, сосна, лимон, пихта, лавр, мандарин, шалфей, гвоздика, апельсин, розмарин, сандал, иланг-иланг, кориандр.

Стрелец (23.11-21.12): кориандр, грейпфрут, лимон, лавр, шалфей, гвоздика, ладан, роза.

Применение эфирных масел и готовые рецепты при различных заболеваниях

«Ароматерапия, - пишет в своей книге "Ароматерапия в педиатрии" Н. В. Нагорная, - это прекрасный, мудрый, полностью научный метод профилактики и лечения многих заболеваний. Не отвергая применения медикаментозных средств, мы можем говорить о целом ряде несомненных преимуществ биологически активных веществ растений перед медикаментозными средствами в профилактике и терапии целого ряда патологических процессов.

Клиническими опытами и научными исследованиями доказана высокая терапевтическая эффективность биологически активных веществ растений, превосходящая в ряде случаев эффективность лекарственных средств.

Так, аромат лаванды, ромашки, лимона, сандалового дерева способен снизить активность головного мозга быстрее, чем ряд депрессантов.

Жасмин, роза, мята и гвоздика возбуждают клетки серого вещества мощнее, чем терапевтическая доза кофеина. Масло базилика не уступает по противомикоплазменному эффекту антибиотик окситет-рациклину.

Объяснить преимущества ароматерапии перед медикаментозными средствами можно, если учитывать следующее.

1. Биологически активные вещества, содержащиеся в растениях, представляют собой продукты живого организма. Человек может ассимилировать многие из них легче, чем чуждые ему синтетические медикаменты.
2. Целебные свойства растений обуславливаются не одним каким-либо соединением, а их природным комплексом.
3. Лекарства растительного происхождения часто действуют мягче, чем химические, ибо они взяты у растительных клеток, имеющих много общего с процессами, происходящими в клетках организма человека.
4. Общение многих поколений людей с природой привело к возникновению генетически закрепленных реакций между растениями и человеческим организмом.
5. Биологически активные вещества растений редко обладают побочным эффектом. Как правило, соблюдение дозировки не оказывает негативного влияния на организм, не вызывает привыкания, не снижает эффективность лечения, не нарушает баланса физиологических процессов в организме.
6. Ароматерапия - это весьма приятный и комфортный метод, как нельзя лучше подходящий к тезису "лечиться должно быть приятно". Человечество издавна использовало растительные ароматы как средство, доставляющее удовольствие ».

А сейчас, прежде чем вы приступите к изучению, а тем более - использованию предложенных ниже рецептов, примите, пожалуйста, во внимание следующие рекомендации.

Проводите выбор масел не только в соответствии с симптомами заболевания, но и с причиной их возникновения.

Например, при головной боли вы находите в рецептуре одной из книг по ароматерапии мяту перечную, лаванду, розмарин и так далее. Не торопитесь использовать эти компоненты. Ведь если причиной головной боли послужило нервное перенапряжение, то целесообразно добавить масло, которое способно решить именно эту проблему (например, масло майорана или сандалового дерева).

Поэтому, прежде чем начать самостоятельно употреблять эфирные масла, особенно внутрь, целесообразно обратиться к профессиональному ароматерапевту или врачу, использующему в своей практике эфирные масла.

Для тех, кто проживает в Петербурге, у меня нет лучшей рекомендации, чем обратиться к Светлане Кондораки, благодаря помощи которой и появилась данная книга.

Заболевания желудочно-кишечного тракта

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, изжога

Аир, валериана, душица, имбирь, каяпут, лаванда, мята, роза, ромашка, сандал, семена моркови.

Способ применения: массаж живота по часовой стрелке - 8 капель на 30 мл основы; прием внутрь - 1 капля 2-3 раза в день за 30 минут до еды. Аромалампа - 2 капли на 5 кв. м.

РЕЦЕПТ:

- лаванда - 3 капли,
- ромашка - 3 капли;
- сандал - 2 капли.

Кишечные колики, колит, заболевания прямой кишки, метеоризм

Анис, апельсин, валериана, ваниль, гвоздика, грейпфрут, кипарис, кориандр, корица, куркума, лаванда, мелисса, мята, ромашка, укроп, фенхель, чабрец.

Способ применения: микроклизмы - 3-4 капли эфирного масла на 1-2 ст. ложки масла календулы, зверобоя или зародышей пшеницы для спринцевания (30 мл).

Прием внутрь по 1 капле 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

РЕЦЕПТ:

- грейпфрут - 3 капли;
- ромашка - 2 капли;
- фенхель - 3 капли.

Заболевания поджелудочной железы, сахарный диабет

Куркума, лаванда, лимон, морковь, роза, ромашка, фенхель, эвкалипт.

Способ применения: компрессы на область поджелудочной железы: на стакан теплой воды до 5 капель эфирного масла, продолжительность процедуры около 2 часов.

Прием внутрь по 1 капле 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

РЕЦЕПТ

- лимон - 2 капли;
- ромашка - 1 капля;
- фенхель - 3 капли;
- эвкалипт - 2 капли.

Заболевания печени, желчного пузыря и выводящих путей, желчно-каменная болезнь

Анис, апельсин, грейпфрут, кипарис, куркума, лимон, мандарин, морковь, мята, петрушка, роза, розмарин, фенхель.

Способ применения: ванны; массаж области печени ежедневно в течение 2 недель; теплый компресс на область печени.

Прием внутрь по 1 капле 2-3 раза в день до еды, лучше с медом.

МАССАЖНОЕ МАСЛО

На 30 мл транспортного масла: розмарина - 2 капли, мяты - 2 капли, розы - 2 капли, лимона - 1 капля, кипариса - 1 капля.

ВАННА

Розмарин - 5 капель, мята - 3 капли, роза - 2 капли.

Рецепты для приема внутрь

РЕЦЕПТ №1

1 -2 капли мяты на 1 ч. ложку меда 2-3 раза в день.

РЕЦЕПТ №2:

- куркума - 4 мл;
- морковь дикая- 4 мл;
- лимон - 2 мл.

РЕЦЕПТ №3

1/3 стакана розовой воды 3 раза в день за 15 минут до еды (5 капель розы на 100 мл дистиллированной воды).

Геморрой

Береза, герань, иссоп, каяпут, кипарис, мирра, морковь, можжевельник, роза, розовое дерево, сосна, туя.

Способ применения: сидячие ванны; микроклизмы; тампоны в задний проход (описание процедур см. в главе «Методика и способы применения эфирных масел»).

РЕЦЕПТ:

- иссоп - 1 капля;

- каяпут - 1 капля;
- кипарис - 1 капля;
- морковь - 4 капли.

Запор

Анис, валериана, ветивер, иссоп, кассия, лиметт, фенхель.

Способ применения: массаж живота по часовой стрелке - 8 капель на 30 мл основы.

Ванны общие - 8 капель смеси плюс эмульгатор; прием внутрь по 1 капле смеси на 1 ст. ложку молока 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

РЕЦЕПТ

Анис - 2 капли, ветивер - 2 капли, ромашка - 2 капли, фенхель - 2 капли.

Диарея

Гвоздика, герань, душица, имбирь, лаванда, лимон, мускатный орех, мята, роза, ромашка, сандал, эвкалипт, шалфей.

Способ применения: массаж живота, компресс, прием внутрь по 1-2 капле с медом 3 раза в день.

РЕЦЕПТ:

- мята - 2 капли;
- гвоздика - 1 капля;
- лаванда - 2 капли;
- лимон - 2 капли.

Заболевания почек и моче выводящих путей

Цистит, пиелонефрит

Ветивер, иссоп, каяпут, лаванда, майоран, петрушка, ромашка, сандал, сосна, туя, укроп, фенхель, чабрец, чайное дерево, эвкалипт.

Способы применения: ванны сидячие горячие; массаж местный; прием внутрь - 1 капля масла или смеси 2-3 раза в день.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦИСТИТА:

- иссоп - 2 капли;
- ромашка - 2 капли;
- сандал - 2 капли;

- чайное дерево - 2 капли.

Мочекаменная болезнь

Иссоп, кедр, кипарис, лимон, можжевельник, петрушка, розовое дерево, сосна, укроп, чабрец.

Способы применения: ванны; массаж; внутрь по 1 капле 3 раза в день.

РЕЦЕПТ:

- лимон - 1 капля;
- петрушка - 1 капля;
- иссоп - 1 капля;
- кипарис - 1 капля;
- сосна - 2 капли;
- розмарин - 2 капли.

Заболевания дыхательной системы

Пневмония

Дуглассия, душица, ель, каяпут, кедр, ладан, наполи, пихта, розмарин, сандал, сосна, туя, чабрец, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

Способ применения: массаж грудной клетки; прием внутрь по 1 капле 3 раза в день.

РЕЦЕПТ:

- чайное дерево - 2 капли;
- розмарин - 2 капли;
- чабрец - 2 капли;
- ель - 1 капля;
- эвкалипт - 1 капля.

Острый и хронический бронхит, трахеит

Анис, душица, ель, ирис, иссоп, каяпут, кипарис, лаванда, ладан, можжевельник, мята, пихта, ромашка, сосна, туя, чабрец, эвкалипт.

Способы применения: массаж грудной клетки - 4 капли смеси на 1 ч. ложку меда. По 1 капле смеси 2-3 раза в день внутрь, разводить в 1 ст. ложке теплого молока.

РЕЦЕПТ:

- анис - 2 капли;
- душица - 1 капля;
- сосна - 2 капли;
- эвкалипт-1 капля.

Бронхиальная астма

Бензой, дуглассия, душица, иссоп, каяпут, кедр, ладан, мирра, найоли, сосна, стиракс, чабрец, эвкалипт.

Способы применения: холодные ингаляции; аромалампа; массаж грудной клетки - 4 капли смеси развести в 1 ч. ложке меда.

РЕЦЕПТ:

- иссоп - 2 капли;
- кипарис - 2 капли;
- ладан - 2 капли;
- эвкалипт - 2 капли.

Заболевания сердечно-сосудистой системы

Стенокардия, ишемическая болезнь сердца, аритмия, сердечные неврозы

Герань, иланг-иланг, иссоп, мелисса, морковь, мята, нероли, пальмароза, петрушка, роза, розмарин.

Способы применения. Холодная ингаляция (проводится так: капните смесь на ладонь, затем разотрите и вдохните глубоко несколько раз); массаж грудной клетки; холодный компресс на область сердца; прием внутрь по 1 капле 3 раза в день курсами по 2 недели.

РЕЦЕПТ ОТ АРИТМИИ И СЕРДЕЧНЫХ НЕВРОЗОВ:

- герань - 2 капли;
- иланг-иланг - 1 капля;
- мята - 1 капля;
- нероли - 1 капля;
- мед - 2 капли.

Заболевания вен и артерий

Аир, душица, иссоп, каяпут, кипарис, лимон, майоран, мирт, можжевельник, розовое дерево, чайное дерево, туя.

Способы применения: общий массаж; легкий массаж ног - 5 капель смеси на 30 мл основы. Прием внутрь по 1 капле 2-3 раза в день по показаниям.

РЕЦЕПТ:

- иссоп - 1 капля;
- кипарис - 1 капля;
- лимон - 2 капли;
- мирт - 2 капли;
- туя - 2 капли.

Гипертония

Герань, иланг-иланг, иссоп, кипарис, лаванда, лимон, можжевельник, нероли, петрушка, туя, укроп, фенхель.

Способы применения: холодные ингаляции; аромалампа; массаж общий; точечный массаж.

РЕЦЕПТ:

- герань - 2 капли;
- иланг-иланг - 1 капля;
- лаванда - 2 капли;
- лимон - 1 капля;
- можжевельник - 2 капли.

Гипотония

Аир, бархатцы, вербена, гвоздика, герань, имбирь, левзея, мелисса, розмарин, сосна, чабрец, шалфей.

Способы применения: холодные ингаляции; массаж общий; массаж точечный; ванны.

РЕЦЕПТ:

- гвоздика - 2 капли;
- левзея - 2 капли;
- розмарин - 2 капли;
- шалфей - 2 капли.

Заболевания опорно-двигательной системы

Артрит, артроз, миозит

Базилик, береза, ветивер, душица, ель, иссоп, каяпут, кедр, лемонграсс, майоран, можжевельник, мускат, петрушка, ромашка, укроп, фенхель, чабрец, эвкалипт.

Остеохондроз

Береза, ветивер, гвоздика, имбирь, каяпут, можжевельник, мята, майоран, петрушка, пихта, перуанский бальзам, сосна, укроп, фенхель, черный перец, чабрец, эвкалипт.

Способы применения: ванны общие и местные; массаж общий - 8 капель на 20 мл основы; массаж местный - 5 капель на 30 мл основы; компрессы - 8 капель смеси развести в 10 мл спирта и растворить в стакане теплой воды.

РЕЦЕПТ:

- гвоздика - 2 капли;
- имбирь - 1 капля;
- каяпут - 1 капля;
- петрушка - 2 капли;
- розмарин - 2 капли.

Психоневрологические заболевания

Бессонница, депрессия

Аир, базилик, бархатцы, береза, валериана, ветивер, дуглассия, иланг-иланг, лаванда, левзея, майоран, мандарин, мелисса, мирра, нероли.

Способы применения: аромалампа, ванны общие, массаж общий и точечный.

РЕЦЕПТ:

- иланг-иланг - 3 капли;
- лаванда - 3 капли;
- сандал - 2 капли.

Неврозы, раздражительность, детская гипервозбудимость, страхи, психастения, нервная анорексия

Анис, базилик, бензой, валериана, герань, душица, имбирь, ирис, кориандр, корица, лаванда, ладан, мелисса, мимоза, мирра, мускат, мята, нероли, пихта, семена моркови, стиракс, туя, фиалка, чабрец.

Способы применения: аромалампа; ванны общие; массаж общий и точечный.

РЕЦЕПТ:

- анис - 3 капли;
- кориандр - 1 капля;
- лаванда - 2 капли;
- мята - 1 капля;
- мускатный орех - 1 капля.

Вегетососудистая дистония

Вербена, гвоздика, герань, душица, кассия, корица, левзея, лемонграсс, лимон, мелисса, розмарин, чабрец, шалфей, эвкалипт.

Способ применения: аромалампа; ванны общие; массаж общий и точечный.

РЕЦЕПТ:

- герань - 2 капли;
- левзея - 3 капли;
- розмарин - 3 капли

Заболевания полости рта, горла, уха, носа

Тонзиллит, фарингит, ларингит, отит, ринит, воспаление гайморовых пазух

Бергамот, гвоздика, герань, имбирь, иссоп, каяпут, лаванда, лиметт, лимон, майоран, можжевельник, мирра, мята, найоли, петрушка, пихта, роза, ромашка, сандал, сосна, укроп, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

Способы применения: горячие ингаляции; полоскания - 3-4 капли масла или смеси растворить в 1/2 ч. ложки меда или соли, развести в 1/2 стакана теплой воды; тампоны в ухо - 1-2 капли масла или смеси нанести на смоченный теплой водой ватный тампон или развести 2-3 капли эфирного масла в 2-3 каплях транспортного масла и смочить тампон; капли в нос; массаж гайморовых пазух - 3 капли смеси развести в 1 ст. ложке подогретого масла.

РЕЦЕПТ:

- герань - 3 капли;
- каяпут - 2 капли;
- можжевельник - 2 капли;
- шалфей - 1 капля.

Воспаление слизистых оболочек, десен, языка, пародонтоз

Апельсин, бергамот, береза, гвоздика, каяпут, кедр, кипарис, корица, лимон, мирра, мята, найоли, пихта, ромашка, сосна, туя, фенхель, чайное дерево, чабрец, шалфей.

Способы применения: полоскания - 8 капель смеси на 1 ст. ложку меда развести в стакане воды; аппликации на челюсть - 3-4 капли смеси развести в 1/2 ч. ложки меда, а затем в 1/2 стакана теплой минеральной воды.

РЕЦЕПТ:

- апельсин - 2 капли;
- гвоздика - 2 капли;
- каяпут - 1 капля;
- лимон - 1 капля;
- ромашка - 2 капли.

Заболевания мочеполовой сферы

Заболевания женских половых органов, уретрит, простатит

Базилик, береза, ветивер, герань, имбирь, иссоп, кипарис, лаванда, петрушка, полынь, роза, ромашка, сосна, туя, укроп, фенхель, чабрец, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

Способы применения: тампоны - 3-4 капли смеси нанести на смоченный теплой водой или транспортным маслом (зверобоя, календулы или зародышей пшеницы) тампон; спринцевание - 3-4 капли смеси развести в 1/2 ч. ложки меда и растворить в 1/2 стакана отвара ромашки.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ТАМПОНОВ:

- ромашка - 2 капли;
- сандал - 2 капли.

РЕЦЕПТ АЛЯ СПРИНЦЕВАНИЯ:

- ромашка - 2 капли;
- сандал - 2 капли;
- чайное дерево - 2 капли;
- эвкалипт - 2 капли.

Молочница

Лаванда, роза, ромашка, чайное дерево, эвкалипт.

Способы применения: спринцевание (**5-10** капель чайного дерева развести в 1 ст. ложке меда и растворить в 1 л воды).

Климактерические расстройства, предменструальный синдром, нарушение менструального цикла

Анис, ваниль, вербена, герань, ирис, лаванда, мелисса, мимоза, иланг-иланг, можжевельник, нероли, роза, розмарин, ромашка, тубероза, шалфей.

Способы применения: ванны общие; массаж; аромалампа; прием внутрь - по 1 капле 2-3 раза в день.

РЕЦЕПТ:

- герань - 2 капли;
- кипарис - 2 капли;
- нероли - 2 капли;
- лаванда - 2 капли.

Фригидность, расстройство потенции

Бергамот, бигардия, гвоздика, герань, гиацинт, имбирь, корица, майоран, мускат, мята, нероли, пачули, петитгрейн, роза, розмарин, сосна, тубероза, туя, фиалка.

Способы применения: см. главу «Секреты любовных аромакомпозиций».

Вирусные инфекции

Грипп, ОРВИ, кишечная инфекция

Анис, апельсин, базилик, бергамот, ветивер, гвоздика, дуглассия, каяпут, ладан, лимон, можжевельник, мята, наполи, пихта, розмарин, ромашка, сосна, чабрец, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

Способы применения: массаж грудной клетки - 4 капли смеси развести в 1 ч. ложке меда; массаж живота (по часовой стрелке) - 8 капель на 30 мл основы; прием внутрь - по 1 капле смеси, разведенной в 1 ч. ложке меда (или в 1 ст. ложке), 2-3 раза в день; дезинфекция воздуха.

РЕЦЕПТ:

- чайное дерево - 2 капли;
- шалфей - 1 капля;
- лимон - 3 капли;
- чабрец - 2 капли.

Кожные заболевания и травмы

Грибковые поражения кожи и ногтей

Бергамот, ветивер, герань, корица, лаванда, лемон-грасс, пачули, пихта, полынь, розмарин, ромашка, туя, чабрец, чайное дерево.

Способы применения: компрессы чистые и на масляной основе; втирания.

РЕЦЕПТ:

- чайное дерево - 2 капли;
- лемонграсс - 2 капли;
- чабрец - 2 капли;
- туя - 2 капли.

Демодекоз, чесотка, педикулез

Береза, ваниль, герань, гвоздика, корица, мирра, лемонграсс, мускатный орех, розмарин, чабрец, стиракс.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЧЕСОТКИ:

- чабрец - 2 капли;
- гвоздика - 1 капля;
- перу-бальзам - 2 капли;
- мускатный орех - 2 капли.

РЕЦЕПТ АЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЕДИКУЛЕЗА:

- лемонграсс - 2 капли;
- береза - 2 капли;
- корица - 2 капли.

Нейродермит, экзема, аллергический дерматит

Бензой, бергамот, герань, душица, иссоп, кедр, кипарис, лаванда, ладан, мирра, морковь, петрушка, полынь, розовое дерево, сандал, сосна, стиракс, туя, чайное дерево, шалфей.

Способы применения: компрессы с чистым эфирным маслом; обогащенные кремы: на 30 мл основы 7-8 капель смеси; спиртовые смеси: 4-5 капель смеси растворить в 1 ч. ложке спирта и влить в 1/2 стакана воды; втирания.

РЕЦЕПТ:

- герань - 2 капли;
- кедр - 2 капли;
- иссоп - 2 капли;
- розовое дерево - 2 капли.

Вирусный лишай (герпес)

Бергамот, береза, герань, каяпут, кедр, лаванда, перуанский бальзам, сосна, стиракс, туя, чайное дерево.

Способы применения: компрессы, втирания (подробнее см. выше).

РЕЦЕПТ:

бергамот - 2 капли;

герань - 2 капли;

ромашка - 2 капли;

чайное дерево - 2 капли.

Бородавки, мозоли, доброкачественные образования

Береза, гвоздика, герань, иссоп, каяпут, кипарис, лимон, можжевельник, полынь, чайное дерево.

Способы применения: нанесение чистого масла; аппликации.

РЕЦЕПТ ДЛЯ УНИЧТОЖЕНИЯ БОРОДАВОК:

- лимон - 2 капли;
- береза - 2 капли;
- чайное дерево - 1 капля;
- иссоп - 2 капли.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ МОЗОЛЕЙ:

- майоран - 2 капли;
- лимон - 2 капли;
- гвоздика - 1 капля.

Открытые раны

Герань, кедр, лаванда, мирра, роза, розовое дерево, чайное дерево, шалфей.

Способ применения: нанесение чистого и разведенного масла.

Трофические язвы

РЕЦЕПТ

Смазывайте 3 дня открытую язву маслом лаванды, затем в течение 3 дней смазывайте только ободок ранки смесью эфирного масла лаванды и чайного дерева с маслом зверобоя. На 50 мл масла зверобоя 10 капель лаванды, 9 капель чайного дерева.

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ МАСЛА ЗВЕРОБОЯ

Залейте 100 г сухой травы зверобоя 200 мл масла виноградной косточки (можно другим), настаивайте 2 недели в темном месте. Процедите. Храните в холодильнике.

Это прекрасное средство при ожогах, особенно с добавлением масел лаванды и чайного дерева.

Ожоги

Герань, каяпут, лаванда, петрушка, роза, ромашка, укроп, чайное дерево, эвкалипт.

Способ применения: масляные компрессы; нанесение чистого масла лаванды, розы.

Гематомы, ушибы

Иссоп, кипарис, лимон, мелисса, можжевельник, мята, нероли, петрушка, ромашка, укроп, шалфей. *Способ применения:* аппликации, компрессы, массаж.

Укусы насекомых

Герань, лаванда, лимон, шалфей.

Способ применения: аппликации, смазывание чистым маслом.

Проблемы со здоровьем общего характера

Пониженный иммунитет

Апельсин, грейпфрут, душица, каяпут, мирт, лимон, можжевельник, морковь, чабрец.

Способ применения: ванны; массаж; прием внутрь.

РЕЦЕПТ:

- чабрец - 3 капли;
- морковь - 2 капли;
- грейпфрут - 1 капля;
- лимон - 1 капля.

Высокая температура

Бергамот, береза, грейпфрут, иссоп, каяпут, лаванда, лиметт, лимон, мелисса, можжевельник, петрушка, укроп.

Способ применения: компрессы; обтирания; втирания в ноги (ступни, икры)

РЕЦЕПТ:

- лимон - 3 капли;
- лаванда - 2 капли.

Головная боль, мигрени

Герань, иланг-иланг, лаванда, лемонграсс, левзея, лимон, майоран, мята, роза, ромашка, эвкалипт.

Способ применения: компрессы; аппликации; массаж; ингаляции.

РЕЦЕПТ:

- мята - 2 капли;
- лаванда - 2 капли;
- герань - 1 капля;
- лимон - 1 капля.

Отравления

*Аир, анис, кипарис, лемонграсс, левзея, **лимон**, можжевельник, укроп, фенхель, чайное дерево. Способ применения:* прием внутрь.

РЕЦЕПТ:

- чайное дерево - 2 капли;

- лаванда - 2 капли;
- герань - 1 капля;
- лимон - 1 капля.

Ожирение

Апельсин, бергамот, грейпфрут, душица, иссоп, кипарис, лемонграсс, лимон, мандарин, можжевельник, петит-грейн, розмарин.

Способ применения: ванны; массаж; прием внутрь.

РЕЦЕПТ

См. раздел «Омоложение изнутри для тех, кто борется с лишним весом».

Обжорство

Фенхель, герань, бергамот, розмарин, грейпфрут, кипарис.

Способ применения: ванны; массаж; прием внутрь.

РЕЦЕПТ:

- бергамот - 3 капли;
- фенхель - 2 капли;
- герань - 1 капля.

Принимать по 1 капле 3 раза в день.

Глисты

Бергамот, гвоздика, душица, иссоп, каяпут, корица, лаванда, лимон, мята, сандал, фенхель, чабрец, чайное дерево, эвкалипт.

Способ применения: прием внутрь.

РЕЦЕПТ:

- бергамот - 3 капли;
- фенхель - 2 капли;
- чабрец - 2 капли;
- чайное дерево - 1 капля.

Травмы, растяжения, вывихи

Гвоздика, имбирь, каяпут, кедр, лаванда, лемонграсс, майоран, можжевельник, розмарин, сосна, шалфей.

Способ применения: ванны (в том числе-местные); массаж; компрессы; аппликации.

РЕЦЕПТ:

- розмарин - 2 капли;
- сосна - 2 капли;
- гвоздика - 1 капля,
- лаванда - 3 капли.

Отеки

Анис, иссоп, кипарис, можжевельник, сосна, петрушка, ромашка, фенхель, укроп.

Способ применения: ванны; массаж; компрессы; аппликации; прием внутрь.

РЕЦЕПТ:

- сосна - 2 капли;
- петрушка - 2 капли;
- фенхель - 1 капля;
- кипарис - 2 капли.

Домашняя аптечка

Читая эту главу, вы, возможно, обратили внимание, что набор масел для решения той или иной проблемы не всегда доступен. Если в вашем городе нет ни одного опытного ароматерапевта, вы можете проявить собственные творческие способности.

Если вы решите заняться составлением терапевтических смесей самостоятельно, познакомьтесь, пожалуйста, со следующей информацией.

- Если вы не имеете пока опыта, начинайте с составления смесей, содержащих до трех видов масел, постепенно увеличивая их количество.
- Учитывайте правило синергизма, то есть смешивайте масла, которые усиливают действие друг друга. Например, герань усиливает действие лаванды, а розмарин, напротив, подавляет действие и лаванды, и валерианы. Майоран нельзя соединять с культовыми маслами, такими, как ладан, сандал, бензой, перу-бальзам.
- Помните, что противомикробные свойства базилика повышаются во много раз при соединении его с эвкалиптом.
- Масла добавляйте в основу по одному. Вращая сосуд, растворите масло, а затем добавьте следующее. Для полного терапевтического эффекта смесь нужно выдержать один-два часа.

Существует **1-процентное масло** - 5-6 капель на 30 мл основы, которое применяется для детей, пожилых и ослабленных людей; **2-процентное масло** - 10-12 капель на 30 мл основы (считается самым эффективным и безопасным соотношением). 3-процентное масло - 15-16 капель на 30 мл основы (применяется в соответствии с индивидуальными особенностями).

