

Ирина Красоткина

# Ароматерапия



# Ирина Николаевна Красоткина

## Ароматерапия

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6137189](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6137189)  
Ароматерапия / И. Н. Красоткина: Научная книга; 2013*

### Аннотация

Мы предлагаем вашему вниманию удивительную книгу, в которой вы найдете ответы на вопросы: «Что такое ароматерапия? Как давно ее методы стали использоваться для профилактики и лечения различных заболеваний? Как правильно подобрать духи? Как придать уют своему жилищу, используя определенные запахи? Могут ли ароматы повысить (снизить) работоспособность?». Здесь вы также найдете полезную информацию о том, как нужно использовать эфирные масла (способы применения, дозировка, противопоказания).

Книга рассчитана на широкий круг читателей и представляет несомненный интерес для каждого, кто увлекается нетрадиционной медициной.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Страны и благовония	9
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Ирина Николаевна Красоткина Ароматерапия**

## **Введение**

Человек является неотъемлемой частью живой природы. Еще с древности он начал с интересом изучать все то, что его окружало. Постепенно, обогащая свои знания и накапливая жизненный опыт, человек становился, как ему казалось, могущественнее, сильнее природы. Постепенно он научился сосуществовать с миром природы, добывать себе пищу, лекарства. Но самое главное, он сумел почувствовать красоту бездонных синих небес, высоких гор, бескрайних степей; научился вдыхать прекрасные ароматы трав, цветов; слушать тишину вечера и шум прибоя.

Ведь не случайно все мы любим отдыхать в лесу, на даче, на море... Эти места, словно магнит, притягивают к себе снова и снова. Там мы отдыхаем от повседневной будничной суеты, городского шума, ежедневных проблем, словом – от всего того, что доставляет нам беспокойство. Вы никогда не задумывались, почему мы стремимся в мир природы? Скорее всего потому, что она обладает способностью исцелять.

Исцеляюще действуют на нас свежий морской воздух, вода, ароматы трав, цветов, эфирные масла, выделяемые из корней, листьев, стеблей и плодов растений. Многие ученые полагают, что с помощью эфирных масел можно улучшить замедленное кровообращение, очистить организм от шлаков, справиться с депрессией, стрессом, бессонницей.

Прошло немало времени, прежде чем человек научился выделять ароматические вещества из растений и использовать их для лечения.

Древние люди использовали эфирные масла в религиозных, лечебных, косметических целях. О том, что уже более 5000 лет применяются ароматические душистые вещества, свидетельствуют археологические находки в Месопотамии, связанные с древней культурой друидов и шумеров.

В древнеегипетских гробницах исследователями были обнаружены флаконы с благовониями. О бальзаме мирре, о ладане упоминается еще в Ветхом Завете. В Древнем Вавилоне эфирные масла использовались для дезинфекции помещений храмов.

Первыми, кто научился получать эфирные масла из различных частей растений, были китайцы, индийцы и египтяне. После них – греки и римляне, которые научились этому от египтян.

Однако за многовековую историю рецепт приготовления эфирных масел был утрачен – и только в начале XI века был заново открыт арабским ученым и врачом Авиценной. В сво-

их опытах он опирался на методы перерабатывания растений.

С волшебным свойством эфирных масел и способом их приготовления европейцы познакомились гораздо позже, во время крестовых походов. Общение с арабами не прошло для них бесследно, им стала известна технология приготовления эфирных масел.

С быстрым развитием химии, казалось бы, применение эфирных масел в медицине должно было расшириться. Но этого не произошло. Только в последнее столетие ароматерапия получила широкую популярность.

Сам термин «ароматерапия» введен французским химиком Рене-Морисом Гаттерфосом. Именно он первым описал свойства известных ему эфирных масел, определенным образом классифицировал и ввел в практику их научное применение.

Многие медики дают следующее толкование термину ароматерапия: «Это использование в лечебных целях эфирных масел (концентрированных ароматных экстрактов растений), которые используются для расслабления организма, снятия болезненных ощущений, симптомов».

