

Осипов Павел Юрьевич

# ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО АРОМАТЕРАПИИ

12+

Павел Осипов

**Практическое руководство  
по ароматерапии**

«ЛитРес: Самиздат»

2010

## **Осипов П. Ю.**

Практическое руководство по ароматерапии / П. Ю. Осипов —  
«ЛитРес: Самиздат», 2010

Цель этого руководства – помочь раскрыть возможности организма человека и сохранить душевное и физическое здоровье. Другими словами, мы постараемся по возможности полнее рассказать, как с помощью природных ресурсов находить и справляться с внутренними проблемами или вопросами, в результате чего могут отступать болезни и значительно возрасти качество жизни. Это попытка приподнять завесу таинства и мифизма, которыми обросло одно из направлений нетрадиционной медицины – ароматерапия. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Предисловие	5
Конец ознакомительного фрагмента.	17

## Предисловие

С незапамятных времен человечество накопило множество представлений о волшебном воздействии запахов, целебной и магической силе ароматов, испускаемых разными растениями. Глубина и мудрость воздействия эфирных масел столь необъятны, что каждый раз преклоняешься перед могучей исцеляющей силой природы.

Цель этого руководства – помочь раскрыть собственные возможности организма человека и сохранить душевное и физическое здоровье. Другими словами, мы постараемся по возможности полнее рассказать, как с помощью природных ресурсов можно находить и справляться с внутренними проблемами или вопросами, в результате чего могут отступать болезни и значительно возрастать качество жизни. Это попытка приподнять завесу таинства и мифизма, которыми успело обрасти одно из направлений нетрадиционной медицины – ароматерапия.

Автор анализирует данные, полученные при изучении литературы, и синтезирует собственный опыт практикующего врача – ароматерапевта. Мы постарались представить не мифические абстракции, но частично систематизированные знания, полученные на своём опыте, порой суровом и негативном; раскрыть в доходчивой форме многие секреты и тайные стороны эфирных масел, их физические и биоэнергетические свойства.

Ароматерапия – составная часть Аюрvedы. К сожалению, многовековой научный фундамент, на котором основывается это лечебно-оздоровительное учение, сегодня практически забыт. Поскольку в последние годы встречается всё больше людей, интересующихся Аюрvedой, энергетикой человека, желающих понять механизмы, приводящие в движение и влияющие на материю, – мы, с риском быть не понятыми основной частью интеллектуалов, всё же решили включить отдельные сведения о маслах из этой мудрой науки.

С позиции современной материалистической медицины биоэнергетические свойства масел, балансировку энергетики человека и многое другое объяснить невозможно. И часто то, что не вписывается в нашу картину мира, увы, отвергается.

Вся система аюрведической медицины базируется на двух принципах: поддержание духа и тела в балансе и лечение дисбалансов, если они всё же возникли. Всё сущее в этом мире состоит из пяти первоэлементов: Эфир, Воздух, Огонь, Вода, Земля. У каждого из них есть свои, свойственные только им качества. Во время зачатия любой новой жизни первоэлементы группируются попарно (Эфир с Воздухом, Огонь с Водой и Вода с Землёй), образуя три главных компонента тела – доша, которые обладают теми же качествами, что и составляющие их первоэлементы. Всё в человеке зависит от них. Доша находятся в постоянном движении, и содержать в балансе все три доша очень сложно, поэтому Аюрveda и называет их болезненными началами (дословно: доша – то, что постоянно выходит из равновесия).

Большинство людей находятся под смешанным влиянием трёх дош, поэтому повышение активности одной из них (обострение) балансируется её снижением либо повышением двух других. Таким образом, дисбаланс доша есть болезнь, а баланс – здоровье. Для более детального и углублённого изучения Аюрvedы, энергетических центрах человека, чакрах и принципов распределения энергии в организме отсылаем вас к современным корифеям этой науки: И.И. Ветров, Матхура Мандал даса и др. (см. список литературы).

Эфирные масла тоже состоят из пяти первоэлементов и оказывают влияние на все составляющие, из которых складывается человеческое тело, приводя их в состояние гармонии. Что именно и как применять, вы сможете выяснить, прочитав эту книгу до конца. Выберите для себя приемлемый и понятный способ решения вопросов, связанных со здоровьем, долголетием, собственным развитием и воспитанием детей. Ароматерапия – не панацея, однако часто правильное применение натуральных эфирных масел оказывается более эффективным

в избавлении от недугов, по сравнению с другими методами. И всё же, отнеситесь критически к тому, что написано в этой книге, поскольку любое произведение есть отражение его автора. Здесь тоже присутствуют и сильные, и слабые стороны. Тем не менее, вы найдёте много полезной информации, и, возможно, обнаружите ошибки и неточности, указание на которые автором будут приняты с благодарностью. Задать вопросы, обменяться мнениями, получить заочную консультацию вы можете по электронному адресу: **osipoff@yandex.ru**. А в остальном, пусть ваше путешествие в волшебный чувственный мир ароматов будет запоминающимся и приятным!

Если человек хочет стать здоровым,  
То сначала нужно спросить его,  
Готов ли он избавиться от причин болезни.  
Только после этого ему можно будет помочь.  
Гиппократ

## **Введение**

Во все времена общество интересовали вопросы исцеления и возвращения утраченного здоровья. В поисках ответов человек постоянно обращался к Природе...