Основные масла	Основные способы применения
Лаванда	Ожоги, порезы, укусы насекомых (чистое масло)
Чайное дерево	Ожоги, порезы, укусы насекомых и другая антисептика

Лимон	Простуда, температура (внутрь, компрессы)
Мята	Тошнота (внутрь, холодные ингаляции)
фенхель	Отравление, похмельный синдром (внутрь, ванны)
Эвкалипт	Дезинфекция помещения (аромалампы, холодные ингаляции)
Розмарин	Повышает давление (холодные ингаляции, массаж)
Иланг-иланг	Уменьшает давление (холодные ингаляции, массаж)
Лаванда	Нормализует давление (холодные ингаляции, массаж)

Глава 8. ЭФИРНЫЕ МАСЛА И ИХ СВОЙСТВА

Что же такое эфирные масла? Говоря образно, это сама душа и кровь растения, с научной же точки зрения каждое эфирное масло - настоящая биохимическая лаборатория. Огромное разнообразие химических компонентов (более сотни), составляющих каждое эфирное масло, и определяет их уникальное действие на организм. Двух абсолютно одинаковых по своему действию масел в природе не существует, хотя существуют эфирные масла с похожим запахом. Например, лимонным запахом обладают такие масла, как Melissa, Verbena, Citronella, однако, несмотря на это, лечебные свойства этих масел существенно отличаются.

Интересующие нас эфирные масла образуются и накапливаются в эфирномасличных железах всего растения в целом или его отдельных частей: у мяты - в листьях, у кедра - в древесине, у корицы - в коре, у фенхеля - в плодах и так далее. Железы с эфирными маслами можно легко рассмотреть на корках цитрусовых.

Растения, содержащие эфирные масла, называются эфирномасличными.

Но существуют и такие растения, которые эфирномасличными не являются. К ним относятся такие растения, как фиалка, яблоневый цвет, сирень, персик, ландыш, абрикос, лотос, магнолия, папоротник, кокос, банан, земляника, клубника, киви, арбуз, дыня и огурец. Эфирных масел перечисленных выше растений в мире не существует.

Эфирное масло оказывает в целом такое же действие на организм, как и растение, из которого его получают. Но в ряде случаев действие эфирного масла может быть гораздо сильнее. И уж абсолютно точно, что эфирные масла оказывают более эффективное влияние на психику человека, чем лекарственные травы.

Каким образом? Одно из возможных объяснений заключается в том, что некоторые молекулы эфирных масел действуют подобно гормонам, стимулируя и регулируя наши эмоции и физические реакции. Ученые выяснили: когда человек вдыхает, к примеру, цитрусовый аромат, в его слюне происходит рост плотности иммуноглобулина А, что способствует восстановлению после стресса.

Благодаря особенностям своей химической структуры, эфирные масла способны проникать через клеточную стенку и доставлять внутрь клетки кислород и питательные вещества. Эфирные масла способны уменьшать вязкость крови, одновременно увеличивая скорость кровотока и усиливая снабжение тканей кислородом. Мало того, распыление эфирных масел в помещении приводит к увеличению содержания атмосферного

кислорода благодаря высвобождению окислительных молекул. Повышается уровень озона и отрицательных ионов в атмосфере помещения, что угнетающе воздействует на рост микроорганизмов, в частности, стафилококков. Например, при распылении смеси эфирных масел сосны, мяты, лаванды и других эфирных смесей из 210 микробных колоний, определяемых в помещении до распыления, остается только 4. Вместе с тем повышается активность иммунной системы человека благодаря высоким антиоксидантным свойствам эфирных масел. Учеными доказано, что эфирные масла, например, чесночное, обладают способностью связываться с металлами и токсическими химическими веществами, выводя их из тканей организма. Выявлен радиозащитный эффект масел лаванды и эвкалипта.

В отношении эфирных масел интересен еще и следующий факт. Изучая электрическую частоту человеческого тела, Г. Янг отмечает, что обычный уровень электрической частоты тела здорового человека составляет приблизительно 62-78 Гц, однако при снижении его ниже указанного минимума человек может заболеть в результате нарушения функции иммунной системы. Так, симптомы простуды появляются на 58 Гц, насморка - на 57 Гц, кандидоза - на 55 Гц и т. д.

Одним из способов оздоровления человека является поддержание электрической частоты тела на должном уровне. При этом заслуживает внимания следующий факт: консервированная пища имеет электрическую частоту, равную 0; свежая пища - до 15 Гц; сухие травы - от 12 до 22 Гц; эфирные масла могут иметь частоту от 52 до 320 Гц (последняя - частота розового масла).

Конечно, нас интересуют прежде всего терапевтические свойства эфирных масел, однако нужно сказать несколько слов и об их физических свойствах.

Эфирные масла летучи. Именно это качество определяет скорость и силу эффекта ароматерапии. По степени летучести эфирные масла можно разделить на три группы.

Высокие показатели летучести имеют масла кипариса, мяты перечной, чайного дерева, лимона. Они быстро испаряются и быстро действуют на организм, оказывая большое влияние на психику человека.

Средние показатели летучести имеют мирра, сосна, розмарин, ромашка. Эти масла более стойкие, дольше сохраняют аромат. Их воздействие на организм постепенное.

Низкие показатели летучести имеют **ладан, пачули, кедр, сандал**. Эти масла часто применяют для фиксации более летучих масел, для увеличения срока их хранения.

Эфирные масла нежирные. Испаряясь при комнатной температуре, эфирные масла, в отличие от растительных, не оставляют жировых пятен на бумаге, хотя и может наблюдаться легкое окрашивание, если масло имеет цвет. Например, эфирное масло корицы и зверобоя - красноватое, горькой полыни - зеленое, ромашки - голубое. Но это отличие эфирных масел от растительных лишь внешнее, основное же заключается в их

составе.

Эфирные масла легкие. 95% эфирных масел обладают более низкой плотностью по сравнению с водой. Если эфирное масло ввести в воду, оно будет плавать на ее

поверхности, испаряясь. Это дает возможность вдыхать летучие фитоорганические вещества.

Тяжелее воды чесночное, коричное, померанцевое и некоторые другие масла.

Растворяют эфирные масла в спирте, эфире и растительных (нелетучих) маслах.

Если вы хотите использовать эфирные масла с водой, необходим эмульгатор.

Эмульгаторами являются **молоко, сливки, молочная сыворотка, мед, варенье, сироп, отруби, морская или поваренная соль.**

Если вы хотите ароматизировать чай, капните 1-2 капли эфирного масла на сухую заварку, закройте пустой чайник крышкой, чтобы чайные листья впитали в себя запах, а затем залейте кипятком.

Качество эфирного масла. Безвредность и терапевтическая эффективность эфирного масла определяется прежде всего его качеством. Какие существуют показатели качества? Это прозрачность, однородность, отсутствие осадка и включений. Запах должен быть ровным, тонким. Кроме того, не должны чувствоваться примеси технического характера (спирт или ацетон).

Натуральные эфирные масла всегда разлиты во флаконы темного стекла объемом от 10 до 5 миллилитров (для труднополучаемых масел). Редкие, дорогостоящие сорта эфирных масел, такие как **роза, тубероза, вербена, мимоза, жасмин, нарцисс** и некоторые другие масла, упакованы в 1-миллилитровые флаконы. Цена таких высококачественных масел очень высока.

Стоимость эфирного масла определяется его качеством, ценностью и редкостью эфирномасличного растения, трудностями при его выращивании, процентным содержанием эфирного масла в растении. Например, для получения килограмма розового масла требуется 5 тонн цветков.

Кроме того, высококачественное масло всегда подвергается детерпенизации - процессу, который позволяет уменьшить кислородосодержащие углеводороды, раздражающие кожу. Такая перегонка сырья уменьшает количество эфирного масла по сравнению с первоначальным на 95 %.

Растущая популярность ароматерапии (а аромате-рапия в странах Европы и Америки сегодня действительно переживает настоящий бум), привела к тому, что на рынке появились фальсифицированные, некачественные, дешевые масла.

Существует несколько методов фальсификации эфирных масел. Например, подмена дорогого розового масла пальмарозовым или маслом герани. Еще один способ фальсификации - добавление к натуральным маслам синтетических компонентов. Синтетические масла могут быть полностью идентичны натуральным, но они всегда отличаются по своей химической структуре.

Синтетические масла не содержат растительных компонентов и совершенно лишены терапевтического эффекта. Мало того, такие масла могут вызвать серьезную аллергическую реакцию, не говоря уже о раздражении слизистой носа и кожи, и общем токсическом действии на организм.

Помимо фальсифицированных масел, благодаря растущей популярности ароматерапии на рынке появилось много некачественных, но дешевых масел. Эти масла натуральные, но сырье для их производства куплено в тех регионах, где условия выращивания растения не обеспечивают высокого качества масла.

Например, базилик с Коморских островов содержит 80 % метилхавикола, а из Египта (французский базилик) - только 25 %.

На качество масла влияют многие факторы: и климат, в котором произрастает растение, и почва, и химические удобрения, и средства защиты от насекомых и сорняков, и даже высота над уровнем моря.

Так, лаванда, растущая на большой высоте, имеет более высокое содержание ланалоонацетата (сложного эфира, который придает высокое качество эфирному маслу), нежели лаванда, произрастающая на более низких местах по отношению к уровню моря. Конечно, имеет значение способ изготовления эфирного масла.

Исходя из сказанного выше, вы можете сами сделать вывод о том, насколько дорого стоят качественные эфирные масла.

Если вам предлагают «настоящее» эфирное масло объемом 10 мл по цене дешевле 200-300 рублей, то вы реально рискуете своим здоровьем. Конечно, я не могу вас заставить не покупать понравившееся масло, но хотя бы не принимайте его внутрь, если не уверены в качестве.

В данной книге я порекомендую вам те эфирные масла, которые я применяю сама - масла московского центра ароматерапии «Ирис». Те из вас, кто живет далеко от Петербурга и Москвы, смогут заказать эти масла по почте (адрес указан в конце книги).

Эфирные масла требуют особых условий хранения, так как окисляются и осмоляются под воздействием света и кислорода.

Увеличить срок годности эфирных масел (кроме группы цитрусовых) и сохранить при этом высокое качество можно в том случае, если масло герметически укупорено, хранится в темноте, при температуре около 8°C, то есть в холодильнике. Хранение в холодильнике обязательно для цитрусовых и хвойных эфирных масел.

Цитрусовые масла не портятся в течение года, все остальные - в течение двух лет.

Известно, что «тонкие» запахи таких масел, как ладан, нероли, роза, нарцисс, становятся более благородными при длительном хранении. Но не увлекайтесь! При приеме эфирных масел внутрь (особенно это касается лечения детей), нужно обязательно учитывать срок годности, указанный на упаковке масла.

Свежеприготовленные ароматические композиции не теряют своих лечебных свойств на протяжении одной недели.

Изучая методики и способы применения эфирных масел, вы встретитесь с такими терминами, как транспортные масла и масла абсолю. Я думаю, что эти термины знакомы немногим, поэтому расскажу о них поподробнее.

Транспортные масла

Существует целый ряд растительных масел, широко используемых для растворения и введения в организм эфирных масел. Они называются транспортными.

У транспортных масел свои характеристики, свои специфические функции. В отличие от эфирных, транспортные масла - это ненасыщенные жирные кислоты, обладающие низкой молекулярной массой и, следовательно, помогающие эфирным маслам проникать в организм. Применение транспортных масел обусловлено их ценнейшим свойством - они придают стойкую форму компонентам эфирного масла, препятствуя ослаблению аромата при соприкосновении с воздухом, водой, кожей.

Транспортные масла можно использовать и как самостоятельные косметические средства, обладающие великолепными питающими свойствами (особенно они помогают при сухой и стареющей коже лица). Стоит, однако, помнить, что хотя транспортные масла и эфирные масла и называются маслами, они значительно отличаются друг от друга по многим параметрам, в том числе по оказываемому лечебному эффекту и методам использования. Транспортные масла самостоятельно или в соединении с эфирными маслами используют для наружного применения: растираний, ванн, массажей. На их основе изготовлены многие косметические масла.

Масло абрикосовой косточки. Легкая текстура, хороший источник витаминов и минеральных веществ.

Масло авокадо. Тяжелое масло, богатое витаминами, легко поглощается. Очень хорошо для сухой, а также увядающей кожи и для ухода за поврежденными волосами. Лучше смешивать с более легким маслом.

Масло арахиса. Имеет тонкую текстуру. Легко впитывается и увлажняет кожу. Подходит для сухой и увядающей кожи лица, для чувствительной детской кожи. Богато витаминами и минеральными веществами. Облегчает ревматизм суставов.

Масло виноградной косточки. Легкая текстура, без запаха, легко поглощается. Для любого типа кожи, особенно жирной. Увлажняет, питает и регенерирует кожу.

Масло витамина Е. Улучшает сухую, стареющую кожу и помогает заживлять раны и трещины. Предпочтительно смешивать с другими маслами.

Масло жожоба («растительный воск»). Тонкая текстура, но лучше смешивать его с более легким маслом. Прекрасное средство не только для сухой и нормальной кожи лица, но и для проблемной кожи (угри, экзема, псориаз). Масло питает, регенерирует, увлажняет и омолаживает кожу, не оставляя жирного блеска. Богато витамином Е. Остается свежим в течение более длительного времени, чем остальные масла.

Масло зверобоя. Прекрасно питает, регенерирует и увлажняет кожу. Незаменимое средство для лечения ожогов, рубцов и любых воспалительных процессов на коже. Укрепляет и усиливает рост волос. Масло зародышей пшеницы. Уникальный природный источник витамина Е - витамина молодости, а также витаминов В₁, В₂, В₆, РР, А. Прекрасное средство для сухой и увядающей кожи, а также для заживления ранги трещин. Обладает регенерирующим, антиоксидантным и иммуномодулирующим свойством.

Масло кокоса. Масло легкой текстуры, легко поглощается и питает кожу. Подходит для любого типа кожи.

Масло кунжута. Тяжелая текстура, лучше добавлять к другим маслам. Хороший источник витамина Е. Устраняет шелушение и раздражение на коже, питает и увлажняет. Полезно при нездоровой коже и ревматизме.

Масло календулы. Прекрасное средство для ухода за чувствительной кожей лица. Обладает смягчающим, противовоспалительным и бактерицидным действием.

Масло кедрового ореха. Великолепное средство для сухой и увядающей кожи лица. Уникальный источник натуральных витаминов и микроэлементов; применяется при всех заболеваниях кожи, а также для укрепления волос и ногтей.

Масло лесного ореха. Легкая текстура. Легко впитывается, смягчает и регенерирует кожу. Идеальное средство для увядающей и чувствительной кожи лица, а также для ухода за кожей вокруг глаз и для губ. Восстанавливает водно-липидный баланс.

Масло макадаммии. Прекрасное средство для сухой и увядающей кожи, а также для лечения истонченных и поврежденных волос. Легко впитывается.

Масло миндальное. Тонкая текстура. Легко впитывается. Прекрасно питает, регенерирует, увлажняет нежную, склонную к раздражению кожу.

Масло персиковое. Увлажняет, питает, смягчает, повышает эластичность сухой, увядающей кожи. Прекрасное средство для ухода за кожей новорожденных.

Масло примулы вечерней. Незаменимое масло для сухой и увядающей кожи благодаря высокому содержанию гамма-линоленовой кислоты, недостаток которой в организме вызывает сухость и другие патологические изменения кожи. Обладает ярко выраженным омолаживающим эффектом. Прекрасное средство для ухода за кожей вокруг глаз. Эффективно при лечении свежих рубцов и стрий.

Масло сафлоровое. Легкая текстура, хорошая проникающая способность. Хороший источник минеральных веществ и витаминов. Подходит для всех типов кожи.

Масла абсолю

Маслами абсолю называются эфирные масла, полученные методом поглощения, без нагревания. Этот метод используется для некоторых видов цветков: розы, жасмина, туберозы, ириса, нероли, гиацинта, мимозы, садовой гвоздики, то есть цветов, которые после сбора продолжают довольно долгое время выделять эфирное масло. Метод основан на свойстве жирных масел и жиров поглощать эфирные масла.

При этом методе лепестки цветков после сбора раскладывают на тонкий слой свиного или бычьего жира, распределенного на поверхности стекла с рамой. Цветки оставляют на 24-72 часа, а затем заменяют партией свежих цветков. Когда жир максимально пропитается эфирным маслом, его промывают спиртом, чтобы душистые продукты стали растворимыми. Затем спирт выпаривают и получают так называемое абсолю.

Глава 9. МЕТОДИКА И СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Массаж общий и местный

Массаж с эфирными маслами - это наиболее популярный способ применения эфирных масел. Самый простой способ убедиться в пользе эфирных масел - сделать такой массаж.

Массаж обеспечивает самое быстрое проникновение эфирного масла внутрь организма, в лимфу и кровь, что дает эффект всеобъемлющего воздействия на организм.

Положительное влияние на органы дыхания, кровообращения, центральную и периферическую нервную систему, оздоровление печени, кишечника и желез внутренней секреции - вот результаты массажа.

В разделе «Лечение целлюлита на всех стадиях» вы найдете подробнейшее описание техники массажа, а пока мне хотелось бы обратить ваше внимание лишь на такую вещь, как интоксикация, которая может проявляться в виде легкой тошноты, слабости или раздражительности при начале курса массажа.

Такие явления связаны с выведением из организма шлаков под действием эфирных масел. Спустя **2-3** дня эти признаки исчезают при условии соблюдения питьевого режима. Не забывайте пить не менее двух литров воды в сутки при активном использовании эфирных масел.

Помните, что выполнять массаж всегда следует от периферии к центру, а область живота массируйте строго по часовой стрелке.

Для массажа используйте 7-8 капель эфирного масла или их смеси на 30 мл основы или транспортного масла.

Точечный массаж

Точечный массаж - прекрасное средство при головной боли, повышенном и пониженном давлении, при нарушении мозгового кровообращения и бессоннице.

Способ применения очень простой. Нанесите чистое эфирное масло на рефлекторные точки: виски, крылья носа, надбровные дуги, затылок и помассируйте точки по часовой стрелке в течение **2-4** минут.

При чувствительной коже можете капнуть на ладошку или блюдце **1-2** капли транспортного масла и добавить 5-7 капель эфирного масла, растереть, а затем наносить на кожу.

Применять до 10 раз в день.

Ванны общие и обтирания

Эфирные масла в сочетании с горячей водой с древнейших времен были частью банного ритуала. Аромаванны - это наиболее простой и к тому же эффективный способ ароматерапии. При этом способе эфирные масла соприкасаются со всей поверхностью тела. За счет своей высокой проникающей способности они быстро всасываются кожей и, попадая в лимфатическую сеть, омывают вместе с лимфой все органы. Это прекрасный метод профилактики и лечения различных заболеваний. Соблюдение несложных правил окажет вашему организму в этом случае неоценимую услугу.

1. Перед процедурой вымойте тело, а после процедуры не ополаскивайтесь, а слегка промокните тело полотенцем.
2. Растворяйте эфирные масла в эмульгаторе. Для ванны лучшими эмульгаторами могут считаться морская соль, сливки, мед, а для сухой кожи - растительное масло. Не смешивайте эфирные масла с пеной для ванн. Пена абсорбирует часть эфирного масла и снижает терапевтический эффект от всей процедуры.
3. В ванне терапевтический эффект достигается не только за счет проникновения полезных веществ через кожу в кровь, но и за счет вдыхания ароматических испарений. Поэтому, если позволяет чувствительность кожи, добавляйте в ванну 1-2 капли чистого эфирного масла, не растворенного в эмульгаторе для достижения большего терапевтического эффекта. Более 3 капель чистого эфирного масла добавлять нецелесообразно, так как эфирное масло, образуя на поверхности воды пленку, может вызвать раздражение кожи.
4. Оптимальная доза эфирного масла для ванны - 7-8 капель. Температура воды 36-38°C. Ванну принимайте 10-20 минут.
5. Если вы хотите принимать ванну курсами, лучше придерживаться следующей схемы. Доза масла увеличивается постепенно, от 4-5 капель до 10 для сильнодействующих эфирных масел или до 15 капель для нейтральных эфирных масел.

СХЕМА КУРСА

- 1-й день - 5 капель.
- 3-й день - 7 капель.
- 5-й день - 9 капель.
- 7-й день - 11 капель.. 9-й день - 13 капель.
- 11-й день - 15 капель.
- 13-й, 15-й, 17-й, 21-й, 23-й, 25-й дни - 13-15 капель.
- 27-й день - 13 капель.
- 29-й - 11 капель.
- 31-й - 9 капель.
- 33-й - 7 капель.. 35-й - 5 капель.
- 37-й, 39-й, 41-й, 43-й дни - 5-7 капель.

Температура воды - 36-38°C. Время - 10-20 минут. Увеличивайте время приема ванны постепенно.

В случае применения сильнодействующих эфирных масел увеличивайте дозировку масла через день не на две, а на одну каплю.

Сильнодействующие эфирные масла: гвоздика, душица, каяпут, корица, майоран, можжевельник, мускатный орех, розмарин, чабрец, чайное дерево, шалфей, эвкалипт.

Нейтральные масла: герань, иланг-иланг, иссоп, кипарис, лаванда, левзея, нероли, роза, сандал, фенхель и все цитрусовые.

Аромаванны обладают прекрасным тонизирующим, успокаивающим, сосудорасширяющим, иммуномодулирующим, омолаживающим действием. Однако существует ряд противопоказаний, на которые следует обратить внимание, прежде чем использовать предложенную процедуру.

Противопоказания: онкозаболевания, диабет, эпилепсия, ишемическая болезнь сердца, стенокардия, цирроз печени, хронический гепатит, гломерулонефрит, тромбофлебит, острые воспалительные процессы, «мокнущие» дерматиты и микозы.

Если ванны противопоказаны, применяйте обтирания и растирания.

Эта методика прекрасно помогает при воспалительных явлениях в мышечной, нервной, соединительной тканях, воздействуя на лимфатическую систему, позвоночный столб, системы дыхания и кро-вообмена.

Добавьте на один литр воды **3-5** капель эфирного масла. Примите душ, а затем, смочив губку или махровое полотенце в воде с эфирными маслами, разотрите тело.

Сидячие ванны

Растворите 7-8 капель эфирного масла в эмульгаторе и влейте в таз с теплой водой. Не ставьте таз на холодный пол. Принимайте ванну 10-20 минут.

Температура воды - 36-38°C.

Сидячие ванны применяются чаще всего при простатите и гинекологических заболеваниях, а также при заболевании почек и мочевыводящих путей.

Обертывания холодные и горячие

Обертывания - прекрасное средство для лечения целлюлита, различных заболеваний суставов и остеохондроза.

Различают горячие и холодные обертывания.

Холодные обертывания применяются при варикозном расширении вен, гематомах, при синдроме усталых ног.

Для процедуры растворите 7-8 капель эфирного масла в 30 г основы, нанесите на нужную часть тела и оберните полиэтиленовой пленкой. Длительность процедуры - 20-60 минут.

Для горячих обертываний перед нанесением приготовленного эфирного масла требуется разогреть тело с помощью горячей ванны или массажа, можно дополнительно укутать обернутую полиэтиленом часть тела.

Дозировка и время проведения такие же, как для холодного обертывания.

После обертываний следует обработать кожу кремом.

Чередование горячих и холодных обертываний - прекрасное средство против целлюлита.

Противопоказанием для горячих обертываний являются варикозное расширение вен и гинекологические заболевания.

Компрессы и аппликации

Компрессы, наложенные непосредственно на больное место, оказывают быстрое противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее и спазмолитическое воздействие. Компрессы, так же как и обертывания, могут быть холодными и горячими.

Для *горячих компрессов* используют горячую воду (40-45°C). На 200 мл такой воды добавляют 5-6 капель эфирного масла или смеси эфирных масел, хорошо взбалтывают, пропитывают приготовленной водой хлопчатобумажную ткань и накрывают больной участок тела.

Сверху ткань обертывают полиэтиленовой пленкой и утеплителем, для которого чаще всего используется обычная вата. Затем компресс закрепляется бинтом и куском сухой ткани.

Компрессы с применением эфирных масел - великолепное средство при *проблемах опорно-двигательного аппарата*.

Аппликации отличаются от компресса тем, что используется вода комнатной температуры.

Аппликации хорошо применять при *ушибах, отеках, головных болях, грибковых поражениях ногтей*.

Кроме водных аппликаций существуют еще и масляные, для этого вместо воды берут 30 мл транспортного масла и добавляют 7 капель эфирного масла. Последующие действия такие же, как при накладывании компресса.

Описанная выше процедура чаще **всего** длится до двух часов.

Ароматизация воздуха

Наиболее распространенный способ применения масла в доме - аромакурительница.

Налейте в емкость воды, а потом капните туда масла (2 капли на 5 кв. м.)

Поставьте вниз зажженную свечу. Не допускайте кипения воды, периодически подливая воду.

Можно использовать для ароматизации воздуха фумигатор. Положите вместо таблетки на металлическую пластинку кусочек влажной ваты и капните несколько капель эфирного масла. Включите устройство в сеть.

Не оставляйте включенный фумигатор без присмотра, после высыхания вата может загореться. Время работы фумигатора в качестве ароматизатора примерно 30-40 минут.

Ароматизировать воздух в доме можно с помощью пульверизатора. Это прекрасный способ для дезинфекции воздуха, особенно во время эпидемий гриппа. Растворите 5 капель масла в 1 ст. ложке спирта и добавьте в распылитель с водой (1 л).

Перед употреблением раствор обязательно нужно встряхивать. Распылитель желательно иметь стеклянный или керамический. Эфирные масла, даже предварительно растворенные, нецелесообразно хранить в емкостях, сделанных из искусственных материалов.

Сухие цветы и травы прекрасно впитывают эфирное масло и долго испаряют его аромат.

Возьмите вазу с узким горлом, накапайте эфирного масла, поставьте букет сухих цветов или трав, залепите горлышко воском. Растения будут впитывать эфирное масло и распространять его прекрасный аромат. Можно наполнить красивую стеклянную емкость бутонами высушенных цветов и накапать сверху эфирного масла, тогда комната наполнится чудесным ароматом.

Впоследствии для усиления запаха просто капайте на высушенные цветы эфирное масло.

Также можно ароматизировать закрытые помещения для хранения одежды. Высушенные травы и цветы можно положить в полиэтиленовый пакет, накапать эфирное масло, проделать в пакете небольшие дырочки и положить в шкаф. Вместо полиэтилена цветы можно зашить в небольшой мешочек из марли. Запах будет держаться несколько недель.

Ингаляции

Эфирные масла, попадая на рефлексогенные точки носа, массируют их, вызывая импульсы, проецирующиеся на определенные зоны головного мозга, соответствующие тому или иному органу или системе органов.

Эфирные масла, оказывая прямое воздействие на органы дыхания, быстро устраняют застойные и воспалительные процессы. Считается, что эфирные масла, введенные в легкие в виде ингаляций, действуют почти в 20 раз быстрее и сильнее, чем при приеме их внутрь, так как не претерпевают тех изменений, которым они подвергаются при поступлении в желудок.

Ингаляции - прекрасное средство для лечения и профилактики простудных заболеваний, гриппа и ОРЗ, для лечения бронхов и легких, а также для воздействия на психоэмоциональную сферу.

Ингаляции бывают двух видов: горячие и холодные.

Для горячей ингаляции возьмите сосуд с широким горлом и наполните его 500 мл горячей воды (90°C). Добавьте в воду 1-2 капли эфирного масла, наклоните голову над емкостью, накройтесь махровым полотенцем и подышите над паром в течение 5-10 минут. Обязательно держите глаза закрытыми. Дозу эфирных масел для проведения горячей ингаляции можно постепенно увеличить до 3-5 капель.

После процедуры в течение часа не выходите на улицу.

Разновидностью горячей ингаляции является обычная *горячая ванна*, о которой уже упоминалось выше, когда во время приема ванны в воду добавляется 1-2 капли чистого эфирного масла.

Еще один способ горячей ингаляции - *нагретые камни*. Наберите летом на пляже мелкие камушки, хорошо их промойте и просушите. Перед процедурой прокалите камни в духовке, а затем пересыпьте в специальный ящик (можно использовать обычный противень).

