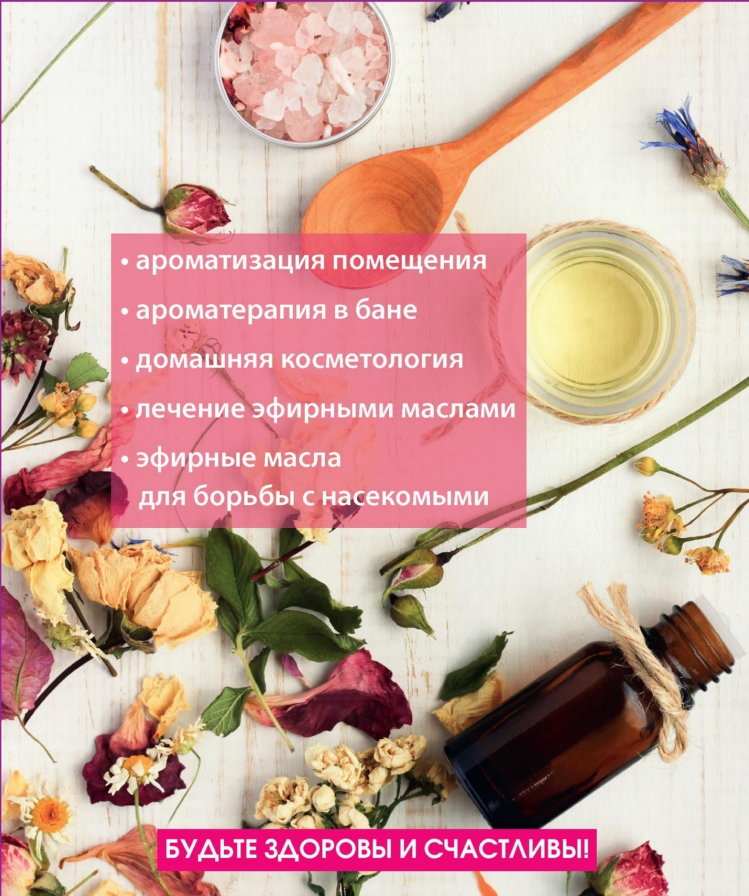


# АРОМАТЕРАПИЯ

- 
- ароматизация помещения
  - ароматерапия в бане
  - домашняя косметология
  - лечение эфирными маслами
  - эфирные масла для борьбы с насекомыми

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ И СЧАСТЛИВЫ!**

# Елена Юрьевна Туманова

## Ароматерапия

### Серия «Жизнь без химии»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8112803](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8112803)*

*Туманова, Е. Ю. Энциклопедия эфирных масел: РИПОЛ; Москва; 2014*

*ISBN 9785386113209*

### **Аннотация**

Ароматы обладают удивительными свойствами, которые влияют на эмоциональное состояние, настроение и даже самочувствие живых организмов.

Ароматерапия – удивительная наука о запахах, способная вернуть человека к гармонии и поддерживать естественный баланс всех систем человеческого организма.

Благодаря нашей книге вы окунётесь в удивительный и невероятно богатый мир эфирных масел, узнаете их полезные свойства, найдёте рекомендации по их применению в самых различных ситуациях, в том числе при уходе за лицом и телом для лечения организма.

Откройте для себя удивительный мир ароматерапии!

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Ароматерапия – просто и эффективно	7
История применения эфирных масел	7
Действие эфирных масел на психику	10
Восприятие ароматов	11
Способы получения эфирных масел	13
Показания к ароматерапии	15
Противопоказания к ароматерапии	17
Способы ароматерапии	18
Тест на аллергию	24
Глава 2. Эфирные масла	25
Конец ознакомительного фрагмента.	29

# **Елена Туманова**

## **Энциклопедия эфирных масел**

### **Введение**

Окружающие человека запахи – одно из величайших чудес природы. Ароматы влияют на настроение и самочувствие, волнуют или успокаивают, раздражают или вносят умиротворение, вызывают головную боль или помогают от нее избавиться. Благоухающий букет роскошных цветов, изысканный аромат любимых духов, легкая свежесть трав и листьев в лесу, дым костра на привале или аппетитный запах приготовленного блюда – все это способно вызвать положительные эмоции, чувство умиротворения и спокойствия. Благодаря запахам человека покидают беспокойство и тревога, отступают депрессия и неврозы, появляется желание радоваться жизни.