Учёные доказали, что существуют ароматические вещества, способные, поистине, "вливать" в нас хорошее самочувствие – независимо от нашего личного вкуса. Согласно некоторым теориям, носители этих запахов могут рассматриваться как настоящие лекарственные средства, каждый – со своими индивидуальными показаниями. Аромат может оказывать возбуждающее или, наоборот, успокаивающее действие, снижать ощущение голода или, напротив, вызывать аппетит. Медицинская наука объясняет это тем, что запахи стимулируют глубинные участки головного мозга, отвечающие за нашу эмоциональную сферу и физиологию. Поэтому интерес к ароматерапии обусловлен не только эстетичностью самого метода, но и целебными свойствами летучих ароматических веществ.

Известно, что для получения 10 мл чистого 100% эфирного масла необходимо переработать несколько десятков, а иногда и сотен килограммов растительного сырья. Таким образом, лечебная информация концентрируется в малом объёме. Следовательно, эфирные масла являются высокоактивными веществами, и зачастую достаточно нескольких капель для того, чтобы снять стресс, облегчить дыхание или поднять общий тонус. По химической структуре и действию они близки к гормонам человека, и все мы являемся неотъемлемой частью живой Природы. Вот почему натуральное чистое масло для людей безвредно при обязательном соблюдении терапевтических дозировок, а его действие практически не сопровождается побочными эффектами.

Всё вышесказанное объясняет высокую эффективность использования ароматерапии в лечебных и оздоровительных целях. Нередко этот или иной нетрадиционный метод оказывается более действенным по сравнению со средствами привычной медицины, достижения которой ничуть не умахаются. Научкой доказаны мощные антисептические свойства масел, зачастую, превосходящие по активности применяемые антибиотики. То есть все аромамасла являются природными антисептиками и бактерицидами. Эффект от воздействия масла, в большинстве случаев, проявляется не сиюминутно, поэтому ароматерапия, как правило, не является средством «для скорой помощи».

## **История применения эфирных масел**

Ещё в древности люди прекрасно разбирались в том, что их окружало. Тысячелетиями передавался из поколения в поколение накопленный опыт предков, который позволял умело сосуществовать с Природой: получать пищу, применять лекарства, наслаждаться жизнью – чувствовать аромат трав и цветов, мудрость гор, бескрайность степей, слышать тишину вечера, шум прибоя, пение лесов, обладать силой, ловкостью и здоровьем.

Среди многообразия флоры люди издавна обращали внимание на растения порой липкие на ощупь, которые излучали приятный или резкий запах, аромат. Их применяли в натуральном виде, а позже – в виде отдельных ароматических веществ, постепенно обнаруживая ценнейшие свойства эфирных масел и ароматических смол.

Метод лечения и оздоровления с применением натуральных эфирных масел наши современники стали называть АРОМАТЕРАПИЕЙ.

Как и всякая наука, ароматерапия претерпевала свои взлёты и падения в течение 7000 лет. Об этом свидетельствуют раскопки, проведённые в Индии, Египте, Древней Греции, Китае. Многочисленные летописи, манускрипты, найденные в древних захоронениях, убеждают нас в том, что масла являлись неоспоримой ценностью.

Врачи Древней Греции, Индии, Египта распыляли эфирные масла в больницах и добивались сокращения стандартных курсов лечения; уменьшались осложнения, связанные с вторичной инфекцией. В настоящее время, многие врачи Японии, Франции, США используют тот же простой способ, увеличивая общеоздоровительные показатели. Жрецы Древнего Египта занимались бальзамированием усопших. При этом использовали эфирные масла ладана, мирры, сандала, кипариса, кедра. Каждый из жрецов хранил свой рецепт, и настолько искусно владел им, что многие мумии великих правителей того времени великолепно сохранились до наших дней. Другими словами, некоторые масла обладают способностью сохранять или восстанавливать органическую ткань. Эти свойства уже нашли своё применение в современной косметологии, медицине.

Древние греки и римляне широко использовали ароматические вещества в различных обрядах и церемониях. Бани и уход за телом при помощи средств, приготовленных на основе эфирных масел, были очень популярны. С падением Римской Империи развитие ароматерапии в Европе надолго прекратилось.

В других регионах, особенно в Арабском мире, древнее парфюмерное искусство продолжало развиваться. Гиппократ и его современники также знали о терапевтических свойствах масел, в частности, об их успокаивающем и стимулирующем действии. Около однатисячного года нашей эры Али Абу Ибн Сина (более известный как Авиценна) впервые описал получение розовой эссенции путём перегонки. Арабские страны стали мировым центром производства ароматических веществ и торговли ими. Сырьё завозили из Египта, Индии, Китая и Тибета, а продавали готовое эфирное масло на вес золота и драгоценных камней.

В Европе парфюмерное искусство вновь стало развиваться примерно в XII веке, во времена крестовых походов. Рукописи свидетельствуют, что ароматические вещества применяли во время эпидемий чумы. Считалось, что запах масел разрушает «плохую ауру» или смертельную болезнь, которая витает в воздухе. Врачеватели рекомендовали собирать ароматические растения, высушивать и сжигать их каждые 12 часов. Огромные костры из сосен, ладана, можжевельника давали едкий дым. Ароматические свечи горели в больницах. Эти вещества были лучшими антисептиками, доступными в то время, и люди использовали их против «чёрной смерти».