Осудите камни до температуры 60°C, накапайте эфирного масла, сядьте рядом, накройтесь полотенцем и подышите 5-10 минут, вдыхая аромат. Эту процедуру вы можете совместить с самомассажем рефлекторных точек стоп и ладоней. Походите по горячим камням босиком и разотрите камушки между ладонями.

Горячие ингаляции противопоказаны при бронхиальной астме. В этих случаях, а также если проведение горячей ингаляции невозможно, делайте *холодную ингаляцию*.

Накапайте 2 капли эфирного масла в аромаме-дальон или на носовой платок, салфетку, уголок подушки и подышите 5-7 минут. Дыхание при этом должно быть ровным и глубоким.

Аромалампа также является одним из приемов холодной ингаляции.

Холодные ингаляции - прекрасное средство для снятия головокружения, тошноты, нормализации давления, восстановления умственной и физической активности, душевного равновесия, профилактики вирусной инфекции.

Эфирные масла в бане и сауне

В бане 5-7 капель эфирного масла растворяют в баке с кипятком и используют эту воду для мытья и ополаскивания тела, а также для запаривания веников. В сауне используют метод распыления эфирного масла из пульверизатора. Растворяют 5-7 капель эфирного масла в одном литре жидкости и брызгают на стены и пол, не затрагивая нагревательные приборы.

Тампоны и спринцевания

Тампоны - очень хорошее средство при гинекологических заболеваниях.

Смочите тампон в транспортном масле календулы, зверобоя, зародышей пшеницы, кедровых орехов, капните на него 2-4 капли нужного эфирного масла или смеси и введите внутрь.

Спринцевания используются при лечении инфекций мочеполовой системы.

Для спринцевания растворите 3-4 капли эфирного масла или смеси в 1/2 ч. ложки меда и разведите в 1/2 стакана теплой воды или настоя ромашки.

Спринцевания с лавандой хорошо заживляют ткани после родов.

Микроклизмы

Микроклизмы - прекрасное средство при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, гинекологических заболеваниях и простатите.

Перед проведением процедуры очистите кишечник с помощью клизмы или слабительного. Растворите 3-4 капли эфирного масла в 1-2 ст. ложках транспортного масла календулы, зверобоя, зародышей пшеницы и наполните этой смесью спринцовку (30 мл).

Полоскания и смазывания ротовой полости и миндалин

Средство для полоскания готовят следующим образом. Растворяют 1-2 капли эфирного масла или смеси в 1 ч. ложке меда и затем разводят в 1/2 стакана теплой воды или травяного настоя.

Полоскания применяют при различных заболеваниях горла и полости рта - ангине, тонзиллите, стоматите, ларингите, пародонтозе.

Не менее эффективным способом для лечения вышеуказанных проблем является смазывание слизистой рта и миндалин.

Для проведения процедуры растворите 4-5 капель эфирного масла в 30 мл транспортного масла, намотайте вату на пинцет или деревянную палочку, пропитайте приготовленным маслом и смажьте слизистую рта или миндалины. Не задевайте корень языка, чтобы избежать рвотного рефлекса.

Капли в нос и уши

Капли в нос и уши применяют при различных заболеваниях дыхательных органов: гайморите, рините, тонзиллите, отите, фарингите, а также при осиплости и потере голоса. Капли в нос применяют при ОРЗ и гриппе, а также при отеке горла.

Растворите 5-6 капель эфирного масла или смеси в 30 мл транспортного масла зверобоя, календулы, зародышей пшеницы, капая по 1-2 капли 2-3 раза в день.

Для достижения лучшего лечебного эффекта меняйте положение головы при закапывании капель: наклоните голову назад, потом вправо, а затем влево.

Прием эфирных масел внутрь

Дозировка эфирных масел при внутреннем приеме - 1-3 капли, длительность приема - 3-4 недели подряд.

Особую осторожность следует проявлять при приеме внутрь следующих эфирных масел: аниса, гвоздики, душицы, корицы, мускатного ореха, фенхеля, чабреца, шалфея.

Практически без ограничений используются следующие эфирные масла: мята, лаванда, чайное дерево.

Для внутреннего употребления обязательно наличие эмульгаторов, о которых мы уже упоминали. Напомню, что самые простые эмульгаторы - это столовая или чайная ложка растительного масла, майонеза, меда, сиропа, варенья или сливок.

Для жгучих масел существует методика капсулирования. Разомните кусочек черного хлеба так, чтобы получилась тонкая пластинка. На другой маленький кусочек хлеба капните эфирного масла и заверните этот пропитанный маслом кусочек в приготовленную хлебную пластинку, плотно залепив при этом края. Принимайте как пилюли, запивая большим количеством воды. При приеме эфирных масел внутрь требуется выпивать в день не менее 2 литров воды.

Не следует принимать натошак следующие эфирные масла: герань, кедр, мускатный орех, мяту, розмарин, пачули.

Если при приеме масла появляется чувство жжения или отрыжка, запивайте эфирные масла кефиром или йогуртом. Если вы почувствовали себя плохо после приема масла - уменьшите дозу.

Используйте внутрь только 100-процентные натуральные эфирные масла, предназначенные для профессиональной ароматерапии.

Обязательно соблюдайте перерыв при приеме эфирных масел - не менее одной недели в месяц. Некоторые масла не рекомендуется принимать дольше недели.

Прежде чем приступить к приему эфирных масел внутрь, нужно проконсультироваться с профессиональным ароматерапевтом. Особенно это касается тех людей, у которых имеются серьезные заболевания.

Проверить переносимость препарата можно так принимайте первый день по 1 капле эфирного масла растворенного в эмульгаторе, 2-3 раза в день. Н следующий день дозу удвойте. Если вы почувствует слабость, головную боль или произойдет кожная реакция, значит, данное эфирное масло принимать не стоит.

Что нужно сделать перед приемом масла внутрь

1. Чтобы понять, подходит вам эфирное масло или нет, прежде всего вдохните его аромат. Если запах вам не нравится, стоит подобрать другое масло, сходное по свойствам.

2. Чтобы избежать аллергических реакций, проведите тест на чувствительность. Для этого добавьте 10-12 капель на 30 мл любого транспортного масла и после этого нанесите на кожу в области предплечья локтевого сгиба или за ухо.

Если по истечении 12 часов не будет кожной реакции в виде покраснения или высыпаний, масло можно применять. Проводить тест с помощью чистого эфирного масла нецелесообразно, так как многие эфирные масла после нанесения на кожу вызывают ее легкое покраснение. Это естественная реакция кожи, которая через 1-3 минуты проходит.

3. Не наносите на кожу неразведенные масла гвоздики, корицы, чабреца, шалфея, мускатного ореха и других сильнодействующих эфирных масел, чтобы не вызвать ожог или раздражение кожи.

4. Масла чайного дерева, сандала, лаванды и не которые другие масла можно использовать в чистом виде. Способы их применения смотрите в соответствующих главах.

5. Обязательно соблюдайте указанную в рецептах дозировку. При передозировке может возникнуть тошнота, перевозбуждение, беспокойство и даже чувство прострации.

Информация, изложенная в книге, предназначена прежде всего здоровым людям. Если вы серьезно больны, вам нужно проконсультироваться с профессиональным ароматерапевтом. Это же касается детей, беременных и пожилых людей. Рекомендуемая доза для детей и пожилых людей составляет 1/4-1/3 от дозы для взрослого человека.

Еще несколько советов.

- Если эфирное масло попало вам в глаза, промойте глаза чистым растительным маслом (но не водой).
- Если вы пролили эфирное масло, сразу же вытрите его, чтобы не оказать негативного воздействия на окружающих. Прежде чем использовать эфирное масло дома или на работе, спросите у окружающих, нравится ли им этот запах.
- Будьте осторожны при приеме эфирных масел вместе с другими лекарствами. Некоторые эфирные масла нейтрализуют гомеопатические средства, а некоторые - усиливают действие антибиотиков.
- Не применяйте одни и те же эфирные масла более трех недель без перерыва.

Все цитрусовые - апельсин, мандарин, лимон, грейпфрут, петитгрейн - используйте не менее чем за 4 часа до выхода на солнце, так как все цитрусовые повышают чувствительность кожи к солнцу и могут вызвать неровную пигментацию или раздражение кожи.

Глава 10. ОПИСАНИЕ ОСНОВНЫХ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ ДЛЯ АРОМАТЕРАПИИ

Существует несколько сотен видов эфирных масел. Однако в повседневной практике активно используют всего лишь несколько десятков. Вот эти масла и будут сейчас предложены вашему вниманию. В руководствах по ароматерапии некоторые масла описаны довольно скупо, поэтому не удивляйтесь, если некоторые пункты будут пропущены.

Но прежде чем перейти к детальному описанию предложенных вашему вниманию эфирных масел, хочу обратить ваше внимание на следующее: читая про основное действие масла на внутренние органы и системы, вы обнаружите, что различные масла обладают сходным действием.

Чем это объясняется?

Согласно последним научным исследованиям в области ароматерапии, а также в соответствии с многочисленными источниками, мы можем смело утверждать, что каждое эфирное масло многофункционально, так как оно многосоставно.

Немаловажно и то, что действие разных эфирных масел объединяет общая тенденция, а именно: абсолютно все без исключения эфирные масла обладают бактерицидным, антисептическим и противовоспалительным действием.

Все эфирные масла положительно воздействуют на нервную систему, делясь на стимуляторы, адаптогены и седативные масла; все без исключения эфирные масла благотворно воздействуют на сферу эмоций и психическое здоровье; все они обладают ярко выраженными косметическими и дерматологическими достоинствами, активно восстанавливая и сохраняя здоровье и красоту кожи и волос. Более того, все эфирные масла обновляют механизм саморегуляции в организме и имеют биоэнергетическую ценность.

- 70% эфирных масел быстро устраняют дефекты кожи после ожогов и травм;
- 65% эфирных масел обладают обезболивающими свойствами;
- 60% эфирных масел являются эротическими стимуляторами;
- 60% эфирных масел благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания;
- 50% эфирных масел нормализуют функции и состояние органов кровообращения;
- 40% эфирных масел целебно воздействуют на систему пищеварения;
- 40% эфирных масел восстанавливают функционирование выделительных систем организма;
- 30% эфирных масел восстанавливают и повышают активность иммунной защиты организма;
- 25% эфирных масел совершенствуют опорно-двигательный аппарат организма;
- 20% эфирных масел оптимизируют работу желез внутренней секреции, нормализуя гормональный фон организма;
- 20% эфирных масел обладают антипаразитарной активностью.

Эфирные масла, при соблюдении дозировки, не имеют негативного побочного влияния на организм, не вызывают привыкания и вызванном этим уменьшения эффективности, не являются причиной извращения или разбалансировки физиологических процессов организма» (Кузьминых Л. В. Ароматный пай. РИО ГУП СО «Каменск-Уральская типография», 2004).

Анис (*Anisum vulgare*)

Анис - однолетнее растение из семейства зонтичных - существовал в качестве сельскохозяйственной культуры уже в I веке до н. э. на острове Крит и в Египте. Его семена использовались как пряность и лекарственное средство, а также для приготовления благовоний.

С X века анис распространился по всему Средиземноморью. Позже настаиванием зерен аниса стали готовить разные сорта анисовой водки, которые до сих пор популярны в Испании, Франции, Греции и Болгарии.

Почти все знаменитые древние врачи отмечали лечебные свойства аниса. Диоскорид считал, что анис уменьшает боли в животе, является хорошим возбуждающим, мочегонным и увеличивающим лактацию средством. Плиний применял анис от укусов скорпионов. Ибн Сина рекомендовал анис для уменьшения одышки и утоления жажды.

Итальянцы традиционно применяют анис при заболеваниях почек, печени, желудка, при сильных болях во время менструаций.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, жаропонижающим, спазмолитическим, отхаркивающим, мочегонным, обезболивающим и седативным действием.

Анис регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Возбуждает аппетит. Снимает депрессию, головные боли. Устраняет тахикардию. Улучшает работу почек. Растворяет камни в почках и мочевом пузыре, снимает почечные колики. Стимулирует сексуальную активность. Усиливает действие антибиотиков.

Показания к применению:

- кашель, бронхит, насморк, несварение желудка, катар верхних дыхательных путей, астма;
- камни в почках и мочевом пузыре, цистит, отеки;
- кишечные колики, рвота, запоры;
- импотенция, фригидность;
- тахикардия;
- мышечные боли, ревматизм, артрит;
- мигрень, головокружения, частые головные боли;
- депрессия, стресс, нервное напряжение;
- предменструальный синдром, проблемы менопаузы.

Косметические и дерматологические свойства.

Анис повышает тургор (упругость) кожи. Эффективен для увядающей кожи.

Психозмоциональное действие. Анис обладает успокаивающими свойствами. Снимает депрессию. Помогает при детской плаксивости.

Способы применения. Все. В бане анис лучше не применять, его аромат может вызвать тошноту.

Предупреждения и противопоказания. Не принимайте внутрь масло более 7 дней. При повышенной свертываемости крови растворяйте анис в молоке или сливках (суточная доза - 1 капля аниса).

Анис не применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотности и язвенных колитах, при беременности. Анис противопоказан детям до 12 лет.

Реакция кожи. Возможно легкое жжение и покраснение.

Комплиментарные ароматы (помогающие раскрыть аромат предлагаемого эфирного масла): лиметт, петитгрейн.

Полезные советы

Эфирное масло аниса применяется при сдабривании кондитерских изделий, супов, соусов, тушеного мяса, солений. Анис применяется также для уничтожения клопов, вшей, тараканов, моли.

РЕЦЕПТ ДЛЯ ПОДТЯЖКИ КОЖИ ПОСЛЕ ПОХУДЕНИЯ И РОДОВ:

- анис - 3 капли;
- петитгрейн - 3 капли;
- розмарин - 2 капли.

Смесь добавляется на 30 мл транспортного масла (10мл жожоба плюс 20 мл масла лесного ореха).

Аир (Acorus calamus)

Аир известен с глубокой древности. Его корни уже во II веке до н.э. собирали в дельте Нила и в Месопотамии, сушили в виде порошка, использовали во время религиозных церемоний, для изготовления благовоний и косметических мазей. На Украину завезен во времена татаро-монгольского нашествия. Считалось, что аир очищает воду, делая ее пригодной для питья. С этой целью воины высаживали привозимые с собой корневища во встречающиеся по пути водоемы. Древние целители считали, что аир играет огромную роль в любовных делах, что он «соответствующие помыслы движет».

В прошлые века аир использовался для снятия нервного напряжения, боли в животе, зубной боли, лечения аденомы простаты, гнойных ран, язв, повышения памяти и как мочегонное средство. В диком виде аир растет по берегам рек и в заболоченных местах России, Белоруссии, Украины и стран Восточной Европы.

Размножается вегетативно - корнями, растущими вдоль поверхности почвы. Плоды в условиях умеренного климата, как правило, не вызревают.

Основные действия на внутренние органы и системы. Противовоспалительное, бронхолитическое, спазмолитическое, антиоксидантное, антивирусное и желчегонное действие. Нормализует пищеварение и обмен веществ. Стимулирует секрецию желудочного сока. Улучшает аппетит.

Показания к применению:

- хронический бронхит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки;
- гастрит с пониженной кислотностью, колит, гепатит, холецистит;
- почечнокаменная и желчнокаменная болезни;
- хронические заболевания опорно-двигательной системы;
- головная боль, мигрень, головокружение;
- труднозаживающие раны и язвы;
- неврастения.

Косметические и дерматологические свойства. Тонизирует, очищает и выравнивает кожу. Ускоряет заживление ран, способствует рассасыванию свежей рубцовой ткани. Применяется для укрепления волос и профилактики появления перхоти.

Психозмоциональное действие. Восстанавливает силы при нервном истощении и перегрузках. Снимает стрессовые состояния.

Способы применения. Все, кроме тампонов и закапывания в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Применять разведенным.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплементарные масла. Цитрусовые.

Апельсин (*Citrus aurantium*)

Плоды сладкого апельсина в Европе были по-настоящему оценены только после того, как португальцы в XVI веке стали привозить морским путем из Китая плоды и саженцы апельсиновых деревьев. Много лет выработка эфирного масла, получаемого из корок апельсина, была тяжелым ручным трудом рабочих Сицилии и Калабрии, которые выдавливали масло в глиняных горшках в полутемных каморках, так как на свету масло портится.

Потом появились уже специальные машины, усеянные множеством вертикальных игл. Эти иглы вскрывали находящиеся в коже вместилища эфирного масла. В Испании масло получали прессованием апельсиновых корок на гидравлических прессах. Эфирное масло содержится и в плодах, и в цветах, и в листьях апельсина. Больше всего масла находится в корке сладкого апельсина. Добывается оно методом холодного прессования. Цветы содержат масло иного химического состава, называемого неролиевым маслом. Из листьев перегонкой с паром извлекают петигреноевое масло.

Основные действия на внутренние органы и системы. Апельсин обладает противовоспалительным, мочегонным, желчегонным и спазмолитическим Действием. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта.

Регулирует углеводный и жировой обмен, способствует снижению веса и выведению токсинов из организма. Повышает иммунитет. Применяется при воспалительных процессах полости рта и кровоточивости десен. Тонизирует нервную систему. Повышает настроение. Облегчает депрессию и беспокойство.

Показания к применению:

- депрессия, чувство страха и тревоги, нервное напряжение и переутомление, бессонница;
- предменструальный синдром, женские проблемы, мышечные боли;
- целлюлит;
- жирная, пористая кожа;
- задержка жидкости в организме, отеки;
- желудочный спазм, колики, запоры;
- простудные заболевания, застой в бронхах, грипп.

Косметические и дерматологические свойства. Апельсин - эффективное антицеллюлитное средство. Придает коже упругость, способствует уменьшению морщин. Обладает отбеливающим эффектом.

Психозмоциональное действие. Повышает работоспособность, снимает сильную усталость. Помогает от депрессии. Успокаивает.

Биоэнергетическое воздействие. Повышает оптимизм, веру в свои силы, обаяние. Открывает ауру к добру и восприятию положительной информации. Оживляет истонченные слои ауры после тяжелой болезни.

Способы применения. Все, кроме тампонов и микроклизм.

Предупреждения и противопоказания. Все цитрусовые повышают фоточувствительность кожи. Поэтому не применяйте средство менее чем за 4 часа перед выходом на солнце.

Реакция кожи. Легкое жжение и покраснение.

Комплиментарные масла. Жасмин.

Полезные советы

РЕЦЕПТ КОСМЕТИЧЕСКОГО МАСЛА ДЛЯ СУХОЙ И УВЯДАЮЩЕЙ КОЖИ

На 30 мл транспортного масла (10 мл жожоба, 10 мл авокадо, 10 мл лесного ореха) взять:

- апельсина - 3 капли;
- жасмина - 1 каплю;
- ванили - 1 каплю;
- розового дерева - 3 капли;
- герани - 1 каплю.

Базилик (*Ocimum basilicum*)

Из более чем 150 видов рода «базилик» (*Ocimum*), растущих повсеместно и используемых для парфюмерных и лечебных целей, наибольшее распространение получил благородный базилик. Это растение культивируется более 1000 лет. «Кто базилик жуёт, тот долго живёт», - гласит кавказская пословица.

С древних времен базилик является излюбленным пряным растением в кулинарии Грузии, Армении и Азербайджана. Это прекрасная приправа к мясным блюдам, сыру и к салатам из помидоров.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антидепрессивным, спазмолитическим, жаропонижающим, отхаркивающим, мочегонным действием. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Превосходное тонизирующее средство для нервной системы. Помогает при самых разных заболеваниях кожи. Восстанавливает обоняние. Повышает защитные свойства организма. Стимулирует кору надпочечников, кровообращение, а также расслабляет гладкую мускулатуру матки. Помогает при физической слабости, головокружении, ослаблении памяти и остроты ума, повышенном артериальном давлении.

Показания к применению:

- нервное истощение, умственная усталость, бессонница, меланхолия;
- мигрень, головные боли, спазмы сосудов;
- ревматизм, подагра, артрит, атеросклероз;
- сухая экзема, раны, язвы, зуд, жжение, укусы насекомых;
- диспепсия, гастроэнтерит, тошнота, сниженный аппетит, метеоризм;
- простуда, насморк, отит, бронхит, грипп, лихорадка;
- икота, срыгивания; сильная зубная боль, стоматит, ангина.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает омолаживающим, освежающим и тонизирующим действием. Улучшает рост волос и придает блеск. Помогает при укусах насекомых.

Психоэмоциональное действие. Стимулирует физическую и эмоциональную активность. Помогает при бессоннице. Снимает чувство тревоги. Способствует ясности мышления. Помогает при переутомлении и страхах.

Биоэнергетическое воздействие. Восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при беременности и детям до шести лет, а также при повышенной свертываемости крови, тромбозах, тромбофлебитах и инфарктах миокарда.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Имбирь.

Полезные советы

1. Противомикробный эффект в сочетании с эвкалиптом повышается в 20 раз по сравнению с применением базилика отдельно.
2. Добавьте 1-2 капли базилика в суп, и его вкус станет более изысканным и нежным.

МАСКА ДЛЯ ОСЛАБЛЕННЫХ ВОЛОС

Основа - мякоть авокадо, желток. Эфирные масла:

- базилик- 1 капля;
- черный перец - 1 капля;
- иланг-иланг - 2 капли;
- розмарин - 1 капля.

3. Если вы не можете найти какую-то вещь, сядьте в кресло, успокойтесь и посидите 10 минут, вдыхая масло базилика из флакона, а потом продолжите поиск, который, как уверяют специалисты по ароматерапии, обязательно увенчается успехом.

Бархатцы (*Tagetes glandulifera*)

Бархатцы относятся к ботаническому роду насчитывающему около 50 видов. Происходят из Южной Америки и Южной Африки. Это однолетние теплолюбивые растения.

Они хорошо переносят жару, но не выдерживают заморозков. В Европе долгое время выращивались как декоративные садовые растения. Эфирное масло для парфюмерии стали вырабатывать с 20-х годов XX века. В руководствах по ароматерапии полезные свойства масла бархатцев описываются довольно скупо.

Основные действия на внутренние органы и системы. Бархатцы обладают противовоспалительным, антивирусным, антисептическим и тонизирующим действием.

Показания к применению:

- бессонница, депрессия, гипотония, невроз;

- цистит, уретрит, задержка мочеиспускания;
- глистная инвазия.

Косметические и дерматологические свойства. Бархатцы очень хорошо тонизируют и регенерируют кожу. Применяются против угревой сыпи. Являются необходимым компонентом многих дорогих духов.

Психоэмоциональное действие. Бархатцы — выраженный адаптоген. Снимают нервное напряжение, улучшают настроение, избавляют от неврастения. Придают человеку уверенность и жизнерадостность.

Способы применения. Массаж (в том числе местный), обтирания, лечебные духи.

Предупреждения и противопоказания. Масло достаточно сложное в применении, используйте его аккуратно, так как оно «забивает» другие ароматы.

Не применять внутрь. Противопоказано беременным женщинам.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Грейпфрут.

Бензой (*Liquidamber styracifolia*)

Бензойную смолу получают с деревьев семейства стирাকсовых. Бензойная смола-сырец представляет собой застывший на воздухе латекс, вытекший из поврежденных деревьев. Деревья достигают в высоту 30 м, растут в Таиланде, Лаосе, Камбодже и Вьетнаме. Их смола широко используется для курений в буддийских храмах. В восточной медицине считалась хорошим лекарством для лечения астмы и простудных заболеваний. В Европе смола появилась в XIV веке. Арабские купцы доставляли ее в Александрию, а венецианские — дальше, в страны Западной Европы.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, обезболивающим, противовирусным, бактерицидным и иммуностимулирующим действием. Применяется как отхаркивающее средство, способствует разжижению и удалению мокроты. Стимулирует кровообращение.

Показания к применению:

- грипп, простуда, бронхит, бронхиальная астма;
- раздражительность, страхи, неврозы, психастения, гипервозбудимость;
- артрозы и артриты;
- нейродермит, экзема, аллергический дерматит.

Косметические и дерматологические свойства. Эффективное средство при дерматитах, экземах и аллергиях. Хорошее омолаживающее средство. Разглаживает морщины, придает коже гладкость и эластичность.

Психоэмоциональное действие. Действие бензоя аналогично ладану. Масло в древности применялось в религиозных и мистических обрядах, оно устраняет чувство страха, успокаивает и расслабляюще действует на психику.

Способы применения. Массаж, местный массаж, аппликации, лечебные духи, аромалампы, аромамедальоны.

Предупреждения и противопоказания. Не применять внутрь. Перед применением в аромалампе растворите несколько капелек эфирного масла бензоя в капле спирта, в противном случае масло осядет в воде из-за своей тяжелой консистенции. Этот совет относится также к маслу мирра и перуанскому бальзаму.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Цитрусовые.

Полезные советы

МАСЛО ДЛЯ МАССАЖА

Действие - расслабляющее, придающее коже эластичность, упругость, молодость.

Транспортное масло - 30 мл (5 мл - жожоба, 5 мл - лесной орех, 5 мл - виноградная косточка).

Эфирные масла:

- бензой - 2 капли;
- фенхель - 1 капля;
- герань - 3 капли;
- мед - 1 капля;
- морковь дикая - 2 капли;
- апельсин - 1 капля.

Бергамот (Citrus bergamia)

Эфирное масло бергамота производится из кожуры несъедобных плодов вечнозеленого дерева, культивируемого в Италии, странах Северной Африки.

Дерево бергамота появилось в Италии в XVII веке. Его происхождение точно не известно. Лишь название «бергамот», сходное по звучанию с турецким «князь груш», говорит о том, что это растение попало в Италию с Востока. Оно культивируется в итальянской Калабрии. В высоту достигает 5 метров. Его выращивание требует особых условий, так как дерево не выносит понижения температуры даже до +3°C. Нежные цветы не переносят весенних ветров, а июльская жара приводит к опаданию недозрелых мелких плодов, в которых масла очень мало. Все это делает Италию чуть ли не единственным производителем бергамотового эфирного масла.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антидепрессивным, антисептическим, спазмолитическим, жаропонижающим действием. Антисептические свойства бергамота значительно усиливаются в сочетании с маслами эвкалипта и шалфея.

Бергамот обладает также обезболивающим, желчегонным, противоглистным и антимикозным (противогрибковым) действием. Снижает уровень холестерина в крови, разжижает кровь, нормализует пищеварение, устраняет желудочные боли и колики, улучшает аппетит. Устраняет чувство тяжести после еды. Помогает при различных заболеваниях кожи. Ускоряет заживление ран и язв. Укрепляет мышцы венозной стенки. Нормализует артериальное давление, устраняет вегетососудистую дистонию. Устраняет воспаление носоглотки и пазух носа. Нормализует секрецию сальных и потовых желез. Стимулирует сексуальную активность. Эффективно снижает повышенную температуру тела при инфекционных и воспалительных заболеваниях.

Показания к применению:

- стрессы, депрессия, состояние страха и тревоги, бессонница;
- варикозное расширение вен (если нет узлов и воспалений)
- расстройства пищеварения, колики, пониженный аппетит;
- катар верхних дыхательных путей, ангина, грипп, бронхит, фарингит;
- фригидность, импотенция;
- жирная себорея, юношеские угри, экзема, псориаз, чесотка, герпес, укусы насекомых; осветляет и сужает поры.

Косметические и дерматологические свойства. Тонизирует и освежает кожу, регулирует функцию сальных желез. Снимает воспаление при угревой сыпи.

Используется для лечения псориаза и экземы. Укрепляет волосы и устраняет перхоть.

Психозомоциональное действие. Избавляет от депрессии и чувства страха. Поднимает настроение. Повышает коммуникабельность, усиливает воображение, способствует успеху в учебе, научном и художественном творчестве. Активизирует творческие стороны мышления.