С древних времен люди знали об удивительных свойствах ароматов и умело использовали их для укрепления своего здоровья. В наши дни все большей популярностью пользуется ароматерапия – наука о лечении запахами, о применении ароматов трав и цветов, а также эфирных масел, выделяемых

из растений.

Ароматы растений, эфирные масла, получаемые из них, нормализуют обменные процессы, улучшают циркуляцию крови, замедляют процесс старения организма в целом, а также являются универсальным косметическим средством. Они обладают бактерицидными и обезболивающими свойствами, благотворно влияют на психику и укрепляют нервную систему.

Преимущество ароматерапии заключается в том, что подобное лечение основано на целебных силах природы.

Конечно, ароматерапия не может стать панацеей от всех болезней, хотя некоторые специалисты считают, что она займет одно из ведущих мест в медицине XXI в., поскольку связывает лучшие традиции народной медицины с достижениями современной науки. К тому же ее главное назначение – восстановить и укрепить внутренние защитные силы организма. Применение натуральных эфирных масел поможет без лекарств решить многие проблемы, связанные со здоровьем.

Ароматерапия – это не просто увлекательная наука о воздействии природных запахов на человека и эффективное лечение. Это искусство применять запахи, граничащее со священнодействием. «Душистая» наука – простой, но вместе с тем захватывающий и таинственный процесс восстановления физических и психических сил организма. Цель лечения ароматами – возвращение к гармонии, поддержка естествен-

ного баланса всех систем человеческого организма. Ароматерапия является, пожалуй, единственным способом лечения, в котором приятное сочетается с полезным.

Цель данной книги – рассказать, как правильно использовать в домашних условиях методы ароматерапии и помочь выбрать эфирные масла для наиболее эффективного результата в каждом конкретном случае.

# **Глава 1. Ароматерапия – просто и эффективно**

## **История применения эфирных масел**

История ароматерапии насчитывает не одну тысячу лет. На протяжении многих веков эфирные масла ценились у народов всего мира. Целебные свойства ароматических масел люди активно использовали с древнейших времен. В античном мире ароматизация помещений составляла единственную действенную защиту при массовых эпидемиях.

Древние храмы как места многолюдных собраний, а также предметы религиозных культов окуривали особыми эфирными маслами, имевшими выраженное антисептическое действие. В Средние века пряные травы, выделяющие эфирные масла, прикрепляли на одежду для защиты от чумы, туберкулеза и других опасных инфекционных заболеваний.

В XVI в. предпринимались попытки экстракции ароматических масел из растительного сырья с последующей их очисткой и разделением на активные компоненты. Технологические приемы совершенствовались, и к XX в. были получены чистые вытяжки практически всех известных ароматических масел.

Целебные свойства эфирных масел были подтверждены официальной медициной. Исследования биологических эффектов от применения ароматических масел, их активных компонентов в различных сочетаниях и способах сформировали крупнейшее медико-фармакологическое направление – ароматерапию.

Ароматические, или эфирные, масла наряду с фитонцидами, гликозидами и алкалоидами составляют сложную многокомпонентную систему защиты растений от бактерий, вирусов, паразитических грибов, простейших.

Выработка ароматических масел осуществляется во всех частях растений. Наиболее богаты эфирными маслами корни, кора, древесина и смола, а также цветки и околоплодные ткани растений.

В древности благовония были достоянием очень богатых людей, теперь же они доступны практически всем. В наше время эфирные масла применяются и в промышленности, и в медицине.

Эфирные масла нашли широкое применение в косметологии, так как выраженно влияют на состояние кожи и волос. Они питают, увлажняют, подсушивают, отбеливают, тонизируют кожу лица, регулируют активность сальных желез кожи волосистой части головы, влияют на рост волос. Эти свойства используют в промышленности и в домашних условиях.

Эфирные масла широко используются в парфюмерной



промышленности для производства духов, в мыловаренной и косметической – для приготовления мыла, лосьонов, кремов, тоников и других косметических средств. Применяют их в пищевом, ликероводочном, табачном производстве.

