

КАТАЛОГ  
ЭФИРНЫХ  
МАСЕЛ  
ДЛЯ ЖИЗНИ  
И ЗДОРОВЬЯ



# Арома- Терапия по Шульге

Н А Т А Л Ь Я Ш У Л Ь Г А

# **Наталья Шульга**

# **Ароматерапия по Шульге.**

## **Каталог эфирных масел**

## **для жизни и здоровья**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68019473](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68019473)*

*Ароматерапия по Шульге. Каталог эфирных масел для жизни и  
здоровья / Наталья Шульга: ИД «Кислород»; Москва; 2023  
ISBN 978-5-907342-36-1*

### **Аннотация**

Это самый ожидаемый каталог по эфирным маслам от топового эксперта. Во второй книге серии «Ароматерапия по Шульге» собрана наиболее полная информация по свойствам и применению популярных эфирных масел. Перед вами подробное, систематизированное изложение материала в легком для усвоения стиле, которым отличается автор. Обилие примеров из практики, развернутое описание и научное обоснование эффективности каждого из эфиров делают данную книгу универсальным руководством как для начинающих практиков, так и для опытных ароматерапевтов. Если вы только открываете для себя мир эфирных масел или уже знакомы с ним и хотите усовершенствовать свои навыки, то эта книга для вас. Также она

станет идеальным дополнением к тому, что было предложено читателям в предыдущем издании «Ароматерапия по Шульге».

# Содержание

Об авторе	6
Введение	8
Глава 1	17
Свойства	20
Применение	23
Глава 2	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Наталья Шульга**  
**Ароматерапия по Шульге.**  
**Каталог эфирных масел**  
**для жизни и здоровья**

© Наталья Шульга, 2023

© Издательский дом «Кислород», 2023

© Издательский дом «Тион», 2023

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2023

\* \* \*

# 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.

Она создала и развивает лигу специалистов новой формации – аромапрактиков. Книга «Ароматерапия по Шульге» обрела мгновенную популярность. Отвечая на запросы аудитории по всему миру, автор предлагает вниманию читателей свой второй труд в виде подробного каталога популярных эфирных масел.

# Введение

Эфирные масла – это самый концентрированный источник природной силы растений. Нет ничего, что могло бы сравниться с ними по силе воздействия на организм. С каждым годом этот натуральный, безопасный продукт приобретает все бóльшую популярность, часто полностью заменяя синтетические лекарственные препараты. Неудивительно, что по всему миру растет спрос на достоверную и понятную простому обывателю информацию об аромаслахах.

Эфирные масла доказали свою эффективность не десятилетиями лет использования и даже не сотнями. Тысячелетия назад люди впервые начали добывать из растений ароматические вещества, используя их в медицине, в быту и при проведении различных обрядов, ритуалов. В современной практике применение эфирных масел становится все более разнообразным, даже проводятся научные исследования, которые доказывают, насколько благотворно воздействуют данные средства на человеческий организм.

Первая книга автора под названием «Ароматерапия по Шульге» как только увидела свет, тут же стала бестселлером. В ней приводится большое количество ценных знаний, которые не предлагает ни одно другое издание по теме, связанной с ароматами. Вторая книга выглядит как некий, удобный в эксплуатации справочник, который подойдет как для начи-



нающих практиков, так и для уже опытных ароматерапевтов. Вся информация в ней структурирована и затрагивает самые актуальные вопросы о богатом мире эфирных масел.

Особо стоит подчеркнуть, что полезные свойства тех или иных ароматов и благотворное воздействие их на организм проявятся при условии, что вы будете пользоваться только качественными эфирными маслами, не содержащими каких-либо посторонних примесей. Забудьте о копеечных экземплярах из аптек и масс-маркета. Добыча натуральных эфирных масел – это задействование огромных ресурсов плюс колоссальные усилия. Именно поэтому они не могут и не должны стоить дешево.