Биоэнергетическое воздействие. Осветляет вашу ауру, усиливает ее яркость, помогает добиться успехов в познании, творчестве, легко преодолевать трудности. Очень хорошо нейтрализует агрессивную энергетику толпы. Активизирует жизненную энергию.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Бергамот относится к классу цитрусовых; его нельзя применять менее чем за 4 часа перед выходом на солнце. Не применять детям до 12 лет.

Реакция кожи. Легкое жжение или покраснение кожи.

Комплиментарные масла. Лаванда, пачули, герань, розовое дерево.

Полезные советы

1. Бергамот широко используется в кулинарии для ароматизации овощных супов, фруктовых и овощных салатов, чая, десертных вин и варенья, а также в кондитерских

изделиях. Капните 1 каплю бергамота на сухую заварку, закройте крышкой чайник, дайте настояться и залейте кипятком.

2. Это великолепное средство для усиления загара. Добавьте 3 капли бергамота к 100 мл масла. Применяйте только после того, как кожа получит первичный загар.

3. При ангине нужно смешать 3 капли бергамота с 1 ч. ложкой меда, размешать в стакане воды и прополоскать горло.

4. При температуре сделайте холодный компресс на икроножные мышцы: 15 капель на 200 мл воды.

5. При депрессии применяйте бергамот внутрь: 1 капля на 1 ч. ложку меда 3 раза в день.

6. При отсутствии аппетита также применяйте бергамот внутрь: 1 капля на 1 ч. ложку меда или другого эмульгатора 1-3 раза в день.

Береза (*Betula pendula*) - кора

Источником этого масла является растущая в США и Канаде береза, мало похожая на свою европейскую родственницу. Ее называют также черной, сладкой или вишневой березой.

Основные действия на внутренние органы и системы. Береза обладает согревающим, обезболивающим, заживляющим, желчегонным, глистогонным действием. Она очень эффективна при урологических, мышечных и суставных заболеваниях. Хорошо стимулирует обмен веществ, выводит из организма шлаки.

Показания к применению:

- артрит, ревматизм, подагра, отеки;
- фурункулез, лишай, демодекоз, гематомы;
- уретрит, простатит, заболевания женских половых органов;
- воспаления слизистых оболочек, десен, языка, пародонтоз.

Косметические и дерматологические свойства. Береза хорошо освежает, очищает, отбеливает и омолаживает кожу. Убирает капиллярный рисунок. Восстанавливает эластичность кожи. Эффективна при любых гнойничковых поражениях кожи, угревой сыпи. Укрепляет волосы, придает им блеск и шелковистость, стимулирует рост.

Психоэмоциональное действие. Оптимизирует, воодушевляет, помогает справиться с жизненными невзгодами.

Способы применения. Местный массаж, ванны общие, ванны сидячие, компрессы, аппликации, обертывания, точечный массаж, бани и сауны.

Предупреждения и противопоказания. Не применять внутрь. Сильный запах «забивает» запах других эфирных масел; использовать аккуратно.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Пихта, сосна, ель, бергамот.

Полезные советы

Добавляется в базу-шампунь и маски для волос при выпадении волос: курс - 21 день. На 1 ст. ложку шампуня (15 мл) 2-3 капли масла березы.

Бигардия (Citrus bigaradia) - цветки

Бигардия, или вечнозеленое дерево горького померанца, фрукты которого несъедобны, достигает в высоту 6-10 м.

Так как горький померанец устойчив к болезням, в Италии на него прививают другие виды цитрусовых, например, бергамот. Плоды померанца мельче, чем сладкие апельсины.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, бактерицидным и дезинфицирующим действием. Сильнейшее антидепрессивное, антисклеротическое, противоспазмолитическое, ветрогонное средство.

Бигардия укрепляет сосуды, улучшает кровообращение, уменьшает свертываемость крови. Улучшает деятельность всей сердечно-сосудистой системы в целом.

Показания к применению:

- фригидность, расстройство потенции;
- стресс, депрессия, невроз, неврастения;
- бессонница, головная боль, стенокардия, аритмия, кардиосклероз.

Косметические и дерматологические свойства. Является натуральной альтернативой гормональной косметики. Прекрасно восстанавливает увядающую кожу.

Психозомоциональное действие. Содержит фитоэстрогены. Развивает чувственность. Гармонизирует сексуальные отношения.

Способы применения. Все, кроме полоскания, смазывания слизистой рта, закапывания в нос и уши, тампонов, микроклизм.

Предупреждения и противопоказания. Не применять внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная. Комплиментарные масла. Сандал.

Полезные советы

КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА:

Основа: база-крем - 30 мл (описание приготовления базы-крема см. в главе о косметологии). Эфирные масла:

- бигардия - 2 капли;
- сандал- 1 капля;
- лаванда - 4 капли;
- лиметт - 2 капли;
- ветивер - 1 капля.

ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА:

- дистиллированная вода - 200 мл;
- сухое красное вино- 1 ч. ложка;
- бигардия - 2 капли.

Применять утром и вечером. Перед употреблением обязательно встряхнуть. Эта рекомендация относится ко всем тоникам с добавлением эфирных масел.

Бэй (Pimenta racemosa)

Бэйевое масло получают из листьев дерева семейства миртовых, которое растет в диком виде и культивируется на островах Вест-Индии.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, спазмолитическим и антисептическим действием. Антидепрессант. Нормализует кровяное давление. Способствует быстрому разогреву мышц. Используется для укрепления связочного аппарата.

Показания к применению:

- хронический бронхит, ОРЗ, грипп;
- вегетососудистая дистония, гипотония;
- депрессия.

Психоэмоциональное действие. Снимает депрессию, восстанавливает силы при переутомлении.

Биоэнергетическое воздействие. Повышает плотность ауры, а также восстанавливает гармонию с окружающим миром.

Косметическое и дерматологическое действие. Великолепное средство против выпадения волос. Стимулирует рост волос.

Способ применения. Все, кроме микроклизм, тампонов, бань и сауны.

Предупреждения и противопоказания. Беременность. Будьте осторожны при гипертонии.

Реакция кожи. Легкое жжение, а также покалывание (в течение 1-2 минут).

Комплиментарные масла. Лиметт, вербена.

Полезные советы

Добавляется в базу-шампунь и маски для волос при лечении ослабленных волос. На 1 ст. ложку шампуня - 2-3 капли эфирного масла.

Валериана (*Valeriana officinalis*)

Районы произрастания валерианы - страны Европы. С глубокой древности валериана считалась сильным психотропным средством и препаратом для лечения нервной системы. Древние врачи считали валериану средством, способным управлять мыслями и укрепляющим мозг. О валериане всегда отзывались как о лекарстве, несущем благодушие и спокойствие, отсюда еще одно название - «лесной ладан». На Руси валериане приписывали волшебные свойства, о чем сохранилась следующая легенда. Однажды ночью святой Пантелей-целитель вышел на лесную опушку и увидел множество светло-розовых огоньков, которые шли из земли, образуя облачка цветов. Пантелей стал раскапывать корни диковинного растения и обнаружил, что чем больше он копает, тем лучше себя чувствует. Когда он набрал полную сумку корешков, его душа наполнилась необычайной радостью. Проходя по селам, Пантелей давал больным людям набранные корни и говорил: «Будьте здоровы!» - и люди сразу обретали сердечный покой, бодрость и прилив жизненных сил.

Эфирное масло получают из корней и корневищ растения.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает успокаивающим действием. Снимает желудочно-кишечные спазмы.

Показания к применению:

- бессонница, депрессия;
- раздражительность, неврозы, страхи, детская гиперактивность;
- изжога, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- метеоризм, кишечные колики, колит, заболевания прямой кишки, запор.

Психоэмоциональное действие. Сильнейший успокаивающий эффект. Нормализует сон.

Косметическое действие. Применяется при нейродермите, стрессовых пятнах.

Способ применения. Массаж, ванны общие и местные, точечный массаж, аромамедальон.

Предупреждения и противопоказания. Возможно снижение умственной и физической активности, а также ослабление внимания при интенсивном использовании. Особенно рекомендуется для детей и пожилых людей.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Розовое дерево.

Полезные советы

1. При сильном нервном возбуждении принимайте ванну:

2 ст. ложки морской соли, 4 капли валерианы и 2 капли лаванды.

2. При сильных спазматических болях в желудке:

2 капли валерианы и 1 каплю фенхеля капнуть на кусочек сахара, запить водой.

Ваниль (*Vanilla fragrans*)

Родиной ванили является Америка (территория современной Мексики). У ацтеков ваниль служила ценной пряностью задолго до завоевания территории испанцами, в частности, ее добавляли в напиток, приготовленный из какао. Население Мексики платило ванилью дань испанцам, которые привезли это растение в Европу. В народной медицине ваниль применяли при лихорадке, диспепсии, хлорозе, расстройствах нервной системы, психических заболеваниях, для усиления пищеварения и против кишечных газов. Особенно ценили ее как средство для лечения малокровия.

Эфирное масло получают из плодов ванили (стручков).

Основные действия на внутренние органы и системы. Улучшает пищеварение. Нормализует кислотность. Нейтрализует действие алкоголя. Повышает работоспособность, вызывает сильнейшее отвращение к алкоголю, стимулирует менструацию.

Показания к применению:

- метеоризм, кишечные колики, колит, заболевания прямой кишки;
- климактерические расстройства, предменструальный синдром, нарушение цикла;
- склонность к алкоголизму;
- сахарный диабет (профилактика и лечение);
- невроз.

Косметические и терапевтические свойства. Обладает отбеливающим эффектом. Повышает эластичность кожи.

Психоэмоциональное действие. Восстанавливает сон, успокаивает.

Способы применения. Все, кроме смазывания слизистой рта, закапывания в нос и уши, полоскания, тампонов и микроклизм.

Предупреждения и противопоказания. Нет.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Апельсин, мандарин.

Полезные советы

1. Массаж лица (эффект мраморного свечения). Основа: 30 мл транспортного масла (10 мл примулы вечерней, 10 мл жожоба, 10 мл виноградной косточки). Добавить:

- ванили - 3 капли;
- лиметта - 2 капли;
- сандала - 1 капля;
- розы - 1 капля;
- петрушки - 2 капли.

2. Чувство насыщения (это будет интересно тем, кто снижает свой вес).

Капните 1 -2 капли на бисквит или торт, и вам достаточно будет крошечного кусочка, чтобы насытиться.

Вербена (*Verbena officinalis*)

Из многочисленных видов семейства вербеновых сильным «проникающим» запахом эфирного масла отличается вербена лимонная, которая выращивается для лекарственных и парфюмерных целей на юге Франции, в Алжире и Тунисе. Она представляет собой кусты высотой 1,5-2 м, регулярно обрезаемые (обычно в июле и октябре) для получения эфирного масла методом перегонки с паром.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает спазмолитическими свойствами. Усиливает микроциркуляцию. Способствует заживлению тканей после ушибов, растяжений, переломов. Оптимизирует гормональный фон. Облегчает родовую деятельность. Стимулирует лактацию. Нормализует артериальное давление.

Показания к применению:

- вегетососудистая дистония;
- гипотония;
- климактерические расстройства, предменструальный синдром, нарушение менструального цикла.

Косметические и дерматологические свойства. Разглаживает морщины, омолаживает кожу, повышает тургор. Естественный дезодорант.

Психоэмоциональное действие. Снимает усталость, повышает жизненную активность.

Биоэнергетическое воздействие. Повышает устойчивость психики, помогает исправлять совершенные ошибки.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять внутрь.

Реакция кожи. Легкое покалывание,

Комплиментарные масла. Корица, мускатный орех.

Полезные советы

МАСЛО ДЛЯ УПРУГОСТИ КОЖИ:

Основа - 30 мл масла виноградной косточки. Эфирные масла:

- вербена - 1 капля;
- ветивер - 1 капля;
- петитгрейн - 3 капли;
- розмарин - 2 капли;
- фенхель - 2 капли.

Ветивер (Vetiveria zizanoides)

Индийская ветиверия относится к семейству злаков и находится в родстве с другими душистыми тропическими травами - лемонграссом, цитронеллой, пальмарозой. В диком виде растет в Индии, Бирме и на Цейлоне. Эфирное масло находится в многочисленных тонких корешках, окружающих основной корень и достигающих в длину 1,2 м. В Индии с древних времен корни ветивера вплетали в коврики и занавеси для окон, чтобы ощущать длительное время неповторимый аромат постепенно испаряющегося масла. Примерно с середины XIX века ветиверовое масло стало незаменимым компонентом многих самых престижных духов.

Основные действия на внутренние органы и системы: Обладает антисептическим, мочегонным, потогонным и слабительным действием. Регулирует обмен веществ и омолаживает организм в целом. Выводит токсины. Снимает суставную и мышечные боли. Сильный афродизиак.

Показания к применению:

- бессонница, депрессия; запоры;
- цистит, пиелонефрит;
- уретрит, простатит, заболевания женских половых органов;
- остеохондроз, артрит, артроз, миозит; грипп, ОРВИ, кишечная инфекция.

Косметические и дерматологические свойства. Великолепное средство для увядающей кожи. Обладает противовоспалительным, регенерирующим и омолаживающим действием. Очищает кожу от отмерших клеток. Кожа становится мягкой и эластичной. Прекрасное антицеллюлитное средство.

Психозомоциональное действие. Успокаивает и укрепляет нервную систему. Снимает неврозы и депрессии. Нормализует сон. Улучшает настроение. Вселяет оптимизм. Усиливает чувственность.

Способы применения. Все, кроме тампонов и микроклизм.

Предупреждения и противопоказания. Внутрь не применяется. В остальных случаях соблюдение дозировки обязательно.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Цитрусовые, жасмин, роза.

Полезные советы

Ветивер называют еще маслом денег. Попробуйте, прежде чем потратить деньги, смазать их эфирным маслом ветивера. Уверена, что вы сможете поправить ваше финансовое положение, если, конечно, не забудете про положительный настрой и необходимость действовать.

Гвоздика (*Eugenia caryophyllata*)

Вечнозеленое гвоздичное дерево семейства миртовых образует в начале цветения пахучие цветочные почки (бутоны). Их срывают, как только они приобретают розоватую окраску, и сушат на солнце. Полученные гвоздички очень похожи на мелкие гвозди, с древних времен они служат пряностью, лекарством и бактерицидным средством.

Издrevле ее применяли в Китае, Индии, Индонезии как добавку к пище и лечебное средство. Гвоздика широко использовалась для предупреждения инфекционных заболеваний - чумы и холеры. При дворе китайского императора существовал обычай, согласно которому чиновники, ожидающие аудиенции, обязаны были держать во рту гвоздику, чтобы не осквернить владыку своим нечистым дыханием.

Тибетская медицина считает гвоздику эффективным лекарством и называет ее «цветами богов».

В Европе гвоздика приобрела широкую известность в XVI веке, после захвата португальцами Молуккских островов, где гвоздичное дерево росло в диком виде.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, бактерицидным, антивирусным, спазмолитическим и обезболивающим свойствами. Нормализует артериальное давление. Регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта. Повышает тонус матки, стимулирует роды, нормализует менструальный цикл. Гвоздика незаменима в стоматологии как антисептик и обезболивающее средство, используется как афродизиак.

Показания к применению:

- вегетососудистая дистония;
- метеоризм, кишечные колики, колит, заболевания прямой кишки;
- диарея;
- гипотония;
- воспаления слизистых оболочек, десен, языка, пародонтоз;
- ринит, ларингит, фарингит, тонзиллит, отит, воспаление гайморовых пазух;
- фригидность, расстройство потенции;

- бородавки, мозоли, доброкачественные образования;
- чесотка.

Косметические и дерматологические свойства. Способствует заживлению гнойных и инфицированных ран.

Психоэмоциональное действие. Улучшает память. Восстанавливает организм после умственного и физического переутомления.

Биоэнергетическое воздействие. Помогает защищаться от чужой злобы, зависти, от вампиризма. Восстанавливает силы после травм, болезней и операций. Помогает справиться с истерикой. Восстанавливает плотность ауры.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при беременности, при повышенной нервной возбудимости, при повышенном артериальном давлении. При внутреннем употреблении эфирного масла гвоздики в дозах более 1 г в день могут возникнуть явления интоксикации. Применять в разведенном виде (в эмульгаторе).

Реакция кожи. Жжение. При длительном контакте - ожог.

Комплиментарные масла. Можжевельник, корица, бергамот.

Полезные советы

Используйте для отпугивания moskitov и моли.

Гвоздика садовая (*Dianthus caryophyllus*)

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, бактерицидным и обезболивающим действием.

Показания к применению. Головная боль, головокружение.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасно омолаживает и тонизирует кожу любого типа. Повышает эластичность и тургор. Снимает воспаление.

Психоэмоциональное действие. Разгружает психику, выводит из психологического тупика. Гармонизирует жизнь. Вносит ясность в сознание. Снимает напряжение. Освобождает сексуальную энергию.

Способы применения. Лечебные духи, аромалампы, массаж.

Предупреждения и противопоказания. Не применять внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Цитрусовые.

Полезные советы

Гвоздика садовая обладает удивительным сочетанием ароматов: от хвойно-цитрусового до сладкого мускусного. Применяется как индивидуальные терапевтические духи.

Герань (Pelargonium roseum. P. Graveolens)

В Европу герань попала в качестве декоративного растения из Южной Африки в конце XVII века. Для получения эфирного масла стала использоваться лишь с середины XIX века. Герань очень любил простой люд, особенно ремесленники, из-за ее способности очищать ядовитый воздух лудильных и сапожных мастерских, всасывать угар и сырость. Современные исследования подтвердили, что герань на самом деле всасывает ядовитые вещества, радионуклиды, хорошо справляется с микробами.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, бактерицидным, противовирусным, обезболивающим, мочегонным, противоотечным, вяжущим, кровоостанавливающим и противодиабетическим действием. Понижает уровень сахара в крови. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Снимает депрессию и резкие колебания настроения. Снимает воспаление в области наружного и среднего уха и носоглотки. Нормализует менструальный цикл. Улучшает проводимость сердечной мышцы, нормализует сердечный ритм. Стимулирует кровоток и лимфоток. При длительном применении способствует нормализации артериального давления. Хорошо помогает при перхоти и педикулезе. Хорошее глистогонное средство. Препятствует росту и делению атипических опухолевых клеток.

Показания к применению:

- депрессия, резкие колебания настроения, беспокойство, невралгия;
- ожоги, язвы, раны, дерматит, экзема, псориаз, чесотка, укусы ос и пчел;
- целлюлит, избыточный вес;
- сахарный диабет;
- варикозные вены (если нет узлов и воспалений), миозит, ревматизм, артрит;
- гастриты, язва желудка;
- цистит, отеки, камни в почках и мочевом пузыре;
- фарингит, ларингит, грипп, трахеит, бронхит, насморк;
- предменструальный синдром, климакс, сексуальные расстройства;
- перхоть, педикулез.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает тонизирующим, отбеливающим, смягчающим и омолаживающим эффектом для любого типа кожи. Нормализует работу сальных и потовых желез. Помогает при любых проблемах кожи нейроэндокринного характера (экзема, нейродермиты), ожогах, обморожениях, трещинах, грибковых поражениях кожи, угрях. Устраняет сыпь, воспалительные реакции и шелушение сухой чувствительной кожи. Великолепное средство при целлюлите.

Психоэмоциональное действие. Великолепный антидепрессант: улучшает настроение и устраняет чувство страха. Активизирует умственный и физический потенциал у пожилых людей. Эротическое масло для женщин зрелого возраста.

Биоэнергетическое воздействие. Помогает восстановить силы после неприятного общения. Устраняет комплекс неполноценности и зависимости от чужого мнения. Восстанавливает нормальную оценку поступков и мотиваций. Придает ауру первоначальную целостность.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при пониженном содержании сахара в крови. Не использовать одновременно с противозачаточными средствами. Не принимать более трех недель подряд. Не применять натощак.

Реакция кожи. Тепло, легкое покалывание (в течение 1-2 минут).

Комплиментарные масла. Лаванда, бергамот, розовое дерево, роза, сандал.

Полезные советы

1. Очищает воздух, отпугивает насекомых (комаров, мух, моль).
2. При головной боли: смесь герани и транспортного масла в пропорциях 1: 3 нанести на лобную, височную, затылочную область, ладони и подошвы ног.
3. При воспалении уха пропитайте тампон смесью герани и транспортного масла (1: 2) и вложите в ухо.
4. При десинхронозе (нарушении суточных ритмов) в самолете капните несколько капель герани на платок и вдыхайте аромат. Если прилетите вечером, примите ванну с несколькими каплями герани, если прилетите утром - примите розмариновую ванну.
5. При внутреннем применении герани запивайте эфирное масло большим количеством кефира или йогурта, чтобы избежать изжоги и отрыжки.

Гиацинт (*Hyacinthus orientalis*)

Родина «гиацинта восточного» - Восточное Средиземноморье. В диком виде он встречается в Турции, Сирии. Его красота, приятный запах и цветение ранней весной привлекли внимание садоводов, которые вывели многочисленные сорта всех цветов радуги Центром выращивания гиацинта в Европе стала Голландия. Культивируется гиацинт и во французском Провансе.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, бактерицидным, антисептическим и дезинфицирующим действием. Восстанавливает гормональный фон. Способствует нормализации менструального цикла.

Показания к применению:

- фригидность;
- расстройство потенции.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает великолепным омолаживающим эффектом. Повышает упругость и эластичность кожи, Подходит для любого типа кожи. Уникальный компонент, используемый в дорогих духах.

Психозмоциональное действие. Пробуждает творческое начало. Обостряет интуицию. Способствует самопознанию.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Бергамот, лиметт.

Полезные советы

1. Применяется как терапевтические духи.
2. «Бальзамирует» кожу, не дает ей увядать.

РЕЦЕПТ

Взять 30 мл транспортного масла (масло жожоба -10 мл, примулы вечерней - 5 мл, лесного ореха - 15 мл). Добавить эфирные масла:

гиацинт -2 капли;

лиметт - 4 капли.

Грейпфрут (Citrus paradisi)

В диком виде грейпфрут неизвестен. Предполагают, что он является гибридом помело или шеддока с апельсином. Первоначально грейпфрут выращивали на островах Вест-Индии и использовали только в пищу. Промышленное производство эфирного масла начато в США (Флорида) в 1933 году.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антидепрессивным, антисептическим, мочегонным, желчегонным, спазмолитическим действием.

Улучшает работу печени и желчного пузыря. Стимулирует лимфатическую систему и способствует выведению токсинов. Снижает вес, нормализует жировой обмен.

Помогает при целлюлите. Притупляет чувство голода. Снижает уровень холестерина в крови. Повышает иммунитет. Снимает мышечные спазмы. Прекрасное средство по уходу за жирной кожей и волосами.

Показания к применению:

- нервное переутомление, умственная усталость, состояния, связанные со стрессом;
- мигрень, головные боли;
- отеки, воспалительные процессы печени и желчного пузыря;
- целлюлит, излишний вес;
- жирная кожа, выпадение волос, пигментные пятна, угри;
- предменструальный синдром, проблемы при ме-нопаузе.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает отбеливающим эффектом. Нормализует работу сальных желез. Повышает тонус волос. Восстанавливает сальную секрецию при жирных волосах. При длительном применении устраняет повышенное загрязнение и склеивание волос. Избавляет от целлюлита.

Психоэмоциональное действие. Эффективное антидепрессивное и тонизирующее средство. Поднимает настроение. Повышает умственную активность. Помогает справиться с состоянием подавленности, угнетенности. Применяют при утренней депрессии.

Биоэнергетическое воздействие. Избавляет от необоснованного довольства собой. Помогает добиться успеха в работе и общении.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не наносить менее чем за 4 часа перед выходом на солнце. Хранить в холодильнике.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Мускатный орех, корица, лаванда.

Полезные советы

1. Чтобы избавиться от тяжести в желудке после еды, капните 2 капли масла грейпфрута и 5-7 капель лимонного сока на маленький кусочек черного хлеба. Прожуйте и проглотите.
2. Если вы не хотите переест на вечеринке и набрать лишние килограммы, возьмите с собой масло грейпфрута и капните 2 капли в еду. Если капнуть грейпфрут на кусочек торта, желание съесть еще один у вас не появится.
3. Засыпаете за рулем? Капните 1-2 капли масла на ладони и запястья, разотрите и подышите, приложив руки к лицу. Почувствуете прилив бодрости, хорошего настроения.
4. Добавьте несколько капель грейпфрута в горячую воду, и вы легко очистите плиту от сбежавшего толока или кофейных пятен.
5. Великолепное средство для жирных волос. Добавляйте по 5 капель масла на 15 мл шампуня регулярно, и вы устраните повышенное загрязнение волос.

Дуглассия (Pseudotsuga sp., p. Douglasii)

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, антивирусным, обезболивающим, отхаркивающим, мочегонным и потогонным действием.

Показания к применению:

- бессонница, депрессии;
- бронхиальная астма, бронхолегочные заболевания;
- грипп, ОРВИ;
- кишечные инфекции;
- цистит, уретрит, пиелонефрит;
- ревматизм.

Косметические и дерматологические свойства. Великолепное средство для укрепления волос. Лечит перхоть. Устраняет угревую сыпь, отеки. Легкое отбеливающее средство.

Психоэмоциональное действие. Энергетический стимулятор. Улучшает сон. Устраняет неврозы.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Применять разведенным (в эмульгаторе).

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Апельсин.

Полезные советы

ТОНИК ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ ЛИЦА И ВОЛОС

200 мл дистиллированной воды плюс 5-6 капель дуглассии.

Душица (Origanum vulgare)

Душица растет в диком виде по всей Европе. Культивируется как лекарственное и эфирномасличное растение. Издревле была популярна в итальянской, мексиканской, испанской кухне, в частности при приготовлении пиццы. Растение широко использовалось в народной медицине как кровоостанавливающее, особенно после родов, для усиления лактации, поэтому на Украине душицу называют «материйка». В эпоху Ренессанса душицу повсеместно выращивали в горшках и применяли при грудных инфекциях. Во Франции ее прописывали при утомлении и нервных расстройствах, например, при эпилепсии.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, противовирусным, антимикробным, спазмолитическим и отхаркивающим действием. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Регулирует жировой обмен.

Избавляет от лишнего веса. Притупляет чувство голода. Улучшает кровообращение. Снижает уровень холестерина в крови. Нормализует функцию яичников. Облегчает проблемы климактерического характера.

Показания к применению:

- раздражительность, неврозы, страхи, детская гиперактивность;
- изжога, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- диарея;
- трахеит, острый и хронический бронхит;
- туберкулез легких, бронхиальная астма;
- энтероколит, дисбактериоз, гепатит, холецистит;
- гипотония;
- нейродермит, экзема, аллергический дерматит;
- целлюлит;
- угревая сыпь.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное средство при экземах, дерматозах и гнойничковых высыпаниях, при целлюлите.

Психоэмоциональное действие. Обладает антистрессовым действием. Успокаивает. Расслабляет. Устраняет неврозы.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Применять внутрь только по рекомендации врача не более 1 капли с медом 1 раз в день. Противопоказано при ишемической болезни сердца и инсульте. Не применять более 7 дней, а также в первые 6 месяцев беременности.

Реакция кожи. Жжение и покраснение (в течение 3-5 минут).

Комплементарные масла. Грейпфрут, апельсин.

Полезные советы

При головной боли хороши холодные ингаляции, головы с добавлением масла душицы.

Ель (*Abies alba*)

Растение из семейства сосновых. Растет в верхнем ярусе хвойных и смешанных лесов. В медицине используют почки, зеленые шишки, хвою, живицу и продукты их переработки. Издревле еловая хвоя применялась как мочегонное и желчегонное средство.