Уже в древности эфирные масла применялись для борьбы с эпидемиями инфекционных заболеваний. В XVIII веке жители английского местечка Буклэсбери спаслись от эпидемии чумы благодаря целебному воздействию лавандового масла. Более того, было отмечено, что средневековые пар-

фюмеры Франции редко болели инфекционными заболеваниями. В рукописях того времени имеются сведения о том, что в знатных домах принято было иметь шарики или букеты с ароматическими маслами, которые должны были оградить от заразных недугов.

Известно, что эффект от лечения ароматическими веществами практически такой же, как и при лечении тех же самых заболеваний химическими препаратами. Однако в отличие от очищенных и синтетических препаратов эфирные масла содержат большое количество природных, экологически чистых органических и неорганических веществ с широким спектром действия.

Существует несколько способов применения эфирных масел:

- наружный (используются при массажах, компрессах; ароматные экстракты растений включаются в состав различных мазей, которые втираются в кожу больного);
- их можно вдыхать, принимать внутрь;
- добавлять в теплую воду, принимая ароматические ванны.

При написании нашей книги мы ставили перед собой цель познакомить вас, уважаемые читатели, со способами лечения эфирными маслами различных инфекций, кожных заболеваний, заболеваний органов дыхания, пищеварения, печени, почек и др.

Ароматерапия дает такие результаты, которые невозмож-

но получить при использовании любых других современных лечебных средств. Мы искренне надеемся, что данный метод врачевания со временем приобретет большую популярность.



# Глава 1. Страны и благовония

В течение всей жизни человека сопровождают самые разнообразные запахи: это и аромат цветов в лесу, на приусадебном участке; и запах пряностей, используемых во время приготовления кулинарных блюд; и просто запах тела каждого из нас, присущий нам с момента рождения.

«Так что же получается?» – спросите вы. Выходит, что мы постоянно подвергаемся воздействию самых разнообразных запахов, сами того не сознавая? Да, именно так и есть: с момента рождения и до самой смерти мы все проходим долгий курс ароматерапии. Каждый запах по-своему влияет на нас. О том, какое воздействие оказывают на наш организм те или иные запахи, и пойдет дальше речь.

Начнем с истоков. Откуда пошло увлечение ароматами? Кто первый открыл, что благоухания могут не только приносить удовольствие и повышать настроение, но и лечить наш организм?

Первыми благовония стали использовать китайцы. Легенда рассказывает о том, как в Древнем Китае люди обнаружили чудодейственную силу ароматных растений.

Прекрасная девушка, страдавшая тяжким нервным недугом, прогуливалась по цветущему саду. Свежий ветерок, ароматы цветов, пение птиц так подействовали на психику девушки, что она потеряла сознание и упала на куст хризан-

тем. Через некоторое время девушка пришла в себя и почувствовала, что болезнь навсегда покинула ее.

Так люди узнали о целебном свойстве аромата хризантем оказывать положительное воздействие на центральную нервную систему.

Все китайцы до сих пор помнят эту легенду и свято верят в силу трав и цветов. Хотим заметить, что в Китае произрастает довольно большое количество ароматерапевтических растений, обладающих самыми разнообразными лечебными свойствами.

В Китае большой популярностью пользуются такие растения, как мелисса, куркума, камин, мак, анис, бадьян звездчатый, галанга, мак, аир, базилик, роза, горчица. О целебных свойствах этих цветов и трав можно говорить часами.

В Китае зародилось не только увлечение благовониями как способом лечения различных болезней путем вдыхания их ароматов, но и парфюмерия. Очень много людей считают, что впервые парфюмерные композиции начали составлять в Египте или Греции, но это ошибочное мнение. Именно в Китае научились комбинировать запахи, создавая новые неповторимые ароматы.

Египет, в свою очередь, был страной, где впервые начали выделять из растений эфирные масла, которые применяли с различными целями. Конечно, все сейчас знают о том, что при помощи эфирных масел египтяне бальзамировали тела умерших фараонов, но мало кому известно, как именно при-

шли к производству эфирных масел.