Синтетические аналоги просто не будут действовать во благо. Напротив, они способны даже нанести вред. Ароматерапевты работают с эфирными маслами стандарта CPTG, который относится к стандарту чистого терапевтического класса. Эти масла действительно дают гарантированный результат при лечении различных заболеваний, меняя состояние человека и гармонизируя ментальное тело. Рефлекторная реакция человека на запах затрагивает как психоэмоциональную сферу, так и физиологическую.

Развитие химической отрасли сказывается на масштабах фальсифицирования эфирных масел. Люди научились имитировать ароматы, но, однако, воссоздать натуральный продукт с тысячами активных элементов им не удастся. Это связано со сложной, многокомпонентной структурой при-

родных душистых веществ, которую невозможно получить в лабораторных условиях. Поэтому мы предлагаем вам более внимательно отнестись к выбору того или иного эфира.

- Доверяйте только проверенным производителям.
- Ориентируйтесь на цену. Разные виды масел не могут стоить одинаково, как и не могут быть дешевыми, просто потому, что себестоимость их производства сильно разнится.
- Флакон должен быть из темного стекла. Ценные виды эфирных масел фасуют в небольшие емкости по 5–15 мл.
- На флаконе с натуральным маслом всегда присутствует латинское название того растения, из которого получено сырье.
- На упаковке указано, «100 %-ное эфирное масло» и присутствует штрихкод, по которому можно узнать полный состав – газовую хроматографию.
- На упаковке указан стандарт качества, означающий терапевтические свойства эфирного масла.

Существуют различные приемы использования эфирных масел. Эффект от их применения ощущается моментально, с самого первого контакта.

Натуральные эфирные масла должны иметь соответствующий сертификат качества. Обращайте на это внимание, выбирая продукцию для терапии. Это самое главное правило. Соблюдайте рекомендации, собранные в этой книге, – и тогда ароматерапия будет приносить только благо и исцеление.

**Эфирные масла применяются:**

- в ароматерапии – в диффузорах, аромакулонах; наружно: при проведении массажа, промасливании; внутрь: в разведенном состоянии при нанесении на слизистые, а также в капсулах, в эмульгированном виде;
- в медицине – при изготовлении лекарственных препаратов;
- в кулинарии – в качестве ароматизаторов и для обогащения пищи.

Эфирные масла содержатся в определенных частях лекарственных растений и некоторых деревьях. Рассмотрим отдельно каждую из частей.

- Цветы. В качестве сырья подходят как бутоны, так и лепестки. В числе популярных цветочных эфиров – роза, иланг-иланг, жасмин, лаванда, найоли и другие.
- Травы и листья. Многие эфирные масла, полученные из стеблей и листьев трав, имеют насыщенный аромат. Среди популярных эфиров: масла шалфея, мяты, лемонграсса, базилика и другие.
- Деревья. Такие эфирные масла получают из древесины, коры и смолы деревьев различных пород. Популярные примеры: сандал, кедр, ладан.
- Плоды. Для получения этих эфирных масел используются плоды и ягоды деревьев и кустарников. Например: апельсин, грейпфрут, можжевельник.
- Семена. Одним из самых любимых ароматерапевтами эфирных масел, получаемых из семян, является кориандр.

- Корни. В числе популярных эфиров, добываемых из корней, – куркума, ветивер.

Существует несколько методов получения эфирных масел:

- Паровая дистилляция. Растительное сырье помещают в специальные емкости. Там на него воздействуют паром, который увлекает с собой летучие компоненты растений. Полученную воду с эфирным маслом расслаивают, затем отделяют эфирное масло от жидкости.

- Прямой холодный отжим. Наиболее доступный способ. Под пресс помещают кожуру либо целые фрукты. Из полученной эмульсии выделяют эфирное масло.

