

# Арома- Терапия

от Шульге



НАТАЛЬЯ  
ШУЛЬГА

# Наталья Шульга

## Ароматерапия по Шульге

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67896792](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67896792)*

*Ароматерапия по Шульге: Издательский дом «Кислород»; М.; 2022*

*ISBN 978-5-907342-35-4*

### **Аннотация**

Эта книга о том, как быть здоровым без лекарств. Как обрести бодрость, энергичность, чтобы легко справляться с ежедневными заботами и достигать важных целей без выгорания.

Как жить в гармонии и без эмоциональных срывов. Все эти блага достигаются через удовольствие, которое дарят эфирные масла. Важное достоинство книги – конкретные советы о том, как использовать ароматерапию в повседневной жизни, для решения самых разных проблем.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Об авторе                             | 5  |
| Предисловие                           | 7  |
| Часть первая. Введение в ароматерапию | 9  |
| Глава 1. Ароматерапия с нуля          | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента.     | 33 |

# **Наталья Шульга**

## **Ароматерапия по Шульге**

© Наталья Шульга, 2022

© Издательский дом «Кислород», 2022

© Издательский дом «Тион», 2022

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2022

# Об авторе



Наталья Шульга – сертифицированный нутрициолог-практик, парафармацевт, ароматерапевт, автор бестселлеров на тему естественного оздоровления. Наталья создает новые профессии и помогает своим последователям развиваться, делать стремительную карьеру. В партнерстве с Первым Московским государственным медицинским университетом им. И.М. Сеченова ввела в обиход и популяризировала в России нутрициологию.

А теперь Наталья Шульга открывает профессиональную дорогу для специалистов новой формации – аромапрактиков. В книге приводятся обоснованные доводы в пользу ароматерапии. Это пошаговая инструкция, которая поможет разобраться в мире эфирных масел, а также удобный инструмент для начинающих и опытных аромапрактиков по управлению своим здоровьем, эмоциями, мышлением.

# Предисловие

Внимание! Вы попали в трансформирующий мир эфирных масел! Моя задача – познакомить как можно больше людей с этим миром и помочь обрести ответы на любые вопросы, касающиеся физического и ментального здоровья. Вы только приступаете к чтению, но когда завершите его, то будете иметь готовые решения актуальных проблем.

Меня зовут Наталья Шульга. Я больше 15 лет занимаюсь практиками питания в самом масштабном виде. Совместно с Первым Московским медицинским университетом им. И.М. Сеченова мы создали профессию нутрициолог. Вместе с образовательным партнером ввели нутрициологию в Россию. Это было важным шагом и помогло тысячам людей стать здоровее и счастливее. Но разве можно почивать на лаврах, когда есть возможность сделать больше? Считаю, что нельзя. Поэтому теперь вкладываю свои усилия в развитие совершенно нового для нашего рынка, но максимально перспективного направления – ароматерапии. Эта книга родилась потому, что я вижу не только интерес к миру эфирных масел, но ощущаю огромный потенциал этого натурального пищевого продукта особого значения, который выводит на новый уровень жизни. Общеизвестный факт, что эфирные масла – здоровье через удовольствие. Но немногие знают, насколько эффективны эти природные источники в качестве инстру-

мента в управлении своими состояниями. В моей книге вы пошагово пройдете весь путь от новичка до аромапрактика. В ваших руках прекрасный мир исцеляющих ароматов и богатство биохимии! Давайте же начнем в него погружаться.

# **Часть первая. Введение в ароматерапию**

## **Глава 1. Ароматерапия с нуля**

В ароматной капле эфира собрано все, что нужно для красоты, а также физического и ментального здоровья. Эта книга написана для того, чтобы показать, как просто и эффективно использовать богатство природы для повышения качества жизни. Пользу от эфирных масел можно получить уже при первом знакомстве. А потом, ощутив на себе их силу, появится желание делиться с другими таким сокровищем. Эфирные масла не только приятно пахнут; они делают каждую нашу клетку счастливой, выводя продукты распада и активизируя обменные процессы.

