



Самоучитель

Справочник Ароматерапевта



Целитель с 20-летним стажем Л.Н. Славгородская

Лариса Николаевна Славгородская

Справочник ароматерапевта

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=666675

Л.Н. Славгородская. Справочник ароматерапевта: АСТ, Астрель,

Книжкин Дом; Москва; 2008

ISBN 978-5-17-051182-2, 978-5-271-20020-5

Аннотация

Ароматерапия – целительный процесс, который можно назвать комплексной терапией. Она нацелена на лечение всего организма, должна комплексно подходить к вашему здоровью и эмоциональному состоянию нервной системы. Ароматерапию можно применять для лечения широкого спектра проблем со здоровьем – психических, эмоциональных и физических. Хорошо зная особенности и технику применения масел, вы будете воздействовать не только на симптомы, но и на основную причину заболевания. Вы сможете оказать помощь себе, а также всем тем, кто обратится к вам за помощью.

Содержание

ГЛАВА 1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ АРОМАТ	4
О запахах	6
Аромат для эмоционального благополучия	17
Создание нужного аромата	23
Ароматы для ослабления стресса и нервного напряжения	26
Где и как используются ароматы	29
Эфирные и ароматические масла	34
Ваше собственное массажное масло	37
Что следует знать, применяя эфирные масла	38
ГЛАВА 2. ВОЗДЕЙСТВУЯ НА СИМПТОМЫ	40
Как проникает масло в организм?	40
Через кожу	40
Через воздух	41
Травы – стимуляторы любви	43
Эфирные масла для лица и тела	45
Масло для лица и тела; массажное масло и масло для растираний	49
Масло от депрессии	52
Конец ознакомительного фрагмента.	54

Лариса Николаевна Славгородская Справочник ароматерапевта

ГЛАВА 1. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ АРОМАТ

Удивительна и неповторима Природа в своих проявлениях. Каких только запахов нет в ее кладовой! Каких только лекарств не рождает ее лоно! Всем щедро делится она с нами.

И как это ни удивительно, не только травы, но и их запахи и масла оказывают целительное действие на наше здоровье и наши эмоции. А замечали ли вы, как Природа искусна в создании запахов? Насколько они неповторимы и как умело она затрагивают струнки нашей души!

Несколько лет назад я была в гостях у одних моих хороших приятелей и обратила внимание на бледноватую женщину лет 35-40. Она постоянно разминала руки и жаловалась на боли в суставах. Из рассказ мы узнали о давней ее проблеме. Она тогда прошла достаточно длительный курс лечения и была не совсем им довольна. От приема сильно-

действующих лекарств у нее появились боли в печени и почках, и она уже потеряла веру в то, что у нее могут быть улучшения.

Я встретила ее случайно через года два и была приятно удивлена ее хорошим внешним видом и самочувствием. Оказывается, она на протяжении полугода делала массаж с ароматическими маслами, добавляла их в ванну, и самочувствие ее заметно улучшилось. После столь наглядного примера я стала изучать масла, их действие на организм, длительно наблюдала за теми, кому советовала их употреблять при лечении. И теперь у меня есть с чем с вами поделиться, дорогие читатели.

Я хочу ближе познакомить вас с целительными силами ароматерапии и не только... Усвоив ее принципы, вы сможете извлечь наибольшую пользу от применения эфирных масел и многое еще открыть для себя. Чем больше вы будете знать, тем активнее сможете принять участие в сохранении своего здоровья. Вы научитесь разбираться в целебных свойствах запахов и масел и правильно ими пользоваться. Вы приобретете нечто такое, что принесет вам здоровье и счастье.

О запахах

Как только мы появляемся на свет, сразу сталкиваемся с целым миром различных запахов. И, конечно же, самый дорогой запах – это запах мамы. Мы знакомимся с запахом мамы, с таким универсальным на все случаи крошечной жизни запахом ее молока. Это первые, самые дорогие запахи. Растем мы, и расширяется диапазон различных запахов. А каких только запахов нет: и цветочные, и пряные, и запах мокрой листвы... Даже день пахнет по-разному. Вспомните, как, выйдя ранним утром, вы с удовольствием вдыхаете утреннюю свежесть. Как она бодрит и радует. А насыщенный солнцем полдень! Пропитанные вибрациями и теплом солнца травы и зелень одаривают нас пряным, расслабляющим запахом. Хочется сесть, расслабиться и любоваться миром. Но как только солнце спряталось, мы все запахи начинаем чувствовать значительно острее. Деревья и цветы начинают отдавать самые яркие, насыщенные запахи... Свои запахи имеют и времена года.

С такой же тщательностью, как это проделывает Природа, необходимо подбирать масла или искусственно созданные в лабораториях ароматы. Тогда внутренняя гармония нашего духа останется ненарушенной. Следует учесть и то, что каждый человек выделяет свой собственный, своеобразный, неповторимый запах. Поэтому одни и те же духи приобрета-

ют на разных людях свой собственный, только им присущий запах. Вот почему так важно не поддаваться последним крикам моды. Память могла зафиксировать похожий запах, и он отнюдь не ассоциируется с вами или счастливыми моментами в вашей жизни. А негативные эмоции, вызванные воспоминаниями, не принесут положительных результатов.

Нужно знать о связи мозга и тела и о том, как важно сопереживание в процессе лечения. Как известно, наш мозг состоит из двух полушарий. Правое полушарие отвечает за интуицию и эмоции, левое – за логическое и интеллектуальное мышление. Чтобы мозг работал активно и плодотворно, необходимо правильное взаимодействие двух этих полушарий. Достичь его можно при условии, если правая сторона не перевозбуждена, а левая при этом, наоборот, сохраняет свою активность. Установлено, что определенные запахи могут вызывать нервозность и раздражительность правого полушария и подавляюще будут действовать на работоспособность левого полушария. Аромат таких масел или трав, как базилик и розмарин, помогает мозгу обрести отточенные формы восприятия и анализа, в то время как запахи розы, жасмина, нероли действуют успокаивающе. В результате мозг обретает синхронный ритм и от него можно ожидать большей отдачи.

Одна моя знакомая рассказала такой случай.

«Мне нужно было идти на работу, где я не должна была ударить в грязь лицом. Было лето, жуткая духота,

и я подхватила первый попавший под руку флакон с туалетной водой «Жасмин». Я вообще очень люблю цветочные запахи. И представь себе, пока я доехала до работы, расслабилась настолько, что вообще не могла собрать свои мысли! Чтобы не опозориться совсем, я попросила прощения и сославшись на плохое самочувствие, еле пережила общение с ними».

К ароматам нельзя относиться, как просто к хорошему запаху, нужно смотреть на это глубже. Это лечебный компонент, и в зависимости от разновидности запахи возбуждаются те или иные нервные окончания, которые лечат соответствующие им заболевания.

Запахи... сколько с ними связано в нашей жизни!

Все имеет свои неповторимые краски и запахи, четко откладывающиеся в нашей памяти, а порою и исходящие из подсознания.