XV-XVI век стал веком славы великих европейских парфюмеров: их продукцию широко использовали не только в искусстве обольщения, но и для маскировки неприятных запахов и «отпугивания» болезней. Точно воспроизвести эти композиции сегодня достаточно сложно. До наших дней дошли лишь легенды и летописные материалы, в которых отмечается крайне

низкая заболеваемость и смертность среди парфюмеров и священников во времена эпидемий. Современная наука объясняет эти факты тем, что те и другие в своей работе применяли натуральные эфирные масла, которые обладают мощными бактерицидными и антисептическими свойствами.

В XVII веке вновь открыли способность некоторых ароматических веществ вызывать сексуальное возбуждение, а в работах таких известных травников, как Калпеппер, особо отмечено целительное воздействие ароматических масел на организм человека. Все эти сведения и стали основой ароматерапии XX века.

Ценность масел не изменилась и сегодня, они лишь стали доступнее.

Тысячи лабораторий, НИИ, частных клиник во всем мире продолжают изучать свойства эфирных масел. К сожалению, возможности современной науки недостаточны для того, чтобы выяснить все свойства отдельного природного масла. И, зачастую, уникальные открытия, новые методики появляются в результате какой-либо случайности и следующего за ней тщательного анализа. Так в 1904 году известный французский химик Рене Геттефосе во время проведения одного из опытов обжег себе руку. Обезумев от боли, он машинально сунул её в ёмкость с лавандовым маслом и был крайне удивлён тем, что боль сразу утихла. Когда ожог стал заживать, Геттефосе обратил внимание на отсутствие волдырей и воспалений, а впоследствии на месте ожога не осталось никакого шрама.

Дело происходило во время Первой мировой войны, и Геттефосе тут же смекнул, что такое уникальное вещество можно использовать для лечения ран и ожогов в госпиталях. Всю оставшуюся жизнь он посвятил изучению свойств ароматических масел и пришёл к выводу, что они могут использоваться не только как ранозаживляющие средства, антисептики и анальгетики, но и как стимуляторы иммунной системы, мочегонные, снотворные, камнерастворяющие и спазмолитические препараты. Геттефосе убедился, что масла помогают также снимать психо-эмоциональное напряжение и хронический стресс. Кстати, именно Рене Геттефосе предложил слово «ароматерапия» (в некоторых русских редакциях "аромотерапия") в 1928 году при выпуске своей первой книги об эфирных маслах.

Однако, ни Рене Геттефосе, ни его преемник французский врач Джон Валне, ни английские и американские маслотерапевты, ни исследователи нашего времени, так и не смогли превзойти опыт древних целителей. Несомненная заслуга Геттефосе, Валне и их преемников состоит в том, что они объединили древние знания о свойствах масел с современным знанием человеческой физиологии.

С быстрым развитием химии применение эфирных масел в медицине должно было расширяться. Но этого не произошло. Индустрия химических препаратов затмила природные лекарственные средства, в том числе и эфирные масла. Отдельные синтетические компоненты оказались настолько доступными и дешёвыми, что стало трудно удержаться от соблазна сотворить аналоги природным веществам. На основе биохимических достижений продолжают создаваться бесчисленные мириады медикаментозных препаратов. Только в последние годы, когда всё труднее закрывать глаза на побочные свойства таких лекарств, стали говорить о фитотерапии и ароматерапии, возвращая человечеству незаслуженно забытые методы естественного оздоровления.

Следует обратить внимание также на вполне современную науку – МАСЛОТЕРАПИЮ.

Маслотерапия – это метод лечения с применением натуральных растительных и животных масел, вводимых в организм орально (в качестве внутреннего лекарства) и через кожу (массаж, ванна, компресс). Маслотерапия – самостоятельный метод, прекрасно дополняющий ароматерапию.

Уникальное воздействие растительных и эфирных масел на организм человека объясняется не только сложностью их состава. Масла обладают способностью восстанавливать равновесие сил в организме, усиливают, стимулируют иммунитет, улучшают циркуляцию крови,

выводят токсины. Но главное – масла помогают организму использовать собственные невосребованные ресурсы.

### **Знакомьтесь: эфирные масла**

Каждое растение живёт десятки и сотни лет, впитывая энергию Земли и Солнца, окружающей среды, формируя, таким образом, собственную энергетику. Растительный мир богат и многообразен. Принято считать, что флора зародилась на Земле значительно раньше фауны. А это означает, что растения обладают значительно большим запасом энергетических ресурсов или Природной памяти. Каждый элемент флоры гармоничен, то есть, завершён. Каждый обладает своими возможностями. Поэтому, в присутствии одних растений, человек успокаивается и отдыхает, а рядом с другими испытывает необъяснимое беспокойство или грусть. С чем-то подобным мы сталкиваемся, когда совершенно незнакомый человек сразу вызывает симпатию или какое-либо иное чувство. Почему возникает такое ощущение? Это можно объяснить наличием энергетики (полевых структур) у человека и других живых существ. Поле трудно увидеть, но вполне ощутимо чувствуется. Оно содержит информацию о незнакомом человеке, и после контакта полевых структур мы друг о друге уже кое-что знаем, даже без общения.

