

Кэк Янг



# ЭФИРНЫЕ МАСЛА

*для начинающих*

подробное руководство  
по использованию



КЭК ЯНГ

**Эфирные масла для  
начинающих: подробное  
руководство по использованию**

ИГ "Весь"

2020

УДК 615.32+615.89  
ББК 53.59

**Янг К.**

Эфирные масла для начинающих: подробное руководство по  
использованию / К. Янг — ИГ "Весь", 2020

ISBN 978-5-9573-3661-7

Эфирные масла прельщают нас прежде всего своим ароматом, и лишь после мы открываем для себя их уникальные лечебные и защитные свойства... Одно за другим мы исследуем каждое маленькое чудо в пузырьках из темного стекла и узнаем о его пользе, областях применения и о том, как мы можем его использовать во благо собственного здоровья и личностного роста. Каждое эфирное масло открывает перед вами море возможностей. Одни помогают избавиться от заложенности носа, другие – могут облегчить боли в мышцах, а благодаря третьим вы испытаете эмоциональный подъем и грусть ваша улетучится. Позвольте мне пригласить вас в этот удивительный и захватывающий мир! Я с нетерпением жду этого путешествия. Надеюсь, и вы тоже. Кэк Янг

УДК 615.32+615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-9573-3661-7

© Янг К., 2020  
© ИГ "Весь", 2020

# Содержание

Посвящение	8
Слова благодарности	9
Предупреждение	10
Введение	11
Часть I	15
1. История эфирных масел	17
2. Что такое эфирные масла?	22
3. Основы безопасности и рекомендации по использованию эфирных масел	29
4. Соединение базовых масел и диспергирующих веществ с эфирными маслами	43
Часть II	50
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Кэк Янг**

## **Эфирные масла для начинающих: подробное руководство по использованию**

**Кас Young**

**Essential Oils for Beginners: A Guide to What They Are & How to Use Them**

Перевод с английского *Натальи Федяниной*

Published by Llewellyn Publications, Woodbury, MN 55125 USA. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Interior art: Llewellyn Art Department

© 2020 by Кас Young, PhD

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа «Весь», 2020



Уважаемый читатель!

Искренне признателен что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,

Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of a large, flowing loop followed by a series of sharp, intersecting strokes that end in a small, wavy flourish.



## Посвящение

Эта книга посвящается всем любознательным, поистине гениальным целителям, которые жили задолго до нас, но уже тогда начали экспериментировать с растениями. Слава тем храбрым душам, сумевшим распознать целебные свойства трав, цветов и деревьев, вырастить и собрать их, перегнать с водяным паром, получив эфирные масла, которые они стали использовать для лечения людей, животных и планеты в целом.

Я благодарна им за их самоотверженную многочасовую работу и стремление наблюдать, классифицировать и экспериментировать с этими живыми сущностями, которых мы зовем своими друзьями и целителями.

И да, в первую очередь огромное спасибо матери-природе за то, что она все это придумала.





## Слова благодарности

Книга – это нечто живое. Сначала в голове создателя возникает идея, затем следует работа автора, после него трудятся редакторы, верстальщики, художники, издатели, дистрибьюторы и розничные продавцы. Многие прикладывают руку к созданию книги.

Первый человек, который заслуживает благодарности, – Энджела Уикс. Она обратилась ко мне с просьбой написать эту книгу после нашей совместной работы над предыдущим сочинением, *The Healing Art of Essential Oils*, и календарем, в котором упоминались эфирные масла. Весь коллектив издательства Llewellyn – прекрасный пример того, как отлично может работать команда, когда руководство не ограничивает, а, наоборот, вдохновляет на творчество. В особенности хочется поблагодарить лидера нашей команды, Билла Краузе, и редактора Энни Бердик. Мой чудесный и замечательный агент, Лиза Хейган, не только смогла подготовить устраивающий нас всех контракт, но и поверила в этот проект и всячески поддерживала его с самого первого дня. Ее работа на протяжении всего процесса поистине неоценима. Я каждый день благодарю ее за рекомендации и дружбу.

Спасибо Мишель Стивенс из магазина The Refill Shoppe в Вентуре за то, что приглашала меня выступать с лекциями; Кэтрин Диппонг-Лосон – за то, что давала мне возможность проводить курсы ароматерапии; Авроре Хайнеманн – за то, что вела мои выступления на своем канале йоги; Ракешу Самани из книжного магазина Aum Shanti в Нью-Йорке – за приглашение преподавать; преподобному Дэвиду Бернеру – за предложение приехать в Сан-Хосе с серией уроков; Келли Холланд Аззаро – за ее бесценный вклад и знания об ароматерапии для животных и дружбу; Кэт Сэнборн и Джейку Кенту из издательства Llewellyn – за то, что привели меня на радио и помогли организовать подкасты; а также всем замечательным ученикам, которые посещают мои занятия, задают вопросы и стимулируют меня погружаться еще глубже в удивительный мир эфирных масел. Мне также хочется поблагодарить всех радиоведущих и ведущих подкастов за то, что звали меня на свои шоу и отнеслись ко мне с таким уважением: Дейва Конгэлтона, доктора Полу Джойс, Гуилду Уияки, Моник Чэпман, Сервет Хейсен, Эркюля Инвиктус, Донну Сибо, Рэнди Файна, Брендю Майклс, Роба Спирса, Памелу Этертон, Шерил Глик, Мариану Пестану, Джанин Бернстейн, Каишу и Келси, Кристал Майрик, Венди Гэррет и всех остальных писателей и журналистов, упоминавших меня в своих статьях, постах и блогах. Особая благодарность доктору Поле Джойс за то, что побудила меня написать справочник с лекарствами на основе эфирных масел в алфавитном порядке для наиболее частых заболеваний и физических состояний человека. Ее поддержка послужила вдохновением для создания главы 28.

Большей частью книги я обязана этим людям.

Невозможно написать книгу без музыки, неиссякаемого и непостижимого источника вдохновения, рекомендаций, обратной связи и неоценимой редакторской помощи. Низкий поклон в знак благодарности за веселый нрав, блестящие идеи и воодушевление, за великодушные, озарения, исправления и безусловную любовь и поддержку. Каждый день меня переполняет желание сказать спасибо за то, что в моей жизни есть такой замечательный человек, который со мной и в горе, и в радости и с которым мы прошли вместе через огонь, воду и медные трубы. Благодарю тебя от всего сердца, моя дорогая Марлин Моррис.

И огромное спасибо моим замечательным друзьям: Памеле Вентура, Лизе Тензин-Долма, Трейси Эббот-Кук, Дж. Рэнди Тараборрелли, Жаклин Земан, Валери Восс Эванс, Шэрон Уерл, Донне Уэллс, Пегги Джоунс, Терри Коул-Уиттейкеру, Эркюлю, Хэдли Фитцджеральд и Бет Вэрхэм, которые поддерживают все мои попытки немного изменить наш мир к лучшему. Без их любви и поддержки я бы ничего не смогла.

Вы держите меня в форме и вдохновляете. Благодарю вас от всего сердца.

## Предупреждение

Издавна известно, что эфирные масла обладают лечебными свойствами, приносят пользу и способствуют исцелению. Однако не следует полностью отказываться от традиционной медицины, заменяя ее идеями и рецептами, описанными в этой книге. Проконсультируйтесь со своим врачом и используйте данную книгу, опираясь на здравый смысл.

Информация здесь представлена исключительно в познавательных целях и не предназначена для постановки диагноза, выписки назначений, профилактики, ведения, облегчения или лечения медицинских или психологических проблем. Изложенные данные не являются врачебными рекомендациями, я всего лишь делюсь с читателем своими знаниями, основанными на исследованиях и опыте.

Каждый организм индивидуально реагирует на натуральные продукты и эфирные масла, потому что результаты у разных людей могут варьироваться. Эфирные масла – вещества сильнодействующие. Используйте их с осторожностью и всегда проводите аллергические пробы на коже и пробы на запах, чтобы понять, сочетается ли конкретное эфирное масло с химией вашего собственного организма. Особую осторожность следует проявить при работе с детьми и людьми пожилого возраста. Прежде чем начать использовать то или иное эфирное масло, проведите свое собственное небольшое исследование. Всегда лучше перестраховаться.

## Введение

Кажется, новости об эфирных маслах появляются чуть ли не каждый день. Лично я ежедневно получаю по одному-два письма на эту тему. Возможно, вы слышали об эфирных маслах в каком-либо подкасте или читали о них в журнале, или кто-то из друзей рассказал вам о своем опыте их использования. По какой бы причине вы лично ни интересовались темой эфирных масел: будь то легкое любопытство, вызванное приятным ароматом конкретного масла, на которое вы случайно наткнулись на полке в магазине, или богатый опыт работы с маслами и желание узнать еще больше о возможностях их использования в ароматерапии и лечении в целом, – эта книга для вас. Очень хорошо, что у вас есть интерес.

Я с радостью приглашаю вас в этот удивительный мир невероятных натуральных эссенций, которые поистине способны изменить вашу жизнь к лучшему. Я понимаю, что это довольно смелое заявление, но, исходя из моего обширного опыта, могу сказать, что не припоминаю ни единого человека, который бы, открыв для себя однажды эфирные масла, не сумел извлечь из этого хоть какую-то пользу.

Да, я полна энтузиазма; я воображаю себя таким посланцем доброй воли эфирных масел. Существует множество потрясающих способов улучшить вашу жизнь при помощи этих чудесных веществ. В их составе есть физические компоненты, способные поддерживать наш организм и исцелять его. Полезны они и для эмоциональной сферы нашей жизни. С их помощью мы можем справиться с чувством грусти, горем, депрессией, страхом и усталостью и в считанные минуты заменить испытываемые нами негативные эмоции на радость и ощущение счастья. Кроме того, в них есть и духовный компонент, который способен поднимать настроение и связывать нас с удивительными местами, о которых мы даже и не мечтали. Если вам кажется, что это похоже на описание лучшего друга, то, в общем, да, так оно и есть. Надеюсь, я смогу не только передать вам свое увлечение эфирными маслами, но и поделиться знаниями, которые я накопила за долгие годы их использования, чтобы и вы открыли для себя их поразительно полезные свойства.

Я состою в нескольких онлайн-группах поклонников эфирных масел. У меня всегда спрашивают: «Какие ваши любимые эфирные масла и почему они вам так нравятся?» Я долго думала над этим вопросом и часто отвечаю, что на первом месте у меня эфирное масло лаванды из-за его разнообразных свойств, аромата и всесторонней привлекательности. Для этой книги я отобрала двадцать своих фаворитов, исходя из их универсальности, сочетаемости и пользы. Мне хотелось выбрать двадцать эфирных масел, использование которых может благотворно сказаться на всех сферах вашей жизни. Этот перечень должен был обязательно учитывать тело, разум и душу. Я бы хотела, чтобы у вас была сбалансированная палитра по каждому из отобранных мною масел.

Несколько раз в году я читаю лекции и провожу практические занятия по эфирным маслам и ароматерапии. Возможно, вам знакома другая моя книга, «Искусство исцеления эфирными маслами» (*The Healing Art of Essential Oils*), явившаяся кульминацией моей тридцатилетней работы с этими веществами. Я в этом деле специалист!

Каждый раз, начиная очередное занятие, я задаю ученикам вопрос: «Что вы знаете об эфирных маслах?» Ответы получаю разные, начиная с: «Они приятно пахнут», «Не много», «Я пользовалась ими на протяжении нескольких месяцев», «Мне просто подарили набор на день рождения, и я хочу узнать, что с ним делать» и заканчивая: «А все-таки, что это такое?» В конце лекции или занятия я спрашиваю: «Что нового вы сегодня узнали, о чем не догадывались до нашей встречи?» И сразу же лес рук: «Я узнала, что масла сильнодействующие», «Что их нужно разводить», «Что смешивать их можно только в перчатках», «Что есть разные смеси для разных возрастов», «Что нельзя использовать их на животных». Всегда отраднo осознавать,

что мой курс оказался весьма ценным и что я выпускаю в мир человека более образованного в области ароматерапии и эфирных масел, чем он был до моего семинара.

Эфирные масла – возможно, самый недооцененный дар нашей земли, который только можно отыскать, и созданы они специально для нас. Химический состав масел сочетается с человеческим организмом. Но нельзя просто взять и начать ими пользоваться, не имея хоть каких-нибудь базовых знаний и рекомендаций. Необходимо знать, что такое эфирные масла и как правильно, безопасно и наиболее эффективно их применять. Цель этой книги – дать вам необходимые знания, чтобы вы могли пользоваться маслами всю жизнь и получать от этого удовольствие.

После экстракции и обработки эфирные масла становятся сильнее и действеннее и могут даже причинить вред, если мы будем неаккуратно и неосторожно их использовать. В разных частях данной книги я проинструктирую вас, как правильно и эффективно применять эфирные масла, объясню, что можно с ними делать, а что – нельзя. Эта книга также откроет для вас новый мир натуральных продуктов; вы сможете своими руками сделать чистящие средства, косметику, массажные масла, ароматические вещества, афродизиаки и даже магические составы.

Большой плюс эфирных масел заключается в том, что с их помощью можно вести более экологичный образ жизни. Используя их, вы делаете осознанный выбор и помогаете сохранять нашу планету. Вы отдаете предпочтение экологически безопасному и возобновляемому продукту, который можно вновь и вновь получать будущим поколениям. Вы обеспечиваете работой растениеводов, фермеров, рабочих, мастеров перегонки и перевозчиков по всему миру. Приобретя всего один маленький флакончик эфирного масла, вы становитесь в ряд с неравнодушными людьми, которые искренне верят в чрезвычайную важность сохранения природы в планетарных масштабах. Многие растения, из которых получают эфирные масла, находятся под угрозой исчезновения: поэтому продукцию необходимо покупать только у честных поставщиков, которые бережно относятся к источникам масел и возобновляют посадки.