А знаете ли вы, что при виде животного ни в коем случае нельзя выказывать испуг, тогда оно не нападет на вас, не причинит вреда. Вы спросите, почему? Да потому, что резкая смена эмоций – как у животного, как и у человека в мгновение изменяет характеристику запаха, по которому собака, к примеру, без труда угадывает поведение своего «противника». Именно по запаху она, кстати, догадывается, в каком настроении находится в тот или иной момент ее хозяин. Для нас этот запах неуловим. Способность его воспринимать с адекватной силой мы потеряли на определенном этапе своей

эволюции, и обоняние для нас сегодня – последнее по важности из пяти чувств восприятия окружающего мира. Наши же предки придавали обонянию гораздо большее значение: с ним была неотъемлемо связана борьба за выживание. Но и в настоящее время anosmia – отсутствие обоняния – может поставить под угрозу жизнь человека, если он не способен уловить запах дыма при пожаре, утечку газа или зловоние, исходящее от испорченной пищи.

Однако самое уникальное состоит в том, что ни зрение, ни слух не способны возбудить и заставить работать память так, как это может сделать обоняние! С памятью же, в свою очередь, непосредственно связаны наши эмоции, а значит, и настроение в повседневной жизни. Цепочка выстроена: запах – память – эмоции. Чтобы заставить ее работать благотворно, необходимо научиться руководить отдельным запахом. Совершенно бессознательно мы и проделываем это на бытовом уровне: выходим в сад подышать ароматом цветов; едем к морю, чтобы вдохнуть свежесть бриза; углубляемся в лес, набирая в легкие смолянисто-хвойный запах елового бора; утыкаемся в подушку, желая уловить все нюансы знакомого запаха любимого человека и восстановить в памяти самые прекрасные мгновения...

А вспомните, как, уловив запах, с которым связаны либо приятные воспоминания, либо заветные мечты, мы поддаемся эмоциям, связанным с этим запахом. Запах способен в считанные мгновения восстановить в памяти сюжеты и все-

возможные события прошлого. Только в следующую минуту вы зададитесь вопросом – отчего так резко изменилось ваше настроение? А память уже знает ответ.

В один весенний вечер, прогуливаясь по улицам нашего города и с наслаждением вдыхая запах распустившихся деревьев, я встретила знакомую женщину. Совсем недавно она жаловалась мне на поведение своего супруга. Прожив счастливо одиннадцать лет, он вдруг загулял с молодой женщиной с их работы. Какие только меры она ни принимала, и все безрезультатно. И вот я вижу ее улыбающейся, довольной жизнью, собой и мужем. Все наладилось. А хотите знать как?

Побывав на работе мужа и постояв недалеко от соперницы, она уловила запах ее духов. А тут еще через некоторое время она встретила ее в магазине покупающую духи. Когда соперница вышла, моя знакомая попросила такой же флакончик. Понюхала – они! Купила... Пришла домой, и ее осенило! Она поставила эти духи в туалет и освежала его этим запахом.

...Прошло время, и у мужа этот запах стал ассоциироваться с туалетом... Результат – он в семье. Вот такие «штучки» могут выкинуть ассоциации с запахом.

В древнем мире запахи ценились еще и потому, что они способны сохранять и улучшать память, стимулировать воображение, вводить в трансовые состояния. Многие цветы и травы, например, такие как жасмин, роза, лаванда, герань,

розмарин и т.д., являются антидепрессантами и одновременно стимуляторами. Они повышают активность памяти, а соответственно, и творческую деятельность. Каждый из нас по-разному реагирует на тот или иной запах эфирного масла. Но мы не в состоянии мгновенно объяснить свою реакцию. Спустя какое-то время выясняется, что запах напомнил нам нечто такое, о чем они не хотели бы лишиться раз вспоминать, или же запах этого же масла дает заряд бодрости на целый день.

С древних времен человек использовал запахи с разными целями: для лечения заболеваний, для придания изысканного вкуса пище, для эмоционального или духовного созерцания. Ароматические растения жгли на алтарях для изгнания злого духа, присутствие которого, вероятно, воспринималось в виде дурного запаха. Ароматный дым вводил присутствующих в созерцательное, умиротворенное настроение, что способствовало общению с богами. Древние египтяне придавали бальзамам, приготовленным на основе ароматических растений, магическую силу. Секреты изготовления мазей и бальзамов, которые служили, по современным понятиям, одновременно и увлажняющими кремами, и парфюмами, были известны только священникам и за пределы храмов не выносились: разглашение составов каралось смертной казнью. Древние греки перед обедом предлагали гостям принять ароматную ванну и затем окропить себя драгоценным маслом.

Ароматерапия – целительный процесс, который можно назвать комплексной терапией. Она играла доминирующую роль во многих великих цивилизациях.

В отличие от современной медицины, стремящейся рассматривать ту часть организма, которая представляется «больной», лечащей симптомы заболеваний, а не причины их возникновения, и старающейся подавить эти симптомы, а не понять их значение, она нацелена на лечение всего организма, должна комплексно подходить к вашему здоровью и эмоциональному состоянию нервной системы. Ароматерапию можно применять для лечения широкого спектра проблем со здоровьем – психических, эмоциональных и физических. Хорошо зная особенности и технику применения масел, вы будете воздействовать не только на симптомы, но и на основную причину заболевания. Вы сможете оказать помощь себе, а также всем тем, кто обратится к вам за помощью.

Ароматерапия – не единственный вид лечения, использующий целительные свойства растений: и траволечение, и гомеопатия имеют в основе своих препаратов растения и растительные экстракты, но следует учесть, что при использовании цветочной терапии ни в коем случае нельзя одновременно лечиться эфирными маслами. Гомеопатические лечебные средства **не сочетаются с эфирными маслами**. Их действие основано на противоположном принципе.

Я хочу научить вас по-новому смотреть на ароматерапию

и знаю, что эти знания вам во многом помогут, а не только в приобретении здоровья. Но об этом вы узнаете дальше.

Многие люди к ароматерапии привыкли относиться как к аналогу косметологии. Но так ли это? Давайте посмотрим на запахи и масла с лечебной точки зрения. Каждый запах воздействует на нервные окончания, возбуждая их или, наоборот, расслабляя, поэтому с эфирными маслами нужно обращаться с такой же серьезностью и уважением, как и с обычными лекарствами. Вообще, ко всему в жизни нужно относиться очень серьезно. Нужно постараться понять, что субстанции природных растений – такие же лекарственные препараты. Все, что дает нам Природа, в том числе и запахи, является лечебным для нас и необходимым. Это окружающая нас природа, которая помогает восстановить силы и равновесие в организме. Это сила, которая помогает в делах, любви, удаче и многом, многом другом. Постарайтесь как можно осторожнее относиться к самолечению и самостоятельному экспериментированию. В терапевтических целях обязательны советы и экспертиза квалифицированного врача. Необходимо быть особенно внимательными, если вы беременны, либо страдаете тяжелым недугом, а также если вы собираетесь применять эфирные масла для лечения детей и младенцев. Ароматерапия может использовать различные способы применения, включая массаж, ванны, компрессы и ароматизацию помещений. Массаж – очень эффективный метод применения эфирных масел, так как, не говоря уже о пользе

прикосновений мягких, добрых рук, эфирные масла воздействуют мгновенно. Они проникают сквозь кожу и разносятся по организму через кровь. То же происходит и во время приема ванн.