Эфирные масла – это удовольствие, которое с успехом перерастает в дело всей жизни. Профессионалы знают, насколько ценны и универсальны эти природные концентраты. В Россию ароматерапия пришла совсем недавно. Ее можно использовать в качестве эффективной терапии для тела и души в домашних условиях. Конечно же, такой удивительный, безопасный и действенный продукт быстро набирает популярность, поэтому сейчас аромтерапевты максимально вос-

требованы. Это может стать не только любимым увлечением, но и высокооплачиваемой профессией. Ароматерапию легко совмещать с другой работой или сделать основной. В любом случае это одновременно очень приятное и прибыльное дело.

Эфирные масла идеально подходят как взрослым, так и детям. Плюс ко всему это натуральная и эффективная альтернатива большинству фармакологических препаратов, которые мы привыкли держать у себя дома в аптечках. Ароматерапия не наносит вреда, потому рекомендуется людям любого возраста.

Что же такое эфирные масла? Это богатейший мир природных химических веществ, который мы вбираем в себя через дыхание, кожу и органы пищеварения. При терапии эфирными маслами происходит волшебство на физическом и ментальном уровне. Мы выходим на новую ступень взаимодействия со своим телом. Эфиры оказывают комплексное воздействие на организм. Они благотворно влияют на физическое состояние органов и систем, психику, а также снимают стресс, успокаивают или, наоборот, бодрят – в зависимости от потребности. Более того, используя эфирные масла, вы становитесь сильнее, решительнее, легче добиваетесь успеха в делах и строите гармоничные отношения с окружающими.

Мир эфиров притягивает тех людей, которым важно изменить подход в отношении заботы о себе и своих близких

раз и навсегда и уже совсем по-другому, более качественно, начать выстраивать жизнь. Ароматерапия обеспечивает быстрый личностный рост, это уже тысячи раз проверено на практике.

Эфирные масла – самые сильные концентраты природы. Например, в одной только формуле ладана находится до 4000 активных элементов. Поэтому такие суперконцентраты нужно уметь применять. Правильное использование гарантирует отличный результат. В этой книге собрана вся информация, которая необходима ароматерапевту: протоколы использования эфирных масел, рецепты, выдержки из лекций мастеров.

Начнем с классификации эфирных масел и более подробно остановимся на том, какие задачи они решают. Итак, в основном эфирные масла являются пищевыми, но это вовсе не значит, что все их нужно употреблять внутрь. Пищевые – значит безопасные в применении как наружно, так и вовнутрь. Основной способ использования – ингаляционный. При вдыхании эфиров мы получаем воздействие на клетки, на лимбическую систему нашего мозга. Колоссальный эффект достигается через элементарное наслаждение ароматом. Никаких горьких пилюль и болезненных процедур! Чистое удовольствие! Приводятся в баланс нейроны, улучшается метаболизм, останавливаются воспалительные процессы.

Мир эфирных масел притягивает все больше людей, по-

тому что мы знаем, что такое сила природы. Эфирные масла можно назвать квинтэссенцией иммунитета растений. Растения бывают разные, поэтому нужно научиться разбираться в классификации эфирных масел. Необходимо знать, какими из них нужно пользоваться для решения тех или иных задач. Прочитав данную книгу, вы сможете стать экспертом в области эфирных масел, а значит, будете смело ориентироваться в богатом разнообразии эфиров и понимать, что необходимо привнести в свою жизнь обязательно, а что можно иметь в виду до востребования.

В мире производится более двухсот видов эфирных масел. Лидирует, конечно, и по производству, и по использованию Франция. В этой стране ароматерапию признают как официальную медицину. В России все намного скромнее, поскольку мест произрастания растений для заготовки сырья не так много, да и производство конечного продукта имеет малые масштабы. Но у этого направления большие перспективы. При импорте сырья можно с легкостью увеличить объем продукции.

И в России, и в Европе, и в США выделяют несколько групп эфирных масел, на которые можно опираться для подробного изучения темы.

## **Цитрусовые**

Первая группа – это цитрусовые эфирные масла, которые

считаются простыми. Их можно найти практически везде. Существует множество компаний, которые выпускают масла данной группы. Производство их не слишком сложное, к тому же эти масла являются самыми доступными по цене. Цитрусовые добываются путем прямого холодного отжима, или прессования. Производство относительно недорогое и хранение сырья не требует высоких затрат. Эфиры самого высокого качества являются пищевыми, потому их можно использовать не только наружно, но и употреблять в пищу.