Аромат, который выделяют деревья и цветы, тоже является частью их биополя. Это пространственно материализованная информация (ЭФИР), воспринимаемая людьми подсознательно. Вдыхая аромат, мы получаем мощный поток информации о гармонии, которая помогает организму «вспомнить» как нужно работать, чтобы быть здоровым.

В животном мире обоняние играет ведущую роль в жизни и развитии особей. С помощью запахов они находят себе партнёров, определяют врагов, отыскивают пищу и лечебные травы. Homo sapiens (человек разумный) – часть Природы, и использует обоняние столь же широко. Например, в магазине мы нюхаем продукты, чтобы определить их свежесть или применяем парфюм, чтобы привлечь внимание противоположного пола.

Эволюционно наши рецепторы готовы к восприятию любого запаха, – ведь чувствительные к нему клетки напрямую сообщаются с самой древней структурой мозга – гипоталамусом (его называют “мозг мозга”). Кроме того, эти нервные клетки – единственные в организме – не прикрыты миелиновой оболочкой, как бы “голые”. Вот почему иногда наблюдается бурная реакция при вдыхании ароматов.

Наша современная суетная жизнь, неблагоприятная экологическая обстановка, в той или иной степени, нарушают отлаженную природой работу организма. Любой человек в таких условиях испытывает дискомфорт, каждый – на свой лад. Другими словами, организму “чего-то не хватает”. Когда подобная нехватка восполняется, головной мозг сигнализирует об этом одобрением, положительной реакцией, в данном случае – на конкретный аромат, который нам «нравится». Мозг как бы говорит нам, что носитель именно этого запаха обладает той информацией, теми физическими и биохимическими свойствами, которые так необходимы для здорового функционирования организма человека на текущий момент.

Современные медицинские препараты в состоянии изменить реакции целого организма и сотни отдельных показателей, но почти все они обладают побочными эффектами, которые могут привести к сбою в работе систем и органов. А вспомните древнейшие традиции тибетских лам, китайских целителей. Они считали, что мудрое восстановление и поддержание здоровья возможно лишь в сотрудничестве с самой Природой или её элементами. Они никогда не пользовались препаратами, синтезированными химически, и большинство из них доживали до глубокой старости, сохраняя работоспособность и активность даже после 100-летнего возраста. Люди, даже оторванные от Природы цивилизацией, издавна искали нехимические, не медикаментозные способы поддержания здоровья. Так появились фитотерапия, акупунктура, физиотерапевтическое лечение и т.д. Таким же естественным, биологически мудрым способом оздо-

рождения в современных условиях, является АРОМАТЕРАПИЯ. Для этого достаточно лишь определить, какой запах более всего понравился, выбрать соответствующее эфирное масло и правильно его применять.

Что же такое эфирные масла? Эфирные масла – сложные летучие органические соединения, содержащиеся в различных частях растений: в цветах, листьях, плодах, корнях. Это концентрат природной силы растения, эволюционно и генетически близкий человеку.

Другое их название – “эссенция”, то есть “суть” или “душа растений”. С химической точки зрения, эфирные масла – это многокомпонентные смеси органических соединений, главным образом терпенов и их кислородных производных – спиртов, альдегидов, кетонов, эфиров, терпеноидов. По физическим свойствам эфирные масла – мощные органические растворители. Кстати, «маслами» их называют условно, поскольку они с водой не смешиваются и, в основном, легче её (подобно подсолнечному, оливковому маслу). В их составе нет триглицеридов и поэтому они, как правило, не жирные на ощупь. Кроме того, в отличие от растительных, эфирные масла, в силу своей летучести, не оставляют жирного пятна на фильтровальной бумаге или одежде.

Эфирное масло вырабатывает каждое растение на Земле, но, зачастую, количество его ничтожно мало. Поэтому в настоящее время получают и широко применяют около 300 эфирных масел в которых содержатся все необходимые человеку компоненты. Для получения 10 грамм масла используют десятки и сотни килограммов цветков, листьев, древесины эфиромасличных растений. В 1 капле эфирного масла может быть сконцентрирована информация и сила 40 кг растений.

Эфирные масла легко растворяются в спирте, мёде, жирах и других эмульгаторах (эмульгатор – вещество, способное изменить физико-химические свойства другого вещества настолько, что второе приобретает способность растворяться в воде). Это позволяет маслам не только проникать через кожу и проявлять свои свойства в организме, но и значительно снижать потери при испарении. Высокая проникающая способность эфирных масел обусловлена их небольшим размером и молекулярным весом (от 1 до 2 ангстрем), что облегчает взаимодействие с клеткой на молекулярном уровне. В результате осуществляется стимуляция кровообращения, лимфодренаж, активация тканевого обмена, улучшается гормональный баланс в организме. Научно доказано, что практически все эфирные масла обладают выраженными антисептическим, противовирусным, противовоспалительным свойствами, являются сильными эротическими стимуляторами.

С другой стороны, эфирные масла несовместимы с тяжёлыми молекулами мочевых кислот, пуринов, холестерина, радионуклидов, других канцерогенов. Поэтому они могут находить молекулы этих веществ, “разбивать” их на более мелкие, нейтрализовывать и выводить из организма, при этом не вызывая негативных побочных эффектов. Эфирные масла не нарушают естественный гомеостаз организма и по эффективности в десятки раз превосходят синтетические препараты.