Эфирные масла прельщают нас, прежде всего, своим ароматом, и лишь после мы открываем для себя их уникальные лечебные и защитные свойства. Будучи частью растительного мира, они, в первую очередь, помогают себе, а потом уже и нам. Это как в самолете, когда вы сначала надеваете кислородную маску себе, а потом помогаете другим сделать то же самое. Царство растений делает эфирные масла во многом совместимыми с человеческими существами, потому что у нас похожая биология, а их уникальная химия может помочь нам изменить к лучшему нашу жизнь.

Самое важное дело в жизни растения – накапливание масел и жидкостей, которые защищают его от бактерий, вирусов, паразитов, хищников и болезней, являющихся неотъемлемой частью естественного процесса существования. После экстракции эфирные масла растений могут делать то же самое и для людей. Они словно маленькие волшебники в пузырьках и флаконах.

Западная медицина – великолепный инструмент, позволяющий диагностировать, что именно причиняет нам боль. Никто не владеет столькими совершенными хирургическими техниками, не знаком с огромным количеством методик спасения жизни в экстренных ситуациях и не смыслит в радикальной трансплантологии лучше, чем современные хирурги и другие специалисты. Перед нами же стоит другая задача – узнать, как эфирные масла могут дополнить современные способы исцеления пациента без побочных эффектов и трасологии, которую оставим для новомодных лекарственных средств. Исследование на предмет эффективности эфирных масел уже началось, и проводится оно во всем мире. Надеюсь, в один прекрасный день современная медицина и древние знания объединят усилия и пойдут рука об руку вместе в светлое будущее бережного обезболивания и более мягкого натурального лечения.

Одно за другим мы исследуем каждое маленькое чудо в пузырьках из темного стекла и узнаем о его свойствах, пользе, областях применения и о том, как мы можем его использовать во благо собственного здоровья и личностного роста.

Каждое эфирное масло открывает перед вами море возможностей. Одни масла обладают свойствами, которые помогают избавиться от заложенности носа, другие – могут облегчить боли в мышцах, а благодаря третьим вы испытаете эмоциональный подъем, и грусть ваша улетучится.

Я с нетерпением жду этого путешествия. Надеюсь, и вы тоже. В части I мы познакомимся с основной информацией об эфирных маслах: вы узнаете, как культивируют, выращивают, собирают и обрабатывают растения, из которых их получают. Все это напрямую приводит нас к объяснению причин, по которым человеческий организм реагирует на эфирные масла определенным образом и пользуется их экстраординарными исцеляющими свойствами.

В главе 1 мы совершим путешествие в прошлое сквозь века и узнаем, как и с какой целью представители древних культур использовали эфирные масла.

В главе 2 объясняется, что такое эфирные масла, из какой части растений их получают, описываются различные способы экстракции и дистилляции и рассказывается, какое действие масла оказывают на человеческий организм.

В главе 3 даны важные инструкции по технике безопасности и приведены некоторые интересные факты об эфирных маслах. Бывают масла токсичные или масла, которые нельзя использовать детям или беременным женщинам. Мы поговорим об этом, чтобы вы могли, не опасаясь, пользоваться эфирными маслами в повседневной жизни. Я расскажу вам, как хранить и утилизировать ваши масла с максимальной осторожностью и без риска.

В главе 4 мы рассмотрим практическую информацию о базовых маслах, а также разберемся, почему они так важны, как их использовать для еще большей пользы, и откуда взялись некоторые из них. Базовые масла применяются в определенных целях, и вы узнаете об этом по ходу нашего путешествия.

Часть II начинается с глав 5–24, в которых я знакомлю вас с основной информацией о двадцати эфирных маслах: бергамота, шалфея мускатного, гвоздики, эвкалипта, ладана, лаванды, лимона, мелиссы, апельсина, пачули, мяты перечной, сосны, розы, ромашки римской, розовой герани, розмарина, сандала, чайного дерева, тимьяна и иланг-иланга. Я рекомендую начать именно с этих эфирных масел. Информация, которую вы почерпнете из данных двадцати глав, позволит вам заложить основательный фундамент для долгой и счастливой жизни благодаря тому, что вы будете использовать масла для себя самих и для всех членов вашей семьи.

Часть III начинается с главы 25, в которой я знакомлю вас с техникой смешивания эфирных масел для создания настоящих ароматических шедевров.

В главе 26 говорится о диффузии и диффузорах и о том, как получить наилучшие результаты от распыления эфирных масел. Кроме того, я поделюсь с вами списком разнообразных смесей, которыми вы сможете пользоваться в различных целях.

В главе 27 вы найдете несколько простых рецептов увлажняющих средств для лица, кремов от морщин, бальзамов для применения летом и зимой и лечебных мазей от укусов насекомых, против ожогов или на случай, если вы запутаетесь в ядовитом плюще. Вам наверняка понравится простота приготовления таких средств, и вы сможете не только пользоваться всем этим самостоятельно, но и вручать другим в качестве полезного подарка.

Мне очень нравится глава 28, в которой я даю всеобъемлющий перечень вариантов лечения различных недомоганий с использованием эфирных масел. Для вашего удобства я расположила все проблемы в алфавитном порядке.

В главе 29 мы рассмотрим применение эфирных масел для гармонизации эмоциональной сферы. Вы найдете целый ряд вариантов использования масел, которые помогут вам в разных жизненных ситуациях, например для исцеления разбитого сердца или контроля веса.

В главе 30 я поделюсь с вами некоторыми мыслями об использовании эфирных масел в ритуалах и для празднования особых моментов и памятных дат в вашей жизни, а также жизни тех, кто вас окружает. Каждое эфирное масло из тех, что представлены в этой книге, обладает определенным метафизическими качествами, и я составила перечень таких свойств, чтобы вы смогли углубить свои духовные практики за счет применения масел.

Повторюсь: позвольте мне пригласить вас в удивительный и захватывающий мир эфирных масел. Они являют собой древний дар матери-природы, который сумел влиться в современную жизнь. Я уверена, вы прекрасно проведете время, открывая для себя все эти чудесные масла и их ароматы.

## Часть I

### Основы использования эфирных масел

#### Часть I

# ОСНОВЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ





В первой части мы познакомимся с увлекательной историей эфирных масел, узнаем о том, как они прокладывали себе путь сквозь века, чтобы ворваться сейчас в наши жизни. Мы рассмотрим, что собой представляют эти масла, откуда они берутся, и почему они так хорошо действуют на человеческий организм. Вы изучите некоторые меры предосторожности, которые необходимо соблюдать при использовании эфирных масел, соответствующие каждому возрасту – детскому, взрослому, пожилому – дозировки масел. Каждое эфирное масло следует разбавлять, поэтому вы познакомитесь с базовыми маслами и узнаете, что они могут нам дать в сочетании с эфирным маслом. Это потрясающее погружение в мир этих удивительных эссенций. Затем, в части II, вы поближе познакомитесь с двадцатью конкретными маслами. А сейчас – поговорим о том, с чего все начиналось.

## 1. История эфирных масел



# ИСТОРИЯ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ

Представьте себе, как будто вы участвуете в конкурсе и получаете первый приз. Ваша награда – поездка в самый изумительный экзотический сад в мире. Закройте глаза и вообразите, что вы находитесь в окружении тысяч удивительных растений и деревьев со всего мира: роскошные высокие деревья, цветущие кустарники, пышные розы, густые травы, древесная кора всех цветов радуги, изобилие сияющих семян и изящные папоротники всех форм и размеров. Часть растений в цвету, остальные ждут своего часа, чтобы расцвести. Вы прогуливаетесь по этому саду, и ароматы, которые источает окружающее вас растительное великолепие, поистине опьяняют. У вас даже может слегка закружиться голова от обилия разнообразных запахов, столь привлекающих ваше внимание.

И вот постепенно вы начинаете распознавать ароматы: какие-то из них сладкие, какие-то – цветочные, другие – теплые, землистые, пряные, едкие, резкие, а третьи вообще напоминают о свежесрубленной рождественской ели. Вы как будто очутились в аптекарской лавке самой природы.

Теперь, когда вы торжественно вошли в роскошный мир эфирных масел, очутились в месте, откуда вы начнете свой путь к совершенствованию, я прошу вас задать себе несколько вопросов: «Почему я интересуюсь эфирными маслами?», «Чего я от них хочу?», «Чего ожидаю?», «Готов ли я учиться правильно и разумно их использовать?»

В глубине души вы уже знаете, ведет ли вас просто любопытство, или вы действительно готовы изменить свой прежний образ мышления, чтобы с успехом ввести эфирные масла в вашу повседневную жизнь. Откройтесь своим помыслам. Несколько часов, потраченных на

изучение вашей мотивации, откроют вам новые пути и возможности для построения отношений с эфирными маслами.

Эфирные масла легко помогут вести более экологичный образ жизни, почувствовать связь с природой, уменьшить количество токсичных химических отходов в мире и наполнить ваш жизненный путь некими нематериальными ценностями. Эти вещества могут исцелить вас на физическом, эмоциональном и, если вы того захотите, духовном уровне.

Прежде чем погружаться в описание того, что собой представляют эфирные масла и как ими пользоваться, давайте рассмотрим, как их применяли на протяжении истории, чтобы лучше понять эти удивительные вещества до того, как начнем непосредственно с ними работать.

### **18 000 лет до н. э.**

Эфирные масла существуют уже очень и очень давно. Уверю вас – это не какая-то новомодная причуда. Их применяют на протяжении многих лет, у них свой характер и своя история.

Самое раннее доказательство того, что люди знали о целебных свойствах растений, было найдено в пещере Ласко, что расположена в департаменте Дордонь во Франции. Наскальные рисунки на стенах свидетельствуют о том, что люди применяли лекарственные растения в повседневной жизни. Эти угольные следы датируются 18 000 годами до н. э. Отчеты о раскопках в Ласко показали, что уже в те времена были известны полезные свойства восьми местных растений и трав, которые и по сей день используются в этом регионе. Растения и масла применялись как для приготовления пищи, так и для лечения.

### **4500 лет до н. э.**

Есть свидетельства, доказывающие, что египтяне использовали ароматические эфирные масла еще в 4500 годах до н. э. Жители Древнего Египта знали толк в косметологии, мазах и различных ароматических маслах. Клеопатра VII зашла в использовании эфирных масел еще дальше. Легенда гласит, что она ароматизировала маслами не только свои одежды и постельное белье, но и паруса кораблей.

В период расцвета Древнего Египта эфирными маслами разрешалось пользоваться только жрецам. Считалось, что применяющий их человек должен быть един с богами.

Египтяне фанатично относились к загробной жизни и хотели, чтобы материальные блага сопровождали их и после смерти. Когда в 1925 году вскрыли гробницу фараона Тутанхамона, археологи нашли 300 сосудов со священными эфирными маслами, запечатанных воском за 3000 лет до их обнаружения, и все еще можно было различить аромат растений, из которых были извлечены эти масла. Сосуды предназначались для защиты фараона при переходе через мост, соединяющий нынешнюю жизнь со следующей.

На протяжении всей египетской истории эфирные масла используются как духи, средства для лечения ран, в качестве консервантов, для оборачивания мумий, священных церемоний, освящения чего-либо и для помощи людям с эмоциональными и психическими расстройствами.

### **3000 лет до н. э.**

Первые свидетельства об использовании ароматических масел в Китае датируются 3000 годами до н. э. – периодом правления Хуан-ди, легендарного Желтого императора. Китайцы создавали бальзамы, благовонные масла, ароматизировали кору, смолы, специи и делали ароматический уксус для повседневной жизни. Они извлекали масла из множества растений и превращали их в пилюли, порошки, суппозитории, лекарственные сладости и мази. Например, перечную мяту в Китае использовали для избавления от тошноты, во время родов для облегчения состояния роженицы и при психологических расстройствах и эпилепсии.

### **1000 лет до н. э.**

Традиционная медицина Восточной Индии, Аюрведа, существует уже более 3000 лет и славится использованием эфирных масел в составе целебных снадобий. *Аюр* значит «жизнь», а *веда* – «знание». В ведической литературе упоминается более 700 веществ, которые можно эффективно применять для лечения и обезболивания, среди них, в том числе, корица, имбирь, мирра и сандал.

Во время вспышки бубонной чумы аюрведические снадобья и практики весьма успешно заменили собой неэффективные антибиотики. Однако ароматические растения и масла использовались не только в медицинских целях. Считалось, что священные эфирные масла есть божественная часть природы, и потому они играли ключевую роль в духовных и философских аспектах аюрведической медицины, которая, по сути, была холистической.

### **500 лет до н. э.**

Свидетельство того, что греки были знакомы с эфирными маслами, датируется примерно 500 годами до н. э. Эти знания они почерпнули у египтян. Древнегреческий врач Гиппократ (460–377 годы до н. э.), известный как «отец медицины», зафиксировал эффекты от применения около 300 растений, в том числе тимьяна, шафрана, душицы, тмина и перечной мяты. Он оставил богатое наследство современным докторам и медицинскому сообществу в целом. Многие студенты-медики перед получением диплома о высшем медицинском образовании дают клятву Гиппократа.

### **200 лет до н. э.**

Римляне славились тем, что обильно наносили благовонные масла на свои тела, постельные принадлежности и одежды. Кроме того, они использовали масла для массажа и в общественных банях.

### **1000 лет н. э.**

Эфирными маслами также интересовались и на Среднем Востоке. Во времена, вошедшие в историю как золотой век ислама, в Персии жил ученый и врач Авиценна (Абу ибн Сина), который написал более 450 книг по медицине и исцелению. Особое внимание он уделял целебным травам и эфирным маслам. Он построил перегонный завод, который специализировался на получении эфирного масла розы путем дистилляции при помощи перегонного куба, созданного еще приблизительно в 988 году н. э. Клеопатрой Алхимиком, женщиной-ученым и философом, жившей в Александрии<sup>1</sup>.

### **1096–1291 годы н. э.**

Во времена крестовых походов рыцари и их окружение взяли на себя ответственность передать знания о лекарственных травах и эфирных маслах, которые они почерпнули у арабов. От них же они узнали и про дистилляцию и, вернувшись в Европу, привезли с собой не просто бочки с благовонными маслами, но и знание о том, как эти масла можно получить. Эфирные масла, травы и специи кардинальным образом изменили природу торговых отношений между Европой и Средним Востоком.