Вам необязательно принимать ванны для всего тела, также эффективны будут и ванночки для рук и ног, сауны, ингаляции и паровые ванночки для лица. При ушибах и головных болях можно использовать компрессы. Определенные эфирные масла успешно применяются для полосканий горла или, растворенные в воде, служат прекрасным средством ополаскивания для волос. Одна-две капли, нанесенные на носовой платок, могут облегчить простуду или снять тошноту.

Очень много эфирных масел имеют терапевтические свойства, но используются только самые изученные из них, которые лечат наиболее распространенные недуги.

Ароматерапия может помочь противостоять воздействиям стресса, но ею можно также воспользоваться для лечения многих распространенных повреждений и заболеваний организма, таких как ушибы, порезы и ожоги, грибковые инфекции (например, дерматомикоз стопы, молочница), мышечные боли, боли в горле, предменструальный синдром, зубная боль и даже насморк. Ароматерапия приносит значительное улучшение и при лечении ряда более серьезных заболеваний, но только в этом случае в подборе масел вам нужна консультация врача.

Эфирные масла великолепно улучшают состояние кожи и волос. Дерматит, экзему и прыщи можно с успехом лечить так же, как и менее тяжелые болезни типа угрей, сухой стареющей кожи, больных вен, жирной кожи. Для этого вначале нужно эфирные масла разбавить в масле, служащем основой, или добавить в мазь или крем, а затем прикладывать к пораженным местам.

Если вы решите использовать эфирные масла в домашних условиях, то обнаружите, что ваш выбор масел также ограничится теми из них, которые пользуются наибольшим спросом. Однако чем больше людей узнает о возможностях ароматерапии, тем шире становится список масел, которые можно приобрести в аптеках.

В этой книге вы найдете список основных эфирных масел с описаниями их свойств и способов применения, указатель специфических недугов с перечислением масел, которые могут быть полезными в их лечении.

Ароматерапия хорошо сочетается с другими природными средствами лечения. Если у вас болны бронхи, то вы можете применить чай из алтея холодного приготовления (настаивать до двух часов). При простуде для удаления мокроты желательно пить отвар цветков липы. Потогонное действие при высокой температуре оказывает отвар бузины и т.д.

Включайте в свою практику аутотренинг, рефлексологию и шиатсу, что, безусловно, приносит замечательный эффект. Какой бы вы ни выбрали метод лечения, вы должны разра-

ботать программу, соответствующую темпераменту и образу жизни больного. Желательно при лечении использовать несколько методов. Попробуйте, поэкспериментируйте и выберите себе ту программу, которая подойдет больному, при которой он себя будет чувствовать комфортно. А программы я вам представлю – любые, на выбор.

Аромат для эмоционального благополучия

Вот уже несколько лет я наблюдаю, и в том числе за собой, какое значение имеет аромат для нашего эмоционального благополучия и самочувствия. Я заметила, как некоторые масла просто настраивают наш организм на выздоровление. Приятные (и не очень приятные) запахи могут стимулировать память. Неприятные запахи обычно пробуждают плохие воспоминания, те, что мы скорее предпочли бы подавить (запахи нечистот, собачьего духа, выхлопных газов и т.д.). Известно, что неприятные ситуации, случайно связанные с обычно приятным запахом, могут сделать и этот запах невыносимым для пострадавшего. Например, запах духов обидчика.

Считается, что эфирное масло можжевельника способствует выделению гормонов, которые, в свою очередь, помогают освободиться от воды страдающим отеками. Однажды я посоветовала одной женщине, страдавшей отечностью лица, смазывать на ночь виски маслом можжевельника. И, встретив ее через некоторое время, увидела очень довольную и помолодевшую. Масло оказалось для нее просто чудодейственным средством. Ромашка стимулирует образование эндорфинов (природное обезболивающее в организме) и таким образом помогает снятию боли. Было обнаружено, что роз-

марин стимулирует память. Это особенно важно для заболеваний, причиной которых являются годами подавляемые эмоции. Стоит их высвободить с помощью такого эфирного масла, как начинается выздоровление. Практически доказано, что некоторые эфирные масла могут помочь иммунной системе функционировать более эффективно. Чем большую сопротивляемость мы оказываем инфекции, тем энергичнее мы себя чувствуем и тем более мы способны справиться с жизненными испытаниями.

Младенцы имеют более высокоразвитое чувство обоняния, чем взрослые. Ученые заметили, что они способны различать даже такие запахи, которые недоступны взрослым. К сожалению, с возрастом мы все дальше отдаляемся от Природы и теряем некоторую чувствительность к запахам.

Наш организм обладает уникальной способностью блокировать воздействие запаха! Если нам запах неприятен и мы считаем его отвратительным, через некоторое время мы его как бы не слышим. Вот почему в ароматерапии лучше ориентироваться на свой нюх, чем выбирать эфирное масло лишь по его химическим свойствам.

Вы можете постоянно использовать эфирные масла, если вам нравятся их запахи и вы хотите ароматизировать ими помещение. Это несложно. Сейчас я вас научу.

Если вы хотите ароматизировать воздух в комнате, то налейте в ароматическую лампу от 5 до 15 капель эфирного масла. Вы можете купить курильницу и специальные арома-

терапевтические кольца, которые наполните соответствующим вашему желанию эфирным маслом, а затем наденьте на лампочку. Таким образом, под воздействием тепла масло будет испаряться и выделять запах.

Есть и намного дешевле и в то же время равноценно эффективный способ достижения того же результата – добавить одну-две капли масла на влажный кусочек марли или хлопчатобумажной ткани, который затем положить на радиатор отопления. Я очень часто пользуюсь этим методом и очень им довольна. Или накапайте масло прямо на лампочку, пока она холодная. Вы можете также использовать пульверизатор – пластиковую бутылочку с распылителем, наполненную водой с несколькими каплями масла. Целесообразно слегка подогреть воду, чтобы активизировать действие эфирных масел.

В такой ароматизированной комнате хорошо расслабиться. Сядьте поудобнее, расслабьтесь.

1. Сделайте три глубоких вдоха и представьте картину леса или поляну, полную разных цветов.

2. Вдыхая воздух, задержите дыхание, прочувствуйте, как запах внутри вас расходится по всему организму. Он лечит вас, он изгоняет из вас все темные, недобрые вибрации.

3. Выдох. С выдохом прочувствуйте, как вы освободились от ненужной грязи в вашем теле.

4. Представьте себя снова в лесу или на поляне, прочувствуйте все доброе, идущее от деревьев и цветов – они вам

помогают. Откройте глаза.