На одну каплю эфирного масла требуется около 1 кг растительного сырья. В приведенную группу входят лимон, грейпфрут, апельсин, все виды мандаринов. Цитрусовые считаются простыми по биохимии. Они хорошо влияют на физиологию, запускают липолиз, благотворно воздействуют на слизистые оболочки. При добавлении в пищу цитрусовые помогают поддерживать здоровье желудочно-кишечного тракта.

В обычном виде довольно сложно принимать лимонную кислоту, тем более людям с проблемами пищеварительной системы. С эфирными маслами дело обстоит совсем по-другому. Масло лимона, например, стимулирует восстановление соединительной ткани, в том числе сосудов.

Лимон отлично, как и все цитрусовые, фокусирует внимание. Дети обожают все цитрусовые. Эфиры легки, просты и не требуют какого-то сложного восприятия. 500 единиц в молекуле – по биохимии это довольно просто для нашей обо-

нительной системы. Цитрусовые работают на общее расслабление. С ними приходит ощущение свободы, легкости. Это по-настоящему универсальные адаптогены, которые подходят абсолютно всем.

Если выбирать пищевой класс эфирных масел, то богатство кулинарных экспериментов вовлечет еще больше в этот мир. Самое главное – вместе с наслаждением вносится большой вклад в здоровье. Добавляется больше яркости в гастрономическую жизнь, и уже нет позывов переесть на пустом месте. Эфирные масла хорошо насыщают эмоционально. Это отличный прием, который работает на нормализацию веса.

Утром все цитрусовые хорошо бодрят, а вечером прекрасно расслабляют. Всего капля апельсина обеспечивает глубокий, спокойный сон, а утром помогает проснуться в хорошем, ресурсном состоянии, причем без будильника.

В классификации эфирных масел группа цитрусовых занимает базовую позицию. Они доступны, просты и нравятся практически любому человеку.

## **Пряные**

Вторая группа сложнее и по биохимии, и задачи решает более трудные. Представители пряной группы: гвоздика, корица, орегано, имбирь, мята перечная, мята садовая. Пряная группа справляется с воспалительными процессами, ра-

ботаает как антисептик, запускает метаболизм, выводит продукты распада. Пряности останавливают затяжные разрушительные процессы, которые многие люди хронически носят в себе, фоновые недомогания. В этом плане они работают лучше всего. Например, с одним только орегано можно решить множество задач, так как это природный антибиотик. Гаймориты, хронические боли, патогены в микрофлоре кишечника – все это показания к приему орегано, который будет попадать точно в цель.

С другой стороны, есть пряности, которые дарят праздничное, хорошее настроение. В их числе все виды мяты. Мята – сильный адаптоген, который позволяет адаптироваться к любым ситуациям. Она буквально запускает кровоток заново.

Одна из самых сильных пряностей – корица. С нее начинается терапия всех отклонений гормонального фона. При массаже ног с эфирами улучшается кровоток в репродуктивных органах, обновляются все системы организма.

Потрясающими свойствами обладает гвоздика. Это сильный антисептик, который особенно любят стоматологи. Также гвоздика является анальгетиком, способным остановить воспалительные процессы и снять болевые ощущения. Рядом с гвоздикой не живет ни одна бактерия; вирусный фон можно эффективно нейтрализовывать, используя концентрат эфирных масел.

Пряная группа многочисленна. Это вторая базовая пози-

ция. Если цитрусовые приятнее всего добавлять в еду, дышать ими через диффузор или наслаждаться ароматом с ладоней, то пряности хочется наносить на кожу. Необходимо смешивать их с базовыми маслами, чтобы ничего не жгло, не пекло. Орегано, корица и гвоздика – горячие эфирные масла, и они требуют разведения в концентрации 1:10 с базовым маслом. Для этих задач подойдет любое косметическое органическое масло. С массажем мы уже получаем терапевтическую дозировку, которая будет хорошо влиять на физиологические процессы без каких-либо побочных проявлений и с очень эффективным результатом. Самое простое применение – нанесение на стопы. Можно усвоить это как правило: «не знаешь с чего начать – нанеси на стопы». Через кровоток эфиры поднимаются от стоп выше и разносятся по всему телу, следовательно, работают с организмом комплексно.