### **Средние века**

В Средние века масла приобрели чрезвычайную популярность, так как католическая церковь объявила общественные бани прямым путем к безнравственности, беспорядочному

---

<sup>1</sup> Stanton J. Linden. *The Alchemy Reader: From Hermes Trismegistus to Isaac Newton*. Cambridge University Press. 2003. P. 44.

сексу и болезням. Церковь также запретила использовать травы в качестве лекарств, потому что такая практика прямо ассоциировалась с ведьмами и языческими верованиями. Это было двойным просчетом. Люди, наоборот, стали еще чаще пользоваться эфирными маслами, чтобы замаскировать неприятный запах немытого тела.

### **1400–1900 годы н. э.**

Ситуация с травами и маслами кардинально изменилась в XV веке, когда Парацельс, также известный как Филипп Ауреол Теофраст Бомбаст фон Гогенгейм, посвятил себя изучению народной медицины и верований прошлого. Он обнаружил, что проказу можно лечить при помощи целебных трав. Это открытие привлекло пристальное внимание общественности.

Поскольку люди не имели возможности помыться (вы можете вообще себе такое представить?), а на травы возлагались большие надежды в плане их использования в качестве лекарств, торговля травами, специями и маслами начала наращивать обороты. Арабы контролировали торговые пути, Голландия занимала лидирующие позиции в судоходстве, а Британия основала Ост-Индскую торговую компанию. На импорте трав, специй и масел люди делали огромные состояния. Масла в те времена были показателем высокого положения в обществе, примерно как автомобили класса «люкс» сейчас. Эти продукты растительного происхождения навсегда изменили мир.

В 1653 году Николас Калпепер написал «Полный травник», который до сих пор ценится как энциклопедический справочник о травах. В своей книге он пишет о том, какими лекарственными растениями можно лечить различные заболевания. И эти рецепты актуальны и сейчас. На протяжении последующих двух столетий ничего более существенного в мире эфирных масел не произошло.

### **Современность**

Затем на сцену выходит Рене-Морис Гаттефоссе, родившийся в 1881 году, который по образованию был инженером-химиком. Вместе со своим братом он работал с эфирными маслами в лаборатории. Они создали журнал ароматов для индустрии элитной парфюмерии, смешивая эфирные масла для парижских парфюмеров.

В 1918 году Рене-Морис заинтересовался жидким чистящим средством, которое использовали в больницах в период борьбы с испанским гриппом – «испанкой». Оно было изготовлено на основе эфирных масел. После того как эффективность этого средства была доказана клинически, Гаттефоссе начал изучать возможности применения эфирных масел в качестве антисептиков и лекарств. Вместе с командой врачей из французского Лиона он проводил масштабную работу по исследованию свойств растительных эссенций. В 1937 году он свел воедино все свои открытия в книге «Ароматерапия», в которой впервые был введен в обиход термин «ароматерапия», который мы используем и по сей день. Гаттефоссе был полностью поглощен своими научными интересами и остаток жизни провел, изучая химию и свойства эфирных масел.

В 1940-х годах, во время Второй мировой войны, Жан Вальне проходил обучение у Гаттефоссе, а потом служил военным врачом. Вальне использовал эфирные масла для лечения раненых солдат прямо на поле боя. Он добился значительных успехов и многих спас от инфекций и гангрены.

В 70-х и 80-х годах эфирные масла официально вышли из тени, люди стали массово ими интересоваться. Масла не просто активно используют в ароматерапии и массаже, ученые со всего мира изучают их лечебные и клинические эффекты. Не могу сказать, сколько научных трудов и работ по химии я прочитала, прежде чем начала писать эту книгу, – так их было много. Но в одном они сходятся: эфирным маслам, медицине и лечению природными средствами

пророчат великое будущее. Мы стоим на пороге новых и удивительных открытий. И, читая эту книгу, вы следуете общему плану.

В следующей главе мы узнаем, что такое эфирные масла, каково их воздействие, как их получают и как мы можем их использовать.

## 2. Что такое эфирные масла?



# ЧТО ТАКОЕ ЭФИРНЫЕ МАСЛА?

Эфирные масла – это производное из растений, их коры, листьев, стеблей, бутонов, которое содержит *эфир*, то есть нечто тонкое и легкое, суть и аромат растения. Об этом говорит и сам термин «эфирные». В общем-то, это совсем даже и не масла, а жизненно важная жидкая сущность, содержащаяся внутри растений. Их называют маслами потому, что эти жидкости, как и масла, не смешиваются с водой. Если использовать химические термины, то это ароматические нестабильные летучие вещества. Нестабильные не в том смысле, что они могут в любой момент «взорваться», как психически нездоровые люди. Смысл в том, что они источают аромат, который держится где-то от двух до двадцати четырех часов, после чего улетучивается.

Мы поговорим о целях использования эфирных масел, о том, как их получают, как применяют и как они работают в нашем теле; я приведу вам массу примеров того, почему они для нас настолько ценны. Эфирные масла – нечто большее, нежели просто производное растений. Они обладают особыми свойствами для исцеления тела, разума и души. Наука не стоит на месте и продолжает изучать, какую еще пользу эти вещества могут принести нашей физической оболочке и эмоциональным центрам. Далее следует перечисление качеств и полезных свойств эфирных масел.

### **Воздействие эфирных масел**

Эфирные масла могут подарить людям массу всего полезного, их природные свойства можно использовать в различных целях.



### **Анальгетик**

Многие эфирные масла являются природными *анальгетиками*, то есть веществами, которые воздействуют на нервную систему организма и могут ослаблять боль. В качестве примера можно привести масла перечной мяты, лаванды, шалфея, ромашки римской, сандала, гвоздики, эвкалипта и розмарина.

### **Противовоспалительное средство**

Многие эфирные масла обладают *противовоспалительным* эффектом, то есть могут способствовать уменьшению отека, покраснения и болевых ощущений на теле в местах травм, растяжений или раздражений. К этой категории, например, можно отнести масла тимьяна, гвоздики, бергамота, розы, эвкалипта и лаванды.

### **Антисептик**

Иные эфирные масла обладают *антисептическими* свойствами и могут помочь справиться с инфекцией и микробной инвазией. Это, например, масла чайного дерева, лаванды, тимьяна, эвкалипта, лимона и сандала.

### **Противогрибковое средство**

Некоторые эфирные масла обладают *противогрибковыми* свойствами и помогают в профилактике развития грибковой инфекции, например в случае дерматомикоза, эпидермофитии стопы, грибка ногтей на ногах, отрубевидного лишая и окаймленной экземы. Масло тимьяна, гвоздики, перечной мяты, чайного дерева и эвкалипта – вот лишь несколько вариантов мощных противогрибковых и антибактериальных веществ. Только никогда не наносите эти сильнодействующие эфирные масла на кожу непосредственно. Всегда разбавляйте их и используйте с осторожностью.

### **Противовирусное средство**

Есть и эфирные масла с *противовирусным* эффектом. Некоторые из них могут в равной степени использоваться и как антибактериальные средства, при этом совершенно точно они препятствуют размножению и дупликации клеток, пораженных вирусом. В этой категории можно назвать масла чайного дерева, лимона, перечной мяты, эвкалипта и лаванды.

### **Антибактериальное средство**

*Антибактериальные* эфирные масла борются с микробами и бактериями, которые из одной-единственной клетки могут быстро разрастись в целую колонию и захватить ваше тело. В качестве примера приведу масла тимьяна, розовой герани и пачули.

### **Седативное средство**

Существуют также и *седативные* эфирные масла, которые могут помочь вам успокоиться и даже улучшить качество сна. Это, например, масла лаванды, ладана, иланг-иланга и римской ромашки.

### **Энергетик**

Некоторые эфирные масла широко известны как *энергетики*, которые люди часто берут с собой. Назову масла апельсина, перечной мяты, эвкалипта, розмарина, тимьяна и сосны.

### **Ранозаживляющее средство**

Отдельные эфирные масла обладают *ранозаживляющим* действием и могут помочь в лечении ран, язв, а также в профилактике дегенерации ткани. В качестве примера можно при-

вести масла бергамота, пачули и чайного дерева. Масло ладана хорошо воздействует на шрамы. Но обязательно разводите любое из этих эфирных масел перед нанесением.

### **Успокоительное средство**

Есть и такие эфирные масла, которые, благодаря своим *успокаивающим* свойствам, способствуют релаксации. Используйте их для облегчения головной боли и заложенности носа, при стрессе, тревоге, для снятия напряжения, а также при сыпи и дерматите, вызванных стрессом или тревогой. Среди примеров: масла шалфея, перечной мяты, розмарина, бергамота, римской ромашки, сандала и лаванды.

Большинство эфирных масел универсальны. Масло лаванды, например, используется как в качестве успокоительного средства, так и для снятия боли, воспаления, как антисептик и для помощи при бессоннице. В одном небольшом флаконе вы найдете множество чудесных лекарств для разума, тела и души. В части II мы более подробно изучим свойства двадцати эфирных масел, которые идеально подходят для начинающего ароматерапевта.

### **Как мы их получаем**

Мы получаем эфирные масла из растений путем дистилляции, холодного прессования, экстракции или обработки под давлением CO<sub>2</sub>. Некоторые процессы осуществляются при высокой температуре, некоторые – при низкой. В одних используются химикаты и растворители, в других – нет.

#### **Дистилляция**

Масла лаванды, перечной мяты, чайного дерева и эвкалипта получают путем *дистилляции*, потому что они могут выдержать высокую температуру и пар, возникающий при кипении воды в перегонном кубе. (Представьте себе нечто наподобие самогонного аппарата.) Изначально слово «перегонка» относилось к процессу очистки спирта. В ходе дистилляции при высокой температуре и с паром из вещества выпаривается все, что его загрязняет. То, что остается, является в высшей степени концентрированной версией первоначальной жидкости или субстанции. Со временем слово «перегонка» стало использоваться для описания процесса, в ходе которого раскрывается сущность чего-либо. После дистилляции вы получаете продукт, представляющий собой более действенную и концентрированную версию оригинального вещества.

#### **Холодное прессование**

Холодное прессование осуществляется без использования высоких температур. Твердую стружку и стебли крошат и выжимают из них масло. Именно так получают оливковое масло холодного отжима, и тот же самый процесс используют для получения цитрусовых масел: путем холодного прессования отжимают кожуру и цедру для экстракции непосредственно масла.

#### **Экстракция**

Экстракция включает в себя несколько этапов. На первом этапе используют растворители (например, петролейный эфир, метанол, этанол или гексан) для *экстракции* из растения ароматного липофильного материала. Это вещество называется *конкрет*. Конкрет представляет собой концентрированный экстракт, который содержит воски и/или жиры, а также ароматный материал из растений. Затем конкрет обрабатывают спиртом, который извлекает ароматический компонент. Получившийся продукт называется *абсолют*. Абсолюты в основном используются в парфюмерной промышленности.

### **Обработка сжиженным под давлением углекислым газом**

Для экстракции масел из некоторых растений используется также углекислый газ под давлением. Этот низкотемпературный процесс подходит только для тех растений, которые могут выдержать холод и давление, например листья и кора деревьев.

Остающиеся после дистилляционных процессов воды называют гидрозолями, это менее концентрированные жидкости, они обладают ароматом, схожим с запахом самого растения. Гидрозоли используются для маленьких детей, пожилых людей, для ароматизации и в косметологии.

### **Анфлераж**

Есть еще один процесс, анфлераж, при котором лепестки богатых маслами растений помещают на стеклянные рамы, покрытые животным жиром. Лепестки медленно отдают масло, после чего отработанное сырье заменяют новыми цветками – и так до достижения необходимого уровня концентрации аромата. Процесс этот мало где используется, кроме парфюмерной промышленности, так как анфлераж требует массу времени и усилий для получения желаемых результатов.

### **В каких формах мы их используем**

Эфирные масла для улучшения состояния организма можно использовать различными способами. Человеческий организм получает эфирные масла путем ингаляции (через диффузор, ингаляторы), в процессе массажа (через кожу) или путем местного нанесения.

### **Диффузоры**

При диффузии эфирное масло (или ароматическая смесь) распыляется в воздух, ее аромат распространяется по всей комнате/дому, даря нам удовольствие, эмоциональное облегчение и неся даже терапевтический эффект. Вы можете дезинфицировать и очистить воздух в помещении, выбирая различные масла в зависимости от их свойств. Возможно, вы не захотите пользоваться диффузорами, которые нагревают эфирные масла, так как из-за этого они теряют свою эффективность. Поскольку увлажнитель воздуха и диффузор – это немного разные вещи, следует определиться, что именно вам нужно: есть приборы, в которых используется вода, а есть системы распыления на основе охлаждения. Мы обсудим это более подробно в главе 26.

### **Ингаляторы**

Это личные, портативные мини-диффузоры эфирных масел, которые вы можете сделать самостоятельно и использовать в затхлых помещениях, в случае проблем с дыханием, для снятия симптомов простуды, при аллергии, отказе от курения, для контроля веса, при морской болезни, для поднятия настроения или просто в качестве источника энергии, для стимуляции физической активности (подробнее в главе 26).

### **Ванны**

Смешайте выбранные эфирные масла с базовым маслом и подходящим диспергирующим средством прямо в ванне – это поможет вам успокоиться, расслабиться, взбодриться или получить иной терапевтический эффект. Отдавайте предпочтение тому эфирному маслу, свойства которого соответствуют вашим ожиданиям от результата принятия ванны. Каждый раз, когда решите принять ванну с эфирными маслами, нужно обязательно использовать диспергент, например солюбол или полисорбат. В противном случае масла могут слипнуться, скататься в шарик и даже навредить вам или причинить серьезный дискомфорт, воздействуя в полную силу на вашу нежную кожу. Чтобы лучше разобраться в этом вопросе, см. главы 3 и 4.