Настой еловой коры пили при сердечных заболеваниях, при больных суставах принимали еловые ванны, смолой елей пользовались как кровоостанавливающим и ранозаживляющим средством. При цинге пили еловый сок или настой хвои. Еловую хвою использовали также для обеззараживания помещений: окуривали легочных больных зажженными еловыми ветками, а полы в солдатских казармах и избах, где лечились тяжелобольные, посыпали можжевельной и еловой хвоей.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, антибактериальным, обезболивающим, мочегонным, желчегонным и противоотечным действием. Повышает защитные функции организма.

Показания к применению:

- пневмония, хронический бронхит, туберкулез легких;
- вторичные иммунодефициты;
- раны, ожоги;
- ОРЗ, грипп (профилактика);
- перемена климата, а также плохая приспособляемость к магнитным возмущениям;
- снижение умственной и физической работоспособности;
- холецистит;
- дерматозы, экземы;
- стафилококковые инфекции.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает омолаживающим эффектом. Повышает защитные функции кожи. Укрепляет волосы. Помогает при ушибах, ссадинах, ранах, гнойничках.

Улучшает состояние кожи при дерматозах и экземе.

Психоэмоциональное действие. Улучшает настроение. Успокаивает.

Способы применения. Все, кроме тампонов и микроклизм.

Предупреждения и противопоказания. Не применять внутрь.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Герань, лаванда, цитрусовые.

Полезные советы

МАССАЖНОЕ МАСЛО ДЛЯ СПИНЫ ПРИ ПРОСТУДЕ И РАЗЛИЧНЫХ БОЛЯХ

Взять 30 мл виноградной косточки. Добавить эфирные масла:

- ель - 3 капли;
- сосна - 3 капли;
- кедр - 2 капли,
- гвоздика - 2 капли.

Жасмин (*Jasminum officinale*, j. *Grandiflorum*)

Родина жасмина - Индия, район Кашмира. В Европе известен как испанский, или крупноцветный, Жасмин. Был завезен в Испанию во время арабского владычества и после вытеснения мавров стал распространяться в качестве декоративного растения по всему Средиземноморью. Этому способствовали и обильное цветение жасмина, и его неповторимый «знойный» запах. Для получения эфирного масла жасмин стал культивироваться в XIX веке во Франции, и очень скоро это масло стало незаменимым компонентом самых престижных духов.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, обезболивающим, спазмолитическим и отхаркивающим действием. Регулирует работу желез внутренней секреции. Нормализует менструальный цикл. Облегчает роды. Стимулирует лактацию. Восстанавливает силы после родов. При осиплости восстанавливает голос.

Показания к применению:

- климактерические расстройства, предменструальный синдром, нарушения менструального цикла;
- импотенция;
- вторичные иммунодефициты;
- ОРЗ, грипп;
- астенические состояния.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает прекрасным омолаживающим эффектом для любого типа кожи, устраняет сухость и раздражение. Способствует лечению экземы и дерматозов.

Психоэмоциональное действие. Прекрасный антидепрессант. Нормализует сон. Избавляет от чувства страха. Запах жасмина вдохновляет, побуждает к созиданию, препятствует возникновению пессимистических мыслей, помогает избавиться от комплекса неполноценности. Укрепляет чувство уверенности в себе. Усиливает чувственность.

Способы применения: Ванны, массаж, духи.

Предупреждения и противопоказания. Не применять внутрь. Не использовать в течение первых 4 месяцев беременности.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Лимон, лиметт.

Полезные советы

Прекрасное средство от послеродовой депрессии. Рекомендуется *массаж с жасминовым маслом*: на 30 мл транспортного масла 2 капли жасмина (абсолю), а также *ванна*: 2-3 капли на 2 ст. ложки меда.

Иланг-иланг (*Cananga odorata*)

«Иланг-иланг» в переводе с полинезийского означает «цветок всех цветков». Иланг-иланговое эфирное масло было впервые приготовлено в 1860 году на острове Лусон (Филиппины) из цветов вечнозеленого тропического дерева, родственного магнолии. По местной традиции население острова во время праздников развешивало гирлянды этих крупных, роскошных цветов, имеющих неповторимый, приятный запах. Масло было представлено на Всемирной Парижской выставке 1878 года и сразу привлекло внимание парфюмеров. Масло получают из крупных желтых цветов дерева, высота которого в диком виде достигает 20 м. Культурные деревья на плантациях для удобства сбора цветов подрезают таким образом, чтобы их высота не превышала 2-3 м. Масло имеет Дурманящий, цветочно-сладковатый аромат, напоминающий жасминовый.

Основные действия на внутренние органы и системы. Иланг-иланг обладает сильным антидепрессивным, противосудорожным, антисептическим, седативным, общетонизирующим действием. Нормализует артериальное давление. Уменьшает (снимает) головную боль. Нормализует менструальный цикл. Помогает при аритмии, ишемической болезни сердца. Стимулирует сексуальную активность. Регулирует работу сальных желез. Эффективно при проблемной коже.

Показания к применению:

- депрессия, апатия, бессонница, а также состояния, связанные со стрессом;
- повышенное артериальное давление, учащенное сердцебиение;
- импотенция, фригидность;
- климакс;
- мигрень, головные боли;
- жирная кожа, выпадение волос, угри, укусы насекомых.

Косметические и дерматологические свойства. Препятствует преждевременному старению кожи, стимулируя рост новых клеток в глубоких слоях кожи. Омолаживает, увлажняет, «полирует» кожу. Применяется при лечении угревой сыпи, экземах и дерматозах. Укрепляет волосы и ногти.

Психоэмоциональное действие. Избавляет от чувства страха и беспокойства. Снимает эмоциональное напряжение. Стимулирует творческий потенциал и интуицию. Укрепляет чувство уверенности в себе. Помогает против нервозности, гневливости и раздражительности. Вызывает чувство любви и безмятежности. Умиротворяет.

Биоэнергетическое воздействие. Притягивает любовь и положительную энергию, выравнивает энергетическую оболочку, а также укрепляет астральное тело, ослабляя воздействие негативных эмоций.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, капель в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Не допускать передозировки. Не применять детям до 12 лет. Не использовать во время беременности. Высокие концентрации иланг-иланга могут вызвать головную боль или тошноту, во избежание этого добавляйте к 3 каплям иланг-иланга 2 капли эфирного масла лимона.

Реакция кожи. Легкое покалывание (в течение 1-2 минут).

Комплиментарные масла. Бергамот, лемонграсс, розовое дерево, грейпфрут, петитгрейн, пачули.

Полезные советы

1. Иланг-иланг *дезодорирует кожу*, надолго сообщая ей изысканный ароматический ореол. Аромат иланг-иланга сладкий и яркий. Попробуйте добавить к 3 каплям иланг-иланга 2 капли масла лемон-грасса для более легкого восприятия аромата.
2. *Нормализовать сон, устранить беспокойство и ночные страхи*, особенно у детей, вам поможет смесь: 2 капли иланг-иланга, 3 капли лемонграсса, 2 капли лаванды. Используйте смесь в аромалампе за 40 минут до сна.
3. *Для полировки ногтей* смешайте 10 капель иланг-иланга с 10 каплями масла сладкого миндаля. Нанесите смесь на ногтевую пластину, затем помассируйте.
4. Иланг-иланговое масло - основной компонент для составления «чувственных» смесей. Последние, помещенные во флакон с насосом-распылителем, распыляются в спальню за 1-2 часа до сна.
5. *Маска для сухих окрашенных волос:* спелый авокадо размять, добавить желток, 3 капли иланг-иланга, 2 капли аира и 1 каплю ромашки.
6. *При болях в сердце функционального характера, нарушении сердечного ритма:* теплый компресс на область сердца: 5 капель на 5 г растительного масла.

Имбирь (Zingiber officinale)

Имбирь - вечнозеленое тропическое растение, известное с древности в качестве пряности и лекарства. С незапамятных времен он культивировался в Индии ради корней, которые сушили на солнце и измельчали, превращая в порошок с пряным запахом и слегка жгучим вкусом. Достаточно щепотки измельченного имбиря, чтобы изменить и улучшить вкус самого пресного блюда. Имбирь высоко ценили в Древнем Риме, упоминается он в Коране. Арабские купцы много веков были монополистами, доставляя имбирь в Европу из Индии. Сейчас имбирь культивируется в Индии, в Австралии и некоторых государствах Африки.

Основные действия на внутренние органы и системы. Великолепное антисептическое, противовирусное, противовоспалительное, стимулирующее, жаропонижающее, ветрогонное, противорвотное, глистогонное средство. Улучшает пищеварение, повышает аппетит. Повышает потенцию. Стимулирует кровоснабжение кожи.

Показания к применению:

- хронический бронхит, ангина, простуда, грипп, фарингит;
- ларингит, трахеит;
- растяжение связок, сухожилий, плохая подвижность суставов и позвоночника;

- артрит, миалгия;
- тошнота, срыгивание, рвота, гастрит, чувство тяжести после еды, метеоризм;
- задержка мочеиспускания, предменструальный синдром, отеки;
- половое бессилие;
- высокая температура.

Косметические и дерматологические свойства. Ускоряет рассасывание гематом. Способствует заживлению ран.

Психоэмоциональное действие. Снимает апатию и вялость. Хорошо помогает при отсутствии терпимости, сострадания, снимает агрессивность, неуверенность в себе, улучшает память.

Биоэнергетическое воздействие. Восстанавливает ауру при болезнях, травмах, операциях.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Осторожно применять при чувствительной коже. Не употреблять натощак. Не применять на ранних сроках беременности.

Реакция кожи. Легкое жжение (в течение 1-3 минут).

Комплиментарные масла. Апельсин.

Полезные советы

Используется в дорогой мужской косметике и парфюмерии. Хорошо сочетается с пачули. Используя имбирь, вы вполне можете создать для вашего возлюбленного неповторимый запах, который к тому же будет иметь терапевтический эффект и увеличивать потенцию.

РЕЦЕПТ УКСУСА

На 200 мл уксуса добавить 5 капель имбиря и 1 ч. ложку сахара.

Такой уксус стимулирует пищеварение, устраняет метеоризм, колики, несварение пищи, стимулирует кровообращение, устраняет воспалительные процессы в суставах.

Ирис (фиалковый корень) (Iris florentina, I. Germanica, I. Pallida)

Слово «ирис» по-гречески означает «радуга», а цветок ириса во Франции до Великой Французской революции был эмблемой королевского двора, его геральдической «лилией».

Корень этого растения, называемый в Германии и России фиалковым корнем, использовался в качестве благовония. Мелкий порошок сухого корня вводился в состав пудры или сухих духов, а спиртовые настойки служили туалетной водой. Ирис вы-

рацивался в Европе как декоративное растение с X VI-X VII веков. Культивирование ириса для промышленных целей было начато в Италии в середине XIX века.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает детоксикационным, диуретическим, антисептическим и отхаркивающим действием. Аромат ириса нормализует функцию головного мозга, укрепляет иммунную систему, очищает организм от шлаков.

Показания к применению:

- хронический бронхит, пневмония, ангина, кашель;
- заболевания кожи, долго не заживающие раны, язвы.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает мощным регенерирующим свойством-Применяют для заживления ран.

Психозмоциональное действие. Рекомендуются людям с тонкой и ранимой психикой. Аромат ириса согревает и наполняет покоем.

Способы применения. Рекомендуются наносить масло на рефлекторные точки, применять в качестве индивидуальных лечебных духов. Используют при массаже, приеме ванн, в составе кремов, спреев.

Предупреждения и противопоказания. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Ирис должен быть один.

Полезные советы

Используется в дорогой косметике и парфюмерии. Придает коже завораживающий аромат.

Иссоп (*Hyssopus officinalis*)

Иссоп обыкновенный растет в диком виде в странах Средиземноморья, в Крыму, в Средней Азии. Известен с древних времен. «Иссопом» в библейские времена называли и другие растения. Так, установлено, что упомянутый в Библии «иссоп» относится к виду *Maiorana syriaca*/.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, противовоспалительным, мочегонным, потогонным, глистогонным, спазмолитическим, противоаллергическим и отхаркивающим действием. Улучшает работу сердечно-сосудистой системы, а также желудочно-кишечного тракта.

Усиливает перистальтику кишечника, снимает аллергические реакции. Нормализует менструальный цикл. Укрепляет иммунную систему. Мощный адаптоген.

Показания к применению:

- бронхиальная астма, хронический бронхит, туберкулез легких, трахеит;
- фарингит;
- мочекаменная болезнь;
- колики;
- ишемическая болезнь сердца;
- мокнущая экзема;
- проктосигмоидит.

Косметические и дерматологические свойства.

Применяется для заживления ран, язв, рассасывания гематом, кровоподтеков, для устранения бородавок, папиллом, мозолей.

Психозмоциональное действие. Успокаивает, создает ощущение тепла и комфорта.

Биоэнергетическое воздействие. Очищает и освежает энергетическую оболочку. Усиливает обаяние, коммуникабельность. Восстанавливает ауру.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Передозировка опасна. При нарушении дозировки вызывает судороги. Не применять во время беременности.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Лиметт.

Полезные советы

Для удаления мозолей и бородавок наносите в течение 5 дней чистое масло иссопа на проблемную зону.

Кардамон (*Elettaria cardamomum*)

Источником кардамонового эфирного масла служат плоды кардамона настоящего, который, по ботанической классификации, входит в семейство имбирных. Кардамон известен как пряность с IV века до н. э. Теперь он поставляется в Европу и страны Америки из Индии, Шри-Ланки и Гватемалы. Прежде кардамон считался хорошим антисептическим и тонизирующим лекарственным средством. Тогда применялся порошок, изготовленный из сухих плодов.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает успокаивающим, тонизирующим, отхаркивающим, спазмолитическим, обезболивающим, кровоостанавливающим, ферментативным, противогрибковым действием. Укрепляет иммунную систему. Нормализует пищеварение. Выводит шлаки. Возбуждает половую активность.

Показания к применению:

- бронхиальная астма, хронический бронхит;
- стресс, невроты;
- импотенция, фригидность;
- отравления, тошнота, метеоризм;
- головные и мышечно-суставные боли.

Косметические и дерматологические свойства. Применяют при грибковых поражениях кожи, чесотке, лишае. Обладает также эффективным регенерирующим действием.

Психоэмоциональное действие. Снимает физическое и умственное перенапряжение. Снимает чувство страха. Уравновешивает эмоциональную сферу.

Способы применения. Крем, спрей, духи, арома-лампа, ванны, массаж.

Предупреждения и противопоказания. Соблюдайте дозировку при приеме внутрь. Не используйте во время первой половины беременности.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Пихта, ель, грейпфрут.

Кассия (*Cinnamomum aromaticum*)

Кассия, или коричник китайский, растет в диком виде на юге Китая и во Вьетнаме. Это вечнозеленое растение, в течение многих веков культивируемое в Китае, служит источником китайской корицы. Плантации этого растения, достигающего за 6-7 лет высоты более 2 м, обновляют, срезая деревца до корней, от которых они отрастают и растут следующие 6 лет в течение всего жизненного цикла (30 лет).

Основные действия на внутренние органы и системы. Кассия обладает теми же свойствами, что и корица, только действует более мягко.

Обладает противовоспалительным, спазмолитическим, обезболивающим, антисептическим, антивирусным, противогрибковым, обезболивающим и спазмолитическим действием. Нормализует обмен веществ, способствует снижению веса. Улучшает работу желудочно-кишечного тракта.

Показания к применению:

- запоры, колиты, тошнота, метеоризм;
- сниженная потенция, фригидность;
- ожирение

Косметические и дерматологические свойства. Обладает тонизирующим и омолаживающим эффектом. Применяется при чесотке, педикулезе.

Психоэмоциональное действие. Снимает нервное перенапряжение.

Способы применения. Все» кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Соблюдать дозировку. Не применять во время первой половины беременности.

Реакция кожи. Жжение. Возможно покраснение.

Комплиментарные масла. Апельсин.

Полезные советы

САХАР

В банку насыпьте 2 стакана сахара и добавьте 5-6 капель кассии и 3 капли ванили. Закройте банку. Периодически встряхивайте в течение 4 дней. Сахар готов. Попробуйте использовать такой сахар для выпечек и просто для чая, вкус изумительный.

РАЗОГРЕВАЮЩИЙ КРЕМ ДЛЯ НОГ

На 30 мл основы добавьте 5 капель кассии, 2 капли розмарина и 2 капли чайного дерева.

Это великолепное средство для тех, у кого зимой мерзнут ноги. О том, как приготовить основу, читайте в разделе «Красивые ноги до преклонных лет» или используйте любое растительное масло.

Каяпут (Melaleuca leucadendron)

Вечнозеленое каяпутовое дерево относится к семейству миртовых. Кроме каяпута в этом семействе особенно известны также несколько видов эвкалипта, мирт и австралийское чайное дерево. Каяпутовое дерево в диком виде растет на Молуккских и некоторых других островах Индонезии. Оно достигает в высоту 15м.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, антисептическим, бактерицидным, анестезирующим, регенерационным действием. Является общим антисептиком. Улучшает пищеварение.

Показания к применению:

- хронический бронхит, туберкулез, астма;
- фарингит, ларингит, ангина, отит;
- зубная боль;
- цистит, уретрит;
- невралгии, артриты;
- незаживающие раны и язвы;
- дерматозы;
- отеки.

Косметические и дерматологические свойства. Снимает воспаление при угревой сыпи и дерматитах. Применяется для заживления ран, язв.

Психозмоциональное действие. Избавляет от истерии, нервной рвоты, тика.

Биоэнергетическое воздействие. Быстро восстанавливает ауру после воздействия черной энергетики, защищает от зависти и недоброжелательства. Помогает легче перенести жизненные невзгоды, создает ощущение надежности.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. При индивидуальной переносимости противопоказаний нет.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Все цитрусовые.

Полезные советы

ПРОТИВОПРОСТУДНАЯ СМЕСЬ:

- каяпут - 3 капли;
- лимон - 4 капли;
- чабрец- 1 капля.

Принимать смесь по 1 капле с медом 3 раза в день или капать в нос, предварительно смешав с 30 мл транспортного масла.

Кедр (*Juniperus virginiana*)

В древности название «кедр» относилось к священному ливанскому кедру, из ароматной древесины которого строили храмы, например, храм царя Соломона в Иерусалиме или врата храмов в Древнем Египте. Египтяне использовали смолу кедра для религиозных курений и бальзамирования. Считалось, что он предотвращает гниение и разложение.

Издавна кедр символизирует плодородие и изобилие. В XVII веке его признали легочным антисептиком. После почти полного истребления ливанского кедра кедром стали называть различные хвойные деревья с пахучей древесиной. Так, в России сибирским кедром называют сибирскую сосну (у настоящего кедра, в отличие от сосны, семена несъедобны, а шишки после созревания рассыпаются). В Европе кедровым маслом называют эфирное масло из хвои туи.

Сейчас на прилавках можно встретить эфирные масла, которые носят название кедровых, хотя их получают даже не из хвои, а из древесины.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает высокой антивирусной и антисептической активностью.

Оказывает противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее и мочегонное действие. Способствует выведению шлаков из организма. Помогает избавиться от кашля.

Улучшает кровообращение. Нормализует гормональный обмен. Способствует быстрой регенерации и ранозаживлению. Устраняет застойные явления в органах пищеварения и дыхания.

Показания к применению:

- хронический бронхит, трахеит;
- фурункулез;
- нарушение сердечного ритма;
- снижение умственной работоспособности;
- профилактика ОРЗ и гриппа;
- артриты, миозиты, остеохондроз.

Косметические и дерматологические свойства. Омолаживает, повышает упругость кожи. Прекрасное средство против целлюлита и для борьбы с лишним весом. Препятствует выпадению волос и образованию перхоти. Применяется при лечении нарывов, ожогов, кожных инфекций, дерматозов, раздражений, импетиго.

Психозомоциональное действие. Повышает умственную и физическую активность; мощный адаптоген. Используйте при магнитных возмущениях, переезде в другие климатические зоны.

Биоэнергетическое воздействие. Восстанавливает и обновляет истонченные слои ауры. Придает благородство мыслям и поступкам. Вселяет уверенность, решимость. Восстанавливает энергетический баланс.

Способы применения. Все, кроме тампонов.

Предупреждения и противопоказания. Не рекомендуется беременным женщинам. Не применять одновременно с химиотерапией, а также при гипервозбудимости нервной системы. Не принимать внутрь натошак. Аромат кедра несовместим с алкоголем, вызывая отвращение к спиртному.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Грейпфрут, розовое дерево, иланг-иланг.

Кипарис (*Cupressus sempervirens*)

Вечнозеленое дерево кипарис, которое способно жить до 2000 лет, известно многие тысячелетия. У одних народов кипарис с древних времен считался деревом грусти и смерти, у других, напротив, деревом юности и благородства. Древесину кипариса считали вечной, не поддающейся гниению, и поэтому знатных римлян и греков хоронили в кипарисовых гробах. При строительстве киевского Софийского собора между камнями фундамента заложили золотые княжеские печати, а также золотые, серебряные и кипарисовые кресты.

Добываемое из молодых побегов кипариса эфирное масло употребляли для пропитки папирусов, пергамента и полотняных повязок, в которые пеленали мумии, а также использовали при бальзамировании. Шишки и ветки кипариса использовались для религиозных курений и при приготовления благовонных масел. Кипарис очень широко использовали в строительстве и кораблестроении. Например, Александр Македонский праздновал свои победы на кораблях, построенных из кипариса.

В Европе эфирное масло кипариса стало известно с 1672 года. Оно считалось хорошим лекарством против легочных заболеваний и детского коклюша.

Основные действия на внутренние органы и системы. Бактерицидные свойства кипариса такие же сильные, как у кедра. Кипарис обладает мощным антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим и отхаркивающим действием. Хорошо известны успокаивающие, сосудосуживающие, спазмолитические, мочегонные и адаптогенные свойства кипариса. Кипарис положительно влияет на больных с функциональными расстройствами нервной системы. Оказывает стимулирующий эффект на сердечно-сосудистую систему. Нормализует работу желез внутренней секреции. Улучшает кровообращение, повышает свертываемость крови. Способствует сужению стенок кровеносных сосудов, укрепляет их, выводит токсины. Регулирует эндокринную систему. Адаптирует к новым климатическим условиям.

Показания к применению:

- хронический бронхит, астма, туберкулез легких;
- экзема, раны, ожоги;
- ревматизм;
- варикозное расширение вен;
- ОРЗ и грипп (профилактика);
- снижение умственной и физической работоспособности;
- плохое настроение.

Косметические и дерматологические свойства. Регулирует функцию сальных желез, снимает раздражение и воспаление тонкой, чувствительной кожи. Способствует устранению капиллярного рисунка, папиллом и бородавок. Заживляет раны и порезы.

Психозомоциональное действие. Снимает нервное напряжение, восстанавливает сон. Поддерживает в сложные жизненные периоды.

Биоэнергетическое воздействие. Спасает от энергетических вампиров, защищает от недоброжелательства окружающих.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при беременности, тромбофлебите и повышенной свертываемости крови, постинфарктных состояниях и онкологических заболеваниях, а также при мастопатии.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Лаванда, цитрусовые.

Кориандр (*Coriandrum sativum*)

Кориандр, или, как его реже называют, кишинец, известен с X века до н. э. Он широко использовался в Древнем Египте для медицинских целей и в кулинарии и имел большое ритуальное значение при погребальных обрядах и жертвоприношениях, о чем свидетельствуют изображения, найденные археологами. Кориандровое семя несколько раз упоминается в Ветхом Завете. В Китае кориандр применяют с IV века. В Россию он завезен в первой половине XIX века. Зрелые семена кориандра применяют при приготовлении восточных сладостей, некоторых ликеров, всем известного бородинского хлеба и мясных консервов. Зелень кориандра (кинзу) особенно любят на Кавказе. Эфирное масло из семян кориандра начали получать в XVI веке. Применение кориандра в парфюмерии началось в XIX веке.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, антисептическим, возбуждающим, противовоспалительным, противоглистным, желчегонным, отхаркивающим, рано-заживляющим и антиспазматическим действием. Снижает уровень сахара в крови, нормализует содержание инсулина. Усиливает сексуальную активность.

Показания к применению:

- хронический бронхит, фарингит;
- заболевания печени и желчного пузыря;
- спазмы пищеварительного тракта;
- диспепсия, метеоризм, снижение аппетита;
- ожоги.

Косметические и дерматологические свойства. Природный дезодорант. Применяется в мужской парфюмерии и косметике.

Психоэмоциональное действие. Улучшает память. Повышает творческий потенциал. Снимает чувство страха, раздражительность, нервозность.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапывания в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Не наносить на открытые раны. Не применять при беременности, инфаркте миокарда, тромбофлебите.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Лиметт, мимоза.

Корица (*Cinnamomum zeylanicum*)

Коричник цейлонский - дерево семейства лавровых - был с древности известен пахучей корой - корицей, используемой в качестве пряности, о чем упоминается в папирусах Древнего Египта, а также в Ветхом Завете. С VIII века торговля корицей попала в руки арабов, а после крестовых походов корица стала известна в странах Западной Европы.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает успокаивающим, спазмолитическим, антисептическим, кровоостанавливающим, глистогонным, отхаркивающим действием. Стимулирует функции половой, дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Нормализует пищеварение. Регулирует обмен веществ. Улучшает кровообращение. Нормализует менструальный цикл. Сильный адаптоген. Усиливает чувственность.

Показания к применению:

- нарушение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- нарушение основных функций желудочно-кишечного тракта;
- снижение половой потенции;
- похмелье;
- глисты.

Косметические и дерматологические свойства. Применяют при грибковых поражениях кожи, педикулезе, чесотке.

Психоэмоциональное действие. Снимает астено-депрессивные состояния. Избавляет от чувства одиночества и страха.

Биоэнергетическое воздействие. Нарращивает, согревает и регенерирует ауру. Помогает преодолевать трудности, придает оптимизм, веру в свои силы. Налаживает гармоничные отношения между мужчиной и женщиной.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Соблюдайте дозировку, чтобы избежать раздражения кожи. При длительном контакте можно получить ожог.

Реакция кожи. Достаточно сильное жжение. Возможно покраснение.

Комплиментарные масла. Лемонграсс, апельсин.

Полезные советы

САХАРНАЯ СМЕСЬ:

- сахар - 200 г;
- корица - 4 капли;
- ваниль - 2 капли;
- грейпфрут - 2 капли.

Насыпать сахар в стеклянную банку, добавить эфирные масла, закрыть, встряхнуть. Оставить на 2-3 дня. Добавлять в чай, кофе.

Куркума (Curcuma longa)

Куркума издавна выращивалась в Индии для получения превосходного оранжево-красного красителя куркумина. Ее называли желтым корнем, который в сухом измельченном виде использовался в качестве пряности (турмерика). По ботанической классификации куркума относится к семейству имбирных. Куркуму культивируют также в Китае, Индонезии и на Филиппинах.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает обезболивающим, антисептическим, ранозаживляющим, спазмолитическим, антипаразитарным, ферментативным и желчегонным действием. Восстанавливает клетки печени. Нормализует пищеварение.

Показания к применению:

- заболевания печени, желчных путей, гепатит, ферментативная недостаточность;
- артрит, миозит, ревматизм.

Косметические и дерматологические свойства. Устраняет пигментные пятна, связанные с заболеванием печени. Способствует рассасыванию гематом.

Психоэмоциональное действие. Стимулирует защитные силы при психическом истощении и нервных перегрузках. Укрепляет силу воли.

Способы применения. Все, кроме тампонов, закапываний в нос и уши, микроклизм. Нельзя применять в саунах.

Предупреждения и противопоказания. Применять масло разведенным. Соблюдать дозировку при приеме внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Имбирь.