Эфирные масла, будучи летучими, быстро испаряются и при вдохе через миллионы чувствительных клеток, выстилающих носовые ходы, попадают внутрь организма. Эти клетки посылают сигналы непосредственно в мозг и влияют на эмоциональную сферу человека, которая контролирует многие важнейшие функции организма. Таким образом, эфирные масла одновременно воздействуют и на психическое, и на физическое состояние человека.

У каждого масла свой химический состав, определяющий его аромат, цвет, летучесть и, конечно, особенности воздействия на организм, что придаёт ему неповторимую гамму благодетельных свойств. Одно эфирное масло может содержать более 500 различных субстанций, сочетание которых и определяет его эффект. Эфирные масла очень легко воспламеняются, чрезвычайно летучи и испаряются даже при комнатной температуре, поэтому их обычно хра-

нят плотно закрытыми или смешивают с другими веществами. Так как эфирные масла сильно концентрированы, их дозу измеряют в каплях.

Один из основных показателей качества эфирного масла – содержание основного вещества. Например, эфирные масла, содержащие в качестве основного вещества кетоны, обладают свежим запахом, обезболивающим эффектом и имеют свойства антикоагулянтов (мирт, лаванда, можжевельник). Масла, содержащие фенолы, имеют бактерицидные и антиоксидантные свойства (чабрец, чёрный перец), т.е. замедляют процессы старения организма. Бактерицидный эффект проявляют трикетоны – активные компоненты масел чайного дерева (вообще это масло имеет пять разновидностей – масло чайного дерева, масло мирта, найоли, манука и канука). Именно трикетоны губительно действуют на микроорганизмы.

Но если основного вещества будет меньше положенного, то должного эффекта ждать бессмысленно. Поэтому эфирное масло бывает только 100-процентным. Разведённое масло – уже не масло, а косметическое средство. Как настоящая водка не может быть ниже 40 градусов, иначе она станет винным напитком.

И ещё. Каждое из натуральных масел является “душистой личностью”! Синтетически воспроизвести эфирное масло невозможно. Аромат схожий получить можно, но свойства будут значительно отличаться.

### **Цель и задачи ароматерапии**

Широкое и разностороннее воздействие эфирных масел на организм человека является результатом не только сложного состава масел, но, в равной степени, результатом сложной природы человека.

Так же как нельзя точно установить, какие функции выполняют компоненты масла или смеси масел (известен только эффект от действия масла в целом), так и нельзя отделить определенный недуг от общего психического и физического состояния человека.

Грамотный квалифицированный ароматерапевт рассматривает пациента как Личность. Поэтому, важнейшим элементом терапии является выяснение причины недомогания и связи его с общим состоянием. Ведь мы знаем, что головная боль может быть вызвана даже заболеваниями желудка, а болезненные симптомы со стороны пищеварительной системы – пережитыми эмоциями.

С этой точки зрения ароматерапия предстаёт перед нами как метод, близкий к методам восточной медицины, иглотерапии, рефлексологии, некоторым разновидностям йоги, а также очень популярному лечению травами.

Человек рассматривается как единство души и тела, в котором всякое нарушение равновесия энергий, описанной в китайской медицине как “инь” и “янь”, проявляется недомоганиями, возникающими не обязательно в том месте, где было нарушено равновесие. Поэтому в ароматерапии главной целью процедур является восстановление общего равновесия организма и эффективное использование собственной жизненной энергии.

Современная цивилизация делает невозможным ежедневный контакт человека с природой, а окружающая среда насыщена запахами гари, химикалий, ароматизированных пищевых продуктов, искусственных цветов, отдушенных парфюмерными композициями. Воздействие этих, несомненно, вредных, факторов приводит к тому, что мы живём, как бы в искусственном мире, имеем искусственное здоровье, поддерживаемое растущим количеством химических средств, лечащих один недуг и вызывающих другой.

Ароматерапия, подобно естественному питанию, натуральному сельскому хозяйству и др., является попыткой вернуть человеку такое равновесие внутренних сил, какое нашим предкам давало общение с Природой.

Ароматерапия приводит в состояние баланса, нормализует психическое состояние человека, улучшает циркуляцию крови и лимфатической жидкости, уравнивает процессы, протекающие в организме, и тем самым, повышает его сопротивляемость к вредным внешним воздействиям.

Исцеление недугов или устранение конкретных признаков заболевания является в ароматерапии очень важным и нужным результатом действия масел. И всё же главная цель ароматерапии – гармонизация физического и психического состояния человека. Находясь же в гармонии, мы здоровы и счастливы.

Натуральные средства, укрепляющие жизненные силы, положительно воздействуют на наше общее состояние и ускоряют процесс выздоровления, даже дают эффект самоизлечения.

Сложная система, которой является организм человека, имеет огромные потенциальные возможности борьбы с заболеваниями или вредными внешними воздействиями. Задачей ароматерапии является высвобождение и активизация собственных сил организма. Очень важно, чтобы действию масел во время проведения процедур сопутствовала вера пациента в их эффективность. «Мы не заставим цветы излучать аромат, – он появится сам по себе. Надо лишь правильно ухаживать за растением», – гласит восточная притча. Точно так же невозможно заставить человека быть здоровым или счастливым, достаточно правильно направить его и оказать помощь.