Эти эфиры прекрасно справляются с простудными заболеваниями, с вирусами, инфекциями верхних дыхательных путей. Например, если существуют проблемы с миндалинами, присутствует хронический тонзиллит или появляется ангина, следует нужный эфир наносить точечно на миндалины. При одновременном применении на стопы это работает еще лучше. Такой прием тоже стоит запомнить и использовать по необходимости.

## Хвойные

Следующая ступень в нашей классификации – хвойные эфирные масла. Они, как правило, применяются ингаляционно. Возможно наружное применение, но чаще всего в миксах. Идеальны для применения в диффузорах. Хвойные не только обладают богатым химическим составом, но еще и благотворно влияют на личностное, духовное развитие. При застревании в психосоматических проблемах, накоплении напряжения, хронических недомоганиях, болях показаны хвойные ароматы. Каждый симптом в нашем теле – сигнал, что где-то что-то идет не так. Хвойные как раз решают эти вопросы, особенно в тандеме с цитрусовыми. Цитрусовые облегчают богатую формулу хвои.

Если говорить о личном опыте, то мне хвойные всегда хорошо помогают мягче выходить на новые уровни развития. Это касается и психики, и физиологии. Мы должны быть подготовлены, чтобы суметь подойти к какому-то новому этапу жизни максимально безболезненно и мягко. Хвойные лучше всего подходят для этого шага.

Общеизвестный факт, что хвойные применяются для оздоровления бронхолегочной системы. Наверняка многие помнят картинку из детства: чтобы зимой не болеть, летом надо ехать в сосновый бор и хорошенько там надышаться хвойным ароматом. Прекрасно, если есть постоянный до-

ступ к сосновому бору. Но далеко не каждый может похвастаться такой близостью к природе. И тут нас спасают эфиры. В бутылочке масла хвой, пихты, эвкалипта, сибирской пихты, ели черной, сосны – концентраты пользы живой природы в жидком виде. Любые варианты этого типа эфирных масел подойдут для оздоровления органов дыхания. Происходит санация всей дыхательной системы глубоко до бронхов. Воздействуя ингаляционно эфирными маслами на тело через легкие, мы запускаем эфиры в кровоток. Достаточно включить диффузор с каплей масла или просто носить аромакулон, чтобы погрузиться в животворящую атмосферу. При первом знакомстве с хвойными, если они понравились сразу и произвели впечатление, нужно обязательно включить их в обычную жизнь. На том, как выбирать свой эфир носом, мы еще остановимся подробнее.

## **Камфорные**

Следующая группа эфиров, с которой стоит внимательно познакомиться, – это камфорная группа: чайное дерево, эвкалипт, розмарин. Камфорная группа небольшая. Она отличается очень активным химическим составом и мощным воздействием, особенно хорошо работает на предотвращение воспалительных процессов. Если одной фразой описать действие камфорной группы на тело человека – это «встань и иди». Невозможно лежать в депрессивных, подавленных

состояниях, если рядом аромат камфорной группы. К примеру, розмарин любого поднимет на ноги.

Камфорные хорошо тонизируют, причем без перегрузки нервной системы, истощения, отличаясь мягкой стимуляцией. Таким образом, наши ресурсы не истощаются, а наоборот, восполняются. Камфорная группа работает в телесной терапии как с твердыми тканями, так и с мягкими, лечит все: от ушибов до воспалительных процессов в суставах.

Камфорные отлично действуют через стопы. Иногда можно добавлять в диффузор, но в основном вся камфорная группа наносится на кожу. Эту группу можно еще назвать «антиболь». Головные боли, состояние «не могу и не хочу», перепады давления – все это является показанием к применению камфорных. Камфорная группа выгодно сочетается с хвойными. Иногда ее можно соединять с пряностями, если получается комфортный по запаху тандем. Определить возможность совмещения просто: берутся два вида эфирных масел, и обязательно определяется сочетаемость. Так вы не ошибетесь. Экспериментируя, лучше выбирать масла одного производителя. Важно, чтобы они были чистыми, без каких-либо примесей.

В принципе, практически все эфирные масла сочетаются, даже контрастные, тонизирующие и расслабляющие. Любые виды будут хорошо работать вместе, главное, чтобы вам нравился микс по аромату. Всегда нужно выбирать эфиры для себя, то есть те, которые симпатичны с первого вдоха.