Столь же разнообразно применение эфирных масел в народной медицине, а также в быту. У ароматерапии как одного из способов домашнего лечения много преимуществ. Главное – она доступна каждому и, как правило, достаточно безопасна. Но ароматерапия – не универсальное лекарство от всех болезней, она, скорее, является профилактикой и предупреждением заболевания на начальной стадии. Как только вы почувствуете недомогание, усталость, раздражение, зажгите аромалампу, капните свое любимое аромамасло и постарайтесь расслабиться, погрузиться в негу и таинство аромата. Аромамасла можно применять всем без исключения, но обязательно соблюдая рекомендованную дозу. Преимущество применения эфирных масел заключается в том, что любой человек может воспользоваться ими дома. Лечение проводится прямо в своей комнате, в привычной и комфортной обстановке.

# Действие эфирных масел на психику

Ароматические масла состоят из жирорастворимых компонентов (маслянистой субстанции) и эфирных (летучих) компонентов – носителей запаха. Маслянистые вещества имеют элементы структурного сходства с витаминами А, Е, витаминоподобным веществом убихиноном, легко всасываются с поверхности кожи и через слизистые оболочки. Они включаются в клеточные мембраны, оказывают сильнейшее местное противовоспалительное и бактерицидное действие. Летучие ароматические компоненты раздражают обонятельные рецепторы слизистой дыхательных путей (носа) и оказывают стимулирующее влияние на обонятельный центр головного мозга и рефлекторно связанные с ним зоны. В результате развивается специфическая физиологическая реакция на запах.

При местном применении эфирных масел в составе мазей и кремов, помимо общего воздействия на организм через обонятельные рецепторы, осуществляется непосредственное воздействие на кожу.

# Восприятие ароматов

Ароматы эфирных масел подразделяются на «верхние», «средние» и «нижние» ноты в зависимости от степени их легучести и способа воздействия на человека. Верхняя нота (нота головы) обладает тонизирующим свойством. Содержится в маслах мелиссы лимонной, цитрусовых, розмарина, эвкалипта, тимьяна. Воздействует на органы чувств, способствует концентрации внимания. Средняя нота (нота сердца) обеспечивает равновесие в организме. Содержится в жасмине, иланг-иланге, шалфее, мускате, герани, лаванде. Она координирует работу сердечно-сосудистой и нервной систем. Нижняя нота (базовая) обеспечивает в организме расслабление, содержится в можжевельнике, фенхеле, базилике, паучули. Оказывает воздействие на органы желудочно-кишечного тракта, обеспечивает очистку от шлаков и стимулирует функцию половых желез.

Так уж повелось, что женщин во все времена интересовал вопрос, каких из них предпочитают мужчины: блондинок или брюнеток, высоких или миниатюрных, умных или красивых? Но каждая эпоха устанавливает свои идеалы красоты. Согласно мнению современных экспертов, представители сильного пола все чаще засматриваются на женщин с бархатистой кожей, шелковистыми волосами, ухоженными руками и ногами. И, конечно, большую роль здесь играют

притягательные запахи.

# Способы получения эфирных масел

Для получения эфирных масел применяют:

1) *прессование* – метод, известный как отжимание. Чаще всего отжим применяют для получения эфирного масла из кожуры цитрусовых;

2) *дистилляцию* – перегонку водой или с водяным паром. Основана на испарении, а затем конденсации паров жидкости;

3) *экстракцию* – метод, позволяющий получать концентрированные извлечения (водную или спиртовую вытяжку) из растений;

4) *мацерацию* – метод получения эфирных масел путем их размачивания в жирах;

5) *поглощение жирами* – старинный метод, основанный на свойстве жиров поглощать испаряющиеся из цветков эфирные масла. Применяется для душистых цветков, тонкий запах которых при перегонке может изменяться;

6) *поглощение активированным углем* – новый метод поглощения без жиров, поскольку масло из угля извлекают с помощью спирта.

Жрецы были первыми врачевателями, поэтому они первыми и заметили, что лаванда, мята, мирт, монарда, мелисса, розмарин, туя, эвкалипт, лавр и многие другие растения благоприятно воздействуют на организм,

оздоравливая его.