Условия современной жизни, спешка, стрессы вызывают в нашем организме психическое и эмоциональное напряжение. Стресс – это неожиданная, возможно, непредвиденная ситуация. И одновременно новая информация, которая требует мысленной и чувственной переработки и усвоения. Мы ежедневно сталкиваемся со стрессами и успешно их преодолеваем. Судите сами: одна и та же ситуация воспринимается разными людьми по-разному. Другими словами, то, что для одного – простая банальность, для другого – тяжелейшая ситуация, требующая тщательной подготовки.

Болезнь, в настоящее время, рассматривается как непреодоленный стресс. Он приводит к дисбалансу эмоций и, позднее, – образованию мышечных зажимов, защемлению внутренних органов и тканей, нарушению циркуляции крови. В результате энергетика человека перераспределяется неправильно, происходит накопление токсических веществ в органах и тканях, нарушается их функция, развивается ожирение, преждевременное старение кожи и другие явления. Затем появляются различные заболевания, непосредственных причин которых медработники не могут найти, и поэтому вынуждены лечить следствие.

Например, каждый мужчина страшится импотенции, а некоторых подобные мысли доводят даже до паники. Однако медработникам хорошо известно, что только 10% страдающих подобным недугом действительно нуждаются в медицинской помощи. У остальных 90% в основе лежат самые банальные причины: стресс, душевный дискомфорт или перегрузка и т.д. Зачастую, достаточно сменить место работы или должность, либо просто отдохнуть 5-6 дней, отрешившись от деловых забот. Мы успокаиваемся, функции наших органов и систем восстанавливаются.

Душевное и физическое напряжение может привести к серьезным расстройствам циркуляции крови, гипертонии, нарушениям работы сердца, аллергии, астме, заболеваниям пищеварительной системы, кожным, а также психическим заболеваниям. Распознавание и устранение причин и следствий недуга является основной и самой трудной задачей ароматерапии. Можно оценить состояние сердца при помощи ЭКГ или ЭХО-КГ, рентгенологически исследовать почки или желудок, произвести лабораторный анализ крови, измерить артериальное давление, но нам не удастся показать на мониторе или сфотографировать стресс, состояние депрессии, а тем более их причины.

Поэтому большую роль играет диалог ароматерапевта с пациентом, что в медицине называют “сбором анамнеза”. Важным также является точная регистрация данных при последую-

щих визитах. Такой сбор информации позволяет в процессе терапии наиболее точно оценить состояние пациента и впоследствии выбрать лучший метод лечения.

Искусство ароматерапии требует не только знакомства с её методами, умелого подбора масел и глубоких знаний о взаимосвязях между телом человека и окружающей средой. Немаловажным фактором в ароматерапии является личность ароматерапевта, который должен снижать доверие пациента.

Главным результатом ароматерапии должно быть формирование у клиента “позитивного мышления”. Это означает, что непосредственный контакт со специалистом и процедуры с правильно подобранной композицией масел помогают запустить и настроить равновесие нервной системы, что позволяет пациенту взглянуть на глубинные причины своего заболевания как бы изнутри, переосмыслить их. Другими словами, масло необходимо до тех пор, пока подсознание учится самостоятельно справляться с имеющимися или возникающими проблемами.

Беседа, расспрос, массаж – это формы непосредственного контакта с пациентом, при котором ароматерапевт вкладывает энергию терапии, проявляет заботу, и свою готовность оказать помощь. Психологический фактор, знания, опыт, желание помочь и вера в успех имеют огромное значение в достижении желаемого результата.

Хотя поначалу ароматерапия появилась как альтернатива классической медицине, сегодня это ещё и профилактический метод, способ поддержания хорошей психической, физической формы, а также решения психологических проблем, далеко выходящих за рамки лечебных мероприятий.

### **Как действуют эфирные масла**

Лечение эфирными маслами – это форма терапии, которая воздействует не только на тело, но и на душу и разум человека. В отличие от лечения химическими препаратами, ароматерапия оказывает влияние и на тело, и на полевые структуры человека. Напомним, что поле (или биополе) присутствует у любого живого объекта, и его можно зарегистрировать современными техническими средствами.

С точки зрения биохимии, эфирное масло – это низкомолекулярная гормоноподобная структура. Другими словами, молекулы очень маленькие, легко проникают в организм и действуют, подобно гормонам, в микродозе.

Выделяют два основных пути поступления масел в организм.

*Первый путь* – проникновение через кожу. Если вы натрётё зубчиком чеснока подошвы ног, то его запах через несколько часов начнёт ощущаться в вашем дыхании. Это доказывает, что кожа обладает определённой проницаемостью и может впитывать вещества.

Современная наука признаёт эту способность самого большого органа тела (кожи) и с успехом её использует. В настоящее время через кожу даже вводятся некоторые лекарства, к примеру, эстроген для стимуляции половой функции у женщин, или никотин для тех, кто хочет бросить курить. Эта функция кожи и является основой того, что современная ароматерапия придаёт такое большое значение массажу, ароматическим ваннам, аппликациям.