## **Нанесение**

Вы можете наносить эфирные масла (обязательно разведенные базовым маслом или диспергирующим средством) на стопы, кисти рук, плечи, виски, за ушами, на запястья, живот, грудную клетку, поясницу или заднюю часть шеи. Если вы нанесли эфирное масло на тело и вам стало горячо, это значит, что масло нужно разбавить еще больше. Мы подробнее поговорим о безопасности и мерах предосторожности при использовании эфирных масел в главе 3.

## **Компрессы**

Компресс – это мягкий материал, который вы накладываете на тело для остановки кровотечения или уменьшения воспаления. Например, вы можете развести эфирные масла с базовым маслом в теплой или холодной воде, опустить туда полотенце и отжать лишнюю жидкость. Теперь такой компресс можно наложить на тот участок тела, который нуждается в облегчении боли или охлаждении.

## **Массаж**

Массаж – замечательный способ применения эфирных масел. Они впитываются через кожу в ткани и помогают снять боль, напряжение, облегчают ваше состояние при других проблемах. В главе 3 я покажу вам, как безопасно пользоваться эфирными маслами при помощи таблицы разведения. О применении базовых масел в паре с эфирными мы поговорим отдельно в главе 4.

## **Паровая ингаляция**

Этот способ используется при лечении синуситов, для облегчения кашля, снятия заложенности носа, устранения боли в горле и очищения кожи лица. Вскипятите воду и перелейте ее в жаропрочную миску. В горячую воду эфирные масла нужно добавлять вместе с соответствующим диспергирующим средством. Затем накройте голову полотенцем, закройте глаза и, наклонившись над миской, вдыхайте пар в течение 5–10 минут, стараясь не ошпариться и не повредить нежную кожу.

## **Кремы для лица и тела**

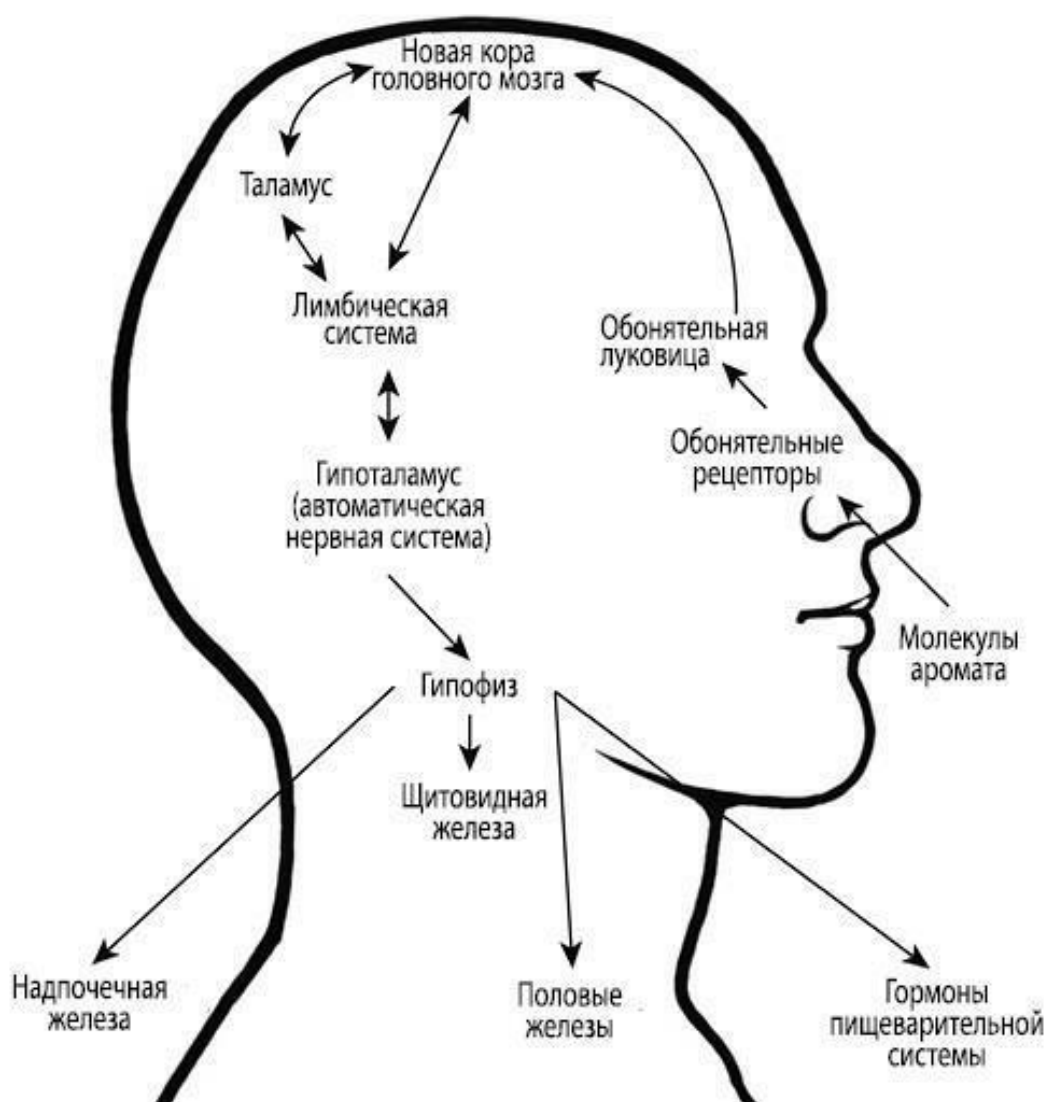
Вы можете приготовить свои собственные косметические средства и кремы для тела, используя в качестве ингредиентов масло какао, масло ши, пчелиный воск и эфирные масла. Такие кремы могут оказаться весьма эффективными при различных высыпаниях на лице, шрамах, для увлажнения сухой кожи, сокращения морщин, да и вообще для комплексного ухода за кожей лица и тела. Рецепты можно найти в главе 27.

## **Как эфирные масла работают в нашем теле**

Очень важно понимать, что, вдыхая аромат эфирного масла, вы в действительности вдыхаете молекулы. Тело принимает эфирные масла на уровне атомов. Когда вы наносите эфирное масло на тело, это тоже молекулы, которые перемещаются от клеток кожи к мышцам, а затем по кровотоку попадают в печень и почки. Когда вы вдыхаете аромат эфирного масла, запах попадает в кровяное русло в форме молекул, из легких он переносится в печень, где распадается в процессе обмена веществ и фильтруется. Девяносто пять процентов того, что вы вдыхаете, поглощается легкими, а пять процентов – головным мозгом. Отсюда молекулы аромата начинают движение к почкам, откуда они уже выводятся из организма.

К счастью, проходя по нашему телу и покидая его, эфирные масла не теряют своей эффективности. Им и не нужно задерживаться в нас надолго. Они делают то, что должны, выполняют свою работу и без остатка выходят. При местном нанесении эфирные масла перемещаются от клеток кожи в мышцы, оттуда в кровоток, а затем попадают в печень и почки,

откуда молекулы масла выводятся естественным образом, не задерживаясь в организме дольше пары дней.



### Ингаляция эфирными маслами

Когда вы вдыхаете молекулы эфирного масла, ваша система обонятельных нервов сразу идентифицирует аромат как приятный или неприятный. Такая идентификация пробуждает воспоминания и чувства.

Как только молекулы эфирного масла впитываются в реснички мерцательного эпителия слизистой оболочки носа (в короткие волоски внутри ноздрей), происходят две вещи: мгновенное (химическое) воздействие на клетки головного мозга и следующее за этим воздействие на эмоции.

Эфирное масло воспринимается лимбической системой, которая является центром обработки запахов, чувств, эмоций, а также памяти. Это сложная система нервов и нейронных сетей в головном мозге, которая непосредственно связана с инстинктами и настроением. Лимбическая система управляет основными эмоциями (страхом, удовольствием, гневом) и инстинк-

тивными позывами (чувством голода, желанием секса, стремлением к доминированию, заботой о потомстве).

Как только лимбическая система воспринимает то, что поступило через обоняние, и эфирные масла поглощаются головным мозгом, возникает психологический эффект, поскольку эта часть мозга связана с чувствами и памятью. К примеру, эфирное масло лимона может придать сил и поднять настроение, потому что центр в мозге распознает этот запах как дерзкий, здоровый (то есть как запах чего-то растущего на свежем воздухе), приятный (в большинстве случаев) и бодрящий. Если вы вспомните аромат лимона, вы вряд ли увидите мрачные краски и испытаете депрессивные эмоции, правда же?

Запахи тесно связаны с воспоминаниями. Когда мы вспоминаем прошлое, мы видим подробности и фокусируемся на них. А когда мы что-то нюхаем, срабатывает наша эмоциональная память. Наши воспоминания основаны на чувствах и эмоциях.

Вы когда-нибудь заходили в открытое помещение и вдыхали запах свежее испеченного хлеба? Начинали ли вы после этого чувствовать себя легко и непринужденно – как дома? Как утверждают риелторы, много недвижимости было продано именно так, из-за того, что покупатель внезапно вспоминал какие-то счастливые моменты и ассоциировал эти чувства с осматриваемым помещением. Эмоции влияют на решение купить дом.

В лимбическом центре мозг активизирует сигналы и посылает импульсы и инструкции в гипоталамус и гипофиз, который, если вы помните уроки биологии, в основном и управляет всеми функциями, гормонами и процессами в организме, а также памятью. Это командный центр всех функций нашего организма.

Будучи частью лимбической системы, обонятельная луковица имеет легкий доступ к миндалевидному телу головного мозга. Здесь расположен центр, отвечающий за так называемую реакцию «бей или беги», и здесь же хранятся эмоциональные воспоминания.

Все эфирные масла или растительные экстракты состоят из разных химических молекул. Каждая химическая частичка служит определенной цели и выполняет свою уникальную задачу. Как только молекулы конкретного эфирного масла ухватываются за те рецепторы организма, которым должны помочь, они тут же начинают делать то, для чего, собственно, и предназначены, – выполнять свою работу. Эфирные масла обладают всевозможными свойствами: они могут использоваться как антибиотики или антибактериальные, противовоспалительные, ранозаживляющие (для лечения ран) средства, для релаксации, в качестве успокоительного или желудочного лекарства (способствующего пищеварению).

Вставьте ключ в замок, поверните, и он откроется. От вас ничего не требуется: эфирные масла автоматически притянутся к тому, что надо наладить, и просто сделают свою работу. Словно они заранее запрограммированы на выполнение той или иной задачи. Эфирное масло делает то же самое с растением, из которого его получили: защищает изнутри. Точно так же и с людьми. Нам всего лишь нужно выбрать то эфирное масло, которое предназначено для помощи в устранении терзающей нас проблемы. Затем разведите масло и нанесите его, вдохните или используйте так, как того требует ваше текущее состояние.

Мы просто позволяем эфирным маслам делать свою работу, благодаря чему совершенствуем свое тело, разум и душу. Вот почему эти масла поистине являются даром природы.

### **3. Основы безопасности и рекомендации по использованию эфирных масел**



# **ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ**

Очень легко проникнуться энтузиазмом относительно использования эфирных масел: они соблазнительны, ароматны и чрезвычайно притягательны. Они сразу же вызвали у меня бурю восторга. Когда я еще только начинала, мне пришлось узнать много нового, и некоторые уроки дались мне нелегко. Например, мне и в голову никогда не приходило, что эфирные масла нужно разбавлять. То есть с чего бы? Это же натуральные составы, а мать-природа не может причинить нам вреда, разве не так?

После того как у меня первый раз покраснела кожа и остался видимый след от применения одного слишком сильнодействующего эфирного масла, я провела собственное исследование. Я была шокирована, когда узнала, насколько сильным действием на самом деле обладают эфирные масла. Как только я в достаточной степени их изучила, все начало обретать смысл. Я понимаю, что чтение инструкций и руководств – занятие не слишком увлекательное, но умоляю: прочтите эту главу внимательно ради вашей же безопасности и защиты. Здесь вы узнаете, как правильно разводить эфирные масла, когда не следует использовать определенные масла, как без вреда утилизировать продукцию с истекшим сроком годности и многое другое.



### **Покупайте органическое масло, на 100 % чистое или полученное из дикорастущих растений**

На рынке товаров природного происхождения до сих пор ведутся жаркие споры относительно маркировки и использования эфирных масел. Существует так много конкурирующих брендов, видов, смесей и оригинальных наименований, что чрезвычайно сложно разобраться, что есть что. Второй по популярности вопрос, который очень часто задают мне мои ученики: какой бренд покупать. Мое мнение основывается на двух фактах: во-первых, эфирные масла сильно концентрированы после обработки, поэтому в маленьком флакончике вы приобретаете весьма сильнодействующий продукт. Во-вторых, как масла попадают к вам в организм: либо посредством ингаляций, либо после нанесения на тело или в результате массажа. Понятное дело, если эфирные масла сконцентрированы настолько, что их действие максимально усилилось, то ровно то же самое произошло и со всеми токсинами и вредными примесями, которые были на растении в момент его сбора и обработки. Токсины и примеси тоже будут в значительной степени усилены, а мы же не хотим, чтобы к нам в организм или на кожу попали высококонцентрированные яды, токсичные и загрязняющие вещества.

Причина проста: эфирные масла проходят по нашим органам через легкие, печень, почки, головной мозг и кровоток, и вам вряд ли захочется, чтобы токсины, химикаты, удобрения, консерванты или гормоны роста путешествовали по вашему бесценному организму. Токсины могут появиться во время выращивания растения, его сбора или в процессе экстракции масла. Только свободные от токсинов масла имеет смысл впускать в свой организм посредством массажа, простого нанесения на кожу или ингаляций.

Лучший способ избежать попадания нежелательных примесей из эфирных масел в наши тела – покупать только те масла, которые маркированы как органические, на 100 % чистые или полученные из дикорастущих растений. Избегайте громких слов на этикетках, вроде: «терапевтический эффект», «фармацевтическое действие», «природное», «100 % натуральное», «клинически проверенное» и «чистейшее». Обычно все это – маркетинговая чушь. Вам нужно быть уверенными в том, что вы покупаете масло, полученное из дикорастущего растения, 100 % чистое или органическое.