# Показания к ароматерапии

С помощью эфирных масел можно эффективно бороться с самыми разными недугами, как телесными, так и душевными. Ароматические средства на основе эфирных масел используют внутрь и наружно в качестве болеутоляющих, противовоспалительных, вяжущих, раздражающих, гипо– (понижающих давление) и гипертензивных (повышающих давление), инсектицидных, местно-раздражающих, тонизирующих и успокаивающих нервы средств. Их применяют также как антидепрессанты, дезодоранты, антисептики и афродизиаки.

Различные эфирные масла отличаются по комплексу вызываемых в организме реакций. Например, масла розмарина, женьшеня оказывают тонизирующее действие, стимулируют интеллектуальную активность, творческий потенциал, способность к обучению и восприятию информации, обостряют кратковременную память.

Масла лаванды, гвоздики, ландыша, полыни, валерианы оказывают успокаивающее действие на нервную систему при повышенной раздражительности, неврозах, нервном истощении, бессоннице, головных болях, переутомлении.

Используются масло лаванды, кориандра, шалфея, базилика, мяты, полыни, сосны, эвкалипта, пихты при болезнях почек. Хорошим мочегонным эффектом

обладают фенхельное, лавандовое эфирные масла. Способствуют профилактике образованию камней в почках пихтовое, лимонное, можжевельное, розовое эфирные масла.

Масла ландыша, мелиссы, барбариса, миндаля стимулируют сердечную деятельность, снижают частоту и увеличивают силу сердечных сокращений, препятствуют развитию сердечной одышки.

Противоспазматическое действие оказывают масла лавра, полыни, хмеля, шафрана, мяты, миндаля, мелиссы.

Особенно широко применяются ароматические масла эвкалипта, шалфея, тимьяна (чабреца), можжевельника, герани, чайного дерева, сосны как эффективные антибактериальные, противовоспалительные, бронхолитические средства в лечении простудных заболеваний, острых и хронических воспалительных процессов дыхательных путей и легких.



# Противопоказания к ароматерапии

Очень осторожно следует применять эфирные масла при беременности. Для младенцев и маленьких детей нужно подбирать мягкие эфирные масла и только по назначению педиатра. И конечно, следует помнить об индивидуальной непереносимости организма.

Эфирные масла на основе цитрусовых нельзя использовать до или во время принятия солнечных ванн, так как они обладают фототоксичностью, т. е. вызывают изменения пигментации кожи при воздействии ультрафиолетовых лучей.

Все пряные ароматические масла могут раздражать чувствительную кожу, но они прекрасно действуют, если хорошо разбавлены и соединены с жирной основой.

Несмотря на то, что спектр использования эфирных масел весьма широк, они не являются панацеей от всех бед, и стоит чуть переусердствовать, как ароматы возымеют обратное действие.

# Способы ароматерапии

Существуют различные способы использования ароматических масел, среди них есть ингаляционные, наружные, внутренние. Аромамасла вдыхают с помощью ароматических ламп, свечей и курильниц. При наружном применении эфирные масла используют в основном в виде компрессов, для массажа, добавляют в ванны, делают с ними обертывания. Иногда их употребляют внутрь, однако очень осторожно, в мизерных дозах, и только по назначению врача.

Длительность ароматерапии не должна превышать 2-х недель. В этот период нужно исключить из рациона жареные, жирные и острые продукты, предпочтение следует отдавать легкоусвояемой и преимущественно вегетарианской пище.

## Ингаляции

Самый простой способ ароматерапии заключается во *вдыхании эфирных масел* с поверхности пропитанной ими ткани. Способ эффективен, так как всасывание масел через слизистую оболочку носа осуществляется быстрее, чем с поверхности кожи. Например, при лечении простуды, гриппа, бронхита на хлопковую ткань или носовой платок наносят по капле масла эвкалипта, тимьяна, чайного дерева, лаванды, сосны. Запах вдыхают 15–20 мин 2–3 раза в день.

Эффективным способом применения масел является использование *ароматических ламп*. При раздражительности, состояниях тревожности и повышенного беспокойства, бессоннице рекомендуется приготовить аромалампу с маслами лаванды, валерианы, ириса, полыни. Масла (по 1 капле) надо добавить в горячую воду (40–50 °С) аромалампы. Аромат вдыхать перед сном в течение 15–20 мин.

## **Массаж**

Ярко выраженное целебное действие оказывает ароматерапия в сочетании с *массажем*.