Вода и водные субстанции с трудом проходят сквозь кожу, а для жиров это возможно, если их молекулы достаточно малы. Молекулы эфирных масел таковы, что проходят сквозь кожу через отверстия волосяных фолликул и между клетками, а затем попадают либо в кровь, либо в лимфу и внутритканевую жидкость, окружающую все клетки тела. В зависимости от толщины подкожного жирового слоя человека, а также силы молекулярных связей конкретного эфирного масла процесс впитывания может длиться от нескольких минут до нескольких часов.

*Второй путь*, которым эфирные масла проникают в организм – воздушный. Когда мы вдыхаем аромат, молекулы эфирного масла попадают на чувствительные окончания обоня-

тельных клеток, возбуждая какие-либо импульсы и создавая ассоциации в головном мозгу. Достигая лёгких, они проходят вместе с пузырьками воздуха в капилляры и затем разносятся по всему организму.

Каждое из эфирных масел представляет собой смесь различных химических компонентов – от сотни до пятисот – в разнообразных пропорциях. Каждый из них имеет свою структуру и оказывает своё действие. Другими словами, каждое эфирное масло состоит из разнообразных молекул, взаимодействующих между собой и уравнивающих друг друга.

Продукты, созданные синтетическим способом, по многим параметрам не способны заместить природный оригинал, и даже могут вызвать у человека неблагоприятную реакцию, например, отторжение, неприятие, которое медики часто принимают за аллергию.

Каков же механизм воздействия эфирных масел на организм человека?

Каким образом ничтожные количества ароматических масел могут оказывать такое благоприятное воздействие на физическое и психическое состояние человека?

Эфирные масла работают на нескольких уровнях: духовном, эмоциональном и физическом. При вдохе, когда молекулы начинают двигаться к лёгким, некоторые из них оседают на слизистой оболочке носа и “встречаются” с обонятельными клетками. Эти клетки узко специализированы. Каждая из них связана с мозгом, в частности с гипоталамусом. На кончиках этих клеток имеются крошечные выпячивания, похожие на волоски, которые особенно чувствительны к запаху. Когда молекула сталкивается с клеткой, то в обонятельную зону головного мозга немедленно подаётся сигнал.

Гипоталамус управляет всеми бессознательными реакциями человека, а также работой «более мелких» структур тела, в частности, гипофизом. Гипофиз – тоже важнейшая структура головного мозга. Помните, к каким изменениям привела пересадка гипофиза, проведённая профессором Преображенским в повести Михаила Булгакова? Не вдаваясь в медицинские тонкости, подчеркнём значимость гипофиза в регуляции водно-солевого обмена, терморегуляции и выработке гормонов, отвечающих за важнейшие функции организма. Гипофиз регулирует также работу других гормонпродуцирующих структур: щитовидной железы, надпочечников, яичников, предстательной железы и др., каждая из которых, в свою очередь, отвечает за деятельность конкретных органов и систем. Таким образом, существует достаточно сложная система управления и регуляции работой организма. Во главе этого управления находится гипоталамус, а обонятельные клетки – часть его. Понять, насколько значимо для человека обоняние, поможет пример:

Всем известно, что при выборе продуктов питания, если только «показалось», что продукт не свежий – употреблять его в пищу уже нельзя. Однако часто случается так, что мы понюхали, и нам «показалось». Через 2-3 секунды мы нюхаем ещё раз – запах кажется нормальным, но осталось сомнение. Мы предлагаем оценить на свежесть своим близким, и у них наблюдается аналогичная реакция: вначале «показалось», а через 2-3 секунды уже нормально. Что произошло?

Оказывается, при первом вдохе в гипоталамус поступила информация о том, что продукт испорчен и может быть опасен для организма. «Мозг мозга» мгновенно разослал по органам и системам предупреждение о том, что «сейчас этот продукт поступит в организм». Столь же быстро начинают выделяться гормоны, ферменты и другие вещества, необходимые для нейтрализации этих токсинов. Всё это происходит настолько быстро, что при повторном вдыхании аромата того же продукта через 2-3 секунды, опасности для организма уже нет. Организм подготовился!

Вот почему обоняние столь значимо в жизни человека. Вот почему, вдыхая что-либо, вы можете воздействовать на многие структуры и функции организма.

Часто случается, что в результате вдыхания натуральных эфирных масел, человек, который несколько лет безуспешно пытался лечиться медикаментозными средствами, выздоравливает. При вдыхании токсических ароматов, напротив, наблюдаются реакции угнетения психики, эмоций или общего тонуса.

Например, эфирное масло лаванды способствует выделению специфического медиатора серотонина, который обладает седативным, успокаивающим эффектом. Поэтому лаванда – отличное средство при бессоннице и мигренях. Другой пример – жасмин, способствующий выделению эндорфинов, которые могут вызвать приподнятое настроение, ощущение прилива энергии.

Каждое масло несёт свою гамму аромата и своё действие. Сотни компонентов создают в маслах различные сочетания. Вот почему одно масло в состоянии помочь при многих проблемах. Загадки этих природных докторов ещё предстоит разгадывать человечеству. В аннотациях к маслам отражено то немногое, что известно о каждом из них (см. раздел «Что применять»).

**Даже если у человека нарушено обоняние, ароматерапия всё равно эффективна.**

Термин “ароматерапия” иногда вводит в заблуждение, так как подразумевает, что применение возможно только через обоняние. Это не так. Эфирные масла оказывают влияние и посредством вдыхания, и при воздействии на физическое тело, поскольку их крошечные молекулы проникают через кожу и попадают в кровеносную и лимфатическую системы. К примеру, эфирное масло розмарина стимулирует умственную активность и пробуждает эмоции; в то же время на физическом уровне оно стимулирует кровообращение, помогая при артрите и варикозном расширении вен.