Полезные советы

Уникальное средство для лечения печени: куркума - 3 капли, морковь - 2 капли. Принимать смесь по 1 капле 3 раза в день с медом.

Лаванда (*Lavandula officinalis*)

Лаванда - древнейшая культура стран Средиземноморья. Гиппократ указывал, что «лаванда согревает мозг, уставший от прожитых лет. Кушать ее очень полезно при болезнях печени и селезенки; если сделать окуривание, то уничтожается злой запах и дух; лаванда согревает матку, удаляет влагу и очищает ее». В Древнем Риме лаванда и ее препараты применялись как средство борьбы с заразными болезнями; патриции натирались лавандовым маслом, полагая, что оно защитит их от эпидемий. Травник XVII века Джон Паркинсон считал, что лаванда - «замечательное средство от всех болезней головы и мозга».

В древности лавандой окуривали для устранения дурного запаха. В качестве фимиама лаванду применяли для изгнания бесов. В годы Первой мировой войны масло лаванды широко использовалось французскими врачами для лечения ран. Первые французские парфюмеры использовали эфирное масло лаванды для составления знаменитых духов.

Лавандовое масло в чистом виде или в композиции с другими эфирными маслами - один из лучших ароматизаторов воздуха в закрытых помещениях. Аромат лаванды благотворно действует на психическое состояние человека, ему хочется побольше побыть в этом помещении, при этом повышается настроение, человек стремится сделать что-то хорошее. В Японии лавандовое масло используют в качестве ароматизатора воздуха в магазинах, что существенно увеличивает объемы продаж. На предприятиях с помощью аромата лаванды добиваются повышения производительности труда, сокращения вирусных заболеваний.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает прекрасным противовоспалительным, антисептическим, ранозаживляющим, спазмолитическим, болеутоляющим, мочегонным действием.

Нормализует менструальный цикл. Улучшает работу пищеварительного тракта, печени и желчного пузыря. Имеет желчегонное действие. Укрепляет иммунную систему и работу сердечной мышцы. Нормализует сердечный ритм при аритмиях, приводит в норму артериальное давление у гипертоников, стимулирует кровообращение и лимфообращение.

Применяется при очистке организма от шлаков. Идеальное средство для интимной косметики, ароматизирует кожу.

Показания к применению:

- острая затяжная пневмония, хронический бронхит, туберкулез легких, бронхиальная астма;
- фарингит, насморк, мигрень, головная боль;
- инфекция мочевыводящих путей, цистит;
- депрессия, нервное напряжение, состояние страха, умственная вялость, бессонница;
- раздражение, меланхолия, истерия;
- люмбаго, ревматические боли, артрит, травмы сухожилий и связок;
- кишечные колики, диспепсия, гастроэнтерит, тошнота;
- повышенное артериальное давление (как вспомогательное средство), лимфостаз;
- раны, ссадины, потертости, язвы, ожоги, грибковые заболевания ног;
- целлюлит, излишний вес;
- расширение вен (если нет узлов и воспалений);
- вагиниты, молочница;
- обезболивающее средство при мигренях и спазмах сосудов головного мозга.

Косметические и дерматологические свойства. Экзема, угри, дерматозы. Эффективное средство для лечения гнойных ран и гангрены. Улучшает микроциркуляцию кожи, снимает покраснение, шелушение. Прекрасное средство для предотвращения перхоти и выпадения волос. Помогает при грибковых поражениях кожи и витилиго. Регенерирует кожу после ожогов. Подходит для ухода за любым типом чувствительной, усталой кожи.

Психоэмоциональное действие. Способствует быстрому восстановлению сил, уменьшает агрессию. Снимает перевозбуждение, бессонницу. Устраняет плаксивость и истерические реакции.

Биоэнергетическое воздействие. Способствует самопознанию, медитации, помогает избавиться от зависти. Вызывает состояние внутреннего покоя. Не позволяет обидам «оккупировать» разум.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять в первые месяцы беременности и после аборта. Не употреблять вместе с йодосодержащими и железосодержащими лекарствами.

Реакция кожи. Легкое пощипывание (в течение 1-2 минут).

Комплиментарные масла. Корица, розмарин, роза, жасмин.

Полезные советы

1. Для лечения витилиго (прекращения пигментооб-разования) используют препараты, оказывающие фотодесенсибилизирующее действие. Депигментированные участки кожи необходимо смазывать лавандовым и бергамотовым маслом (лаванда - 1 мл, бергамот - 3 мл) и подвергать их облучению солнечными лучами или кварцем.

ЛОСЬОН ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ СОЛНЕЧНОГО ДЕРМАТИТА

1 стакан оливкового масла, 1/2 стакана уксуса, 1 ч. ложка раствора йода спиртового 5-процентного, 10 капель лавандового масла тщательно смешать. Ватным тампоном, смоченным лосьоном, протирать пораженные места.

СОЛЬ ДЛЯ КУПАНИЯ

2 стакана морской соли, 2 ст. ложки пищевой соды и 5-10 капель лавандового масла тщательно смешать, держать в банке с закрытой крышкой, в ванну добавлять по 1 ст. ложке.

2. При бессоннице и головной боли смажьте виски чистым лавандовым маслом, затем капните 2 капли на кусочек сахара и положите его в рот.

3. Используйте лаванду для ароматизации постельного белья и отпугивания моли и комаров.

4. При ожоге смажьте пострадавшее место неразбавленным маслом лаванды или эвкалипта.

Ладан (*Boswellia thurifera*)

Ладан относится к числу самых древних благовоний. В Древнем Египте он применялся для культовых курений. 4500 лет тому назад египетские фараоны снаряжали специальные экспедиции в страны Африки, чтобы доставить ладан для храмовых курильниц. За 333 года до н. э. войска Александра Македонского при взятии Газы захватили в виде богатого трофея несколько тонн ладана. И сейчас ладан или его заменители используются для курений многими религиозными конфессиями. Похожую на канифоль смолу ладана сжигают в кадилльницах. Поднимающийся при этом ароматный дым символизирует жертвоприношение небесам.

Ладан, или олибанум, добывают из трещин или специальных насечек на деревьях босвеллии, растущих в Сомали, Эритрее или Южной Аравии. Использование ладана в парфюмерии началось с приготовления его спиртовых настоев, которые при введении в духи придавали им «восточные» оттенки запаха. Известное с XVI века эфирное масло ладана применяется довольно редко из-за очень высокой цены.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовоспалительным, вяжущим, мочегонным, седативным, отхаркивающим, релаксирующим действием. Помогает при проблемной коже. Улучшает пищеварение. Устраняет отрицательные эмоции.

Показания к применению:

- астма, ОРЗ, бронхит, ларингит, грипп, насморк, воспаление пазух носа, зева и миндалин;
- болезненные и обильные менструации;
- раны, язвы;
- стресс, чувство страха и тревоги, нервное напряжение, бессонница;
- склонность к облысению.

Косметические и дерматологические свойства. Великолепное средство для увядающей и сухой кожи, разглаживает морщины, отбеливает кожу. Препятствует выпадению волос. Способствует рассасыванию рубцов, ускоряет заживление ран.

Психозмоциональное действие. Снимает стрессовые и депрессивные состояния.

Биоэнергетическое воздействие. Осветляет, выравнивает и усиливает ауру. Повышает сопротивляемость энергетической оболочки. Укрепляет веру, придает силу, повышает терпимость.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм. Не применять в саунах.

Предупреждения и противопоказания. Осторожно применять при онкологических заболеваниях, рассеянном склерозе, болезни Паркинсона, псориазе, системной волчанке.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Масло не требует каких-либо добавок. Можно добавить мирру.

Полезные советы

КРЕМ ОТ МОРЩИН

Основа: 30 мл (10 мл примулы вечерней, 10 мл жожоба, 10 мл лесного ореха). Эфирные масла:

- ладан - 5 капель;
- мускатный орех - 2 капли;
- лаванда - 2 капли;
- лиметт - 2 капли.

Левзея (*Leuzea carthamoides*)

Основные действия на внутренние органы и системы. Эффективное средство при головной боли невротического характера. Снимает похмельный синдром, уменьшает негативное влияние компьютера.

Показания к применению: головная боль, мигрени.

Психоэмоциональное действие. Способствует концентрации внимания, повышает умственную и физическую активность. Стимулирует творческий потенциал. Снимает признаки переутомления и перевозбуждения, устраняет проявления депрессии.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши. Не применять средство в саунах.

Предупреждения и противопоказания. Будьте осторожны, если у вас чувствительная кожа - левзея может вызвать раздражение.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Все масла абсолю.

Лиметт (*Citrus aurantifolia*)

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, спазмолитическим, обезболивающим, жаропонижающим, желчегонным и слабительным действием. Снижает артериальное давление. Уменьшает уровень холестерина в крови. Выводит шлаки из организма, нормализует пищеварение.

Показания к применению:

- целлюлит;
- морщины;
- высокая температура;
- запоры.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает сильным омолаживающим эффектом. Повышает тургор кожи, в том числе бюста и бедер.

Психоэмоциональное действие. Обладает успокаивающим эффектом.

Способ применения. Все, кроме тампонов, микро-Клизм, закапываний в нос и уши. Не применять в саунах.

Предупреждения и противопоказания. При индивидуальной переносимости противопоказаний нет.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Ель, сосна.

Полезные советы

Лиметт прекрасно дезинфицирует воздух. При добавлении в кремы и масла - средство для лифтинга.

духи

Тубероза - 1 капля, лиметт - 2 капли (удивительный аромат!).

Лимон (Citrus limon)

Плоды лимонного дерева стали известны европейцам после похода Александра Македонского в Индию, но потребовалось еще много-много лет, чтобы арабы стали культивировать лимонное дерево в странах Магриба (XII век), Испании и Сицилии, Лимоны тогда были важным товаром, поставляемым в Европу из Александрии.

В конце XV века лимонные деревья были высажены вдоль Французской Ривьеры. С середины XVI века стало известно лимонное эфирное масло, получаемое перегонкой с паром, а через некоторое время лимонное масло из корки начали извлекать выдавливанием или накалыванием кожуры.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противоревматическим, мочегонным и камнерастворяющим действием. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Укрепляет мышцы венозной стенки. Помогает при целлюлите, проблемной коже. Снимает депрессию, чувство страха, тревоги, головные боли, бессонницу. Выводит шлаки из организма, регулирует жировой обмен. Повышает иммунитет. Способствует растворению камней в желчном пузыре, почках, мочевом пузыре. Снижает артериальное давление.

Показания к применению:

- мигрень, частые головные боли, головокружения;
- язва желудка, цирроз печени, тошнота;
- камни желчного пузыря, почек;
- повышенное артериальное давление;
- катар верхних дыхательных путей, астма, бронхит, ларингит, ангина, грипп;
- высокая температура;

- артрит, ревматические боли, атеросклероз;
- варикозное расширение вен (если нет узлов и воспалений);
- укусы насекомых.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное средство против морщин. Способствует выведению пигментных пятен, бородавок. Помогает при герпесе. Укрепляет хрупкие ногти. Применяется при лечении целлюлита и для снижения веса.

Психоэмоциональное действие. Снимает депрессивные состояния, способствует концентрации внимания. Восстанавливает жизненные силы.

Биоэнергетическое воздействие. Побуждает к творчеству на работе и в семье.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять перед выходом на солнце.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Масла хвойных растений.

Полезные советы

На работе используйте во второй половине дня для стимуляции организма (особенно головного мозга) следующие смеси:

- лимон, сосна, гвоздика, мандарин в соотношении 4:2:1:1;
- лимон, мята, кориандр, розмарин в соотношении 2:2:1:1.

Вы можете составить смеси заранее и капнуть несколько капель на платок или в аромалампу, если окружающих вас людей устраивает такой аромат.

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ ИЛИ КУБИКИ ЛЬДА

Один лимон с кожурой нарезать кусочками, добавить 5 ст. ложек сахара, 4 капли лимонного масла и 4 пакетика зеленого чая, залить 2 л горячей воды. Настоять 6 часов, процедить. Можно пить в качестве охлаждающего напитка, а можно заморозить и использовать для соков, горячего чая, алкогольных напитков. Для приготовления льда не забудьте растворить эфирное масло в эмульгаторе. Достаточно 1 /4 ч. ложки меда или щепотки соли, чтобы эфирное масло легко растворилось, а не образовало на поверхности воды пленку.

Лемонграсс (Cymbopogon citratus)

Лемонграссовое масло получают из травянистых растений семейства злаковых, родиной которых является Индия. Здесь в дополнение к дикорастущим зарослям с 1907 года были заложены плантации лемонграсса, которые постепенно развились в крупную базу для производства эфирного масла.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидными, а также противовоспалительными и дезинфицирующими свойствами. Хорошо укрепляет стенки сосудов. Регулирует обменные процессы, нормализует пищеварение. Способствует снижению веса. Усиливает кровоток и лим-фоток, способствует укреплению связок и мышц.

Показания к применению:

- бронхит, ОРЗ, грипп, головная боль, астма;
- пониженная кислотность, ферментодefицит.

Косметические и дерматологические свойства. Лечит грибковые заболевания кожи, педикулез, угревую сыпь, чесотку.

Психозмоциональное действие. Повышает работоспособность, улучшает память, повышает концентрацию внимания.

Способы применения. Все, кроме тампонов, мик-роклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при беременности, гипертонии. Масло противопоказано детям до трех лет. Может вызвать раздражение кожи, голосовых связок.

Реакция кожи. Довольно сильное жжение.

Комплиментарные масла. Масло не требует каких-либо добавок.

Полезные советы

1. Для устранения неприятных запахов на кухне добавьте в аромалампу масло лемонграсса - 5 капель, мяты - 3 капли и розмарина - 3 капли.
2. Добавляйте 10 капель лемонграсса на 200 г средства для мытья посуды.
3. Добавляйте в воду для мытья полов масло ле-монграсса или лаванды (в результате вы получите прекрасную дезинфекцию помещения и наполните квартиру чудесным запахом).

ВАННА ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ И ЛИФТИНГА

Лемонграсс - 3 капли, розмарин - 4 капли, фенхель - 2 капли.

Майоран (*Origanum majorana*)

Майоран является одним из старейших культурных растений. 3000 лет тому назад его специально выращивали в Древнем Египте и использовали для приготовления благовоний, а также в качестве пряности и лекарственного средства. В Средние века его начали культивировать во Франции и Германии, а позже стали получать из него эфирное масло.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, спазмолитическим, обезболивающим, отхаркивающим, желчегонным, успокаивающим действием. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Помогает при проблемной коже. Устраняет боли при невралгии и остеохондрозе.

Показания к применению:

- артрит, ревматизм, мышечные спазмы;
- насморк, хронический тонзиллит, простуда;
- мигрень, головные боли;
- колики желудочно-кишечного тракта, расстройства пищеварения;
- невралгия, остеохондроз;
- неврастения, бессонница.

Косметические и дерматологические свойства. Избавляет от бородавок, мозолистых наростов. Способствует быстрому рассасыванию гематом.

Психоэмоциональное действие. Устраняет чувство одиночества, снимает усталость, чувство тревоги. Восстанавливает душевное равновесие.

Биоэнергетическое воздействие. Восстанавливает душевные силы после серьезных неприятностей. Помогает добиваться поставленных целей. Усиливает интерес к жизни.

Способ применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши. Не применять в банях.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Лимон, кардамон.

Мандарин (*Citrus reticulata*)

Мандариновое дерево дает вкусные плоды, кожура которых, в отличие от апельсина и лимона, легко отявляется от мякоти. Это дерево характеризуется относительной морозоустойчивостью и разнообразием сортов. Полагают, что название пошло от шишечек на шапках мандаринов (китайских судебных чиновников) - эти шишечки очень похожи на плоды.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, спазмолитическим, слабительным, желчегонным, успокаивающим и общетонизирующим действием. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта и печени. Стимулирует сексуальную активность. Понижает артериальное давление. Помогает при проблемной коже. Эффективно при ожирении и целлюлите.

Показания к применению:

- хронический бронхит, туберкулез легких;
- нарушение основных функций желудочно-кишечного тракта;

- воспаление желчного пузыря;
- грипп, воспаление легких, простудные заболевания;
- колит, запоры, заболевания печени, нарушения пищеварения;
- повышенное артериальное давление;
- импотенция, фригидность;
- невралгия, бессонница.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное средство для пористой и жирной кожи. Хорошо лечит угри, гнойничковые поражения кожи, герпес. Выводит пигментные пятна. Избавляет от веснушек и лишнего веса.

Психоэмоциональное действие. Хорошо снимает нервное напряжение, избавляет от чувства страха и тревоги. Прекрасное тонизирующее средство при общей слабости.

Биоэнергетическое воздействие. Помогает обрести душевный мир и спокойствие. Восстанавливает истонченную при болезни ауру,

Способы применения. Все, кроме тампонов и микроклизм.

Предупреждения и противопоказания. Не применять перед выходом на солнце.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Масла хвойных растений.

Мед (Flavus) - экстракт пчелиных сот

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, противовоспалительным, противовирусным, антисептическим действием. Нормализует обмен веществ. Снижает артериальное давление. Регулирует функции эндокринных желез.

Косметические и дерматологические свойства. Хорошее средство для сухой истонченной кожи. Восстанавливает кожу, питает ее, придает коже здоровый, свежий вид.

Психоэмоциональное действие. Снимает нервное напряжение, гармонизирует, дает ощущение тепла, радости.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. При индивидуальной переносимости противопоказаний нет.

Реакция кожи. Нейтральная,

Комплиментарные масла. Лиметт, бергамот.

Полезные советы

ДЛЯ СУХОЙ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Основа: 50 мл транспортного масла или базы-крема.

Эфирные масла:

- мед - 1 капля;
- роза - 1 капля;
- мимоза -1 капля.

Мелисса (*Melissa officinalis*)

Мелисса представляет собой многолетнее травянистое растение высотой 5-125 см. Растет преимущественно в южной части Европы, на Кавказе и в Средней

Азии.

Мелисса была известна в качестве лекарственного растения в Древней Греции и Древнем Риме. Авиценна описал мелиссу как средство, улучшающее работу сердца и способствующее хорошему пищеварению. В Европе ее стали культивировать в Средние века. С XVI века во Франции и Германии перегонкой с водяным паром стали получать мелиссовую воду, содержащую небольшое количество эфирного масла. Эта вода была включена в первые фармакологические справочники. Как и само растение, она имела приятный лимонный запах.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, противовирусным, желчегонным, противоспазматическим, ветрогонным, противовоспалительным, жаропонижающим, отхаркивающим действием. Повышает функции мозга, сердца и печени. Регулирует обмен веществ, нормализует пищеварение.

Показания к применению:

- хронический бронхит, астма, ОРЗ, грипп;
- аллергия;
- неврастения;
- головокружения, обмороки, бессонница.

Косметические и дерматологические свойства. Применяют при грибковых заболеваниях кожи, угревой сыпи, экземе, опоясывающем лишае. Хорошее средство против перхоти.

Психоэмоциональное действие. Помогает при снижении умственной и физической работоспособности, меланхолии.

Биоэнергетическое воздействие. Повышает оптимизм, способствует удаче в жизни, укрепляет механизмы энергетического регулирования.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять в первые пять месяцев беременности.

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

Комплиментарные масла. Имбирь, герань, розовое дерево.

Полезные советы

СПРЕЙ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

5-7 капель добавить на 200 мл дистиллированной воды. Использовать в течение дня.

Мимоза (*Acacia farnasiana*)

Мимоза, или серебристая акация, представляет собой дерево с пахучими кистевидными соцветиями. У нас растет на Кавказе - в Абхазии и Аджарии. С конца прошлого века культивируется в Южной Франции. Применение в парфюмерии ограничивается высокой стоимостью масла. Изредка используется в духах высшего сорта.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает общеукрепляющим, обезболивающим, гармонизирующим действием. Стимулирует иммунную систему. Облегчает предменструальный синдром и климактерический период.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное средство для чувствительной, склонной к раздражению и аллергии кожи.

Психозомоциональное действие. Успокаивает, гармонизирует, снимает нервное перенапряжение.

Способы применения. Рекомендуется использовать в качестве индивидуальных терапевтических духов или наносить на рефлекторные точки неразбавленным. Применяется при ваннах, массаже.

Предупреждения и противопоказания. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Не требует каких-либо добавок.

Полезные советы

Мимоза широко применяется в дорогой парфюмерии и косметике.

Мирра (*Commiphora opobalsamum*)

Известная с глубокой древности красно-коричневая смола мирры - это застывший на воздухе экссудат, вытекающий из поврежденных мест деревьев семейства бурзеровых.

В Древнем Египте мирру использовали сначала только для религиозных курений и при мумифицировании тел умерших, но после отмены государственной монополии на благовония она с XIII века до н.э. стала также важнейшим компонентом благовонных масел, употребляемых в качестве косметических средств. Были известны и целительные свойства мирры, о чем упоминается в Библии.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антидепрессивным, противовоспалительным, антисептическим, регенерирующим, успокаивающим, отхаркивающим и тонизирующим действием. Укрепляет иммунную систему. Улучшает пищеварение, регулирует кислотность желудочного сока. Устраняет неприятный запах изо рта.

Показания к применению:

- хронический бронхит, астма, простуда;
- неврастения, депрессия;
- пародонтоз, стоматит;
- трофические и вялорубцующиеся язвы, экзема;
- понижение общего тонуса.

Косметические и дерматологические свойства. Предотвращает преждевременное старение кожи. Укрепляет волосы. Способствует рассасыванию рубцов. Помогает при незаживающих ранах, гнойничковых поражениях кожи, экземе, дерматозах.

Психоэмоциональное действие. Нормализует сон. Снимает нервное напряжение, а также депрессивные состояния.

Биоэнергетическое воздействие. Помогает избавиться от ложных самооценок. Приводит к пониманию и прощению ошибок окружающих. Осветляет и выравнивает ауру. Действует как ладан, только масло мирры считают добрым, как мать, а масло ладана - строгим, как отец.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять во время беременности.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Апельсин, грейпфрут, герань.

Полезные советы

Избавляет от негативных эмоций.

Мирт (*Myrtus communis*)

С миртом связана средиземноморская легенда о красавице Альцине, которая превращала в миртовые деревья всех мужчин, которые попадали в ее владение. Затем она умывалась настоем душистых миртовых листьев, и красота ее не увядала. Считается, что Венера

пряталась за миртовым кустом, поэтому еврейские невесты в библейские времена надевали венки из мирта на счастье. На Украине сохранилась; традиция украшать подвенечный наряд невесты веточкой мирта, выращенной в ее доме. Мирт представляет собой вечнозеленый кустарник, растущий по всему побережью Средиземного моря. По ботанической классификации мирт обыкновенный входит в многочисленное семейство миртовых, обитают главным образом в тропических странах.

В античном мире мирт считался символом бессмертия и любви. Римляне украшали венками мирта головы поэтов и победителей спортивных состязаний. Было известно дезодорирующее и антисептическое действие листьев мирта. На юге Франции женщины использовали миртовый настой для сохранения молодости.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, отхаркивающим, противовоспалительным, антиаллергическим действием. Расслабляет и умиротворяет. Хорошо укрепляет стенки сосудов. Повышает иммунитет. Нормализует деятельность центральной и вегетативной нервных систем.

Показания к применению:

- острая пневмония, хронический бронхит, туберкулез легких;
- фарингит, трахеит;
- флебит, варикозное расширение вен;
- геморрой, цистит, уретрит.

Косметические и дерматологические свойства. Повышает защитные функции кожи, увеличивает ее упругость.

Психозомоциональное действие. Уравновешивает эмоциональную сферу. Прекрасное средство против страхов, дисгармонии внутреннего мира, недостатка самообладания.

Биоэнергетическое воздействие. Способствует самосовершенствованию и самовосстановлению.

Способы применения. Все, кроме приема внутрь.

Предупреждения и противопоказания. Не рекомендуется принимать внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Лаванда, бергамот, гвоздика.

Можжевельник (*Juniperus communis*)

Можжевельник в качестве лекарственного растения впервые использовали древние греки, римляне, египтяне. Еще в I веке Вергилий писал, что во время эпидемий холеры жилища следует окуривать дымом из веток можжевельника. В Средней Азии пропитанные можжевельным эфирным маслом повязки накладывали на свежие и гноящиеся раны, ими стерилизовали нити кетгута, которыми зашивали раны.

У североамериканских индейцев применялся оригинальный способ излечения больных туберкулезом легких. Этим больных надолго поселяли в зарослях можжевельника и не позволяли выходить оттуда до полного выздоровления. Хвоей можжевельника окуривали жилье для изгнания дурного запаха. Можжевельником закрывали посуду для хранения молока и бочки для солений, окуривали помещения и одежду больных. Во Франции свиные окорока коптили только в можжевельном дыму. Деревца можжевельников, а их около 15 видов, подвергались массовой вырубке, и во многих странах это медленно растущее растение стало исчезать. Это относится и к можжевельнику обыкновенному, который даже в России становится редким растением.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, антисептическим, отхаркивающим, противовоспалительным, противоревматическим, мочегонным, желчегонным, потогонным, ранозаживляющим действием. Способен выводить мочевую кислоту и токсины. Прекрасное тонизирующее средство. Улучшает пищеварение, способствует снижению веса. Повышает эластичность сосудов и хрящевой ткани.

Показания к применению:

- хронический бронхит, туберкулез легких, ОРЗ, грипп;
- атеросклероз, ревматизм, артрит, подагра;
- мочекаменная болезнь, камни в мочевых путях;
- инфекция мочевых путей и желчного пузыря, цистит;
- диабет;
- геморрой.

Косметические и дерматологические свойства. Лечит дерматозы, мокнущую экзему, псориаз, люмбаго, долго не заживающие язвы. Эффективное средство для жирной и нормальной кожи. Очищает, устраняет угревую и гнойничковую сыпь.

Психоэмоциональное действие. Тонизирует нервную систему, снимает чувство страха, апатии. Применяют при умственном утомлении.

Биоэнергетическое воздействие. Защищает ауру от агрессии. Помогает желчным людям избавиться от направленного внутрь себя разрушительного раздражения. Способствует развитию цельной натуры.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при беременности, гипертонии, острых заболеваниях почек. Противопоказан детям до 3 лет.

Реакция кожи. Легкое жжение.

Комплиментарные масла. Лимон, апельсин, лаванда.

Полезные советы

Освежает и дезинфицирует воздух.

Морковь дикая (*Daucus carota*)

Источником эфирного масла служат семена пищевой моркови, выращиваемой для получения масла главным образом во Франции и Польше.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает кровоостанавливающим, лимфообновляющим, желчегонным, омолаживающим действием. Регенерирует клетки печени. Восстанавливает зрение. Источник натурального бета-каротина.

Показания к применению:

- гепатит, холецистит;
- изжога, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, геморрой;
- заболевания поджелудочной железы;
- раздражительность, неврозы.

Косметические и дерматологические свойства. Эффективное средство для сухой кожи. Очищает, питает и омолаживает кожу. Способствует красивому, ровному загару.

Психозомоциональное действие. Укрепляет нервную систему, снимает стресс, неуверенность в собственных силах. Повышает настроение.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. При индивидуальной переносимости противопоказаний нет.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Герань, роза, лаванда.

Полезные советы

Компрессы с маслом моркови дикой помогают при любых кожных заболеваниях.

ЗАГАР

Выпить 1 каплю масла моркови с соком за 30 минут до приема солнечной ванны.

Мускатный орех (*Muristica fragrans*)

Мускатное дерево представляет собой вечнозеленое растение высотой 10-145 м, родиной которого являются Молуккские острова. Плоды этого дерева величиной с куриное яйцо при созревании лопаются, обнажая мякоть абрикосового цвета, внутри которой находится темный орех, помещенный в ярко-красную корзиночку-оболочку. Плоды сушат и дезинфицируют в известковом растворе, получая мускатный орех, который употребляют в

пищу как пряность. Оболочку используют в качестве пряности и для получения эфирного масла.