Опрыскивание комнаты эфирными маслами крайне полезно, если в ней находится больной. Это помогает дезинфицировать помещение и таким образом предотвращает распространение микробов. Сосновое, эвкалиптовое, гвоздичное, коричное, розмариновое, лавандовое, тимьяновое, лимонное масла, а также масла из перечной мяты и чайного дерева, особенно полезны для этих целей.

Если ваша цель – создать атмосферу для крепкого ночного сна или для проведения вечеринки, выберите масла, которые могут обеспечить этот эффект: ромашка, лаванда или шалфей – для сна; бергамот, апельсин или лимон – для создания хорошей атмосферы, подъема эмоциональных качеств.

Для поднятия бодрости духа, если вы в мрачном настроении, можете использовать эфирные масла либо поодиночке, либо в смеси. Ладан, сандаловое дерево – прекрасный выбор. Составьте смесь, добавив 2-3 капли масла в 30 мл (2 ст. ложки) воды, воска или масла в зависимости от того, чего вы хотите: приготовить ароматическую воду для ополаскивания после душа или ванны. Добавьте в ванну в заранее подготовленную горячую воду от 5 до 15 капель эфирного масла, и это придаст вашему телу особый аромат. Попробуйте это сделать перед свиданием. Чтобы получить масло для массажа, нужно к нейтральному маслу для кожи добавить от 10 до 20 капель ароматического масла. В качестве масла для кожи по-

дойдет любое масло холодной выжимки, например, *жожоба*, *авокадо* или *миндальное*. Жидкость для компресса легко приготовить, добавив 2-3 капли ароматического масла в 0,5 л теплой воды. Для кулинарных целей смешайте не более трех капель какого-либо эфирного масла с дистиллированным маслом холодной выжимки (оно безвкусно и хорошо впитывает ароматический концентрат). Для создания ароматного пара, ну, и, соответственно, лечебного, в сауне достаточно пяти капель эфирного масла на ковш воды.

Я сама постоянно использую в сауне эфирные масла и хочу вам посоветовать эвкалиптовое масло. Попробуйте – эффект будет великолепен!

Ароматические масла поддерживают в нужной форме не только физическое здоровье, но и душевное состояние: приводят наши чувства в равновесие. Пользуясь регулярно эфирными маслами, вы заметите, как возрастет ваша энергия и улучшится самочувствие. При таком положительном настрое вы будете намного меньше подвержены болезням. Поэтому можно широко использовать масла с целью профилактики болезней.

Чтобы вернуть душевное равновесие, нужно попытаться освободиться от отрицательных эмоций и связанных с ними особенностей характера. Чтобы добиться внутреннего спокойствия, воспользуйтесь эфирными маслами, которые помогают противодействовать отрицательным эмоциям, а также способны успокоить вас или настроить на рабочий

режим.

Создание нужного аромата

Никогда бы не подумала я о том, что от запаха мое настроение может улучшиться, и убедилась в этом уже сейчас, в зрелом возрасте. А каких проблем можно было бы избежать, зная об этом качестве запахов раньше! Вы недоверчиво улыбаетесь, а зря! Я вас сейчас просвещу.

Самое замечательное в том, что вы можете составить свои собственные, неповторимые ароматические композиции. Каждое сочетание эфирных масел создает новый аромат. Стоит прибавить или убавить всего одну каплю, и запах приобретает новый оттенок! Сколько замечательных ароматов и композиций для лечения я составила самостоятельно, на свой характер, темперамент, и все они очень помогли, как помогут и вам ваши собственные композиции. Но для этого нужны знания, и вы их получите из этой книги.

В ароматерапии даже небольшие различия играют заметную роль.

Все запахи делятся на три категории: так называемые «*верхнюю ноту*», «*сердечную ноту*» и «*основную ноту*».

Верхняя нота. К ней относятся свежие, легкие и «прозрачные» запахи, которые ощущаются первыми, но столь же быстро улетучиваются (бергамот, вербена, лимонная трава, лиметт, мандарин, апельсин, мята перечная, лимон).

Сердечная нота. Это сильные, волнующие запахи, замет-

но влияющие на эмоции (герань, ирис, жасмин, ромашка, лаванда, мелисса, мимоза, мускатный шалфей, мирт, нероли, роза, тубероза, иланг-иланг, иссоп).

Основная нота. К ней относятся земные, теплые запахи, ароматы деревьев и корней, отличающиеся стойкостью (бензой, гальбанум, мускус, гвоздика, пачули, розовое дерево, сандаловое дерево, можжевельник, ладан, кедр, корица, кипарис). Я очень люблю запахи этой ноты, они мне очень подходят и, наполняя мою жизнь, приносят мне радость и хорошее настроение.

А теперь расскажу немного о том, как какое масло применять. Более подробно о применении масел при различных заболеваниях вы прочтете дальше. А теперь...

При простуде, гриппе – эвкалиптовое, лавандовое, мятное, розмариновое, гвоздичное. Можно делать массаж, принимать ванну, делать ингаляцию.

Поскольку масло – не духи, имеет очень сильную концентрацию, то вы берете не более одной капли – в ванну, при массаже, при ингаляциях.

При головной боли – лавандовое, масло герани, мятное, гвоздичное, эвкалиптовое. Делайте массаж висков, шеи, плеч, вдыхайте.

При стрессе, утомлении, плохом настроении – лавандовое, апельсиновое, масло герани, розмариновое. Рекомендуется при общем массаже, в ванну перед сном.

Утренняя вялость, сонливость, когда необходима стиму-

ляция организма – апельсиновое, ромашковое, можжевельное, мятное, эвкалиптовое. Делается просто утренняя ванна.

Похмелье – апельсиновое, лавандовое, гвоздичное, розмариновое. Тоже делается утренняя ванна.

Переутомление, притупление внимания – розмариновое, лавандовое, масло герани, апельсиновое. С помощью масла делается общий массаж, для дыхания смазывается маслом узкая полоска бумаги и осторожно вдыхается запах масла.

Воли в теле, усталость мышц – лавандовое, эвкалиптовое, розмариновое, мятное, можжевельное. Делается массаж больных мышц, принимается ванна.

Для поднятия духа, настроения и обретения вдохновения – жасминовое, розовое, лавандовое, лимонное, бергамота, шалфея.

Для лечения простудных и астматических заболеваний – кедровое, кипарисовое, ромашковое, гвоздичное, эвкалиптовое, лавандовое, лимонное, апельсиновое, майорановое, франкинсенз, сандалового дерева, чайного дерева, мятное.

Успокоительные – лавандовое, франкинсенз, ромашковое, иланг-иланг, шалфея, кипарисовое, майорановое, нероли.

Афродизиак (усиливает половое влечение) – жасминовое, иланг-иланг, пачули, розовое, сандалового дерева.