В массажный крем добавляют по 1 капле масла лаванды, черного перца, майорана, можжевельника. Полученный ароматический бальзам повышает эффективность массажа при воспалительных и обменных суставных заболеваниях.

Полезен в лечении аромамассаж, для проведения которого используют масляный состав определенного действия. Обычно на 1 ст. л. растительного масла (можно использовать мед, сливки, молоко или косметический лосьон и др.) добавляют 10 капель нужного эфирного масла.

## **Ванны**

Ароматические масла также *добавляют к ваннам*. В этом

случае благотворное воздействие воды дополняется эффектом от эфирных масел. Для расслабляющего, успокаивающего эффекта в ванну, наполненную водой, добавляют по 2–3 капли масел мелиссы, мимозы, лаванды, мяты, ванили и хорошо перемешивают.

## **Внутреннее применение**

Эфирные масла добавляют в настои и отвары лекарственных растений. Самый простой способ внутреннего применения эфирных масел – ароматизировать чай: в емкость накапать 2–4 капли эфирного масла, насыпать 100 г чайной заварки, плотно закрыть крышкой, несколько раз встряхнуть, дать настояться сутки. После этого чай можно заваривать обычным способом. Чай, ароматизированный розмарином, окажет сильное тонизирующее и бодрящее действие.

При внутреннем употреблении 1–2 капли эфирного масла можно накапать на мед, в молоко или кисломолочные продукты (1–2 ст. л. сливок, сметаны, ряженки, кефира). Поскольку основное действие масла при внутреннем применении оказывает в ротовой полости, рекомендуется 30–60 с подержать продукт во рту, потом его можно проглотить или выплюнуть.

Внутреннее применение эфирных масел возможно только после консультации с врачом.

## **Клизмы**

Эфирные масла добавляют в растворы, настои и отвары лекарственных растений, предназначенных для клизм. Ароматические масла в прямую кишку вводят при воспалительных заболеваниях кишечника, запорах, геморрое, для очищения кишечника.

Для клизм используют эфирные масла апельсина, герани, кипариса, лаванды, фенхеля, чайного дерева, укропа.

## **Компрессы**

Эфирные масла добавляют в компрессы – холодные, теплые или горячие. Холодные компрессы делают при мигренях и травмах, горячие и теплые – при мышечных болях, ревматизме и артрите. Компрессы прикладывают к больному органу или участку кожи.

Принцип приготовления компресса прост: в воду, спирт, молоко, мед или растительное масло, нагретые до определенной температуры, нужно добавить эфирное масло согласно рецепту. В состав опустить полоску хлопчатобумажной ткани (можно вату или марлю), слегка отжать и приложить к больным местам. Сверху компресс зафиксировать повязкой. Продолжительность процедуры составляет от 5 мин до 2 ч.

Египтяне первыми начали применять ароматические вещества в лечебных целях, усиливая их композиции для большего эффекта целебными веществами. Они знали, что запах розы и лаванды способствует восстановлению сил, помогает при переутомлении и снижает повышенную возбудимость.

## **Косметические процедуры**

Эфирные масла помогают в уходе за кожей и одновременно улучшают эмоциональное состояние. С их помощью возможно не только поправить здоровье, но и превратить кожу и волосы в нежнейший шелк. Правильно ухаживая за своим телом и лицом, женщина может отодвинуть неприятный процесс старения. Эфирные масла за несколько минут способны из поверхностного слоя (эпидермиса) проникать в нижние слои кожи, где они вступают в биохимические процессы, способствующие повышению защитных сил кожи. Одновременно с этим они насыщают кожу многими полезными веществами – витаминами, микроэлементами, гормонами, ферментами, незаменимыми аминокислотами. Эфирные масла являются прекрасными увлажнителями кожи, они восстанавливают ее водно-солевой баланс, очищают от шлаков не только клетки и близлежащие ткани, но и организм в целом.

*Чтобы нанести масла на поверхность тела, их добавля-*

ют к растительному маслу или питательному косметическому крему, маске на основе жирорастворимых продуктов.

# Тест на аллергию

Поскольку всегда существует опасность проявления аллергии, то при первом использовании эфирного масла необходимо испытать его на небольшом участке кожи для определения чувствительности организма к нему. Применение масла следует прекратить, если наблюдается неблагоприятная реакция.