Органические, абсолютно чистые или полученные из дикорастущих растений масла не имеют примесей, и они наиболее концентрированы по сравнению с другими имеющимися на рынке маслами. Когда мы высоко ценим и уважаем эфирные масла, мы естественным образом начинаем относиться к ним как к особым творениям природы, коими они, безусловно, и являются. Не забывайте освежать в памяти информацию о свойствах, пользе и сферах применения каждого масла, которым вы собираетесь воспользоваться, и предпринимайте соответствующие меры предосторожности (мы поговорим об этом в части II).

### **Никогда не используйте неразбавленные эфирные масла**

Всегда разбавляйте эфирные масла. Без исключения. Не шутите с этим, если только вы не работаете вместе с сертифицированным ароматерапевтом. Кто-то вам наверняка скажет, что можно использовать масла лаванды, чайного дерева или ромашки в *неразбавленном* виде. Не рискуйте. Всегда разводите их и делайте кожную аллергопробу перед использованием любого эфирного масла. (Мы подробно рассмотрим, что это за проба, далее в этой главе.) Таким образом вы сумеете избежать нежелательных последствий: аллергических реакций или ожогов.

Разбавлять эфирные масла нужно базовым маслом. Базовые масла выбирайте в зависимости от ваших предпочтений, ориентируясь на цели, ради которых вы собираетесь разводить эфирные масла. Некоторые базовые масла отлично подходят для нанесения на тело и массажа, другие лучше действуют на морщины и чувствительную кожу. Подробное описание базовых масел вы найдете в главе 4. Выберите несколько вариантов универсальных основ, которые

можно будет использовать в различных целях. Храните их в прохладном темном месте или даже в холодильнике, чтобы увеличить срок годности. Не держите базовые масла на кухне и не путайте с маслами для приготовления пищи. Если только вы не живете в одиночестве и поставите флакон с базовым маслом рядом с бутылками оливкового или подсолнечного, то кто-то из ваших близких может по ошибке взять его и пожарить на нем яичницу. Сделайте заметную этикетку, чтобы все видели, что это масло – исключительно для разведения эфирных масел, но никак не для готовки.

### **Рекомендации по разбавлению**

Эфирные масла – это ароматические жидкости, которые помогают защитить растение от вредителей, паразитов, насекомых, грибов и бактерий. Если они могут все это делать для растений, представьте, на что они способны для нас. Особенно учитывая тот факт, что мы экстрагируем жидкости, дистиллируем или прессуем их для получения концентрата, который в разы мощнее, чем вещества, находящиеся в растении. Имея это в виду, не следует забывать, что одна из самых серьезных ошибок, которые мы можем совершить в использовании эфирных масел, – неправильно их развести. Разбавлять эфирные масла очень важно по двум основным причинам, связанным с безопасностью:

1. Чтобы избежать нежелательных реакций в виде раздражения кожи, аллергии и фототоксичности. Эти явления временные и видимые невооруженным глазом, но в некоторых случаях повреждение может остаться навсегда. Я объясню этот момент чуть позже.

2. Чтобы избежать системной токсичности, в частности: фетотоксичности – отравления или причинения вреда плоду; гепатотоксичности – химического повреждения печени; канцерогенности – того, что способствует росту раковых клеток; и нейротоксичности, при которой возникают неприятные последствия для центральной нервной системы. Всегда разбавляйте эфирные масла! Системная токсичность может оказаться необратимой. Такого рода состояние может возникнуть в результате приема внутрь или нанесения на тело не разведенного надлежащим образом эфирного масла. Если выйти на солнце с фототоксичным маслом на коже, есть риск получить ожоги. Ультрафиолетовые лучи усиливают действие эфирного масла, что может привести к неблагоприятным химическим реакциям.

В случае аллергии у вас может развиваться повышенная чувствительность до конца ваших дней к определенному эфирному маслу, которое в наиболее сложных случаях способно вызвать всевозможные реакции: от простого покраснения или сыпи до серьезных повреждений кожи, анафилактического шока и проблем с дыханием. Аллергия может быть постоянной и заставлять вас реагировать, даже если вы просто находитесь в непосредственной близости от масла. Например, многие часто используемые в хозяйстве продукты содержат эфирное масло лаванды. Если им злоупотреблять или не разбавлять надлежащим образом, у вас может развиваться постоянная аллергическая реакция на мыло, средства для стирки белья, ароматизаторы для помещений и чистящие средства с запахом лаванды, от которой вы не избавитесь до конца ваших дней. Очень вам советую разводить каждое используемое вами эфирное масло, чтобы, в первую очередь, избежать такой аллергической реакции.

Проверенное на практике правило для использования эфирных масел гласит: *лучше меньше, да лучше*. Если в рецепте или рекомендациях по разбавлению говорится о конкретном количестве капель, то ровно столько и берите. Не добавляйте больше по своему усмотрению, надеясь, что так масло будет лучше работать или приятнее пахнуть. Очень часто оказывается, что чем меньше вы используете масла, тем заметнее результат.

Для детей и пожилых людей дозировки эфирных масел должны быть меньше, чем для лиц от восемнадцати до шестидесяти. В целях безопасности соблюдайте пропорции при разведении масел в соответствии с возрастом. Процентная концентрация зависит от того, каких результатов вы хотите добиться. Следуйте этим советам при разбавлении эфирных масел:

### Для детей

● **0,25 %-е разведение** (одна капля на четыре чайные ложки базового масла) – для детей в возрасте от трех месяцев до двух лет. Применять эфирные масла на детях рекомендуется только под контролем опытного ароматерапевта. Для детей младше двух лет лучше всего подходят гидрозоли. Гидрозоли, также известные как цветочная водичка, гидрофлораты или дистилляты, получают в процессе паровой дистилляции растительных материалов. Гидрозоли похожи на эфирные масла, только не такие сильнодействующие, их концентрация более слабая. Чтобы без труда развести эфирное масло до такой степени, воспользуйтесь рекомендациями из таблицы для 1-процентного разбавления, а затем снова разбавьте получившуюся смесь, добавив в нее еще три чайные ложки базового масла.

● **1–2 %-е разведение** – для детей в возрасте от двух до шести лет, беременных женщин (при условии использования разрешенных масел), пожилых людей, лиц с чувствительной кожей, ослабленным иммунитетом или другими серьезными проблемами со здоровьем. В таком же соотношении следует разводить масла для массажа больших участков тела.

● **2–3 %-е разведение** – для детей от шести до пятнадцати лет. Повышайте концентрацию для детей старшего возраста, тем же, кто помладше, разбавляйте масла сильнее.

### Для взрослых

● **2–3 %-е разведение** – идеальный вариант для большинства взрослых людей, подходит практически для всех ситуаций. Кроме того, это рекомендуемая концентрация для ежедневного ухода за кожей.

● **3–10 %-е разведение** – лучше всего такую концентрацию использовать разово для решения временных проблем со здоровьем: например, при мышечных травмах, ушибах, для заживления ран или при затруднении дыхания. Считается, что 10 %-е разведение используется только для экстренной помощи и применять такое масло можно совсем недолго, не более двух или трех дней.

● **25 %-е разведение** (25 капель на чайную ложку базового масла; 125–150 капель на 28,3 г). В некоторых особых случаях может потребоваться настолько сильная концентрация. Например, при сильных судорогах в мышцах, болезненных ушибах или острой боли. Прежде чем использовать масла в такой высокой концентрации, обязательно проконсультируйтесь с сертифицированным ароматерапевтом.

### Для людей пожилого возраста

● Используйте такие же концентрации, как для детей в возрасте младше шести лет, так как у пожилых людей очень чувствительная кожа и они сильно реагируют на эфирные масла. Всегда берите слабые концентрации.

### Общий совет

● Всегда используйте самую слабую концентрацию эфирных масел из рекомендуемых для достижения наиболее эффективных результатов.

### Советы для измерения эфирных масел

Эфирные масла обычно продаются во флаконах из темного стекла объемом 5, 10 и 15 мл. Можно приобрести их и без индивидуальной упаковки оптом в таре по 30, 60, 120 мл или даже больше. В пятилитровом пузырьке примерно 75 капель масла. В десятилитровом – около 175, а в пятнадцатилитровом – приблизительно 250 капель. Чем выше плотность эфирного масла (как, например, в случае с маслами пачули и сандала), тем меньше капель во флаконе. Причина заключается в вязкости. Ограничитель отверстия на горлышке бутылочки

стоит не случайно – он нужен для того, чтобы масло из него не выливалось, а высвобождалось по капле, что требуется для вашей же безопасности. Благодаря этому вы сможете отмерять необходимые объемы для приготовления смесей и разведения.

### Таблица разведения

Разведение	1%	2%	3%	5%	10%	25%
Капель эфирного масла на 1 чайную ложку базового масла	1	2	3	5	10	25
Капель эфирного масла на 2 чайные ложки базового масла	2	4	6	10	20	50
Капель эфирного масла на 3 чайные ложки базового масла	3	6	9	15	30	75
Капель эфирного масла на 4 чайные ложки базового масла	4	8	12	20	40	100
Капель эфирного масла на 5 чайных ложек базового масла	5	10	15	25	50	125
Капель эфирного масла на 6 чайных ложек базового масла	6	12	18	30	60	150

При разбавлении масел полезно иметь под рукой удобный конвертер для перевода одних единиц измерения в другие. Вот вам список различных эквивалентных значений, на который можно опираться:

100 капель = 1 чайная ложка = 5 мл  
 200 капель = 2 чайные ложки = 10 мл  
 300 капель = 3 чайные ложки = 15 мл  
 400 капель = 4 чайные ложки = 20 мл  
 500 капель = 5 чайных ложек = 25 мл  
 600 капель = 6 чайных ложек = 30 мл

### Инструкция по проведению кожной аллергической пробы

Обязательно проводите кожную аллергопробу на себе и других людях, чтобы избежать возникновения сыпи или иных проблем. Вы же наверняка хотите любой ценой избежать аллергии. Аллергические реакции возникают в случаях злоупотребления чем-либо. Ваше тело может среагировать по-разному: начиная с зуда и заканчивая сыпью по всему телу и даже анафилактическим шоком. Вспомните ядовитый плющ. Когда содержащееся в его листьях масло попадает на кожу, появляются волдыри. Это крайний случай. Если у вас однажды возникла аллергия на аромат масла, она может остаться с вами до конца вашей жизни. Аллергическую реакцию нельзя обратить или отмотать назад, поэтому постарайтесь ее не вызывать вообще. Кожная аллергопроба – лучший способ понять, среагируете ли вы на то или иное эфирное масло, и есть ли вероятность возникновения каких-либо побочных эффектов. Проведение этого теста отнимет несколько часов, но если у вас достаточно терпения, то, следуя представленной ниже инструкции, вы сможете избежать дискомфорта в будущем. Вот некоторые при-

меры нежелательных реакций, которые могут возникнуть в результате использования эфирных масел:

- Красная сыпь или волдыри на коже
- Крапивница
- Зуд от умеренного до сильного
- Сухая или потрескавшаяся кожа
- Водянистые пузырьки, короста, мокнущие язвы
- Отечность и болезненная чувствительность
- Болезненное жжение
- Одышка
- Анафилактический шок (крайне редкая реакция, но все же возможная)

### **Этапы проведения кожной аллергической пробы**

Вскройте флакон с эфирным маслом. Откройте бутылочку с базовым маслом. Пусть они оба будут у вас под рукой во время проведения теста.

Аккуратно погрузите зубочистку во флакон с эфирным маслом и извлеките ее обратно с небольшой капелькой масла на конце. (Держите под рукой бутылку оливкового масла. Им можно в срочном порядке стереть эфирное масло с вашей кисти или руки в случае возникновения реакции. Не используйте мыло и воду – ими невозможно полностью удалить масло с кожи.)

Смешайте эфирное масло с одной или двумя каплями базового масла. Нанесите каплю смеси из эфирного и базового масел на руку или ногу и наблюдайте за тем, как будет реагировать ваша кожа. В случае возникновения любого рода негативной реакции немедленно сотрите с этого участка следы эфирного масла при помощи оливкового. Реакция у вас может возникнуть по нескольким причинам. Во-первых, если эфирное масло и его химические компоненты вызывают у вас аллергию. Во-вторых, если в эфирном масле есть какие-то токсины, пестициды или другие загрязняющие примеси.

Если сразу после нанесения смеси эфирного масла у вас не возникло реакции, попробуйте капнуть небольшое количество масла на сгиб локтя, заклейте это место пластырем и оставьте на сутки. Спустя двадцать четыре часа удалите пластырь и посмотрите, не появилось ли на коже каких-либо следов. Не используйте масло, если какая бы то ни была реакция все же возникла.

Вам может показаться, что все эти пробы излишни, но это не так. Я хочу поделиться с вами историей про нежелательную реакцию на эфирное масло, которая возникла из-за того, что предварительно не была проведена кожная алергопроба. Одной женщине настолько нравился аромат лаванды, что она перед сном натерла себе лавандовым маслом лицо и руки, чтобы всю ночь наслаждаться запахом. Проснувшись она вся красная, а нос у нее заложило так, что она едва могла дышать. Таким образом она выяснила, что у нее, оказывается, аллергия на экстракт лаванды, и теперь она даже не может находиться в одной комнате с тюбиком лавандового крема для рук, иначе у нее тут же начинается одышка. Ей приходится держаться подальше от кондиционеров для белья, моющих средств, освежителей воздуха для помещений и вообще любых средств, где в каком-либо виде присутствует лаванда, в противном случае у нее сразу же возникает аллергическая реакция. Тут интересно будет отметить, что в некоторых гостиницах совершенно без злого умысла используют средства с ароматом лаванды для стирки белья и уборки помещений.

### **Как нельзя использовать эфирные масла**

Старайтесь не наносить эфирные масла на область вокруг глаз, рядом с ушами или гениталиями. На этих участках кожа особенно нежная (есть отдельные исключения в случае

использования сильно разбавленных масел). Никогда не проглатывайте эфирные масла. Не капайте их в глаза, уши, не принимайте внутрь, не вводите внутримышечно или внутривенно. Вы удивитесь, узнав, скольким людям это показалось отличной идеей.