А было это так. Еще за несколько веков до нашей эры древние египтяне пытались произвести такой раствор, который бы мог сохранять тела нетленными. И вот в один из жарких дней группа египтян прогуливалась по берегу Нила. Через нескольких часов, проведенных на солнце, людям стало очень жарко, а некоторые пострадали от солнечного удара. Один из прогуливающихся заметил растущее на берегу эвкалиптовое дерево и предложил своим спутникам укрыться под его кроной.

Приблизившись к дереву, все почувствовали сильный и очень приятный аромат и странное ощущение, возникшее в легких, похожее на холодок. Заинтересовавшись таким своеобразным запахом и его воздействием, несколько человек сорвали пару веточек. Впоследствии именно из эвкалипта был получен первый флакончик с эфирным маслом.

Эвкалиптовое масло имеет очень обширный спектр действия, но главное, что привлекло в нем египтян, – это способность сохранять клетки тела в их изначальном виде за счет сильного противомикробного действия.

Эфирное масло в Древнем Египте ценилось на вес золота и обладали им только очень состоятельные египтяне – фараоны и их приближенные.

Самой знаменитой любительницей благовоний была Клеопатра. В ее владении произрастали целые плантации, на которых занимались выращиванием растений для изготов-

ления эфирных масел.

Самым любимым компонентом Клеопатры, использовавшимся для изготовления благовоний, было масло полыни. В коллекции этой царицы были самые экзотические благовония того времени. Ради обладания новым ароматом Клеопатра шла порой на безумные поступки.

Так однажды она продала целую область близ города Фивы за один маленький флакончик розовой настойки. Вот уж действительно, красота требует жертв – и порой немалых. Но не стоит забывать, что если бы не Клеопатра, современные женщины, пожалуй, не имели бы у себя в арсенале массу флаконов с духами и косметику в целом.

Именно благодаря Клеопатре Египет стал центром производства эфирных масел. Помимо эвкалиптового, там научились получать также масла из аниса, розы, жасмина и, как ни странно это звучит, из репчатого лука.

Что касается репчатого лука, то это вообще отдельная история. Вы знаете, что лук обладает ярковыраженным противовоспалительным и противовирусным свойствами. Так вот именно эти качества заметили врачеватели Древней Греции и стали создавать настойки из лука. Для излечения какой-либо болезни следовало вдыхать очень жгучий аромат этой настойки. В основном таким способом лечили простудные заболевания тяжелой формы.

Этот метод очень понравился великому полководцу Александру Македонскому, который приказал всем своим вои-

нам носить на груди ниточку с половинкой головки лука. Лук должен был не только профилактически действовать на организм и повышать мужскую потенцию, но и уберегать от злых духов, потому что, по древним греческим повериям, запах лука отпугивал демонов.

Но в Греции готовили не только луковую настойку. Греция в природном отношении уникальная и очень богатая страна и поэтому запахи, нашедшие применение там, очень разнообразны: от горьковатого запаха эфирных масел мускатного ореха до свежего аромата мятного масла.

О свойствах мятного эфирного масла писал еще Гиппократ. Он занимался не только изучением целебных свойств растений, но и разработкой косметических средств. В своем сборнике он описал 396 растений, применяющихся в косметике, а также составил рецепты изготовления некоторых средств для лечения косметических дефектов.

Еще один древнегреческий ученый – Аристотель – занимался проблемами траволечения. Среди прочих его рекомендаций встречаются способы лечения при помощи вдыхания определенных ароматов.

Но если говорить о том, кто действительно самым первым изобрел рецепт приготовления эфирных масел, то нельзя не сказать об арабах.

В странах Саудовской Аравии, как и в Египте, занимались разработками в этой области, но в Египте изобрели несколько иную систему изготовления эфирных масел.

Так, если в Египте применялась в основном термическая обработка сырья для получения масел, то есть брались веточки, например эвкалипта, и прогонялись через пар, то в Иране использовали для изготовления эфирных масел животный жир или мед.

Метод этот заключался в следующем: брали емкость, наполненную жиром (или медом), и отправлялись в луга, где произрастают ароматические травы. Травы помещали в емкость с жиром и затем отправляли на переработку, и только после долгой процедуры отжимания получались эфирные масла.