Эти масла при всех своих целительных свойствах еще и

прекрасные *освежители воздуха*. В некоторых случаях, как с лавандовым, гвоздичным, эвкалиптовым, лимонным (или лимонной травы) и мятным маслами, в летний период времени аромалампы выполняют роль отпугивающих средств от *москитов, комаров и других насекомых*.

Франкинсенз, так же как и масло кипариса, сандалового дерева, ромашки и бергамота, успешно используется для *лечения незначительных вагинальных инфекций* во время подмываний и легких массажных втираний в нижней части живота. Эти же масла (в разных сочетаниях друг с другом) с добавлением лимонного и лавандового можно использовать при болях во время менструаций, задержках или обильных месячных.

Ароматы для ослабления стресса и нервного напряжения

Вы пережили стресс? Не беда, можно себе помочь! Порадуйте себя маслом для ванны (после ванны, для массажа).

Возьмите *лавандовое масло* для успокоения и восстановления душевного равновесия.

Масло *ромашки* – для расслабления и отрешения от озабоченности.

Можно использовать и *масло бергамота*.

Сандаловое масло – для снятия напряжения и улучшения самочувствия. Добавьте ванили.

Попробовали? Ну просто чудесное самочувствие!

А вот еще один рецепт: эфирное масло лаванды, ромашки, бергамота, сандалового дерева, розовое и ванильное масла, миндальное масло.

Этот рецепт также поможет снять неприятные последствия стресса. Попробуйте, ищите свой рецепт, ведь вы должны найти то, что будет вам по душе.

И вы по своему желанию и настроению можете по-разному использовать ароматические масла. Какой способ является наилучшим? В каждом конкретном случае это зависит от многих факторов и, конечно, от вашего настроения. Сегодня вы воспринимаете мир так, завтра – иначе, сегодня одно настроение, завтра – другое. Опирайтесь и на собственный опыт, вкусы, настроение и, конечно же, на здоровье. Здоровье – это главное, на что вы должны опираться, ведь запахи активизируют работу определенных органов.

Научитесь расслабляться под воздействием запахов. Как это сделать?

Сядьте поудобнее.

Прикройте глаза.

Расслабьтесь.

Сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.

Повторите еще раз.

Теперь представьте себе несколько приятных картин, которые были в вашей жизни.

Ваше тело и сознание лучше откликнутся на картины, ко-

которые вы действительно видели и можете восстановить в памяти, просто представив себе, что вы опять попали туда. Но можно представить журчащий ручей, облака, цветы, озеро и т.д.

Хочу остановить ваше внимание на том, как правильно можно использовать ароматы. Ведь использовать их, как я уже раньше отметила, нужно, опираясь на своё здоровье.

Где и как используются ароматы

Внутреннее употребление *эфирных масел* вызывает споры. Некоторые специалисты категорически против этой практики. Для того чтобы принимать любое ароматическое масло вовнутрь, нужна консультация врача-специалиста. Самостоятельный подход к этому вопросу неуместен. ***Я не сторонница употребления эфирных масел внутрь.*** Их наружное применение достаточно эффективно, для этого возьмите на вооружение ароматические масла и ежедневно до и после душа втирайте их в кожу; добавьте небольшое количество масла в ванну с горячей водой для глубокого увлажнения кожи; принимая солнечные ванны, обязательно наносите масло на кожу для подпитки и поддержания влажности. Эффект проявится довольно быстро.

Все масла, особенно цитрусовые, обладают бактерицидными, противовоспалительными свойствами, укрепляют иммунитет. Согласитесь, это так необходимо нам сейчас, когда экология оставляет желать лучшего.

Разнообразие эфирных масел и доставляемое ими наслаждение позволяет отнести их к ценнейшим дарам Природы. В эфирных маслах активные компоненты растений содержатся очень концентрированно, поэтому использовать их необходимо с осторожностью, как уже упоминалось выше, и никогда не наносить на кожу в неразбавленном виде. Суще-

ствуует множество способов распространения аромата эфирных масел и использования их целебных свойств. Вот эти способы.

Ингаляция – превосходный способ лечения заболеваний дыхательных путей, но не годится для астматиков.

Возьмите большую чашку с горячей водой и добавьте в нее несколько капель ароматического масла. Наклонитесь над чашкой, покройте голову и плечи полотенцем, чтобы пар не улетучивался. Ровно и глубоко вдыхайте в течение 5-10 минут. Эффект почувствуете сразу же.

Аромакурительницы – холодные ингаляции, для них требуется 3-6 капель масла.

Лечебный массаж – это классический метод применения ароматерапии, стимулирует естественные механизмы оздоровления организма. Перед нанесением масла руки обязательно согреть. Массировать нужно медленно, мягкими движениями, не отрывая рук. На участки особенно сухой кожи всегда наносится больше масла. После окончания массажа необходимо выпить стакан очищенной воды, не принимать ванну или душ в течение 12 часов после массажа, не употреблять алкогольные напитки. **Ароматический массаж противопоказан при гипертонии, болезнях сердца, послеоперационном состоянии, эпилепсии, запущенной астме, сильном варикозном расширении вен и при высокой температуре тела.**

Ванны с ароматическими маслами известны с древно-

сти. Культура изысканных благовоний была особо развита на Востоке. Обязательно попробуйте ароматическую ванну. Очень трудно даже сравнить с чем-то то удовольствие, которое вы получите. Для полной ванны требуется от 10 до 20 капель эфирного масла. Его разводят в 1-2 ст. ложках сливок, сыворотки, цельного молока, жидкого меда, жидкого нейтрального мыла или растительного масла (арахисового, репейного, миндального, масла авокадо или жожоба). Если добавить эмульгаторы (жидкий лецитин, мульсифан и др.), смесь станет гидрофильной, то есть растворимой в воде. Влейте состав в ванну, размешайте. Для сидячих ванн нужно 10-12 капель эфирного масла, для ножных ванночек – от 5 до 8.

Не забывайте, что интенсивность действия некоторых масел в разных условиях бывает различной. Так, действие масел цитрусовых и розмарина усиливается в горячей воде, следовательно, их дозировка в составах для ванны должна быть умеренной. Принимая ванну с маслом лаванды, старайтесь не заснуть. Помните о том, что это масло обладает сильным успокаивающим и расслабляющим эффектом.

Принимая ароматическую ванну, нельзя применять моющие средства. Они не сочетаются с эфирными маслами!

Расслабьтесь. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте несколько мирных картин.

Сделайте глубокий вдох и задержите его. Постарайтесь представить, как с вдохом к вам пришло здоровье и спокой-

ствие.

Выдох. Вы выдыхаете то, в чем вы больше не нуждаетесь. Постарайтесь это прочувствовать.

Откройте глаза. Вам хорошо? У вас прибавились силы? Да, сил прибавилось, и они помогут вам противостоять стрессам и болезням.

Благотворное действие теплой воды и целебная сила ароматических масел делают ванну процедурой, чрезвычайно полезной для всего организма. Утром добавляйте в ванну бодрящие, стимулирующие масла (розмарин, тимьян, вербену), а вечером – снимающие напряжение, приводящие чувства в равновесие (иланг-иланг, ромашку, лаванду).