Еще раз: никогда не принимайте эфирные масла внутрь! Единственное исключение – если вы делаете это под контролем сертифицированного ароматерапевта, а не какого-то шарлатана, который прошел недельный онлайн-курс и скачал себе сертификат. Если вы решитесь принимать эфирные масла внутрь, то делайте это исключительно под присмотром грамотного специалиста. Многие люди, бесконтрольно поглощая масла, заработали себе перманентные повреждения внутренних органов и неприятные хронические заболевания. Сертифицированный ароматерапевт потратил как минимум 150–200 часов на изучение эфирных масел, их состава, химии, человеческой психологии, областей применения и основ безопасности во внушающей доверие школе ароматерапии и имеет достаточный клинический опыт работы с эфирными маслами и разными клиентами. Помните: прием внутрь любых эфирных масел может привести к необратимым нарушениям или даже смерти.

С осторожностью применяйте масла на детях, беременных женщинах и лицах с хроническими заболеваниями (мы поговорим о мерах предосторожности чуть позже, в этой же главе). Далее в книге будет, возможно, пара исключений из этих правил, но все исключения строго следуют рецепту, соотносятся с техникой безопасности и допустимой концентрацией.

### **Использование масел с водой**

Эфирные масла с водой не смешиваются. Масло всплывает на поверхность воды, так как его плотность ниже. Для ванн и паровых ингаляций нужно использовать правильный диспергент, чтобы молекулы масла равномерно распределялись, а не слипались в кучу. Без диспергента концентрированное масло может нанести вред. Не пытайтесь стереть эфирные масла мылом и водой. Вода масла не растворяет. А вот другое масло, например оливковое, с легкостью поможет вам удалить остатки эфирного масла с рук или кожи.

При паровой ингаляции убедитесь, что масла разбавлены и правильно диспергируются в выделяющемся паре: отключите нагрев, накройте голову и закройте глаза, чтобы высокая температура или пар их не повредили.

Мы подробнее поговорим об использовании диспергирующих средств вместе с маслами в воде в главе 4.

### **Светочувствительность**

Некоторые эфирные масла фототоксичны, и их нельзя использовать, если вы собираетесь выйти на солнце, загорать в солярии или подвергаться воздействию ультрафиолетовых лучей в течение 12–18 часов после нанесения. Повреждение кожи возникает в тот момент, когда под действием ультрафиолета определенные химические вещества в эфирном масле, фурукумарины, вступают в реакцию.

Не наносите цитрусовые масла на кожу и не используйте их в составе лосьонов по утрам, потому что под воздействием солнца они могут вызвать светочувствительность. Бывают и не светочувствительные цитрусовые эфирные масла. Это масла королевского мандарина (*Citrus nobilis*), сладкого апельсина (*Citrus sinensis*), мандарина (*Citrus reticulata*) и красного апельсина (*Citrus x sinensis*).

К фототоксичным эфирным маслам относятся следующие (те, которые описаны в этой книге, выделены полужирным шрифтом):

- Масло из корня ангелики (*Angelica glauca*)
- Масло бергамота (*Citrus bergamia*)
- Масло кумина (*Cuminum cyminum*)
- Выжатое масло горького апельсина (*Citrus x aurantium*)

- Выжатое масло грейпфрута (*Citrus paradisi*)
- Выжатое масло лимона (*Citrus limon*)
- Выжатое масло лайма (*Citrus aurantifolia*)
- Абсолют из листьев фигового дерева (*Ficus carica*)
- Масло вербены лимонной (*Aloysia triphylla*)
- Масло из листьев мандарина (*Citrus reticulata*)
- Масло горького апельсина (*Citrus x aurantium*)
- Масло руты душистой (*Ruta graveolens*)
- Масло бархатцев (*Tagetes minuta*)

Как-то раз я подписывала книги для своих читателей, когда одна приятная молодая женщина спросила, могу ли я порекомендовать ей какое-нибудь эфирное масло для лечения химического ожога на шее. Оказалось, что ожог возник из-за масла бергамота, которое она нанесла на себя перед занятием йогой на пляже. К концу занятия у нее покраснела кожа, и, придя домой, она смыла остатки масла водой с мылом. Разумеется, жуткая смесь вышла.

Я посоветовала ей не пытаться лечить ожог эфирными маслами. Со временем он сам исчезнет, но если ей хочется поскорее от него избавиться, тогда нужен лазер – вроде того, что используется для удаления татуировок. Я порекомендовала ей обратиться к дерматологу.

Другая странная вещь – синдром, получивший название «ожог Маргариты». Он возникает у барменов, которые работают на пляже или возле бассейна, как это бывает на тропических курортах. Они постоянно имеют дело со свежими лаймами, целыми днями голыми руками выжимают из них сок для разных коктейлей, пива и шотов текилы. Масла из лаймов, естественно, попадают к ним на кожу. Лучи солнца нагревают эти масла, и – вуаля! – у вас уже фитофотодерматоз. «Фито» – значит из-за растения, а «фото» – в результате воздействия ультрафиолетовых солнечных лучей.

### **Высокотоксичные эфирные масла**

Ниже приведен список токсичных эфирных масел, которые нельзя использовать потребителям, за исключением случаев, когда это делается под контролем и руководством сертифицированного ароматерапевта. Ни одно из описанных в данной книге масел не входит в ниже следующий перечень.

- Масло ажгона (*Trachyspermum capticum*)
- Масло арники (*Arnica montana*)
- Масло горького миндаля (*Prunus amygdalus var. amara*)
- Масло березы (*Betula*)
- Масло из листьев больдо (*Peumus boldus*)
- Масло аира обыкновенного (*Acorus calamus*)
- Масло камфоры (*Cinnamomum camphora*)
- Масло кассии (*Cinnamomum cassia*)
- Масло лиатрис пахучей (*Carphephorus Odoratissimus*)
- Масло чеснока (*Allium sativum*)
- Масло хрена (*Cochlearia armoracia*)
- Масло яборанди (*Pilocarpus jaborandi*)
- Масло донника (*Melilotus officialnalis*)
- Масло полыни (*Artemisia vulgaris*)
- Масло горчицы (*Brassica nigra*)
- Масло лука (*Allium cepa*)
- Масло руты душистой (*Ruta graveolens*)
- Масло сассафраса (*Sassafras albidum*)

- Масло можжевельника (*Juniperus sabina*)
- Масло пижмы (*Tanacetum vulgare*)
- Масло туи (*Thuja occidentalis*)
- Масло гаультерии (*Gaultheria procumbens*)
- Масло мари амброзиевидной (*Chenopodium ambrosioides*)
- Масло горькой полыни (*Artemisia absinthium*)

### **Меры предосторожности при беременности**

Беременные женщины могут пользоваться эфирными маслами. Если вы беременны или кормите грудью, проконсультируйтесь с квалифицированным ароматерапевтом относительно целесообразности и безопасности применения конкретных масел. Многие эфирные масла лучше не использовать на всем протяжении беременности; некоторых масел нужно избегать только первые три или четыре месяца; другие же могут помочь в родах; однако есть и такие, которые представляют серьезную угрозу и будущей матери, и плоду. Проконсультируйтесь с профессионалом, прежде чем начать применять то или иное масло, и внимательно читайте информацию на флаконах, чтобы знать, что можно и что нельзя при беременности.

Ниже приведен перечень эфирных масел, которых следует избегать (или заменять их чем-то) во время беременности или грудного вскармливания. Те масла, что описаны в этой книге, выделены полужирным шрифтом.

- Масло аниса (*Pimpinella anisum*)
- Масло базилика (*Ocimum basilicum*)
- Масло бергамота (*Citrus bergamia*)
- Масло березы (*Betula*)
- Масло камфоры (*Cinnamomum camphora*)
- Масло гвоздики (*Syzygium aromaticum*)
- Масло ладана (*Boswellia carterii*)
- Масло иссопа (*Hyssopus officinalis*)
- Масло мелиссы (*Melissa officinalis*)
- Масло полыни (*Artemisia vulgaris*)
- Масло петрушки (*Petroselinum sativum*)
- Масло мяты болотной (*Mentha pulegium*)
- Масло мяты перечной (*Mentha x piperita*)
- Масло ромашки римской (*Chamaemelum nobile*)
- Масло розовой герани (*Pelargonium graveolens*)
- Масло розмарина (*Rosmarinus officinalis*)
- Масло шалфея (*Salvia officinalis*)
- Масло пижмы (*Tanacetum vulgare*)
- Масло полыни эстрагонной (*Artemisia dracunculus*)
- Масло туи (*Thuja occidentalis*)
- Масло тимьяна (*Thymus vulgaris*)
- Масло гаультерии (*Gaultheria procumbens*)
- Масло горькой полыни (*Artemisia absinthium*)
- Масло иланг-иланга (*Cananga odorata*)

Дополнительно почитать на тему мер предосторожности при беременности вы можете в источниках, указанных в конце этой книги.

### **Меры предосторожности при наличии заболеваний**

Если у вас есть серьезные проблемы со здоровьем, например, гипертония, заболевания сердечно-сосудистой системы, печени или почек, рак, тромбоз, варикозное расширение вен,



психические расстройства или эпилепсия, то вам необходимо проконсультироваться с квалифицированным ароматерапевтом и врачом, чтобы получить профессиональные рекомендации относительно использования масел и их дозировки. Особенно осторожно нужно подходить к этому вопросу в случае, если человек проходит курс химиотерапии или психиатрического лечения, а также в отношении лиц пожилого возраста.

Если вы принимаете лекарства от серьезных заболеваний, они могут вступить в реакцию с эфирными маслами. Очень вас прошу: непременно проконсультируйтесь с квалифицированным ароматерапевтом и вашим лечащим врачом, прежде чем начинать пользоваться маслами. Многие врачи не знают о том, какую пользу могут принести эфирные масла, потому, пожалуйста, найдите такого специалиста, который считает их полезной альтернативной терапией.

### **Меры предосторожности при работе с детьми**

Эфирные масла не рекомендуются младенцам и недоношенным малышам. Детям в возрасте до пяти лет следует избегать непосредственного нанесения масел на кожу и прямых ингаляций. В таблице разведения очень конкретно написано, какое количество можно использовать, как долго и в каком объеме можно распылять определенные эфирные масла в непосредственной близости от малышей и детей более старшего возраста.

Не используйте эфирное масло мяты для детей в возрасте до пяти лет. В этом масле содержится большой процент ментола, который при вдыхании или во время массажа может вызвать апноэ и бронхиальные спазмы.

Готовя масляную смесь для ребенка, не забывайте о необходимости вдвое ослаблять ее силу: то есть в тех случаях, когда вы обычно использовали бы двухпроцентное разведение эфирного масла с базовым, вам нужно сделать однопроцентный вариант.

Если вы используете диффузионную смесь, не оставляйте детей без присмотра наедине с диффузором ни при каких условиях и ограничьте лечебные сеансы одной или двумя минутами, если ваши дети младше двенадцати лет.

Ниже приведен перечень эфирных масел, которые *не следует* использовать в отношении детей без консультации с квалифицированным ароматерапевтом. Те масла, что описаны в этой книге, выделены полужирным шрифтом.

- Масло базилика (*Ocimum basilicum*)
- Масло лавра (*Laurus nobilis*)
- Масло бензоина (*Styrax benzoin*)
- Масло бергамота (*Citrus bergamia*)
- Масло березы (*Betula*)
- Масло черного перца (*Piper nigrum*)
- Масло кассии (*Cinnamomum cassia*)
- Масло кедра (*Cedrus atlantica*)
- Масло коры коричневого дерева (*Cinnamomum verum*)
- Масло листьев коричневого дерева (*Cinnamomum zeylanicum*)
- Масло цитронеллы (*Cymbopogon nardus*)
- Масло гвоздики (*Syzygium aromaticum*)
- Масло костуса (*Saussurea costus*)
- Масло кумина (*Cuminum cyminum*)
- Масло девясила (*Inula helenium*)
- Масло эвкалипта (*Eucalyptus globulus*)
- Масло фенхеля (*Foeniculum vulgare*)
- Масло ели (*Abies*)
- Масло имбиря (*Zingiber officinale*)
- Масло бессмертника (*Helichrysum italicum*)

- Масло можжевельника обыкновенного (*Juniperus*)
- Масло лимона (*Citrus x limon*)
- Масло вербены лимонной (*Aloysia citrodora*)
- Масло лемонграсса (*Cymbopogon*)
- Масло мелиссы (*Melissa officinalis*)
- Масло мускатного ореха (*Myristica fragrans*)
- Масло дубового мха (*Evernia prunastri*)
- Масло апельсина (*Citrus x sinensis*)
- Масло орегано (*Origanum vulgare*)
- Масло семян петрушки (*Petroselinum crispum*)
- Масло мяты перечной (*Mentha x piperita*)
- Масло ягод гвоздичного перца (*Pimenta dioica*) (перца душистого)
- Масло сосны (*Pinus*)
- Масло бархатцев (*Tagetes minuta*)
- Масло тимьяна (красного) (*Thymus vulgaris*)

### **Меры предосторожности при работе с домашними животными**

Нельзя использовать эфирные масла на животных, если только вы не работаете вместе с опытным ароматерапевтом, специализирующимся именно в этой сфере, а также ветеринаром. Как считает знаменитый ароматерапевт и специалист по животным Келли Холланд Аззаро<sup>2</sup>, некоторые звери положительно реагируют, когда им точно наносят определенные эфирные масла, обрабатывают ими копыта или делают с их помощью массаж. А вот кошки – одни из тех животных, которые терпеть не могут эфирные масла. Их организм слишком хрупкий и не может разложить химические вещества, входящие в состав масел. То же самое относится и к рыбам, рептилиям, птицам, грызунам, песчанкам, хомячкам, кроликам, морским свинкам, шиншиллам и так далее. Чтобы больше узнать о безопасном использовании эфирных масел для животных, читайте рекомендованные источники, перечисленные в конце данной книги.