Ароматические травы Саудовской Аравии несколько отличались своими ароматами от трав, используемых для изготовления эфирных масел и произрастающих на других территориях.

Арабские аптекари, а в то время на эфирных маслах специализировались именно аптекари, предпочитали использовать для эфирных масел комбинированные композиции. Это делалось для улучшения терапевтических и ароматических свойств приготавливаемых средств.

Арабы вообще с самых древних времен были большими любителями благовоний. В Коране есть следующие строки: «Духи – это пища, пробуждающая дух, а дух – это верблюд, на котором человек едет по бесконечным просторам пустыни жизни».

И, естественно, арабы всеми мыслимыми и немыслимы-

ми способами старались поддерживать этот дух в надлежащей форме. Знаменитый арабский врач Ибн Сина делал очень концентрированные настойки из аниса, уменьшающего одышку, и базилика, улучшающего пищеварение. В лаборатории Ибн Сины практиковалось получение эфирных масел из кожуры различных плодов (бергамота, лимона, персика и многих других).

Эти эфирные настойки пользовались большой популярностью среди населения Аравии. Они применялись не только в качестве лекарственных средств, но также использовались для дезинфекции помещений.

Следует отметить, что очищение помещений с помощью эфирных масел было распространено и в Древнем Риме. Чаще всего для этих целей применяли лимонное эфирное масло в сочетании с маслом кипариса. Запах лимона придавал атмосфере помещения некую легкость, а кипарис уничтожал все вредные микробы. Особенно усердно ароматизировались помещения во время эпидемий.

Чем богаче были хозяева дома, тем дороже были благовония, которые они употребляли для дезинфекции и ароматизации своего дома.

Очень дорогим и престижным считалось масло, изготовленное из лепестков лаванды. Его употребляли только высокопоставленные римляне, которые могли себе позволить такое дорогостоящее удовольствие. Это масло использовали не только как ароматизатор помещения, но и для улучшения

запаха тела.

Патриции буквально до ушей натирались лавандовым маслом, предполагая, что его запах предохранит их от различных эпидемий и оградит от злых духов. Благовония закупались целыми бочками за баснословные деньги.

Самыми распространенными были благовония из роз. Роза ценилась в то время выше всех растений. Она являлась символом храбрости. Ежегодно проходили праздники в ее честь под названием «Розалия». Розовыми гирляндами в Риме украшали здания, арки, колонны дворцов; осыпали лепестками праздничные столы; из лепестков устраивали искусственный дождь; в фонтаны подавали ароматную освежающую розовую воду.

Римлянки часами перед выходом из дома принимали ванны с добавлением розового эфирного масла. Это увлечение вскоре переросло в культ. Плантации роз стали вытеснять поля с другими культурными растениями, поэтому один из римских цезарей был вынужден принять решение о резком сокращении производства розового масла.

Однако данное увлечение не прошло бесследно, это время стало звездным часом в развитии косметической промышленности. О косметических тайнах римлянок писали Овидий и Гораций.

Вот одно из повествований Овидия, рассказывающее об употреблении римлянкой розового масла: «Когда она вышла из дома, все вокруг стало словно ярче и привлекательнее, так



она умела все преобразить вокруг. Запах, который доходил до нас, был божественно хорош и приятен. Она же, в свою очередь, была просто царицей. Этот розовый аромат окутывал всю улицу и охмурял всех прохожих. Мама миа! Розовое масло способно творить чудеса».

Если в Риме благовония использовались практически во всех сферах жизни человека, то в других европейских странах этого не наблюдалось. Так, например, во Франции и Испании благовония и эфирные масла получили распространение только в средние века. Чаще всего в этих странах разработкой благовоний занимались монахи.

В монастырях проводили различные опыты по выявлению и производству новых сортов эфирных масел. Эти разработки положили основу становления французской парфюмерии. Именно тогда монахами начали создаваться ароматы, которые до сих пор будоражат и очаровывают весь мир.

Сырье для приготовления этих масел было в основном привозным. Конечно, лаванда, роза, жасмин, каперсы, мандарины и апельсины использовались местные, но другие растения, например аир, галангу, имбирь привозили из экзотических стран. Одной из таких стран была Индия.