Внимательно следите за тем, как ваша кожа реагирует на различные сочетания масел, это поможет вам составить оптимальный для себя рецепт. Думайте о себе и о том, что вам будет полезно.

Душ – смочить влажную губку в смеси масел и протереть все тело. Дать впитаться. Смыть лишнее теплой водой и промокнуть тело.

Ароматические свечи – пропитать готовые восковые свечи.

Компресс – намочить хлопчатобумажную тряпочку и положить на больное место.

Ароматическая лампа. Наполните чашку водой, добавьте 5-8 капель ароматического масла и размешайте. Зажгите огонь под чашкой и по мере необходимости время от време-

ни доливайте в нее воду. Чашку следует промывать горячей водой и питьевым или техническим спиртом.

Ароматическая пирамида и ароматический камень. Нанесите на поверхность несколько капель ароматического масла. Промывайте эти приспособления только горячей водой, после чего дайте им просохнуть на свежем воздухе.

Ароматический кувшинчик. Накапайте внутрь несколько капель эфирного масла и хорошо закупорьте. При необходимости откупорьте и дышите.

С таким кувшинчиком вы в любом месте и в любое время сможете расслабиться и, вдыхая нужный аромат, исцелиться или настроить себя на нужную работу или отдых.

Распылитель. Лучше всего использовать распылители из стекла, фарфора или керамики. Наполните емкость дистиллированной или негазированной минеральной водой, добавьте спирт, 3-5 капель ароматического масла, закройте и встряхните.

Эфирные и ароматические масла

Вы, конечно, думаете, что знаете все об эфирных маслах, но все же не пропустите эту тему. В знании – сила! Помните это.

Эфирные масла – очищенные растительные экстракты, они гораздо легче воды, очень легко воспламеняются, чрезвычайно летучи и испаряются даже при комнатной температуре, поэтому их обычно смешивают с другими веществами (основами).

Эфирные масла получают из листьев растений, цветочных лепестков и головок, семян ядрышек орехов, коры, стеблей и древесных смол. Они легко растворяются в спирте, эмульгаторах и в жирах. Это свойство позволяет им легко проникать в кожу. Особо ценные масла содержат до пятисот активных компонентов.

Итак, что же собой представляют эфирные масла?

Эфирные масла – сильно концентрированные вещества. Это означает, что они могут употребляться только разведенными в воде или масле-основе, но при этом необходимо соблюдать правила дозировки.

Эфирные масла, благодаря тому, что очень летучи и быстро испаряются, при вдохе легко попадают внутрь организма. Обоняние непосредственно связано с лимбической системой головного мозга, именно эта часть «отвечает» за память, воз-

возможность любить, негодовать.

При ароматерапии эфирные масла воздействуют на все важнейшие уровни в организме, как на физическое, так и на психическое самочувствие человека. Но они эффективны еще и потому, что каждое из них представляет собой смесь различных химических компонентов – возможно, до сотни – в разнообразных пропорциях. Другими словами, каждое эфирное масло состоит из разнообразных молекул, взаимодействующих между собой и уравнивающих друг друга. Их необязательно вдыхать, можно распылить в воздухе, втереть в тело или добавить в ванну – во всех случаях эффект окажется положительным.

Эфирные масла для ухода за кожей тела, для ванн, для массажа после душа прекрасно стимулируют уставшие мышцы и создают запас бодрости и энергии; снимают боли и напряжение в мышцах после занятий спортом или после трудного дня; способствуют ослаблению влияний стресса.

Ароматические масла – это подарок Природы для поддержания крепкого здоровья и неувядающей красоты на долгие годы. Они глубоко проникают в кожу, увлажняют ее и способствуют регенерации клеток.

На самом деле это – не масла. Они не содержат жира, обычно так же легки, как и вода, и легко испаряются; они летучи и содержатся лишь в некоторых растениях.

Ароматические масла получают из растений.

Ароматические масла – это дистиллированные либо

выпаренные продукты из натуральных ароматических растений. Истинные ароматические масла содержат особенно необходимые для организма вещества в легко усвоиваемых сочетаниях. Большинство их них нетоксичны и легко ассимилируются организмом: через нос и легкие посредством ингаляции, через кожу посредством массажа.

Ароматические масла быстро выдыхаются, теряют свою целительную силу, если их неправильно хранить. Следует запомнить, что «*врагами*» *ароматических масел* являются:

- *свет*. Храните масла вне солнечного света;
- *температура*: храните масла при температуре от 4° до 15°С.
- *воздух*. Держите сосуды всегда плотно закрытыми, открывая лишь на несколько секунд;
- *влага*. Храните масла в холодном, но сухом месте.

Ваше собственное массажное масло

У каждого из нас свой любимых запах, и каждый из списка ароматов выберет свой, который ему приятен.

Наибольшая эффективность достигается **правильным сочетанием эфирных** масел. Интересная особенность ароматических масел состоит в том, что их эффективность повышается при смешивании: различные эфирные масла как бы стимулируют действие друг друга. Этим свойством можно с успехом воспользоваться. Возьмите за основу наиболее приятное вам ароматическое масло, подходящее при заболевании, и добавьте к нему другие целебные масла в небольших дозах. Так, при насморке можно взять за основу масло чайного дерева и добавить к нему масла ели и мирта или же, используя в качестве основы масло эвкалипта, дополнить его миррой и чайным деревом.

Приготовленная своими руками смесь массажных масел – одно из удовольствий, которые вам доставляет ароматерапия.

Вы делаете массаж с ароматическим маслом? Расслабьтесь, вдыхая аромат, вспомните самые замечательные и мирные картины своей жизни.

Что следует знать, применяя эфирные масла

Какое бы положительное воздействие на организм ни оказывали ароматические масла, использовать их нужно все же с осторожностью. Изучите свойства масел. Прислушайтесь внимательно к некоторым советам. Если вы собираетесь использовать эфирные масла в массаже, вам *следует вначале сделать пробу на чувствительность кожи*, особенно, если вы страдаете сенной лихорадкой или каким-либо другим видом аллергии. Всегда проводите такой тест перед применением масел для лечения детей и пожилых людей. Для этого нанесите одну каплю на кожу с внутренней стороны локтя, на запястье или под мышкой. Это чувствительные места. Не мочите это место в течение двадцати четырех часов. Если оно покроется сыпью или будет чесаться, то этим маслом не пользуйтесь. Если участок кожи не изменился, значит, вам это масло подходит.

Не используйте на коже без консультации специалистов такие масла, как кора корицы, лист корицы, гвоздика. Если у вас нет опыта, не используйте масло мяты болотной, туи, шалфея (однако шалфей мускатный безвреден), тимьяна.

Если вы принимаете солнечные ванны, то должны накунуне избегать приема масел бергамота, лимона, апельсина, мандарина, грейпфрута, лейма или вербены, так как они мо-

гут вызвать временную пигментацию кожи. И вообще, если вы должны будете провести время на солнце, старайтесь накануне не применять эфирные масла.