Хотя мускатный орех был известен в Европе еще с XII века (он завозился туда арабами через Александрию), по-настоящему он стал доступен европейцам в начале XVII века после проникновения португальцев к островам Индонезии.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, обезболивающим, спазмолитическим, ветрогонным и мочегонным действием. Стимулирует умственную работоспособность, мужскую потенцию. Способствует растворению желчных камней. Улучшает пищеварение. Стимулирует кровообращение. Эффективно при кишечных инфекциях. Нормализует менструальный цикл.

Показания к применению:

- бронхит;
- нарушение работы желудочно-кишечного тракта;
- мочекаменная болезнь, камни в желчном пузыре;
- астения.

Косметические и дерматологические свойства. Применяют при грибковых инфекциях, лишае, чесотке. Обладает омолаживающим, регенерирующим действием.

Психоэмоциональное действие. Снимает усталость, связанную с умственной работой. Снимает стресс, нервную дрожь.

Биоэнергетическое воздействие. Помогает обрести терпимость в семейных отношениях. Способствует достижению поставленных целей. Укрепляет силу воли.

Способ применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Не применять во время беременности, при эпилепсии, психических заболеваниях. При нанесении на кожу может вызвать раздражение, а при длительном контакте - ожог.

Реакция кожи. Пощипывание, жжение (в течение 2-4 минут).

Комплиментарные масла. Корица, лаванда, лиметт.

Мята перечная (Mentha piperata)

Мята - одно из древнейших лекарственных средств. Согласно древнегреческому мифу, Персефона, ревнивая жена бога подземного мира Аида, застала своего мужа в объятиях прекрасной нимфы, которую звали Мята.

Мята (или Минта), согласно легенде, знала тайны жизни и смерти, могла предсказывать будущее и исцелять от недугов. Разгневавшись, Персефона превратила нимфу в низкий кустарник. Даже Аид не мог изменить случившегося, но он сделал растение очень ароматным.

Мяту использовали еще в Древней Греции (именно в древнегреческих источниках можно найти первое упоминание о мяте), затем с мятой познакомились древние римляне и другие европейские народы.

О лечебных свойствах растения писали Гиппократ, Парацельс, Авиценна. Мята перечная введена в культуру в XVIII веке англичанами. Гербарий Британского музея хранит единственный сохранившийся экземпляр перечной мяты, найденный в 1696 году в Южной Англии. Вероятно, этот вид и был родоначальником сорта мяты, возделывание которого началось в середине XVIII века в одноименном городке близ Лондона.

Основные действия на внутренние органы и системы. Мята обладает антисептическим, обезболивающим, противоспазматическим и желчегонным действием. Мята растворяет камни в желчном пузыре. Оказывает мочегонное действие. Стимулирует работу мозга. Хорошо регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Помогает при различных заболеваниях кожи. Устраняет воспаление десен и неприятный запах изо рта.

Показания к применению:

- бронхит, ларингит, простуда, грипп, катар верхних дыхательных путей;
- спазмы желудка, кишечные колики, диарея, тошнота;
- нерегулярный менструальный цикл, предменструальный синдром;
- невралгия, мышечные боли;
- варикозное расширение вен (если нет узлов).

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное средство против дерматитов, воспалений кожи. Применяется при лечении герпеса, угрей, чесотки, укусов насекомых. Устраняет капиллярный рисунок, улучшает цвет кожи.

Психозомоциональное действие. Устраняет чувство страха и гнева. Прекрасное средство при умственной усталости. Восстанавливает силы.

Биоэнергетическое воздействие. Устраняет напряжение и ожидание неприятностей. Повышает взаимопонимание между близкими людьми.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при беременности, а также одновременно с гомеопатическими средствами. Не использовать при бронхоспазмах и вазомоторном рините. Не давать детям до 3 лет.

Реакция кожи. Покалывание, легкое жжение.

Комплиментарные масла. Иланг-иланг, герань, лаванда, цитрусовые.

Полезные советы

1. Для отпугивания комаров капните несколько капель масла на уголок подушки.
2. При головокружении и тошноте капните несколько капель мяты на платок и вдохните.
3. Можно вдыхать аромат мяты непосредственно из бутылочки или капнуть на ладонь, растереть, а затем поднести к лицу.

4. В климактерический период при очередном приливе жара капните несколько капель мяты на платок и вдыхайте аромат мяты.

5. Перед деловыми переговорами, чтобы голова была ясная, капните несколько капель мяты на платок и вдохните аромат.

Найоли (*Melaleuca viridifolia*)

Родина - Филиппины, Малайзия.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовоспалительным, обезболивающим, успокаивающим и отхаркивающим действием. Способствует регенерации тканей. Стимулирует кровообращение. Нормализует менструальный цикл.

Показания к применению:

- хронический бронхит, бронхиальная астма, трахеит, грипп, ОРЗ;
- миозит, неврит, артрит;
- цистит;
- снижение умственной работоспособности.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное средство для жирной, пористой кожи. Устраняет угревую и гнойничковую сыпь.

Психоземotionalное действие. Снимает раздражительность.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Вербена, лимон.

Полезные советы

ЗАЩИТА ОТ ГРИБКА

Основа: 30 мл любого транспортного масла. Эфирные масла:

- найоли - 5 капель;
- лаванда - 2 капли;
- чабрец - 3 капли.

Смазывайте смесью ступни перед посещением бассейна.

Нероли (Citrus aurantium)

Неролиевое эфирное масло, получаемое перегонкой с водяным паром из цветов горького померанца, в Европе стало известно с XVI века. Оно было введено в состав модных духов уже в 1680 году и с тех пор, несмотря на дороговизну, используется в самой престижной парфюмерии. Чтобы получить 1 кг масла, нужно переработать 850 кг свежих, собранных вручную цветов. Неролиевое масло - самое эффективное среди масел, получаемых из апельсина.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, успокаивающим, антидепрессивным, тонизирующим, антисклеротическим, противоспазматическим, антипаразитарным действием. Нормализует давление, пищеварение. Прекрасное сердечное средство. Нормализует сердечный ритм. Улучшает кровообращение. Укрепляет и очищает сосуды. Регулирует работу эндокринных желез, способствует снижению веса. Сильный сексуальный стимулятор.

Показания к применению:

- депрессия, истерия, страх, стресс, неврозы, бессонница;
- импотенция;
- стенокардия, аритмия, атеросклероз и кардиосклероз;
- мигрень;
- синусит;
- целлюлит.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает выраженным омолаживающим действием. Разглаживает морщины, сужает поры. Устраняет растяжки, лечит дерматозы, экземы.

Психоэмоциональное действие. Прекрасно снимает нервное напряжение. Повышает настроение. Снимает чувство страха, тоски и тревоги. Избавляет от бессонницы.

Биоэнергетическое воздействие. Препятствует дурным побуждениям и зависти. Помогает отрешиться от материальных проблем и увидеть духовную сторону мира.

Способы применения. Духи, кремы. Применяется при ваннах и массаже.

Предупреждения и противопоказания. Не принимать внутрь.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Роза, жасмин, лиметт.

Пальмароза (Cymbopogon martini)

Пальмароза не имеет к пальмам никакого отношения. Она представляет собой пахучую траву, которая растет в диком виде и с древних времен культивируется в Индии, достигая в высоту 1,5-2 м. По ботанической классификации входит в состав семейства злаков.

Траву пальмарозы обычно скашивают во время цветения, подсушивают, после чего производят перегонку эфирного масла с водяным паром. Пальма-розовое масло давно привлекало внимание своим характерным запахом, напоминающим запах розы. Оно высоко ценилось, и часто его подмешивали к настоящему розовому маслу болгарского происхождения.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антидепрессивным, адаптогенным, стимулирующим, антисептическим, регенерирующим действием. Способствует эпителизации поврежденной ткани.

Повышает умственную работоспособность. Улучшает аппетит. Восстанавливает кишечную микрофлору. Способствует восстановлению сил после длительной болезни.

Показания к применению:

- стресс, невралгия, невроз;
- раны, язвы;
- дисбактериоз;
- метеореакция, десинхроноз, адаптация к новым климатическим условиям.

Косметические и дерматологические свойства. Регулирует работу сальных и потовых желез. Прекрасный дезодорант. Устраняет угревую сыпь, пигментные пятна; применяется для лечения дерматозов, экзем, ран, язв, пролежней.

Психэмоциональное действие. Снимает нервное напряжение, стресс. Улучшает память.

Способы применения. Все, кроме тампонов и микроклизм.

Предупреждения и противопоказания. Только для наружного применения.

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

Комплиментарные масла. Лаванда, грейпфрут.

Полезные советы

ТОНИК ДЛЯ ИНТИМНОЙ ГИГИЕНЫ

На 200 мл дистиллированной воды взять эфирные масла:

- пальмароза - 2 капли;
- розовое дерево - 2 капли;
- иланг-иланг - 1 капля;
- жасмин - 1 капля.

Пачули (*Pogostemon patschouli*)

Пачули ботаники относят к семейству губоцветных. Сухие листья этого многолетнего растения, достигающего в высоту около 1 м, долго сохраняют приятный пряно-древесный запах. В Европе это растение появилось в 1826 году вместе с индийскими тканями. Масло с конца XIX века активно применяется в парфюмерии и при приготовлении туалетного мыла. Прекрасное средство против моли.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, антисептическим, высокоантиоксидантным, противовоспалительным Действием. Стимулирует нервную систему. Ускоряет регенерацию тканей. Снижает аппетит. Укрепляет иммунную систему. Является афродизиак.

Показания к применению:

- хронический бронхит, грипп, ОРЗ;
- нарушение функций нервной системы, астения;
- половое бессилие, фригидность.

Косметические и дерматологические свойства, Способствует лечению герпеса, опоясывающего лишая, ожогов, заживлению ран, порезов, ссадин. Обладает регенерирующим свойством, повышает эластичность кожи. Регулирует работу сальных желез. Устраняет угревую сыпь, перхоть.

Психоэмоциональное действие. Способствует концентрации внимания. Снимает нервное перевозбуждение, депрессию.

Биоэнергетическое воздействие. Препятствует развитию вампиризма. Помогает ощутить неповторимый вкус любви и добра. Помогает справиться с ситуацией, требующей анализа.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Не применять во время беременности.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Имбирь, иланг-иланг, грейпфрут, лимон, роза.

Полезные советы

Для укрепления волос капните 1 каплю пачули на расческу перед расчесыванием.

Перец черный (*Piper nigrum*)

Черный перец с незапамятных времен привлекал внимание людей своим пряным вкусом и неповторимым запахом. В Древнем Риме с IV века до н. э. считался ценной добавкой в пищу. Во время раннего Средневековья он иногда использовался в качестве платежного

средства и высоко ценился. В Европу черный перец попадал из Индии и с Молуккских островов длинным путем - на арабских кораблях в Александрию, а оттуда - в Венецию, которая до XVI века была монополистом в торговле с Востоком. Португальцы, открыв морской путь в Индию, вероятно, первыми из европейцев увидели, как растет перец, этот кустарник, напоминающий виноград или лианы. Перец распространен в диком виде во влажных тропических местах Индии и широко культивируется там и на островах Юго-Восточной Азии.

Основные действия на внутренние органы и системы. Перец обладает высокой бактерицидной активностью, отхаркивающим, болеутоляющим, мочегонным, противовоспалительным действием. Повышает аппетит. Нормализует пищеварение и обмен веществ. Усиливает микроциркуляцию крови. Повышает функцию эндокринной системы, стимулирует перекисное окисление липидов. Эффективный антидепрессант.

Показания к применению:

- простуда, вирусные инфекции (грипп, ОРЗ), обморожения;
- пищевые отравления, запоры, колит, спазмы кишечника, гастрит с пониженной кислотностью;
- миозиты, невриты, подагра, артрит;
- депрессия;
- зубная и головная боль;
- цистит, уретрит.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное средство для лечения ослабленных волос и усиления их роста. Эффективно при жирной коже, угревой сыпи, инфильтратах и пигментных пятнах.

Психозмоциональное действие. Тонизирует нервную систему. Сильный энергостимулятор.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Применять разведенным.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Кардамон, сандал, имбирь, цитрусовые.

Полезные советы

ПРИ ВЫПАДЕНИИ ВОЛОС:

- черный перец - 3 капли;
- розмарин - 3 капли;
- аир - 2 капли.

Добавляйте смесь в шампунь.

Перуанский бальзам (Miroxylon balsamum)

Перуанский бальзам извлекают из коры тропических деревьев, произрастающих в Центральной и Южной Америке. Бальзам образуется при повреждении деревьев. Для его получения кору дерева отбивают деревянным молотком, затем обвязывают кусками ткани. Ткань с впитавшимся в нее бальзамом снимают и кипятят в воде, отстаивают, после чего переливают в другую емкость. Перуанский бальзам имеет запах ванили.

Основные действия на внутренние органы и системы. Бальзам обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим, антивирусным, отхаркивающим, обезболивающим действием. Прекрасное анестезирующее средство для местного применения. Эротический стимулятор.

Показания к применению:

- артрит, ревматизм, артроз, подагра, миозит, невралгия;
- бронхит, ОРЗ, грипп, кашель;
- фурункулез, экзема, чесотка;
- неврастения, истерия, бессонница.

Косметические и дерматологические свойства. Кожные заболевания: фурункулез, экзема, чесотка. Способствует лечению угревой и гнойничковой сыпи.

Психоэмоциональное действие. Нормализует сон, снимает нервное напряжение, успокаивает, расслабляет, придает силы.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Не применять во время первой половины беременности.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Цитрусовые, гиацинт,

Полезные советы

Прекрасное средство для расслабления (ванны, массаж). Перед применением развести в спирте.

Петитгрейн (Citrus aurantium)

Петитгрейновые масла вырабатывают из листьев и веток цитрусовых деревьев методом перегонки с паром. Наилучшим считается петитгрейновое масло из листьев горького померанца, или бигардии, которое носит название «петитгрень бигарад»

Это масло уже с XVIII века использовалось во французской парфюмерии. Оно производилось на юге Франции.

Древние отождествляли петитгрейн с эликсиром молодости.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, антисклеротическим, антиоксидантным, спазмолитическим, противовоспалительным, дезодорирующим действием. Регенерирует ткани. Нормализует формулу крови. Стимулирует иммунологическую активность и неспецифическую резистентность организма. Выводит шлаки из организма, улучшает кровообращение.

Показания к применению:

- атеросклероз, кардиосклероз;
- целлюлит, стрии, дряблость кожи, лишний вес;
- фригидность, сниженная потенция;
- малые дозы радиации, отравление химическими веществами;
- заболевания, связанные с нарушением антиоксидантной системы;
- старение организма.

Косметические и дерматологические свойства. Обладает прекрасным омолаживающим и тонизирующим эффектом. Возвращает коже лица, бюста и живота упругость, разглаживает морщины, лечит угревую сыпь. Укрепляет волосы.

Психоэмоциональное действие. Улучшает сон. Устраняет чувство страха, снимает депрессивное состояние. Улучшает память, стимулирует творческое и логическое мышление.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапывания в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. При индивидуальной переносимости противопоказаний нет.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Жасмин, роза, розовое дерево.

Петрушка (*Petroselinum crispum*)

Петрушка как пряное растение известна больше двадцати веков, а с XV века из нее стали получать эфирное масло, которое использовали для лечения многих болезней. Петрушка широко культивировалась в Древней Греции, ее считали священным растением, символизирующим славу и радость. Греческие герои и победители на Олимпийских играх увенчивались венками из зелени петрушки.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает мочегонным, спазмолитическим, ветрогонным, желчегонным, седативным, противовоспалительным действием. Улучшает пищеварение, повышает аппетит.

Тонизирует гладкую мускулатуру кишечника и мочевого пузыря. Восстанавливает гормональный фон, нормализует менструальный цикл.

Показания к применению:

- воспаление предстательной железы, мочекаменная болезнь, цистит;
- остеохондроз, артрит, артроз, подагра;
- дискинезия желчного пузыря;
- отеки;
- нарушение статуса щитовидной железы и коры надпочечников;
- депрессия;
- кожные заболевания;
- атеросклероз.

Косметические и дерматологические свойства. Используется для лечения сухой себореи, розовых угрей. Снимает отечность век. Убирает пигментные пятна. Увлажняет сухую кожу. Обладает регенерирующим и отбеливающим действием. Используется при приеме солнечных ванн, чтобы не обгореть.

Психоэмоциональное действие. Хороший антидепрессант.

Способы применения. Все способы, кроме закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. При индивидуальной переносимости противопоказаний нет.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Розовое дерево.

Полезные советы

Обладает высоким терапевтическим действием. Добавляйте масло в салаты.

Пихта (*Picea abies*)

Удивительные целебные свойства пихты послужили причиной того, что в древние времена это дерево считалось священным. В Афинах и Фракии обвитые плющом пихтовые ветки были знаком богини Гекаты, с их помощью люди пытались избавиться от недугов, последствий колдовства.

Шумеры и жители Сибири толкли ветки пихты, выпаривали их и прикладывали компрессы к больным местам, а также принимали лечебные и обще-укрепляющие ванны.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает высокой противовирусной, бактерицидной, фунгицидной активностью, противовоспалительным, ранозаживляющим, антиканцерогенным, антиоксидантным, иммуномодулирующим, адапто-генным действием. Оптимизирует функцию сердечно-сосудистой системы. Улучшает функцию

костномозгового кроветворения. Усиливает иммунитет. Повышает работоспособность. Прекрасное средство для санации помещений.

Показания к применению:

- острая затяжная пневмония, хронический бронхит, туберкулез легких, бронхиальная астма;
- атеросклероз, стенокардия, полиартрит, артроз, гипертензия;
- невроз, уменьшение умственной и физической активности;
- варикозное расширение вен, трофические язвы;
- простатит, аденома предстательной железы;
- вторичные иммунодефициты, нарушение антиоксидантной активности;
- пародонтоз, стоматит;
- плохая климатическая адаптация;
- ОРЗ, грипп (профилактика);
- старение организма;
- фурункулы, карбункулы.

Косметические и дерматологические свойства. Устраняет угри, грибковые поражения кожи. Снимает отеки, очищает и тонизирует кожу.

Психоэмоциональное действие. Обладает успокаивающим, гармонизирующим и тонизирующим действием. Снимает хроническую усталость, стрессовое состояние.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Будьте осторожны при острых и хронических болезнях почек,

Реакция кожи. Легкое покалывание (в течение 1-2 минут).

Комплиментарные масла. Цитрусовые, лаванда, корица.

Полезные советы

1. При радикулите примите горячую ванну, а после прогревания вотрите в область поясницы и другие больные места 5-10 капель эфирного масла.
2. При зубной боли смочите пихтовым маслом ватку и подержите 10 минут с одной стороны зуба и 10 минут с другой. Через 2 часа процедуру можно повторить.

Полынь (*Artemisia lerchiana*)

Название полыни происходит от древнегреческого «артемиз» (здоровье) или от греческого «артемизия» (Артемида - богиня деторождения и охоты). Царица Клеопатра масло полыни применяла в сочетании с другими эфирными маслами для получения туалетной воды. Древняя медицина полагала, что отвар из травы полыни, принимаемый внутрь, вызывает месячные. Считалось, что сок полыни, смешанный с медом и вводимый женщинами во влагалище, способствует наступлению беременности, а принимаемый внутрь - помогает

при инсульте и желтухе, устраняет тяжесть в голове и не дает человеку быстро опьянеть, повышает остроту слуха. «Это прекрасное и удивительное средство для аппетита, если пить ее отвар и выжатый сок десять дней», - писал Авиценна, считавший растение сильным противоядием. На Руси полынью окуривали избы во время эпидемии чумы и холеры, многие стелили траву полыни на пол для отпугивания насекомых и ароматизации воздуха в помещении.

Основные действия на внутренние органы и системы. Полынь обладает противовоспалительным, отхаркивающим, иммуномодулирующим, спазмолитическим, антиоксидантным действием. Повышает умственную работоспособность. Выраженный антидепрессант.

Показания к применению:

- пневмония, хронический бронхит, туберкулез легких, астма, ОРЗ, грипп;
- аллергия;
- фарингит;
- ишемическая болезнь сердца;
- функциональные расстройства нервной системы, астения;
- адаптация к новым климатическим условиям, пожилой возраст;
- вторичные иммунодефициты.

Косметические и дерматологические свойства. Устраняет папилломы и бородавки. Лечит гнойничковые высыпания на коже, применяется для жирной, склонной к воспалению кожи.

Психоэмоциональное действие. Повышает концентрацию внимания. Активизирует память. Устраняет вялость, депрессию.

Биоэнергетическое воздействие. Восстанавливает энергетический баланс. Поглощает негативные эмоции. Применяется при медитациях.

Способ применения. Кроме капель в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при беременности. Строго соблюдать дозировку. Применять разбавленным.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Лаванда, корица, герань.

Полезные советы

Очищение пространства от любого негатива. Защита.

Роза (Rosa centifolia)

Существует множество легенд о происхождении розы, но наиболее древняя из них родилась в Индии. Она повествует, что красивейшая женщина в мире - Лакшми появилась

из распутившегося бутона розы, состоявшего из 108 больших и 1008 мелких лепестков. Бог Вишну, охранитель Вселенной, увидел красавицу и разбудил ее поцелуем. Впоследствии она стала его женой, богиней красоты, а роза - священным цветком.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает сильным антидепрессивным, антисептическим, спазмолитическим» противовоспалительным, общетонизирующим действием. Очень эффективно при проблемах с кровообращением и нарушением гормонального равновесия. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Нормализует работу сальных и потовых желез, помогает при проблемной коже. Укрепляет мышцы венозной стенки. Стимулирует сексуальную активность.

Показания к применению:

- артрит, ревматизм;
- варикозное расширение вен (если нет узлов и воспалений);
- предменструальный синдром, период менопаузы;
- импотенция, фригидность;
- дисбактериоз, тошнота, запоры;
- депрессия, бессонница.

Косметические и дерматологические свойства.

Прекрасное омолаживающее средство. Регенерирует кожу и разглаживает морщины. Придает коже упругость и эластичность. Великолепно лечит экземы, псориаз, герпес, угри. Подходит для чувствительной, нежной кожи ребенка. Хорошо устраняет опрелости.

Психозомоциональное действие. Избавляет человека от страха, ревности, подозрительности и гнева. Улучшает сон. Повышает работоспособность. Усиливает чувственность.

Биоэнергетическое воздействие. Роза преобразует энергетику разочарования и печали в энергетику самосовершенствования и объективной оценки возникающих проблем. Помогает получить удовольствие от одиночества.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять во время беременности. Нельзя давать детям до 6 лет.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Пальмароза, жасмин, сандал, бергамот.

Полезные советы

СПРИНЦЕВАНИЯ

1 капля масла розы на 200 мл дистиллированной воды и 1/2 ч. ложки соды.

ВАННОЧКИ ДЛЯ ГЛАЗ

1 капля на 200 мл дистиллированной воды.

Розмарин (*Rosmarinus officinalis*)

Розмарин - теплолюбивый вечнозеленый кустарник с сине-фиолетовыми цветами, растущий в странах Средиземноморья, - известен с библейских времен. По легенде, цветы розмарина сначала были белыми. Цветы стали синими, когда во время бегства с маленьким Христом от солдат Ирода Дева Мария в кусте розмарина надевала свой синий плащ. Поэтому одно из множества просторечных названий этого растения - «накидка Марии». У представителей многих цивилизаций розмарин считается растением, укрепляющим память. В XIX веке был создан знаменитый «эликсир молодости», который назывался «водой королевы венгерской». В эликсир помимо розмарина входили кедр и скипидар. По преданию, этот эликсир превратил 60-летнюю принцессу, больную подагрой, в молодую женщину, руки которой просил польский король. Не менее интересна и легенда о «вине четырех разбойников». Во время чумы во Франции в XVII веке четверо разбойников грабили дома больных и умерших от чумы людей, и никто из них не заболел. Когда разбойники были пойманы и приговорены к смертной казни, они предложили в обмен на жизнь раскрыть секрет чудодейственного вина, которое они пили, чтобы избежать чумы. Секрет был прост: вино содержало такие бактерицидные травы и эфирные масла, как розмарин, шалфей, мята, лаванда. Вино стало очень популярным. Его не только пили, но и опрыскивали им стены и мебель в домах.

Основные действия на внутренние органы и системы. Розмарин обладает бактерицидным, противовоспалительным (для органов дыхания и мочеполовой системы), успокаивающим, спазмолитическим, тонизирующим, желчегонным, ветрогонным, антиоксидантным, детоксическим действием. Регенерирует клетки печени, устраняет застойные явления в желчном пузыре, способствует растворению камней. Укрепляет стенки сосудов, снимает сосудистые спазмы.

Показания к применению:

- камни в желчном пузыре, колит, запоры, гастроэнтерит;
- астма, бронхит, синусит, коклюш, простудные заболевания;
- мигрень, головные боли, невралгия;
- ишемическая болезнь сердца, кардионевроз, тахикардия;
- фригидность, импотенция;
- пониженное артериальное давление;
- атеросклероз, ревматизм, мышечные боли и спазмы, варикозное расширение вен (если нет узлов и воспалений);
- болезненные месячные, нарушение менструаций;
- истерия.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное средство для жирной кожи. Лечит экземы, дерматиты, различные воспаления и раздражения кожного покрова.

Психоэмоциональное действие. Помогает при умственной усталости и снижении памяти. Прекрасное средство против стресса.

Биоэнергетическое воздействие. Возвращает угасший интерес к жизни, усиливает интуицию. Побуждает к активному образу жизни. Обновляет и усиливает энергетические слои ауры.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять во время беременности. Нельзя давать детям до 6 лет. Кроме того, не рекомендуется применять масло при гипертонической болезни.

Реакция кожи. Жжение (в течение 1-3 минут).

Комплиментарные масла. Вербена, лаванда, корица, сосна.

Полезные советы

УТРЕННЯЯ БОДРЯЩАЯ ВАННА №1

10 капель розмарина на 1/2 стакана сливок.

УТРЕННЯЯ БОДРЯЩАЯ ВАННА №2

- розмарин - 5 капель;
- лимон - 3 капель;
- мята - 2 капли.

ОСВЕЖАЮЩИЙ ТОНИК ДЛЯ ЛИЦА

3 капли розмарина растворить в 1 ч. ложке уксуса и добавить 500 мл холодной воды.

1. Для улучшения внимания при умственной работе капните в равной пропорции розмарин и лемон-грасс в аромалампу, учитывая размеры помещения.

2. Делайте регулярные ножные ванны с розмарином. Держите ноги 1 минуту в тазике с горячей водой и 20 секунд в тазике с холодной водой. Не забывайте, что розмарин - это источник бодрости при нормальном и пониженном давлении. Будьте осторожны при гипертонии.

3. При повышенном давлении капните розмарин на ладонь, разотрите, несколько раз глубоко вдохните. Нанесите на запястья.

Розовое дерево (Aniba roseodora)

Родина - Южная Америка, Бразилия. Используется древесина.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антибактерицидным, антифунги-цидным, противовирусным, успокаивающим, тонизирующим, антидепрессивным действием. Снижает артериальное давление. Нормализует обмен веществ. Выводит из организма шлаки.

Показания к применению:

- нарушение функции нервной системы, стресс, астения, депрессия;
- повышенное давление;
- аллергическая сыпь.

Косметические и дерматологические свойства.

Средство для сухой и чувствительной кожи. Обладает успокаивающим, увлажняющим, тонизирующим действием. Разглаживает морщины и устраняет капиллярный рисунок. Способствует рассасыванию рубцов.

Психоэмоциональное действие. Снимает раздражительность и усталость. Укрепляет нервы.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Вербена, герань, ветивер, нероли.