## Мужские

Следующая группа – это мужские архетипы. Небольшой класс, в который входят динамичные эфиры. Например, ветивер и пачули, ароматы, которые используются в составе духов-афродизиаков. Это не миф. Действительно в их формуле присутствуют феромоноподобные вещества. С группами мужских и женских ароматов следует знакомиться в последнюю очередь, после того, как вы прошли все ступени, начиная от цитрусовых. Последовательность очень важна, иначе вы просто не воспримете эти эфиры. Они вводят в ресурсное состояние, но только после того, как наступит расслабление и запустятся изменения в жизни через цитрусовые. Лишь затем сформируется физиологически здоровый фон с пряной группой, произойдет переход на новый этап развития через хвойные и камфорную группу. Чтобы подняться на этот уровень, необходимо сначала снять воспалительные процессы и окончательно убрать фоновые недомогания.

На новом витке развития начинается ароматерапия не через клетку, а уже с психофизиологией. Последовательность – это снятие накопленных зажимов и создание правильного фона для дальнейшего развития личности, воздействуя через гендер. Так выглядит грамотная работа ароматерапевта – по шагам, по ступеням.

Конечно, разделение на мужскую и женскую группы до-

вольно условное. Все ароматы подходят и женщинам, и мужчинам, в зависимости от того, что мы от себя хотим: быть чуть динамичнее или, наоборот, расслабиться. Многие мужчины любят цветочные ароматы, которые считаются женскими, например лаванду. На сильный пол она действует как афродизиак и стимулятор либидо, даже не в физическом плане, а с ощущением некоего единства, с пониманием, что такое истинная близость.

## **Женские**

Так называемая женская группа гораздо богаче. Она делится на масла, которые отражают социальные архетипы или глубокие гендерные роли. Богатая биохимия может сразу не восприниматься нашим телом. Не все любят розу, к примеру. В сравнении с нею магнолия, жасмин – легкие, но очень интересные эфирные масла. Они раскрывают женщину в разных проявлениях. Опять же, важно соблюдать последовательность.

Пример из практики. Когда приходит клиент с нарушениями репродуктивной функции, первое, что стоит сделать, – это дать «прогреться» внутренним органам, помогая улучшить кровоток через через применение массажей с пряностями. А уже потом с помощью эфиров выбрать по желанию те социальные роли, через которые можно транслировать себя и таким образом раскрывать. Например, застревая в од-

ной роли – мамы, женщины не реализуют себя в роли любовницы. Или же, погружаясь в роль хозяйки, хранительницы очага, довольно сложно выйти в общество, чтобы показать свою социальную миссию.

У женщины очень богатый список ролевых моделей, и если одна из способностей, данных природой, угнетается, не реализуется, то тело будет реагировать недомоганиями. Поликистозы, воспалительные процессы в репродуктивной системе – это первый признак того, что отсутствует внимание к себе именно в женской роли, в женском функционале. Через один понятный ключ возможно реализовать эту потребность, просто переходя в нужное состояние. К примеру, жасмин предотвращает послеродовую депрессию, помогает сохранять спокойствие, совмещать уход за ребенком, заботу и процесс развития отношений в паре, ведь на гармонии строится крепкая семья.

## **Культовые**

Следующая группа эфирных масел называется культовой. После того как поработали с физиологией, поняли, на что способны в личностном плане, разобрались с гендерными задачами, мы начали понимать, что существует глобальная миссия. На этом этапе культовые масла подойдут лучше всего. Они сочетаются абсолютно со всеми эфирами, но при условии, что поэтапно пройдены стадии развития и все груп-

пы одинаково приятны, то есть не появляется ни отторжения, ни неутолимой жажды к эфирным маслам. Как правило, когда одни эфиры доминируют (например, нам очень хочется цитрусовых, мы их понимаем, а хвойные никак), это говорит о неготовности принимать богатую биохимию.

Культовые масла мы начинаем чувствовать особенно тонко и глубоко тогда, когда все группы в нас уже собраны. К культовым относятся ладан, мирра, сандал, копай-ба, иссоп и другие. Ароматерапия изначально выстроена на таких эфирных маслах. Первоисточники использования эфиров пришли к нам из Библии.