Индия, как известно, всегда славилась изобилием различных пряностей, трав и благовоний. Путешественники, приезжавшие из Индии, привозили с собой пряности и рассказывали об этом чудесном крае. Довольно быстро пряности стали предметом торговли и зависти.

Иметь у себя горстку восточных специй или маленькую пробирочку с ароматной водой, привезенной из далекой Индии, считалось очень престижно. Для того чтобы обладать этим богатством, мореплаватели отправлялись в далекие плавания, которые порой заканчивались трагически.

Всем известно, что Америка была открыта именно благодаря стремлению добыть эти пряности и найти новый путь в Индию. Великий Колумб и не стремился к открытию нового континента, он просто искал самый короткий путь в Индию.

Одним из самых распространенных растений в Индии является аир. Это растение почиталось и почитается в Индии с давних времен. Индийцы еще много столетий назад заметили, что водоемы, по берегам которых произрастают кусты аира, остаются всегда чистыми и прозрачными. Именно благодаря этому свойству индийцы и заинтересовались растением. Изучая аир, индийские врачеватели стали использовать его как профилактическое средство и как способ, восстанавливающий мужскую потенцию.

Затем, когда был найден рецепт изготовления эфирных масел, аир стал основным сырьем для получения аирного масла, которое позднее получило распространение по всему миру.

В Индии благовония делали из большого количества растений. Единственный цветок, из которого было запрещено производить эфирные масла, – это лотос. Он причисляется индийцами к рангу святых, неприкасаемых растений. Со-

гласно легенде, появление на свет Великого пророка Будды связано непосредственно с данным цветком. Предание гласит, что однажды ночью мать Будды Махамая почувствовала аромат лотоса. Запах был очень приятным и концентрированным.

Заснув, Махамая увидела большого белого слона, увешанного цветами лотоса. Слон вошел в Махамаяю, поселив в ней дух Будды. А через некоторое время на свет появился и сам Великий Пророк. Всю последующую жизнь Будда носил на шее венок из цветов лотоса, который подарил ему жизнь.

Но лотос был единственным цветком, не подлежащим переработке на эфирные масла, все же остальные цветы использовали для их производства. Помимо аирного масла, в Индии изготавливалось масло из можжевельника. До получения этого масла можжевельником окуривались помещения для того, чтобы оградить дом и его жителей от заболеваний и эпидемий.

Использование можжевелевого масла в качестве антисептического средства стало повсеместным. В одой из провинций Франции это масло нашло очень интересное применение: свиные окорока там коптили только в можжевелевом дыму. Разводился костер – и в него, а точнее на угли, капалось несколько капель масла.

В Индии, как и в Риме, проводились праздники, посвященные различным цветам. Очень распространенным цветком была белая лилия. Ею украшали свадебные столы и хра-

мы, где происходило бракосочетание. На шею супругам вешались гирлянды из этих цветов. Это делалось для того, чтобы запах лилии пробудил в молодых страстное желание близости и придавал силы для совершения божественного слияния.

Примерно похожий обряд существовал и в Южной Африке (возможно, он существует и по сей день). На шею девушке и юноше вешались гирлянды из цветов герани и гибиска. Аромат этих цветов должен был усилить остроту чувств молодых. Но в отличие от Индии, в Африке обряд происходил не во время бракосочетания, а на смотринах.

Дело в том, что благоухание растений, смешиваясь с запахом тела человека, создавало тот неповторимый аромат, который и оказывал возбуждающее действие на организм. Руководствуясь обонянием, мужчина выбирал себе невесту, запах которой ему нравился больше всего. Женщина же, в свою очередь, избирала себе жениха тем же способом. Если выбор совпадал, пару обручали уже на следующий день.

В первую брачную ночь проводились определенные процедуры, связанные с выжиганием сухих ароматических трав. Интересно, что от возраста супругов зависело, какие именно травы для этого использовали. Если пара в зрелом возрасте, выжигали, как правило, благовония с более пряными ароматами. Для молодой же пары брали травы со свежими, легкими ароматами.