### **После вскрытия флакона**

Не нужно относиться к эфирным маслам как к должному. Работа с ними, их смешивание и приготовление из них различных продуктов требуют особого внимания. Вот несколько моментов, которые следует учитывать при использовании эфирных масел.

Не готовьте составы на открытом воздухе или на солнце. Ультрафиолетовые лучи могут разрушить эфирные масла и сократить срок годности базовых масел.

Не подвергайте детей младше двенадцати лет воздействию распыляемых эфирных масел дольше пары минут.

Никогда не оставляйте бутылочки с эфирными маслами открытыми. Плотно их закрывайте и храните в прохладном темном месте во флаконах темного стекла.

Если вы покупаете эфирные масла в больших флаконах или без индивидуальной упаковки, обязательно после использования половины содержимого крупной емкости переливайте остатки в мелкую тару. Чрезмерное количество кислорода в наполовину заполненной бутылке может быстро сделать масло прогорклым и ускорить процесс окисления.

### **Срок годности и хранение**

---

<sup>2</sup> Azzaro, Kelly Holland. “Animal Aromatherapy and Essential Oil Safety”, [https://naha.org/assets/uploads/Animal\\_Aromatherapy\\_Safety\\_NAHA](https://naha.org/assets/uploads/Animal_Aromatherapy_Safety_NAHA).

Держите флаконы с эфирными маслами подальше от огня и электрических розеток/источников электропитания. Храните их в темных пузырьках в сухом прохладном месте, где до них не доберутся маленькие дети, гости, домработницы, няни и домашние животные.

Эфирные масла не содержат воду, и в них не образуются плесень, гниль или дрожжевые грибки из-за их антибактериальных и противовирусных свойств. Но со временем они все-таки меняются, а некоторые могут прогоркнуть и испортиться. На срок годности эфирных масел может повлиять несколько факторов, сократив период их свежести, это: свет, высокая температура, воздух (кислород), влажность и время.

### **1–2 года**

У эфирных масел с высоким содержанием монотерпенов или оксидов самый короткий срок годности: приблизительно один-два года. Лимонен присутствует в маслах бергамота, лимона и апельсина. Пинен – в маслах эвкалипта, сосны и розмарина.

### **2–3 года**

Эфирные масла с повышенным содержанием фенолов могут храниться до трех лет. Это гвоздика, тимьян.

### **4–5 лет**

Эфирные масла, содержащие кетоны, монотерпенолы и/или эфиры, хранятся примерно от четырех до пяти лет. Например, масло ладана, мяты перечной, розмарина.

### **6 лет**

Эфирные масла с повышенным содержанием сесквитерпенов и сесквитерпенолов могут храниться до шести лет. Это масла лаванды, шалфея, ромашки римской, пачули, лимона.

Исключением из этих правил являются масла пачули, сандала и иланг-иланга, которые при правильном хранении не портятся и даже могут с течением времени стать еще лучше.

## **Пролитие**

Избегайте разлития масел на мебель и технику. Эфирные масла могут испортить полировку, из-за них может вспузыриться латексная краска, кроме того, они разъедают различные поверхности, в том числе мобильные телефоны, пластиковую клавиатуру, пенополистирол, пластиковые бутылки и многое другое.

## **Утилизация**

Вам нужно будет утилизировать старые, прогорклые или дурно пахнущие эфирные масла в соответствии с требованиями техники безопасности в зависимости от конкретного вида масла, а также с принятыми у вас правилами и экологическим протоколом. Некоторые эфирные масла продаются вместе с MSDS, паспортом безопасности химической продукции, в котором содержится подробная информация о воспламеняемости, потенциальных рисках для здоровья, процедурах первой медицинской помощи и способах утилизации. Производитель или разливочный завод могут поставлять такие данные вместе со своей продукцией, или вы можете сами почитать об этом в интернете. О том, как безопасно утилизировать эфирные масла, также можно узнать в местной санэпидемстанции. Не смывайте масла в унитаз, потому что так они могут просочиться в общественные водоканалы и оттуда в природные водоемы, где загрязнят воду и отравят обитателей глубин и в целом экосистему. Кроме того, эфирные масла воспламеняемы и могут стать причиной пожара, что весьма опасно и наносит вред окружающей среде и постройкам. Соблюдайте осторожность.

Вы можете использовать старые или просроченные эфирные масла в качестве кондиционера для белья при стирке. Можно вылить несколько капель в слив в раковине, чтобы освежить запах, но не выплескивать туда целый флакон.

Некоторые интернет-советчики предлагают выкопать ямку в саду или на газоне и вылить туда старое масло. Это не лучшая идея, потому что контакт с такими сильнодействующими веществами может нанести вред домашним животным, корням растений и траве. Пытаясь утилизировать эфирные масла, никогда не забывайте об окружающей среде.

Если эфирные масла еще не слишком старые, их можно использовать в диффузорах для ароматерапии. Кроме того, ими можно освежить ведра для использованных подгузников или мусора.

Вот еще один способ утилизации эфирных масел: в гараже или каком-нибудь подсобном помещении поставьте чашу с пищевой содой, вылейте в нее эфирные масла, и пусть они испаряются. Только убедитесь, что до этой смеси не доберутся маленькие дети или домашние животные.

Кроме того, старые масла можно отнести на местный полигон для опасных отходов – туда, куда нужно относить старые краски и химикаты.

Вот еще один вариант: купите мешок песка и держите его под рукой. Можно пересыпать песок в герметичную банку или контейнер фирмы Tupperware, вылить туда пузырек эфирного масла и отнести туда, где занимаются переработкой мусора, – там знают, как утилизировать такие вещи. Это мой любимый способ. Вы также можете получить информацию на эту тему в управлении по охране окружающей среды или в региональном или городском отделе, занимающемся переработкой мусора.

Помните: эфирные масла – это потенциально опасные материалы, которые находятся в одной категории с фармацевтическими препаратами, растворителями для краски, химикатами, бензином и горючими веществами. Нельзя просто выбросить масла в мусорную корзину или смыть в унитаз, точно так же, как нельзя это делать с лекарствами или растворителями. Новые правила были выработаны в результате многолетней практики неправильной утилизации подобных веществ с целью защиты грунтовых вод, систем водоснабжения, океанов, прудов, рек, домашних животных и дикой природы в целом.

Дополнительную информацию о безопасности можно получить в Национальной ассоциации холистической ароматерапии (НАНА). (См. раздел с рекомендованными источниками.)

### **Поиск ароматерапевта или врача**

То, что вы заботитесь о себе и действуете на опережение, используя альтернативную медицину, очень хорошо. Но если симптомы не уходят или появляются вновь, если вы страдаете от серьезного заболевания и принимаете рецептурные препараты, я настоятельно рекомендую вам сначала проконсультироваться с врачом и квалифицированным ароматерапевтом, прежде чем заниматься самолечением. Многие натуропаты, хиропрактики и остеопаты также являются сертифицированными ароматерапевтами. Узнайте, проходили ли они обучение по теме использования эфирных масел. На сайте Национальной ассоциации холистической ароматерапии *NAHA.org* представлен список авторизованных школ для сертификации. (См. раздел с рекомендованными источниками в конце этой книги.) В идеале желательно найти не только такого специалиста, но и внушающего доверие врача, которые могли бы работать вместе с вами в одной команде в рамках альтернативной медицины.

Прежде чем кидаться покупать целую гору пузырьков, я рекомендую вам сначала прочитать часть II о свойствах эфирных масел, тогда вы сможете решить, какие масла вам нужны будут в первую очередь. В продаже сотни доступных вариантов, но выбирайте, подумав, иначе вы спустите свою месячную зарплату на масла, которые вам не пригодятся или с которыми вы не захотите работать, узнав больше об их свойствах. (Опыт – прекрасный учитель, и я даю вам

несколько уроков, которые мне самой дались, ох, как нелегко. Не благодарите!) Прежде чем начать изучать конкретные эфирные масла, давайте разберемся, как нужно выбирать и покупать базовые масла, узнаем, как правильно и безопасно смешивать эфирные масла с базовыми и диспергирующими веществами.

## **4. Соединение базовых масел и диспергирующих веществ с эфирными маслами**



# **СОЕДИНЕНИЕ БАЗОВЫХ МАСЕЛ И ДИСПЕРГИРУЮЩИХ ВЕЩЕСТВ С ЭФИРНЫМИ МАСЛАМИ**

Одна из первых вещей, которым учится начинающий работать с эфирными маслами, – их разбавление. Это ключ к правильному и безопасному использованию эфирных масел. На моих занятиях для новичков один из первых вопросов обычно звучит так: «А зачем нам нужно их разбавлять?» В предыдущей главе мы обсудили вопросы безопасности и теперь можем двигаться дальше и познакомиться с некоторыми чудесными базовыми маслами, которые привнесут свою собственную индивидуальность и свойства в получившуюся смесь. Мы разбавляем масла, потому что хотим использовать правильное их количество для той конкретной проблемы, которую желаем решить или устранить. Базовые масла сами по себе – уже целый мир. Ниже я привожу список некоторых из них: тех, с которыми я больше всего люблю работать, и объясняю, почему.

### **Любимые базовые масла**

Вот список из некоторых моих любимых базовых масел.

#### **Масло абрикосовых косточек**

Содержит олеиновую и линолевую кислоты, обладает антибактериальными свойствами. Благодаря своим прекрасным абсорбирующим и смягчающим качествам отлично подходит для лица, кожи, волос, лечения экземы, псориаза и дерматита.

#### **Аргановое масло**

Богато витамином Е, обладает ароматом лесного ореха и отлично подходит для омолаживающих процедур и сохранения эластичности кожи.

#### **Масло авокадо**

Состоит из олеиновой кислоты, мононенасыщенной жирной кислоты омега-9, которая хорошо проникает в кожу, омолаживает и увлажняет ее.

### **Масло черного тмина**

Содержит линолевую кислоту, жирные кислоты омега-6, витамины А, В1, В2, D и Е, калий, кальций, фосфор, магний, натрий и медь. Обладает противогрибковыми и противовоспалительными свойствами, хороший антибиотик и анальгетик, отлично подходит для волос и кожи, кроме того, у этого масла завидный срок годности.

### **Масло семян бурачника**

Самый богатый из известных источник гамма-линолевой кислоты (ГЛК), обладает противовоспалительными и противотромбозными свойствами. (Масло нельзя использовать во время беременности, перед операцией или сразу после нее, так как оно разжижает кровь.) Хорошо подходит для лечения экзем, ревматизма и артрита, сокращения морщин и растяжек. Для достижения наилучшего результата используйте это масло в сочетании с маслом сладкого миндаля.

### **Масло семян моркови**

Антибактериальное масло с витамином А и бета-каротином. Содержит большое количество минералов, хорошо подходит для приготовления средств для омоложения кожи.

### **Кокосовое масло**

Содержит высоконасыщенные жиры. Обладает антибактериальными свойствами, уничтожает микробы, но, поскольку оно богато насыщенными жирами, я рекомендую использовать его только для волос.

### **Жир страуса эму**

Богат антиоксидантами и жирными кислотами омега-3, омега-6 и омега-9. Страусиный жир – анальгетик, обладает противовоспалительными свойствами. Хорошо подходит при болях в суставах, для заживления ран и восстановления кожных покровов.

### **Масло примулы вечерней**

Богатый источник незаменимых жирных кислот омега-6 и витамина Е. Масло примулы вечерней содержит как линолевую кислоту, так и ГЛК. Обладает противовоспалительными свойствами, хорошо подходит для кожи, заживления ран, лечения акне, псориаза и экземы. Масло примулы вечерней может разжижать кровь, поэтому применяйте его с осторожностью, если вы параллельно принимаете антикоагулянты.

### **Льняное масло**

Содержит альфа-линоленовую кислоту (АЛК) – форму жирной кислоты омега-3, и является мощным противовоспалительным средством. Подходит для суставов, лечения экземы и псориаза.

### **Масло виноградных косточек**

Содержит витамин Е, фенольные антиоксиданты и является богатым источником жирных кислот омега-6. Масло виноградных косточек хорошо использовать для кожи, при акне, шрамах, растяжках, оно гипоаллергенно и имеет большой срок годности.

### **Масло лесного ореха**

Богато витаминами B1, B6, E, никотиновой и фолиевой кислотами, магнием и калием, известно своими вяжущими свойствами и помогает очистить кожу от прыщей.

### **Конопляное масло**

Богато полиненасыщенными жирными кислотами омега-6 и омега-3. Как хороший анальгетик это масло может помочь при болях в мышцах и суставах. Хорошо подходит для кожи и лечения экземы. Не содержит каннабидиол и тетрагидроканнабинол.

### **Масло жожоба**

Содержит витамин E, комплекс витаминов группы B, кремний, хром, медь и цинк, а также высокий процент йода. Масло обладает противовоспалительными свойствами и прекрасно подходит для суставов. Хорошо проявляет себя и при использовании на коже, при акне, для волос и устранения сухости кожи головы. Покупайте нерафинированное масло, чтобы не оставалось ощущения жирности.

### **Масло плодов свечного дерева**

Это витамины A, C и E плюс антиоксиданты, полученные из плодов свечного дерева. Легкое масло, отлично подходит для лечения псориаза, экземы и акне, а также для омоложения кожи, но имеет небольшой срок годности.

### **Масло ореха макадамии**

Содержит никотиновую кислоту, кальций, железо, магний, фосфор, калий, натрий, медь, омега-9 и антиоксиданты. Прекрасно питает и защищает кожу, особенно зрелую и увядающую.

### **Масло семян дерева ним**

Содержит витамин E и полезно на кожи и волос. Кроме того, в его составе есть азадирактин, активный компонент, отпугивающий насекомых и уничтожающий паразитов, в частности, вшей. Такое масло хорошо использовать при воспалениях и для ухода за кожей, поскольку оно стимулирует выработку коллагена.

### **Оливковое масло**

Содержит большое количество антиоксидантов, витамин K и обладает антибактериальными свойствами. Полезно при воспалениях и для ухода за кожей. Помогает при растяжениях и ушибах.