Полезные советы

Освежает лицо, убирает сосудистую сеточку такая смесь: розовое дерево - 3 капли, лимон - 3 капли.

Ромашка голубая (*Chamomilla recitita*)

Древние египтяне почитали это растение. Гиппократ Уподобил его солнцу, потому что оно лечило малярию. К XVII веку ромашку стали разводить в монастырях и домашних садах для медицинских и декоративных целей. В 1956 году травник Паркинсон посоветовал использовать ее во время купания. Ромашковое масло употреблялось вплоть до Второй мировой войны для дезинфекции и в качестве антисептика в госпиталях.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антиспазматическим, противовоспалительным, обезболивающим, жаропонижающим, потогонным, седативным и заживляющим действием. Помогает при нарушениях регулярности менструаций, проблемах с менопаузами. Устраняет аллергические реакции. Укрепляет иммунную систему организма. Улучшает пищеварение. Способствует заживлению язв двенадцатиперстной кишки и желудка.

Показания к применению:

- бронхоспазмы, лихорадка;
- спазмы желудка и кишечника, тошнота, застой желчи;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки;
- метеоризм;
- кольпит, вульвит;

- цистит;
- артрит, ревматизм, судороги и спазмы мышц;
- токсикоз у беременных;
- предменструальный синдром, проблемы менопаузы;
- мигрень, головная боль, бессонница;
- аллергия.

Косметические и дерматологические свойства. Прекрасное противовоспалительное средство, особенно для сухой кожи. Снимает раздражение, воспаление, зуд. Обладает отбеливающим эффектом. Укрепляет стенки сосудов. Укрепляет волосы и усиливает их рост, делая волосы блестящими и шелковистыми. Способствует заживлению ран, язв и ожогов. Лечит импетиго.

Психоэмоциональное действие. Снимает чувство ярости и гнева, избавляет от усталости и перевозбуждения. Убирает негативные эмоции.

Биоэнергетическое воздействие. Устраняет комплекс неполноценности. Помогает достойно справиться с трудностями, избежать депрессии и озлобления.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять при беременности. Не давать детям до 6 лет. Не применять с гомеопатическими препаратами, так как отменяет их действие.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Герань, бергамот, пе-тит-грейн.

Полезные советы

КАПЛИ В НОС

На 15 мл транспортного масла - 1 капля ромашки.

Сандал (Santalum album)

Вечнозеленое сандаловое дерево, достигающее в высоту 6-10 м, растет в диком виде в южной части полуострова Индостан.

Оно относится к группе растений-паразитов, использующих корни растений-хозяев. Древесина сандалового дерева отличается долговечностью, устойчивостью против термитов и приятным запахом. С незапамятных времен сандаловое дерево в Индии, Китае и Юго-Западной Азии считалось священным. Его использовали и до сих пор используют при похоронных церемониях. Из него делают культовые фигуры для буддийских храмов. В Китае из сандала вырезают сувениры (например, шкатулки, веера). Древесные опилки входят в состав курительных палочек. Древняя китайская медицина вслед за индийской

стала применять сандаловую пасту, сделанную из древесной пыли, смешанной с жиром или растительным маслом, в качестве лечебного или косметического средства.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антидепрессивным, спазмолитическим, противовоспалительным и мочегонным действием. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Выводит шлаки из организма. Эффективен при мочеполовых инфекциях. Нормализует менструальный цикл. Является сильнейшим стимулятором сексуальной активности. Помогает при различных заболеваниях кожи. Устраняет перхоть.

Показания к применению:

- импотенция, фригидность;
- ангина, бронхит, кашель, насморк, ларингит;
- изжога, икота, тошнота, диарея;
- цистит, уретрит, вагинит;
- невралгия, бессонница.

Косметические и дерматологические свойства. Великолепное средство для сухой, дряблой кожи. Разглаживает морщины. Лечит грибковые заболевания кожи, экзему, угри, сухую перхоть.

Психозомоциональное действие. Снимает нервное напряжение, состояние страха, гнева и беспокойства. Нормализует сон. Проясняет мысли.

Биоэнергетическое воздействие. Восстанавливает истонченную ауру, утолщая ее энергетический слой. Помогает избежать импульсивных поступков.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не давать детям до 12 лет. Не применять в период острого воспаления почек. Не использовать во время беременности.

Реакция кожи. Легкое пощипывание.

Комплиментарные масла. Все масла абсолю. Розовое дерево, мирра.

Полезные советы

Очень сильное средство от морщин.

КРЕМ ДЛЯ ВЕК

Основа (30 мл);

- примула вечерняя - 5 мл;
- лесной орех - 15 мл;
- жожоба - 10 мл.

Добавить 1 каплю розы и 5 капель сандала.

Сосна (*Pinus sylvestris*)

Сосна - одно из древнейших лекарственных растений. Еще 5000 лет назад в шумерском государстве было записано 15 различных рецептов, в которых упоминалась и сосновая смола. Высушенную хвою сосны и пихты шумеры использовали для компрессов и припарок. Славяне порошком из высушенного сока сосны засыпали раны. Сосновой смолой и дегтем сводили экзему и лишай. Русские, греки, римляне скипидаром лечили простудные заболевания. Испокон веков народам Севера, морякам и путешественникам были известны противочинготные свойства сосны.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, спазмолитическим, тонизирующим, антиоксидантным, иммуномодулирующим, обезболивающим, диуретическим, отхаркивающим, желчегонным действием. Антисептическое средство для мочевых и желчных путей. Растворяет камни и выводит песок из мочевого пузыря и почек, улучшает кровообращение в малом тазу. Положительно влияет на бронхо-легочную и сердечно-сосудистую системы. Способствует выведению токсинов через кожу. Снижает высокую температуру.

Показания к применению:

- хронический бронхит, туберкулез легких, астма;
- холецистит, цистит, желчно-каменная и мочекаменная болезнь;
- астенические состояния, снижение физической и умственной работоспособности;
- пародонтоз, стоматит;
- дерматозы;
- ожоги;
- подагра;
- тромбоз;
- простатит;
- ОРЗ, грипп (профилактика).

Косметические и дерматологические свойства. Применяется при фурункулезе. Повышает тургор кожи, омолаживает, разглаживает морщины.

Психоэмоциональное действие. Стимулирует умственную активность. Восстанавливает душевное равновесие.

Биоэнергетическое воздействие. Помогает быстро восстановить силы после тяжелого эмоционального удара. Очищает и обновляет ауру, усиливая ее дыхание. Устраняет застойные процессы в энергетической оболочке. Помогает найти цель в жизни.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Хранить в холодильнике. Не применять при остром воспалении почек.

Реакция кожи. Согревающее покалывание.

Комплиментарные масла. Цитрусовые, лаванда, розовое дерево, мирт.

Полезные советы

Применяйте для дезинфекции воздуха во время эпидемии гриппа.

Стиракс (*Liquidamber orientalis*)

Известный с библейских времен азиатский стиракс, добываемый с растущего в Малой Азии дерева *Liquidamber orientalis* Mill., с глубокой древности использовался для культовых курений, изготовления благовонных масел и мазей, а также в качестве лекарства.

Смола собирается в виде вязкой массы на взрослых дикорастущих деревьях высотой до 15 м. Для очистки ее обязательно кипятят с водой, а затем отжимают, получая бальзам с характерным ароматическим запахом.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает противовоспалительным, противовирусным, бактерицидным, отхаркивающим, противогрибковым, антипаразитарным, регенерирующим Действием.

Показания к применению. Бронхит, астма, грипп, ОРЗ, кашель.

Косметические и дерматологические свойства. Грибковые и паразитарные поражения кожи. Обладает хорошим омолаживающим эффектом.

Психоэмоциональное действие. Снимает эмоциональное напряжение.

Способы применения. Применяется при массаже, добавляется в ванны, входит в состав духов.

Предупреждения и противопоказания. Применять разведенным.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Лиметт.

Полезные советы

Прекрасное средство для расслабления.

Тубероза (*Polianthus tuberosa*)

Тубероза появилась в Европе в конце XVI века, но уже через сто лет культивировалась в Южной Франции вблизи города Грасса. Предполагают, что тубероза происходит из Мексики. Это многолетнее растение высотой до 1 м с крупными белыми цветами.

Тубероза привлекла внимание парфюмеров Франции своим неповторимым запахом, который особенно остро ощущается у распускающегося цветка перед восходом солнца.

Основные действия на внутренние органы и системы. Стимулирует сексуальную активность. Устраняет застойные процессы в органах малого таза.

Показания к применению:

- фригидность;
- импотенция.

Косметические и дерматологические свойства. Имеет ярко выраженный омолаживающий эффект.

Психозомоциональное действие. Снимает стресс, повышает чувственность.

Способы применения. Применяется при массаже, добавляется в ванны, входит в состав духов.

Предупреждения и противопоказания. Не принимать внутрь.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Лиметт.

Полезные советы

1. Тубероза - мощный афродизиак. Если позволяют средства, используйте это уникальное масло как терапевтические духи и принимайте ванны красоты.
2. Масло эффективно питает, омолаживает и облагораживает кожу лица и тела.

ИЗЫСКАННЫЕ ДУХИ

1 капля туберозы и 2 капли лиметта.

Туя (*Thuja occidentalis*)

Родиной туи западной семейства кипарисовых является Северная Америка, откуда она попала в Западную Европу и с XVIII века в Россию. Это дерево, достигающее высоты 15м при диаметре ствола 60-90 см, в Америке называют северным белым кедром, а в Европе - деревом жизни.

Источником эфирного масла служат чешуевидные листья и молодые ветки туи. Из этого сырья перегонкой с водяным паром получают масло.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, антивирусным, противовоспалительным, отхаркивающим, мочетонным, седативным, потогонным, противоглистным, тонизирующим действием.

Показания к применению:

- простуда, трахеит, бронхит, пневмония, астма;
- аденома простаты, цистит;
- фригидность, половое бессилие;
- глисты.

Косметическое и дерматологическое действие. Псориаз, угри, мокнущая экзема, бородавки, мозоли. Используют для лечения целлюлита и стрий. Тонизирует кожу.

Психозмоциональное действие. Уравновешивает нервную систему. Способствует концентрации внимания.

Биоэнергетическое воздействие. Облегчает взаимопонимание между влюбленными. Помогает преодолеть трудности и болезни. Помогает добиться жизненного успеха.

Способы применения. Все, но желательно под наблюдением специалиста.

Предупреждения и противопоказания. Будьте очень аккуратны с дозировками.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Лаванда.

Укроп (*Anethum graveolens*)

Огородный или европейский укроп известен с библейских времен. Родиной его являются Средиземноморье и Кавказ. С X века возделывается в Англии в качестве пряности. Укропное эфирное масло в Европе начали получать в XV-XVI веках, когда была открыта дистилляция.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает спазмолитическим, седативным, успокаивающим, снотворным, ветрогонным, отхаркивающим, ранозаживляющим действием. Повышает аппетит. Нормализует обмен веществ. Усиливает секрецию пищеварительных и бронхиальных желез. Облегчает выделение бронхиальной слизи. Нормализует уровень инсулина и глюкозы, функцию поджелудочной железы. Восстанавливает гормональный фон.

Показания к применению:

- хронический бронхит, фарингит, панкреатит, гастрит;
- невроты;
- заболевания почек и мочевого пузыря;
- нарушения менструального цикла;
- желудочные и кишечные колики;
- метеоризм, диспепсия, пониженная ферментативная активность.

Косметические и дерматологические свойства. Снимает отеки вокруг глаз. Увлажняет кожу. Лечит угревую сыпь.

Психозмоциональное действие. Антидепрессант.

Способ применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Нет.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Базилик, майоран, апельсин.

Полезные советы

Прекрасное средство для кормящих мам: увеличивает лактацию, избавляет ребенка от метеоризма. Используйте в виде компрессов на область груди.

Фенхель (*Foeniculum vulgare*)

Фенхель как лечебная трава известен со времен Древнего Рима. Древние считали, что отвар из корня фенхеля изгоняет плод из утробы, делает обильными мочу и месячные, дробит камни в желчном пузыре, ликвидирует закупорку печени. Авиценна говорил, что если человек, начиная с первого весеннего дня и до первого летнего дня будет съедать ежедневно по 4,5 г семян фенхеля с равным количеством сахара, то в течение года он будет здоровым.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, спазмолитическим, мочегонным, слабительным, глистогонным, отхаркивающим, стимулирующим менструацию действием. Регулирует работу желудочно-кишечного тракта. Обладает гепатозащитным действием при токсических поражениях печени. Нейтрализует токсины, выводит шлаки. Применяется при пищевых отравлениях. Снижает аппетит. Способствует снижению веса. Помогает при целлюлите. Омолаживает кожу. Повышает упругость живота и грудных желез. Способствует выведению песка из почек и мочевого пузыря.

Показания к применению:

- бронхит, грипп, катар верхних дыхательных путей;
- вегетососудистая дистония;
- стенокардия, кардионевроз;
- мочекаменная болезнь, инфекция мочевых путей, цистит;
- колит, желудочные и кишечные колики, гепатит, гастрит, гастродуоденит, дисбактериоз, тошнота, запор;
- ожирение, целлюлит;
- проблемы, связанные с менопаузой;
- отеки;
- ревматические боли, артрит;
- кровоточивость и воспаление десен.

Косметические и дерматологические свойства. Повышает упругость кожи лица, груди, живота, бедер, питает и увлажняет. Снимает отечность вокруг глаз.

Психоэмоциональное действие. Снимает чувство ненадежности, беспокойства, страха, плохого настроения, нервную рвоту. Восстанавливает душевное равновесие.

Биоэнергетическое воздействие. Оберегает ауру от травм. Помогает избавиться от ошибочных оценок и несправедливых выводов. Помогает спокойно и трезво смотреть правде в глаза.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять во время беременности. Не давать детям до 12 лет. Не использовать при эпилепсии. Строго соблюдать дозировку. Не применять в течение длительного времени.

Реакция кожи. Легкое покалывание.

Комплиментарные масла. Гвоздика, мелисса, имбирь, апельсин.

Полезные советы

Применять при отравлениях по 1-2 капли 3 раза в день.

Фиалка (*Viola odorata*)

Известную по всей Европе фиалку душистую семейства фиалковых стали с конца XIX века разводить на юге Франции в качестве декоративного комнатного растения, а также для использования в парфюмерии. Ее приятный запах известен с древних времен. Тогда настаиванием фиалки в оливковом или кунжутном масле готовили благовонные масла для религиозных церемоний и косметических процедур.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает отхаркивающим, антисептическим, противокашлевым и противопростудным действием. Снимает похмелье. Убирает отеки.

Показания к применению:

- заболевания верхних дыхательных путей;
- хронический бронхит;
- отит;
- трещины заднего прохода;
- пиодермия;
- паралич.

Косметические и дерматологические свойства. Лечит экзему, угри, фурункулы, карбункулы. Подходит для жирной, склонной к воспалению кожи. Укрепляет хрупкие сосуды, отбеливает кожу.

Психоэмоциональное действие. Укрепляет нервную систему. Успокаивает.

Способ применения. Применяется при массаже, добавляется в ванны, входит в состав духов.

Предупреждения и противопоказания. При индивидуальной переносимости противопоказаний нет.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Розовое дерево, лиметт.

Полезные советы

КРАСИВЫЕ ДУХИ

Фиалка - 2 капли, бензой - 1 капля.

Хмель обыкновенный (*Humulus lupulus* L.)

Соплодия хмеля издавна применяются в пивоварении и хлебопечении. Первое пиво, ароматизированное хмелем, было сварено народами, жившими в Месопотамии. В народной медицине отвар хмеля применяли для повышения аппетита, при болезнях селезенки, печени, желчного пузыря, гастритах, туберкулезе легких, против золотухи, а также при абортах.

Основные действия на внутренние органы и системы. Болеутоляющее, спазмолитическое, ранозаживляющее, желчегонное, мочегонное, успокаивающее. Стимулирует менструации, снижает излишнюю сексуальную энергию, легкое снотворное.

Показания к применению:

- бронхит, пневмония, бронхиальная астма;
- снижение аппетита, желчно-каменная болезнь, дискинезия желчевыводящих путей;
- желтуха, цистит, уретрит, скудные менструации, задержка менструаций;
- неврастения, невроз, мигрень.

Косметические и дерматологические свойства. Раны, рубцы, кожные язвы, экземы, ушибы, лишай, гнездное облысение, выпадение волос, перхоть, люмбаго.

Психоэмоциональное действие. Снимает нервное напряжение и раздражительность. Нормализует сон. Помогает при подавленном настроении и постстрессовых расстройствах. Избавляет от истерики.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не превышать дозировку при беременности ввиду возможного выкидыша.

Реакция кожи. Нейтральная.

Чабрец (*Thymus vulgaris*)

Многолетнее растение из семейства яснотковых. В народной медицине растение применяли как потогонное, мочегонное, противосудорожное и успокаивающее средство, а также при коклюше, невралгии, спазмах желудка. В виде примочек использовали при ревматизме.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает высоким бактерицидным, фунгицидным, противовирусным, иммуностимулирующим, противовоспалительным, седативным, отхаркивающим, бронхолитическим, обезболивающим, ветрогонным, дезодорирующим, спазмолитическим действием.

Нормализует менструальный цикл, улучшает работу пищеварительного тракта.

Показания к применению:

- острая затяжная пневмония, хронический бронхит, туберкулез легких, астма;
- желчно-каменная болезнь;
- бессонница, неврастения;
- инфекция мочевых путей;
- артрит;
- глисты.

Косметические и дерматологические свойства. Применяется при дерматозах, фурункулезе, педикулезе, чесотке. Укрепляет волосы.

Психоэмоциональное действие. Снимает усталость, повышает внимание, улучшает память. Нормализует сон.

Способы применения. Все, кроме тампонов, микроклизм, закапываний в нос и уши.

Предупреждения и противопоказания. Соблюдать дозировку. Будьте осторожны при эпилепсии, гипертонии.

Реакция кожи. Жжение (в течение 1-3 минут).

Комплиментарные масла. Имбирь.

Чайное дерево (*Melaleuca alternifolia*)

Чайное дерево как род представляет собой деревья и кустарники, объединенные общим названием «мелалеука». Относится к семейству миртовых. Различают дикорастущее и культурное чайное дерево. Растение достигает больших размеров, долговечно и хорошо переносит колебания климата.

Название «чайное дерево» появилось у первых колонистов Австралии, которые, используя опыт аборигенов, заваривали листья *Melaleuca alternifolia* вместо чая.

Коренные жители Австралии употребляли листья чайного дерева для лечения ран. Начиная с 30-х годов нашего столетия чайное дерево стало активно применяться и в других странах.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает сильнейшим антисептическим, противовирусным, антибактериальным и антигрибковым, а также противовоспалительным действием. Помогает при аллергии.

Прекрасное средство против перхоти и выпадения волос. Стимулирует умственные способности.

Показания к применению:

- заболевания желудочно-кишечного тракта, колит, гастрит, геморрой;
- инфекции мочеполовой системы;
- простуда, грипп, лихорадка, бронхит, коклюш, отит;
- варикозное расширение вен (если нет узлов и воспалений);
- артрит;
- аллергия;
- истерия.

Косметические и дерматологические свойства. Применяется при грибковых заболеваниях кожи, ногтей, гнойничковых воспалениях, ожогах, ссадинах, ушибах, потертостях, язвах, укусах насекомых, ссадинах, бородавках. Укрепляет волосы. Лечит перхоть.

Психоэмоциональное действие. Снимает нервное напряжение, беспокойство. Помогает при умственной усталости. Способствует концентрации внимания.

Биоэнергетическое воздействие. Восстанавливает ауру. Защищает от агрессии, устраняет энергетические новообразования, вызванные принятием неверных жизненных установок.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять детям до 6 лет.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Розмарин, мелисса.

Полезные советы

1. При порезах, царапинах капните на место травмы эфирное масло чайного дерева.
2. В случае молочницы можно растворить 5-10 капель чайного дерева в 1 ст. ложке меда и затем развести в 1 л теплой воды для спринцевания.

Шалфей мускатный (*Salvia sclarea*)

Род шалфея насчитывает около 700 видов, распространенных в различных климатических зонах земного шара. Как лекарственное растение шалфей был известен в Древнем Египте и в Римской империи. Выращивался на острове Крит. Египтяне давали шалфей бесплодным женщинам, а также использовали как защиту от чумы, «Против власти смерти растет в садах шалфей» - такие стихи слагали древние греки, веря в чудодейственную силу растения. Гиппократ, Диоскорид и другие древние медики считали шалфей священной травой. Его использовали для лечения не только бесплодия, но и атеросклероза, заболеваний горла, печени и органов чувств.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает бактерицидным, антисептическим, обезболивающим, тонизирующим, спазмолитическим, антиоксидантным, противовоспалительным, мочегонным, отхаркивающим, иммуномодулирующим, успокаивающим, заживляющим действием.

Положительно влияет на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Повышает умственную и физическую работоспособность. Активируя деятельность центральной нервной системы, шалфей позволяет работать быстрее и лучше. Повышает адаптационные возможности организма, усиливает иммунитет. Нормализует гормональный фон. Улучшает пищеварение. Восстанавливает осипший голос.

Показания к применению:

- острая затяжная пневмония, хронический бронхит, туберкулез легких, бронхиальная астма, аллергия;
- гепатит, гастрит, колики;
- ишемическая болезнь сердца, атеросклероз;
- астения, неврастения, нарушение гемодинамики головного мозга, функциональные расстройства нервной системы;
- инфекция мочевых путей;
- стоматиты;
- вторичные иммунодефициты;
- ОРЗ и грипп (профилактика).

Косметические и дерматологические свойства. Лечит дерматозы, экземы, раны и ожоги. Разглаживает морщины. Укрепляет волосы. Является натуральным дезодорантом.

Психозомоциональное действие. Снимает нервное напряжение. Стимулирует умственную и творческую активность. Прекрасный антидепрессант.

Биоэнергетическое воздействие. Восстанавливает ауру после обмана и неверности. Способствует открытию новых возможностей самовыражения.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Снижает лактацию.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Лиметт, герань, лаванда, цитрусовые.

Полезные советы

КАПЛИ В УШИ

На 15 мл транспортного масла - 3-4 капли масла шалфея.

Эвкалипт (*Eucalyptus globulus*)

Растения ботанического рода «эвкалипт» входят в состав семейства миртовых. Подавляющее большинство их (род насчитывает более 500 видов) растет в тропиках и субтропиках. В Европу они попали из Австралии в XVIII веке. Их использовали в качестве быстрорастущих декоративных растений, способных осушить заболоченные земли. Производство эфирных масел из листьев эвкалиптов было начато в середине XIX века. В старину препараты эвкалипта использовались при малярии, скарлатине, дифтерии и как противоглистное средство. Народная медицина применяет масло эвкалипта наружно как антисептическое средство для лечения рака молочной железы и рака прямой кишки.

Основные действия на внутренние органы и системы. Обладает антисептическим, противовирусным, спазмолитическим, обезболивающим, мочегонным, отхаркивающим, жаропонижающим, потогонным, местнораздражающим действием. Хорошо помогает при мигрени и невралгии. Способствует заживлению ран, язв и ожогов. Эффективно при стафилококковой и стрептококковой инфекциях.

Показания к применению;

- ревматизм, тупые и резкие мышечные боли;
- артрит, артроз, миозит;
- заболевания уха, горла, носа, грипп, ОРЗ;
- уретрит, простатит, заболевания женских половых органов, цистит, инфекции мочеполового тракта;
- трахеит, острый и хронический бронхит, бронхиальная астма, пневмония;
- заболевания поджелудочной железы, сахарный диабет;
- остеохондроз;
- отеки.

Косметические и дерматологические свойства. Нормализует работу сальных желез. Применяется для лечения гнойничковой сыпи, угрей, ожогов, герпеса. Устраняет перхоть.

Психоэмоциональное действие. Поддерживает эмоциональное равновесие. Способствует преодолению конфликтных ситуаций.

Биоэнергетическое воздействие. Помогает быстро восстанавливать силы после стресса, болезни, проклятия. Придает энергию.

Способы применения. Все.

Предупреждения и противопоказания. Не применять детям до 2 лет. Не совмещать с гомеопатическими препаратами. Соблюдать дозировку.

Реакция кожи. Нейтральная.

Комплиментарные масла. Петитгрейн, нероли.

Полезные советы

Эфирное масло эвкалипта устраняет случайные ожоги, возникшие от попадания чистых эфирных масел на кожу. Целесообразно при первых наружных контактах с неизвестными маслами добавлять в смесь 1 -2 капли эвкалиптового масла.

ДЕЗИНФЕКЦИОННЫЙ РАСТВОР

20 капель эвкалипта и 20 капель чайного дерева добавьте в 100 мл чистого спирта. Для профилактики во время эпидемий гриппа опрыскивайте помещение из пульверизатора 2-3 раза в день, а комнату больного - каждый час.

Будьте осторожны!

Масла мяты и аниса нельзя принимать с препаратами, содержащими ментол. Эфирные масла базилика и кипариса повышают свертываемость крови. Это нужно учитывать, если вы больны тромбофлебитом или находитесь в постинфарктном состоянии.

Использование эфирных масел можжевельника, пихты, сандала противопоказано при остром пиелогломерулонефрите.

Эфирные масла бергамота, иланг-иланга, лимона, нероли, грейпфрута, петитгрейна, апельсина при длительном использовании могут повышать чувствительность кожи к лучам солнца.

Не рекомендуют использовать при беременности, особенно на ранних ее сроках (4-5 месяцев), эфирные масла базилика, вербены, гвоздики, душицы, иссопа, кедра, кипариса, мирры, можжевельника, пачули, розмарина, туи, тысячелистника, чабреца, шалфея.

Противопоказаниями к назначению ароматерапии являются также бронхиальная астма в фазе обострения и индивидуальная непереносимость эфирных масел.

Глава 11. ОБ АВТОРЕ ЭКСКЛЮЗИВНЫХ РЕЦЕПТОВ ПО АРОМАКОСМЕТОЛОГИИ И ТЕРАПИИ СВЕТЛАНЕ КОНДОРАКИ

Светлана Кондораки - яркая личность, успешный, состоявшийся человек. Она - специалист по ароматерапии, практикующий врач-косметолог. Окончила Киевский медицинский институт.

Натура творческая и ищущая, обладающая врожденным чувством красоты и гармонии, Светлана довольно рано определила для себя сферу деятельности. Для нее видеть людей красивыми, а значит, счастливыми - радость. И это не просто слова. Светлана - редкий пример того, как могут высокие деловые качества гармонично сочетаться с духовными потребностями.

Эфирными маслами Светлана пользовалась в своей практике косметолога постоянно, но углубленное изучение ароматерапии началось с неприятности, которая случилась с ее родным братом. Химический ожог разъял мягкие ткани руки до кости. Светлана, предложив брату смазывать ожог 3-4 раза в день маслом лаванды, могла надеяться только на чудо. И чудо случилось. Увидев руку брата через неделю, она была поражена: на месте ожога осталась только корочка. Светлана сделала крем на основе масел облепихи, календулы и жожоба с добавлением эфирного масла лаванды, и через две недели на месте ожога не было ничего, кроме молодой розовой кожи. С тех пор прошло 9 лет, ровно столько, сколько Светлана занимается ароматерапией, но уже на профессиональном уровне.

Имея опыт работы в сфере косметологии, могу добавить, что салонов много, много врачей-косметологов, но настоящих профессионалов своего дела мало. Особенно мало тех, кто вкладывает в свой труд всю душу. Светлана сумела соединить редкий профессионализм с тонкой душевной организацией. Это позволило ей добиться высочайших результатов в работе. А ее стиль общения с клиентами просто неповторим.