Парфюмеры составили список масел, которые могут применяться с большими ограничениями. *В ароматерапии маслами, подпадающими под эту категорию, являются масла дудника, вербены, кассии, корицы и тмина.* Масла кориандра и иссопа также требуют повышенного внимания.

Что касается применения масел при беременности, то в данном случае не следует употреблять никакие эфирные масла ни в каких формах, так как некоторые из них могут вызвать аллергию или другое неблагоприятное воздействие на беременность.

Может случиться, что у вас возникнет аллергическая реакция на эфирное масло, тогда вы вспомните о тесте на чувствительность кожи, о котором я уже упоминала выше. Если у вас очень чувствительная кожа, тогда масла базилика, бергамота, перечной мяты, лимонного сорго, имбиря, вербены и герани могут вызвать реакцию, особенно если раствор превышает концентрацию в 1,5-2 процента и если областью нанесения масла является лицо или такое же чувствительное место.

Это важно!

Если эфирное масло случайно попадет в глаза, промойте их чистым растительным маслом, но ни в коем случае не водой.

ГЛАВА 2. ВОЗДЕЙСТВУЯ НА СИМПТОМЫ

Как проникает масло в организм?

Через кожу

Первый путь – через кожу. Если вы натрете зубком чеснока подошвы ног, то его запах через несколько часов начнет ощущаться в вашем дыхании. Это доказывает, что кожа далеко не непроницаема, она может впитывать вещества. Некоторые лекарства сейчас вводятся через определенные участки кожи – к примеру, эстрагон – для стимуляции половых функций у женщин, или никотин – для тех, кто пытается бросить курить.

Хотя вода и водные субстанции с трудом проходят сквозь кожу, для жиров это возможно в том случае, если их молекулы достаточно малы. Считается, что молекулы эфирных масел проходят сквозь кожу через отверстия волосяных фолликул, смешиваются с природными маслянистыми секретами кожи (себум), а затем попадают либо в кровь, либо в лимфу и внутритканевую жидкость, окружающую все клет-

ки тела.

Вы видите, насколько глубоко проникают и действуют на организм ароматические молекулы. В зависимости от толщины подкожного жирового слоя человека процесс впитывания может длиться от нескольких минут до нескольких часов. Эта способность кожи и является причиной того, почему ароматерапия придает такое большое значение массажу и ароматическим ваннам.

Через воздух

Второй путь – воздушный. Когда мы вдыхаем аромат, его молекулы проникают внутрь организма. Достигая легких, они проходят сквозь пузырьки воздуха в капилляры и затем разносятся по всему организму.

Все вышесказанное вовсе не означает, что у эфирных масел нет вредных свойств. Но, как правило, другие их компоненты обезвреживают токсины. Когда ароматерапевт смешивает несколько эфирных масел, то токсины не только еще больше разбавляются, но при этом новая комбинация усиливает и видоизменяет свойства составляющих каждого отдельно взятого масла.

Мне очень хочется описать вам механизм воздействия масел на организм.

Когда вы вдыхаете эфирные масла, то они воздействуют на организм не только через поглощение их молекул лег-

кими. Пахучие вещества (и приятные, и неприятные), выделяя молекулы, при ингаляции, пока они движутся к легким, частично оседают на слизистой в носу и встречаются с обонятельными клетками, также расположенными в верхней части носа в слизистой оболочке. Каждая из них связана нервным окончанием с мозгом. На кончике клетки слизистой оболочки имеется крошечное выпячивание, похожее на волосок, которое особенно чувствительно к запаху. Когда молекула сталкивается с клеткой, растворившись в слизи, немедленно подается сигнал через нервное окончание в обонятельную зону головного мозга, которая тесно связана с лимбической областью. Так работает механизм, через который наш организм получает сигнал, что на него воздействует определенное пахучее вещество (эфирное масло) и делает заключение: нравится оно нам или нет, выражая это соответствующей реакцией.

Травы – стимуляторы любви

Немного отступлю от темы и расскажу о травах любви.

Представьте себе, такие травы есть и представления о пищевых стимуляторах любви сложились еще в глубокой древности.

Мужчины очень болезненно относятся к снижению потенции и всегда искали возможность не допустить этого.

Репутацией повышать потенцию мужчин с древних времен пользуются: аир, аралия маньчжурская, барвинок малый, бересклет бородавчатый, ветряница лесная, горец амурский, горечавка крупнолистная, женьшень, заманиха, кубышка желтая, левзея сафлоровидная, лимонник китайский, любисток, олеандр, подорожник большой, полынь обыкновенная, родиола розовая (золотой корень), сныть, чабрец (тимьян, богородская трава), элеутерококк, ярутка полевая, ясменник, ятрышник.

Также еще с древности изучены растения, которые оказывают влияние на женскую половую сферу. Дурман в народной медицине применяли для врачевания нимфомании – повышенного полового влечения у женщин, а отвар корневищ кубышки – для лечения фригидности, кипрей – при нарушении менструального цикла (укороченном цикле), а содержащие гормоноподобные вещества могут вызвать у беременной женщины сокращение матки и привести к нарушениям

развития плода или преждевременным родам. Поэтому *при беременности не рекомендуют употреблять аир, душицу, майоран, чабрец*. Растения используются в виде отваров и настоев.

Эфирные масла для лица и тела

Хочу поделиться с вами и рассказать, как приготовить кремы.

Чтобы приготовить крем для лица или тела, возьмите в качестве основы по 50 мл нейтрального крема для каждого состава. Добавленные в крем эфирные масла следует хорошо размешать. Приведенные ниже сочетания подходят также для массажа и растираний.

Для общего расслабления:

масло жожоба

по 5 капель масла бергамота и лаванды

10 капель масла сандалового дерева;

по 5 капель масла герани и розового дерева;

по 3 капли масла птигрейна и кедра

2 капли масла розы;

5 капель масле бергамота

5 капель масла лаванды

3 капли масла герани.

Способствуют расслаблению также мед с эфирными маслами кориандра, мандарина, мелиссы, нероли и апельсина.

Для нормальной кожи:

По 5 капель масла герани и лаванды

3 капли масла нероли

5 капель масла апельсина

3 капли масла иланг-иланга;

2 капли масла жасмина

5 капель масла ромашки

3 капли масла розы

3 капли масла лаванды;

5 капель масла лаванды

3 капли масла ромашки

2 капли масла розы.

Для жирной кожи:

5 капель масла бергамота

по 5 капель масла вербены и птигрейна

2 капли масла тимьяна;

по 5 капель масла лаванды, лимонной травы, розмарина

по 1 капли масла тимьяна и мирта;

3 капли масла бергамота
5 капель масла вербены
2 капли масла тимьяна
3 капли масла мирта.