Индивидуальная реакция организма на ароматические масла может быть нетипичной, начиная от субъективного неприятия запаха до развития аллергических кожных (покраснения, зуда, отечности кожи) или бронхолегочных реакций (кашля, удушья). Перед применением ароматических масел выполняется проба, выявляющая сверхчувствительность к их компонентам.

Для постановки пробы одну каплю ароматического масла смешивают с 1 ч. л. теплой кипяченой воды и 1 каплю полученной смеси осторожно наносят тонким слоем на кожу внутренней поверхности предплечья. Если через 30 мин не возникло зуда, жжения или покраснения кожи, такое масло допустимо к применению.

Не наносите масла в чистом виде непосредственно на кожу, так как они обладают выраженным раздражающим действием.



# Глава 2. Эфирные масла

## Масло аира

Масло получают из корневища многолетнего травянистого растения аира. Эфирное масло имеет нежный запах и приятный вкус, несколько напоминает камфору. Оно желтое или темно-коричневое. Его получают путем перегонки паром из измельченного сырья. В корневище аира содержатся горький гликозид акорин, аскорбиновая кислота и эфирное масло (до 4,8 %).

***Химический состав.*** Эфирное масло состоит из пинена, камфена, эвгенола, азарона и пр.

***Действие и применение.*** Эфирное масло аира обладает антимикробным эффектом, задерживает рост стафилококков, кишечной палочки, грибковых микроорганизмов.

Масло аира успокаивающе влияет на центральную нервную систему, оказывает бронхолитическое действие, усиливает секрецию желудочного сока, повышает желчеотделение и диурез, имеет слабое обезболивающее действие.

***Дозировка.***

Аромалампа: 2–4 капли растворяют в 1 ч. л. 70 %-ного этилового спирта.

Массаж: 5–7 капель в 10 мл масла-основы.

**Противопоказания.** Беременность, эпилепсия.

## Масло аниса

Масло из плодов аниса получают водно-паровой дистилляцией. Масло бесцветное или слегка желтоватое, легкое, текучее, с приятным сладковато-пряным ароматом.

**Химический состав.** В состав масла входят анетол, анисовый альдегид.

**Действие и применение.** Масло аниса вызывает кратковременное возбуждение с последующим длительным угнетением центральной нервной системы, уменьшает спазм гладкой мускулатуры кишечника, усиливает функции кишечных желез. Анисовое масло оказывает раздражающее воздействие на бронхи, что может привести к рефлекторному возбуждению дыхания, а это вызывает усиленное отделение бронхиальной слизи. Кроме очищающего, анисовое масло обладает антисептическим, ветрогонным, рассасывающим, спазмолитическим действием.

### **Дозировка.**

Аромалампа: 4 капли на помещение 15 м<sup>2</sup>.

Ингаляции: 2 капли, продолжительность – 7 мин.

Массаж: 5 капель на 10 мл масла-основы.

**Противопоказания.** Не рекомендуется применять масло во время беременности, также людям, страдающим тромбо-

флебитом.

Древние эллины использовали благовония и ароматные масла для культовых обрядов. Они приписывали ароматам божественное происхождение, поэтому наибольшее количество мифов о цветах и растениях, дошедших до наших дней, создано именно в Древней Греции.

Масло апельсина не противопоказано даже во время беременности.

### *Дозировка.*

Ароматизация бани: 10 капель на 15 м<sup>2</sup> площади. Массаж: 10 капель на 20 мл масла-основы. Обогащение косметических средств: 5 капель на 15 г.

Обогащение мази: 7–8 капель на 10 г.

***Противопоказания.*** Аллергия, нотошак.

## **Масло апельсина**

Апельсиновое масло получают из горькой кожуры плодов методом прессования. Эфирное масло золотисто-желтого цвета, обладает приятным теплым чувственным ароматом. Масло апельсина содержит органические кислоты, сахара, пектины, азотистые и красящие вещества, клетчатку, фитонциды, минеральные соли, витамины А, группы В, D, Р и С.

***Химический состав.*** Кожура апельсина содержит

несколько видов эфирных масел.

В их состав входят лимонен, амиловый и фенилэтиловый спирты, каприловый и метиловый эфир, гераниол, витамины и другие вещества.

# 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.