Но в Африке ароматические травы использовали не толь-

ко как возбуждающие средства. Для кормящих матерей приготавливались специальные сборы из различных видов трав (в основном это были базилик и шалфей), аромат от выжигания которых стимулировал выделение молока.

Позже, когда в Африке стал известен способ получения эфирных масел, там начали изготавливать масла из бергамота и других экзотических плодов. Стоит заметить, что большого распространения эфирные масла в Африке не получили. Возможно, это произошло из-за отсутствия высоких технологий или из-за того, что на территории Африки очень почитаются традиции. По сей день многие африканские девушки вместо духов натираются лепестками орхидеи, а вместо освежителя воздуха используют природные благовония.

Противоположной страной в этом отношении является Америка. За свою недолгую историю американский народ чего только не перенял у других цивилизаций. В том числе и способ изготовления эфирных масел. Известно, что сведения о целебных, возбуждающих и других действиях растений были известны в Америке еще задолго до того, как ее открыли европейцы.

Дело в том, что индейские племена, исконно проживавшие на территории страны, издревле применяли ароматические растения, используя их в качестве терапевтических препаратов. В частности, в индейских племенах практиковался следующий способ лечения различных заболеваний.

В большой котел складывались различные травы и ветви

деревьев, цедра цитрусовых фруктов (апельсинов, мандаринов, лимонов). Все это разогревалось на костре с добавлением воды. Пары, поднимавшиеся от котла, и следовало вдыхать.

Как только в Америке узнали рецепт производства эфирных масел, очень быстро начала развиваться индустрия их производства. Наиболее популярными стали масла, произведенные из цитрусовых. Свежий, порой приторный аромат буквально окутывал улицы Соединенных Штатов.

Увлечение ароматами не обошло и Россию.

Лечебные свойства различных растений были известны на Руси очень давно. Произрастая в благоприятных условиях, травы наших широт имеют огромный спектр действия. Но тут следует уточнить, что в старину у нас лечились не ароматами, а самими травами. Так, например, порошком из высушенной сосновой смолы засыпали труднозаживающие раны, вылечивали лишай и многие другие заболевания.

Настои из шалфея использовали при заболеваниях горла.

Что же касается непосредственно благовоний, то тут стоит упомянуть о внучке Владимира Мономаха, которая занималась внедрением использования ароматов растений. Узнав от заморских врачей о чудесных свойствах ароматов, немедленно приказала доставить ей те самые вытяжки из цветов. Доставляли их, как правило, из Византии, являвшейся в то время центром производства эфирных масел, и, Греции. Стоили эти благовония очень дорого. Они привозились мо-

реплавателями в небольших количествах.

Но находчивые русские люди использовали вместо эфирных масел засушенные сборы шалфея, ладанника, укропа и хвои. Этот состав заваривался в кипятке и использовался как ароматизатор. Получившийся состав добавляли в воду, которой ошпаривали камни в бане. Ароматизированный пар обладал лечебными и тонизирующими свойствами. К «первобытной» ароматерапии можно отнести и традицию париться в бане березовыми и дубовыми вениками. Нагреваясь, листья источают приятный, терпкий запах, оказывающий положительное влияние на самочувствие человека.

Довольно часто люди, сами того не осознавая, непроизвольно подвергаются воздействию ароматов. И каждый аромат по-своему влияет на организм. Известно, что даже запах стирального порошка может поднять настроение и повысить работоспособность. А вот неправильно подобранные духи способны не только снизить настроение, но и вызвать какое-либо заболевание у человека, который ими пользуется.

Например, великий римский император Нерон не переносил некоторые виды благовоний. Так, например, он терпеть не мог запах эвкалиптового масла. Однажды на очередном званом обеде он почувствовал запах этого масла от одной из присутствующих дам. Аромат, исходящий от нее, был настолько сильным, что красный от злости Нерон не выдержал и, подойдя к даме, ударил ее по лицу. Стоит заметить, что

Нерон никогда не отличался особой воспитанностью, но эта выходка потрясла всех присутствовавших.



# 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.