Для сухой кожи:

По 3 капли бензоя, розового дерева, 7 капель масла пальмарозы;

по 5 капель эфирного масла ромашки
2 капли масла лаванды
по 3 капли масла нероли и иланг-иланга;

5 капель масла ромашки
5 капель масла бензоя
5 капель масла нероли
3 капли масла лаванды.

Для чувствительной кожи:

По 5 капель масла ромашки, мяты и тысячелистника
2 капли масла розмарина
2 капли масла лаванды;

по 7 капель масла ромашки, лаванды, сандалового дерева
2 капли масла иссопа.

Для увядающей кожи и против морщин:

По 3 капли масла бензоя и иланг-иланга
по 5 капель масла сандалового дерева и ладана;

по 5 капель масла из семян моркови и ладана,
по 3 капли масла мирры и нероли;

5 капель масла сандалового дерева

3 капли масла ретивера

3 капли масла нероли.

Лосьон. В 1 л дистиллированной или негазированной минеральной воды размешайте 2-3 капли эфирного масла (только одного вида). Можно добавить 1 ст. ложку спирта. Взболтайте.

Освежающий

1 литр дистиллированной воды, 2-3 капли масла мирта или розмарина; при желании можно добавить немного спирта.

Для снятия напряжения

В воду с небольшим количеством спирта добавьте 2-3 капли масла лаванды или 1 каплю масла розы или нероли.

Для использования в любое время дня

В воду с небольшим количеством спирта добавьте 2-3 капли масла апельсина.

Масло для лица и тела; массажное масло и масло для растираний

При использовании эфирных масел для ежедневного ухода за кожей и при массаже нежелательно применять эфирные масла в чистом виде (неразбавленные). Их можно разбавлять маслом, которое составит основу. Масла-основы легко и равномерно распределяются по коже и помогают целебным эфирным маслам быстрее всасываться. Ряд масел, особенно подходящих для смешивания с эфирными маслами, также обладают свойствами, благотворно влияющими на человека (например, содержащие витамины А, D, E), особенно если они извлечены методом холодного прессинга. (Холодный прессинг – способ извлечения масел без применения тепловой обработки или химикалиев. Хотя масла, полученные таким способом, могут оказаться более дорогостоящими, зато в них сохраняется больше питательных веществ, чем в маслах, добытых другими способами.) Вдобавок, эти масла-носители могут помочь в установлении баланса и стабилизации эфирного масла. Витамин E в масле из ростков пшеницы, например, действует как противоядие и усиливает восстановительный эффект массажного масла, если экстракт смешать с другим растительным маслом.

Лучшими маслами-носителями являются миндальное, из виноградных семян, соевых бобов, ростков пшеницы, ядер персика и абрикоса, авокадо, кукурузы, подсолнечника, календулы и касторовое. Масло должно обладать способностью легко проникать сквозь кожу. Одни любят пользоваться ароматными маслами, такими как кокосовое, кунжутное или оливковое, другие предпочитают применять масло с легким собственным запахом. У вас должен быть свой собственный выбор. Проявите в составе кремов свою фантазию.

Например, *миндальное масло* получают из сладкого миндаля (*Prunus amygdalus var. Dulcis*). Оно обладает питательными и обновляющими свойствами и полезно для сухих морщинистых рук, при экземе и кожных раздражениях. Это один из лучших универсальных носителей, его можно применять даже при массаже младенцев.

Касторовое масло – более вязкое, его можно смешивать с другим маслом для лучшей впитываемости в кожу, оно также благотворно влияет на экзему и очень сухую кожу.

Масло из виноградных семян имеет консистенцию воды и поэтому легко впитывается. Оно оказывает вяжущее действие, что полезно при прыщах.

Соевое масло легко впитывается и известно своими свойствами понижать уровень холестерина в крови.

Масло из пшеничных ростков особенно полезно при кожных заболеваниях из-за высокого содержания витамина Е, его обычно добавляют к другому основному маслу (бук-

важно 1-2 капли), так как оно очень насыщенное и тяжелое.

Масло авокадо тоже является богатым по содержанию витамина Е и тяжелым.

Масло календулы помогает снять воспаление, его можно использовать при неполадках в кровеносной, пищеварительной, мышечной и нервной системах, при нарушениях менструального цикла, а также при кожных заболеваниях. Его часто смешивают с другими маслами-носителями, так как оно довольно дорогое.

Абрикосовое, персиковое масла улучшают регенерацию тканей.

При использовании эфирных масел для ежедневного ухода за кожей в качестве основы используйте масло жожоба или миндальное (50 мл).

Для увядающей и очень сухой кожи добавьте 10% масла пшеничных проростков, для нечистой, воспаленной кожи – 2-3 капли масла чайного дерева. В подготовленную основу добавьте 15-20 капель выбранного вами эфирного масла и хорошо взболтайте. Для детей достаточно 5 капель, для младенцев – одной.

Очень хорошо в качестве масла-основы использовать любое растительное масло, применяемое в домашнем хозяйстве, например, оливковое и подсолнечное, кукурузное, горчичное.

Масло от депрессии

Хочу рассказать вам об одном уникальном масле – франкинсеце.

Если эликсир вечной молодости и существует, то основным его компонентом служит, без всякого сомнения, франкинсенз (frankincense). В переводе со средневекового французского языка это означает «настоящий ладан (фимиам)», масло которого получают путем дистилляции смолы ладанного дерева. Его запах действует успокаивающе, замедляет и углубляет дыхание, развеивает тревожные мысли, располагает к медитации.

Это масло обладает и другим уникальным свойством, которое, вне сомнения, придется по душе женщинам, страстно желающим задержать стремительно исчезающую молодость. Добавьте несколько капель масла в ваш ежедневно используемый крем для лица (все содержимое хорошо перемешайте). Полученный продукт дает заметный эффект разглаживания морщин, поскольку франкинсенз способствует тонизированию коллагенового слоя кожи. Я в его силу поверила не сразу. Но уже через полгода поняла – это то, что нужно. Оно просто чудо!

Франкинсенз в массажных маслах – так же как и в аромалампах или при приеме ванн – прекрасное средство для избавления от любого рода нервного напряжения, будь то

усталость, беспокойство, тревожное состояние или волнение, агрессивность или просто эмоциональная нестабильность. А мы с таким состоянием сталкиваемся сплошь и рядом. Время сейчас непростое, тревожное.

Для массажа тела используйте на 50 мл основного масла по 10 капель розового масла, масел сандалового дерева, шалфея или франкинсенза. Попробуйте! Я уже вижу ваши успокоенные, расслабленные лица.

Если вы только что поругались с кем-то или испытываете по какому-либо поводу нереализованную злость, лучше всего поможет аутотренинг. Приготовьте следующую смесь: 4 капли лавандового масла, 2 капель ромашкового, мяты и иланг-илангового, а затем сделайте несложный массаж лица, плеч и груди. Вы почувствовали, что повод для злости был не таким уж значительным? Теперь у вас трезвое и уравновешенное восприятие всего, что казалось пятнадцать-двадцать минут назад неразрешимым и гнетущим. Что ни говори, а масла делают чудо!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.