Мы разобрали классификацию эфирных масел, и теперь можно вынести несколько тезисов. Во-первых, для лучшего понимания мира эфиров нужно пройти последовательно по всем ступеням. Во-вторых, можно миксовать масла, но при этом вовсе необязательно это делать линейно. В третьих, следует достигать такого состояния, в котором вы способны принимать эфиры разных групп без неутолимой жажды, то есть грамотно, точно, с правильным восприятием и с правильными дозировками. Вначале вы на себе ощутите терапевтический эффект, а затем уже перейдете к реализации миссии.

Эфирные масла позволяют достичь высочайшего личностного роста, раскрыть потенциал на полную мощность и качественно прожить эту жизнь. Эфиры – идеальный инструмент, которым стоит пользоваться. Для этого не нуж-

но быть великим ароматерапевтом, с опытом использования мастерство приходит само, ведь это сила природы, мы интуитивно ее считываем. Главное, не бояться, а начинать действовать, двигаться к большой цели маленькими шагами.

Какой-то универсальной формулы не существует, так как у каждого она, естественно, своя и заложена природой в обонятельную систему. Пока мы пользуемся синтетическими запахами, наш нос, можно сказать, находится в спячке. Но когда начинаем применять эфиры, раз за разом все больше включаются обонятельные рецепторы. Вместе с этим меняется наше восприятие окружающего мира, в том числе близких людей. Мы способны различать запах болезни и здоровья. Аромат здоровья – это цветочные оттенки, свежесть, ванильные ароматы. Окунувшись в мир эфирных масел, вы начнете чувствовать себя по-другому, ваша восприимчивость значительно изменится. Также появится способность включать саморегуляцию, опираясь на собственное уникальное обоняние. Уже через пару недель после первого знакомства с эфирными маслами можно выбрать любимые ароматы из разных групп в небольшой вариации. Просто то, что нравится, – это ключевой критерий. Нос должен уметь выбирать. Когда вдыхаете богатую биохимию эфирного масла, ответ приходит через лимбическую систему, при этом задействуются все системы организма. Нос обязательно «откликнется» на тот эфир, по поводу которого в теле есть запрос. Нос никогда не ошибается. Мы даже партнеров себе

находим, опираясь на обоняние. Поэтому знайте: если что-то очень понравилось, это нужно именно вам! Напитавшись богатой биохимией за пару недель, вы перейдете совсем в другое состояние. Как правило, после болезней, эмоциональных или физиологических травм мы готовы впиться в эфирные масла. А в здоровом состоянии, ресурсном, спокойнее относимся к ярким и насыщенным ароматам, они нам нравятся, но нет уже того упоения.

## **Качество эфирных масел**

А теперь перейдем к теме качества эфирных масел. Рынок эфиров огромный – их можно встретить и в аптеках, и в масс-маркете. Производителей тоже множество.

Каждая страна назначает собственный стандарт. По факту на сегодняшнем рынке около 80 % эфирных масел – фальсификация. Ароматерапевты называют такие экземпляры «зефирным маслом». Это синтетические аналоги, которые созданы в химических лабораториях. Но воспроизвести природный концентрат невозможно. К примеру, в лаванде, если это цельное растение: цветы, стебель, листочки, – полторы тысячи активных элементов. Воссоздать такую богатую химическую формулу вручную даже в самой высокотехнологичной лаборатории просто нереально. Можно повторить 4 главные ноты, по которым мы узнаем запах лаванды, а все остальное – ту самую подложку для стабилизации аромата и

текстуры – используют полностью синтетическую. В основу таких продуктов может входить, например, касторовое масло. Похожих вариантов фальсификации очень много.

Настоящее эфирное масло начинается с полей. Далее растения собираются, и производится сырье для эфирного масла путем дистилляции или прямого холодного отжима. Но даже самые хорошие растения не могут быть гарантией, что конечный продукт окажется таким же качественным. Чтобы понять, почему это так, давайте рассмотрим процесс от самого начала.