### **Масло граната**

Содержит гранатовую кислоту, жирную кислоту омега-5, обладает сильными противовоспалительными свойствами. Хорошо подходит для кожи и лечения прыщей, поскольку восстанавливает уровень pH.

### **Масло шиповника**

Содержит витамин A, антиоксиданты и жирные кислоты. Полезно для кожи, хорошо подходит для лечения акне, экземы, ожогов, а также для использования в омолаживающих процедурах. Кроме того, оно помогает осветлить кожу и восстановить ее естественную упругость.

### **Сафлоровое масло**

Богато незаменимой жирной кислотой омега-6 и линолевой кислотой, содержит большое количество витамина E и отлично подходит для кожи и лечения акне.



### **Кунжутное масло**

Обладает природными антибактериальными и противовирусными свойствами, является натуральным антиоксидантом, содержит витамины А, В и Е, а также кальций, магний и фосфор. Хорошо подходит для кожи и волос, препятствует раннему появлению седины и морщин, помогает при ревматизме.

### **Соевое масло**

Содержит витамин Е, лецитин и антиоксиданты, благодаря которым это масло прекрасно подходит для борьбы с морщинами и старением кожи. Легкое и совсем не густое, оно великолепно впитывается.

### **Подсолнечное масло**

Содержит пальмитиновую, стеариновую и олеиновую кислоты, лецитин, каротиноиды, селен, кальций, цинк, калий, железо и линолевую кислоту, плюс витамины А, D и Е. Отлично подходит для кожи, обладает противовоспалительными свойствами, не имеет запаха и не красится.

### **Масло сладкого миндаля**

Содержит витамины А, В1, В2, В6, Е, мононенасыщенные жирные кислоты, протеин, калий и цинк. Легкое масло, которое прекрасно подходит для кожи, волос, лечения дерматита, псориаза, экземы, а также для массажа.

### **Масло таману**

Обладает антибактериальными свойствами, способствует омолаживанию тканей и клеток, отлично подходит для кожи, лечения местных инфекций (молочницы), шрамов, экзем и псориаза.

### **Масло зародышей пшеницы**

Густое и вязкое. Подходит для кожи и омолаживающих процедур. Содержит витамины А, В1, В2, В6, Е, F, магний, цинк и железо. Помогает при сухости кожи, боли в мышцах, полезно для увядающей и зрелой кожи.

### **Выбор и покупка**

Так вышло, что мне больше всего нравится работать с базовыми маслами, перечисленными выше, хотя это вопрос исключительно личных предпочтений. Некоторым из вас может нравиться аромат ореховых масел, а другие наслаждаются травяными запахами. В продаже есть и множество иных вариантов, которые вы можете выбрать в зависимости от собственных вкусов и желаний. Не бойтесь экспериментировать с базовыми маслами, чтобы найти то, что приведет именно вас в наибольший восторг. Выберите такое масло, которое обладает самой приятной для вас текстурой и ароматом. У меня обычно под рукой имеется десять или двенадцать разных масел для моих косметических проектов и личных нужд.

Прежде чем покупать базовое масло, обязательно изучите его свойства. Базовые масла могут усилить лечебный эффект эфирных масел, особенно если их качества дополняют свойства эфирного масла, например антибактериальные, противогрибковые, противовоспалительные, или если они богаты полезными для кожи витаминами и минералами. Покупайте только высококачественные базовые масла у заслуживающих доверие продавцов и храните их подальше от источников света и высоких температур. Лучше всего держать их в прохладном месте, тогда они дольше вам прослужат и будут эффективнее. Я стараюсь не заказывать ни эфирные, ни базовые масла, если за окном жара, потому что курьер может оставить посылку в

почтовом ящике или на крыльце. Базовые масла весьма чувствительны к высоким температурам, из-за чего они могут быстро испортиться или потерять свои свойства. Ровно то же самое можно сказать и о морозной погоде. Так что онлайн я заказываю только весной и осенью, когда на улице умеренная температура.

Всегда покупайте базовые масла холодного отжима, без добавок, ароматизаторов, 100 % чистые, органические, полученные из дикорастущих растений, без ГМО и богатые жирными кислотами. Базовые масла должны быть такими же чистыми и органическими, как и эфирные. Выбирайте нерафинированное, необработанное и органическое. Часто базовые масла смешивают с более дешевыми бесполезными растительными маслами. Внимательно читайте этикетки и не покупайте масла, в которых непонятно что намешано. Зайдите в местный магазин органических продуктов – там вы наверняка найдете базовые масла, удовлетворяющие всем этим требованиям.

Выбрасывайте базовое масло, если оно мутное, пахнет гнилью, если вам кажется, что оно прогоркло или испортилось, если оно слишком липнет к пальцам. Прошу вас, не забывайте о том, что хранить их нужно в прохладном сухом темном месте. Лично я для хранения эфирных и базовых масел использую небольшой холодильник, который стоит у меня в гараже, – подальше от посторонних, домашних животных и любознательных детей.

### **Лучшие базовые масла для конкретных целей или заболеваний**

#### **Акне**

Лучше всего при акне использовать масла черного тмина, абрикосовой косточки, жожоба, сладкого миндаля, кунжутное и кокосовое. Масла орехов и семян великолепны, они содержат стеариновую кислоту и обладают противовоспалительными и антибактериальными свойствами, которые помогают в лечении прыщей.

#### **Волосы**

Для волос нет лучше базовых масел черного тмина, абрикосовой косточки, сладкого миндаля, жожоба, а также кунжутного и кокосового.

#### **Заживление ран**

Лучше всего в заживлении ран проявляют себя базовые масла абрикосовой косточки, примулы вечерней, семян моркови, эму, авокадо и черного тмина.

#### **Кожа**

Лучшие базовые масла для кожи – масла черного тмина, авокадо, семян моркови, шиповника, зародышей пшеницы, семян конопли, виноградных косточек, жожоба, граната, сафлоровое, сладкого миндаля и таману.

#### **Кремы для лица**

Для приготовления кремов для лица лучше всего подходят базовые масла абрикосовой косточки, семян моркови, граната, дерева ним и таману.

#### **Лечение шрамов**

Для сглаживания шрамов наилучший эффект оказывают базовые масла дерева ним, виноградных косточек, шиповника, таману и какао масло.

#### **Массаж**

Для массажа лучше всего использовать базовые масла ореха макадамия, сладкого миндаля, подсолнечное и жожоба.

### **Омолаживающие процедуры**

Для омолаживающих процедур лучше всего использовать масла зародышей пшеницы, жожоба, шиповника, аргановое, ореха макадамия, оливковое, ним и таману.

### **Ожоги**

Для лечения ожогов лучше всего подходят масла шиповника, эму и ши.

### **Суставы**

Самые лучшие базовые масла для суставов – эму, оливковое, масло бурачника, жожоба и льняное.

### **Смешивание базовых и эфирных масел**

Когда задумаете сделать из эфирных масел лекарство или косметическое средство, я рекомендую вам начать в обратном порядке. Определитесь, какое базовое масло вы хотите использовать в зависимости от вашей конечной цели или желаемого результата. Если вам нужно легкое и комфортное в применении массажное масло, возьмите в качестве базового масло ореха макадамия или подсолнечное и смешайте со смесью эфирных масел. Если же вы хотите получить омолаживающий крем для кожи, то лучше воспользоваться маслом зародышей пшеницы, граната, дерева ним, таману или аргановым маслом.

Определитесь с тем, чего вы хотите добиться, и затем выбирайте те базовые и эфирные масла, которые обладают свойствами, способствующими достижению желаемых вами результатов. Начинайте от цели и двигайтесь в обратную сторону. Сочетайте масла, и их эффективность удвоится.

В приведенных выше списках я упомянула масло ши и какао масло. При смешивании с этими маслами эфирные испаряются не так быстро, как при смешивании с другими базовыми маслами. То есть так эфирные масла могут оставаться на коже дольше, что, несомненно, хорошо для определенных целей: например, в составе кремов для лица или для заживления ран. Масла ши, какао, манго и их комбинации позволяют равномерно распределить эфирные масла по коже для впитывания и снижают скорость испарения. Таким образом, кожа дольше остается увлажненной.

### **Диспергирующие вещества**

Нет ничего лучше горячей расслабляющей ванны, чтобы согреться, избавиться от тревог, беспокойства, стресса, усталости, неприятных ощущений и недомоганий, болей в мышцах, грусти или напряжения. Существует множество различных эфирных масел, которые помогут вам забыть о головных болях, переживаниях и растяжениях, – просто выберите любое по своему вкусу и добавьте его в ванну. Когда вы глубже погрузитесь в тему ароматерапии, вы сможете составить свой список любимых вариантов. Но для начала вот вам несколько советов.

Вы уже знаете, что эфирные масла всегда следует разбавлять, даже в тех случаях, когда вы хотите добавить их в ванну. Разводить их нужно обязательно, в противном случае эфирное масло просто будет плавать на поверхности воды и в какой-то момент соприкоснется с вашей нежной кожей. «Ай!» – вот что очень часто доносится из ванн по всему миру, когда кто-то решает понежиться в воде с неразбавленными маслами, которые сбиваются в жирные комочки и прилипают к телу. Разведение позволяет эфирным маслам правильно распределяться в воде. Вот несколько возможных вариантов:

### **Солюбол**

Смешайте одну часть эфирного масла с восемью частями солюбола, затем добавьте получившуюся смесь в ванну.

### **Полисорбат 20 или Полисорбат 80**

Смешайте от пяти до двадцати капель эфирного масла с таким же количеством Полисорбата 20 или 80, затем добавьте эту смесь в ванну.

### **Натрасорб**

Это модифицированный крахмал тапиоки. Смешайте от пяти до двадцати капель эфирного масла с двумя столовыми ложками натрасорба, затем добавьте полученную смесь в ванну.

### **Кастильское мыло**

Возьмите от пяти до двадцати капель эфирного масла на одну столовую ложку кастильского мыла, перемешайте и добавьте в ванну.

### **Водка**

Используйте водку с содержанием спирта не менее 80–95 %. Смешайте от пяти до двадцати капель эфирного масла с двумя столовыми ложками алкоголя и добавьте смесь в ванну. Никогда не используйте водку крепостью ниже 80 градусов, иначе молекулы разделятся. Используйте зерновой алкоголь с очень высоким содержанием спирта.

### **Шампунь**

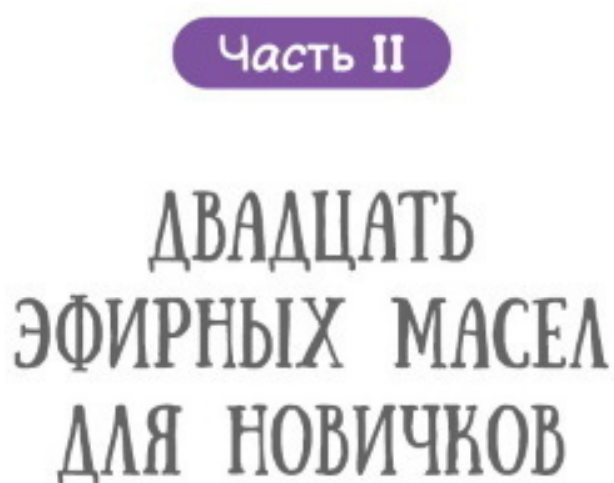
Возьмите примерно 15 г шампуня из бутылки и смешайте с 5–20 каплями выбранного эфирного масла. Используйте смесь и для следующего раза приготовьте новую. Никогда заранее не смешивайте эфирные масла с шампунем и не оставляйте в бутылке. Каждый раз делайте новую смесь. Желательно для этих целей использовать шампунь без токсинов.

Научившись правильно разводить эфирные масла и смешивать их с диспергентами, вы построите долгие и крепкие отношения с этими удивительными веществами и сможете создавать свои смеси и оригинальные продукты. Безопасность прежде всего.

По мере того как вы будете работать с различными базовыми маслами, вы сможете выбрать конкретные варианты в качестве своих фаворитов. Чем больше я экспериментирую с разными маслами, тем большим уважением я проникаюсь к этим чудесным веществам. Я могу сделать один и тот же продукт, используя два различных базовых масла, и в результате у меня получатся два отличных друг от друга варианта, которые хоть и похожи, но раскрываются каждый по-своему. Мне нравится использовать ореховые масла в кремах для лица и лосьонах, а масла семян – для нанесения на кожу. Со временем у вас тоже появятся свои «любимчики», которые лучше всего проявляют себя в тех или иных ситуациях. Давайте же перейдем к эфирным маслам, которые я выбрала для знакомства с удивительным миром ароматерапии.

## Часть II

### Двадцать эфирных масел для новичков



Добро пожаловать в раздел, посвященный двадцати эфирным маслам, которые я для вас выбрала. Я знаю, что информации на эту тему масса, но своих учеников я в первую очередь прошу ознакомиться с описаниями каждого масла. Наш мозг поглощает лишь 30 % сведений при первом прочтении, так что, если вы несколько раз прочитаете материал о том или ином эфирном масле, вы уже будете прекрасно понимать, что оно собой представляет и на что способно.

Это как знакомство с новыми друзьями. Они могут несколько раз представляться и рассказывать про себя, прежде чем вы их запомните. Но не переживайте. Это обязательно случится. Чем больше вы с людьми общаетесь и слушаете их, тем лучше их узнаете. Так и с маслами. Просто не бойтесь вернуться назад и перечитать нужные главы, чтобы освежить в памяти знания, необходимые для работы с тем или иным маслом. Мне кажется, это как пересмотреть заново фильм: с каждым просмотром появляется более глубокое понимание увиденного.

В каждой главе этого раздела представлена основная информация об эфирном масле, его свойствах, пользе, о том, как его получают, отдельные факты из истории масла, оригинальные способы его использования, а также сведения о том, с какими маслами его можно смешивать. Каждое описание даст вам представление о масле и о том, как оно может улучшить вашу жизнь. Начнем с эфирного масла бергамота.

## **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.