Фактом повышения умственной активности с помощью ароматов серьёзно заинтересовались японские бизнесмены. Некоторые фирмы стали организовывать специальные комнаты отдыха, в которых работники могут побыть, если почувствуют необходимость в энергетической поддержке.

Исследователи, изучившие влияние масел на мозговую деятельность, сердцебиение и стадии сна, обнаружили, что запахи воздействуют на человека и во время сна.

С помощью современных научных методик, в том числе электроэнцефалографии, ученые смогли увидеть, что происходит с активностью мозга, когда человек вдыхает какой-либо аромат.

Оказалось, что одни запахи, например, перечной мяты, розмарина, базилика вызывают возникновение бета- волновой активности мозга, типичной для умственной деятельности. Это означает, что человек, вдыхая такой аромат, выполняет поставленные перед ним задачи более чётко и конструктивно.

Другие запахи, например, лаванды, розы, апельсина, сандалового дерева вызывают альфа-, тета- и дельта- волновую активность мозга. Это является критерием возникновения более расслабленного и созерцательного состояния. Приятны и полезны ароматы указанных масел тем, кому трудно уснуть или тем, кто даже после рабочего дня продолжает решать производственные задачи, то есть не отдыхает.

Может возникнуть естественный вопрос: воздействуют ли эфирные масла на саму причину проблемы или всего лишь смягчают симптомы? Правильнее ароматерапию рассматривать и как метод устранения симптомов, и как профилактическое средство, и как способ воздействия на причину.

К примеру, эфирные масла могут помочь в некоторых тяжелейших случаях экземы, но если у пациента пищевая аллергия, а он не придерживается диеты, исключая продукты-аллергены, болезнь будет возвращаться до тех пор, пока информационное воздействие масел не достигнет корневой причины.

У каждого события или болезни имеется своя причина. Медицинская психология рассматривает болезни человека, исходя из его психики. С помощью методов психологии и пси-

хотерапии есть возможность понять, какая часть нашего бессознательного стала причиной той или иной болезни, почему так произошло, и что нужно делать для решения этих проблем.

Не секрет, что нейродермит, экзема, псориаз и многие другие недуги условно называют «болезнями от нервов». Эфирные масла, успокаивая психику человека, снимая стресс, способствуют глубинному избавлению от этих заболеваний. Другими словами, масла способны помочь нам разобраться в причинах самостоятельно.

Доказано, что возможности обычного человека задействованы примерно на 8-10 %. Вспомните случаи из Вашей жизни, когда были проявлены чудеса выносливости! Это и есть работа Ваших скрытых резервов. Масла, неся в себе биологическую информацию, помогают задействовать эти скрытые резервы и способствовать более совершенной работе организма. Поэтому, проникая в клетку, эфирные масла как бы заставляют её *“вспомнить”* как она функционировала, будучи здоровой. В результате клетки восстанавливают сами себя, а организм работает более совершенно. Таким образом, когда мы говорим, что масло, например, оказывает противовоспалительное действие, кроме буквального смысла следует понимать, что в организме будут задействованы резервы, снимающие воспаление.

Клинически установлена способность эфирных масел восстанавливать здоровую жизнедеятельность клеток за 7 секунд. Эфирные масла находятся в организме в течение 20 минут и затем, оказав помощь, полностью разрушаются, не оставляя каких-либо инородных веществ и не оказывая побочных эффектов. За это время масло запускает программу оздоровления, и далее организм самостоятельно устраняет причины или симптомы болезни.

Многие эфирные масла – прекрасные стимуляторы иммунной системы, помогающие поддерживать организм в здоровом состоянии. Высвобождающиеся специфические гормоны мозга эндорфины – не только гормоны радости и удовольствия, но и природные обезболивающие вещества. А когда мы счастливы, то меньше подвержены болезням. Кроме того, масла обладают сильными противовирусными, антибактериальными, антитоксическими, антигрибковыми, седативными свойствами, а также способствуют заживлению ран. Например, тимьян, чайное дерево, ромашка и лаванда стимулируют производство белых кровяных телец – лейкоцитов.

Исследователи обнаружили, что различные эфирные масла обладают сродством к определенным тканям тела, то есть оказывают направленное действие, например, лаванда – к почечной ткани, кипарис – к ткани яичников. Герань, розмарин и шалфей активируют кору надпочечников и снимают напряжение, а масло мяты стимулирует корковое вещество гипофиза, который влияет на большинство желёз, производящих гормоны.

Растительные ароматические вещества способны повышать антиоксидантную активность крови. Учёные в Европе доказали, что эфирные масла, работая как естественные фильтры, препятствуют накоплению токсинов в тканях организма, противодействуют их неблагоприятному влиянию на организм. Поэтому, если при применении масла вы почувствуете какой-либо дискомфорт, потерпите и помните, что это является следствием вывода из организма токсинов, тяжёлых металлов и других вредных веществ. В этом случае необходимо больше пить обычной негазированной воды, которая будет вымывать эти шлаки из организма.

## **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.