Добросовестный фермер сделает все по технологии, и на выходе будут чистое, незалежавшееся сырье, качественное оборудование для паровой дистилляции, изготовленное из подходящих материалов. Первая паровая дистилляция представляет собой постепенное выделение влаги из растения. Задается определенная температура – под равномерным воздействием тепла растения начинают выделять воду вместе с эфирами. Таким образом получают первую фракцию. Затем запускается процесс отделения воды, примесей, включений, чтобы они не попали в основу. За этот цикл производства отвечает фермер. Однако нужно брать в расчет еще и погодные условия, качество собранных растений, которое может зависеть от года урожая. Фактором, влияющим на качество растений, может быть плохая почва, перегруженная удобрениями, либо плохая вода. К тому же следует учитывать человеческий фактор. Любой фермер может на определенном

этапе нарушить технологию.

Крупные компании, которые делают закуп для производства эфирных масел, не могут гарантированно получить сырье одинакового качества из разных ферм. Брокеры осуществляют закупки в разных местах; у кого готово, у того и берут. Фермеры придерживаются собственного графика, а вот брокеры привязываются к продажам и спросу. Получив сырье, компания-производитель создает из него свой продукт. Так как партии поступают с разных ферм, в некоторых могут оставаться примеси, вода, следы тяжелых металлов, пестицидов из почвы. А залежавшееся сырье может содержать плесень.

Процесс изготовления чистого эфирного масла трудоемкий и очень затратный. Чистый эфир быстро испаряется.

Чтобы удешевить процесс, можно взять три основных ноты и добавить к более стабильной основе дешевого масла, например касторового. Манипуляций с эфирами существует бесчисленное множество, но это не значит, что производители хотят обмануть своих потребителей. У всех разные задачи. Например, для парфюмерии это Fragrance Oils. А в мире ароматерапии это будут Essential oils. Fragrance просто запах, где мы сразу же узнаем лаванду. Essential – цельная формула.

Для ароматерапии подходят только цельные формулы; никаких выделенных отдельных элементов, никаких подложек в виде касторового масла быть не должно. Только чистый,

концентрированный эфир.

Само по себе эфирное масло, по факту, не является ни маслом, ни эфиром. В его составе терпены, сесквитерпены, кетоны и ацетоны, спирты, а по остаточному принципу будут только лишь эфиры. Масла, в принципе, там нет, просто исторически сложилось такое название, потому что сама субстанция похожа на некий маслянистый продукт. Хотя, например, цитрусовые эфирные масла испаряются моментально, в них нет маслянистой вязкости, к тому же они очень летучие. А богатые эфиры, такие как сандал, ветивер, роза, наоборот, стойкие, плотные эфирные масла. С ними как раз связана ассоциация, родившая название «масла». Роза может густеть на глазах даже при температуре +18 градусов и менять свою химическую формулу по стабильности, если это чистый эфир. Всего лишь полкапли цельного продукта, той самой чистой розы с 4000 активных элементов, в силах запустить биоревитализацию кожи, повлиять на гормональный фон, начать работать на восстановление функции щитовидной железы, дыхательной и нервной систем.

Разница между одной каплей цельного продукта и десятью, даже с пузырьком не цельного, а разведенного, восстановленного – колоссальная. Задачи ароматерапевта не решает то, что не создано природой изначально, то, что претерпело вмешательство. Поэтому ароматерапевты работают только с эфирными маслами терапевтического класса. Он появился относительно недавно. Называется этот класс СРТГ,

аббревиатура, которая в переводе так и расшифровывается, – «сертификация высокого терапевтического класса».

Данный стандарт предполагает 54 ступени проверки, включающие точно такие же требования, которые в США предъявляются к парафармацевтике, к медикаментам. Америка задает тон в фармпромышленности. Там жестко контролируется выход коммерческих продуктов в свет. Требования к БАДам, лекарствам одинаковы с теми, которые применяются к эфирным маслам. Это закономерно потому, что по степени воздействия на организм они не уступают фармакологии. Эфиры, в отличие от лекарственных средств, являются полностью натуральными продуктами. Вмешательство в физиологию происходит мягко, без каких-либо побочных эффектов.

В эфирных маслах для соответствия стандартам контроля качества не должно находиться ни единой молекулы синтетики, пестицидов, следов присутствия тяжелых металлов, биологического фона типа бактерий, грибков. Эфирные масла имеют высокую степень проницаемости: в кости, ткани, суставы, мягкие ткани, нейроны – насквозь. Если вдруг в масле присутствуют какие-либо примеси, то они, оседая, начнут накапливаться в жировых тканях и тем самым провоцировать воспалительные процессы локально в жировой ткани или в отдельных органах.

Самое простое, что можно сделать, когда вы берете баночку эфирного масла, это найти маркировку СРТГ класса. На-

личие такой аббревиатуры означает, что эфир прошел все 54 ступени проверки.

Эфирные масла от различных производителей можно проверить подручным способом. Например, если капнуть на бумагу эфир лимона, он испарится бесследно за считанные секунды. Если же, к примеру, взять более тяжелое эфирное масло, например ладана, сандала, то жирное пятно останется, но через сутки также уйдет бесследно. Апельсин может оставить след, но не жировой, а в виде желтого пигмента. Те эфирные масла, которые содержат хамазулен, способны оставить яркосиний цвет, например, такие представители, как тысячелистник, голубая пижма, немецкая ромашка. Цвет может быть ярким, это природный элемент, имеющий насыщенный оттенок, не искусственный краситель. Орегано будет иметь легкий зеленоватый оттенок. Капнули, посмотрели... Никакого жирного следа не должно остаться на бумаге. Это первое правило, если в ваших руках не бальзамические эфирные масла – мирра, сандал, ветивер. Исключения? Да, конечно, они могут быть. Но если вы берете простой лимон у разных компаний-продавцов, капните на бумагу и беспристрастно сравните результат.

Как уже упоминалось выше – мы имеем гениальный нос, который способен воспринимать нужные ароматы. Можно сравнить, понюхав из бутылочки с ладоней. Повторить через несколько часов. Это будут абсолютно разные ароматы. А вот синтетика везде пахнет одинаково. Если вы берете раз-

ные эфиры у одного производителя: роза, сандал, ладан, цитрусовые, но чувствуете один и то же шлейф, не нужно быть парфюмером, чтобы уловить одинаковый след в разных эфирах, значит, в них находятся примеси. Они нужны, чтобы удерживать и стабилизировать эфиры. Еще один момент: если у вас в руках чистый концентрат, то из бутылочки его вдыхать очень сложно, поскольку присутствует сильная концентрация. Нужно держать емкость на некотором отдалении.

Ароматерапевты часто разбавляют эфирные масла. В емкости размером всего 5 мл сосредоточена вся огромная сила. Терапевтическая доза 1:10–1 капля эфирного масла на 10 капель базы.

В эфирном мире химический состав называется «газовой хроматограммой». Компании, выпускающие эфирные масла по высочайшему стандарту, публикуют все хроматограммы в открытом доступе, благодаря чему любой человек может убедиться, что все просто, надежно, безопасно и эффективно. Результаты такого теста должна показывать каждая компания, которая производит эфирные масла и претендует на качество. Газовая хроматограмма отнюдь не тайна за семью печатями, а полный состав эфирного масла. На бутылочку его поместить невозможно, поскольку сложно вписать до 4000 активных единиц по формуле на маленький шаблон. Как правило, на емкостях пишут 2–3 активных элемента. По ним можно определить, на какую группу органов действует масло, какую задачу решает. Газовая хроматограмма

размещается на ресурсе SourceToYou.com. Заходите на сайт, выбирайте позицию Quality, можете вбить штрихкод со дна вашей бутылочки с эфирным маслом. По штрих-коду легко отыскать паспорт растения, где и когда оно произведено, а самое главное, газовая хроматограмма по форме будет написана на несколько листов.

Вся информация, которую вы получите из этой книги, базируется на высочайшем стандарте контроля качества. Чистота эфирного масла – самая важная его характеристика. Уделите особое внимание выбору эфирных масел, чтобы они были безопасно применимы с пищевой, терапевтической целью. Эфирные масла CPTG стандарта можно принимать внутрь в зависимости от назначения. Они чистые, без единой молекулы синтетики, дополнительных элементов, органики.

Проще говоря, даже одна капля эфира от надежного производителя будет работать во благо, и можно не сомневаться, давая дистанционные рекомендации по применению.

Мир меняется, и рынок эфирных масел сегодня – это на 98 % фальсификация. Химические лаборатории работают хорошо, потому что есть все возможности воссоздавать запахи. В фальшивках легко угадать аромат, например, популярной лаванды. Но если рассмотреть полный химический состав, то ничего похожего он с настоящей лавандой не имеет. Поэтому ожидаемого эффекта также не будет.

# 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.