- Анфлераж – вытягивание эфирного масла из цветов на жировую основу. Наиболее трудоемкий, дорогостоящий процесс, который занимает много времени. Лепестки выкладываются на очищенный жир, который впитывает эфир. Когда они увядают, их заменяют на новые. Это повторяется многократно, пока основа не впитает в себя максимальное количество эфира. Затем эфир отделяется от жира.

Воздействие эфирных масел на внутренние органы и эмоциональное состояние – это результат определенной химической реакции, происходящей в крови человека. Эфирное масло имеет хорошую проницаемость. Оно состоит из множества компонентов, которые при вдыхании, соприкосновении с кожей моментально попадают в кровоток и взаимодействуют с клетками организма. Эфирные масла благодаря вы-

сокой концентрации обладают следующими эффективными свойствами:

- очищающие;
- возбуждающие;
- тонизирующие;
- расслабляющие;
- гармонизирующие;
- укрепляющие;
- освежающие;
- иммуномодулирующие;
- стимулирующие;
- успокаивающие;
- спазмолитические;
- антисептические;
- омолаживающие;
- противовоспалительные;
- жаропонижающие;
- дренажные;
- кровоостанавливающие;
- ранозаживляющие.

Эфирные масла в свою очередь делятся на несколько групп:

- пряные;
- цитрусовые;
- хвойные;
- камфорные;

- культовые.

Пряности несут в себе большой смысл по влиянию на физиологию. Это эфирные вещества, которые улучшают обменные процессы, убирают воспаления, стимулируют активную работу клеток. Пряности обладают значительными регенерирующими, антисептическими свойствами. Когда пища прекрасно усваивается, кожные покровы здоровые, хороший иммунитет, а сам человек пребывает в позитивном настроении. Физическое самочувствие напрямую влияет на эмоциональный фон. Группа пряностей решает задачу выстраивания здорового фундамента по физиологии. В психоэмоциональном плане представители этой группы помогают заземлиться, почувствовать спокойствие.

Когда мы улучшаем обменные процессы в организме с помощью пряностей, хочется сделать это как можно мягче. Здесь на первый план выходят цитрусовые эфирные масла. Данная группа – самая легкая и приятная, она облегчает коммуникацию, позволяет раскрыться для общения, создает доверительную атмосферу. Цитрусовые снимают состояние умственного перенапряжения, тяжелые стрессовые расстройства. Также они могут стать мостом, обеспечивающим коммуникацию со всеми другими видами эфирных масел.

К хвойной группе подойти с нуля бывает довольно сложно, если еще никогда не взаимодействовали с эфирными маслами. Хвойные имеют очень насыщенный химический состав, который уже значительно требователен к состоянию

физиологии и психики. С ними приятно работать тогда, когда обонятельная система готова воспринимать богатую биохимию. Хвойные создают условия для личностного роста, выводят из зоны комфорта и помогают перейти на новый уровень развития. Эта группа раскрывает наши потребности, позволяет найти контакт с самими собой и принять новый опыт, а также сопровождает ключевые изменения в жизни.

Камфорные – это группа, которая напрямую воздействует на наше состояние. Не секрет, что даже банальную депрессию люди переживают по-разному. Кто-то мечется, накручивает себя, заходя снова и снова в петли повторяющихся событий, доводя до предела свое самочувствие, до болезни, когда клетки реагируют на осознанный стресс, а кто-то находится в подавленном, угнетенном состоянии, когда нет желания вставать по утрам, общаться, коммуницировать с миром. Это две стороны одного и того же процесса. Владея арсеналом пряностей, цитрусовых, можно регулировать свое состояние. Камфорная группа позволяет буквально «оттолкнуться от дна» и изменить настрой. Ароматерапевты называют это явление «встань и иди!» Камфорные формируют внутренний стержень, который позволяет двигаться вперед. Они дают возможность перейти к конструктивному поведению. Психика реагирует на эти эфиры состояниями «я могу», «я хочу» и пробуждает спящие ресурсы.

Культовая группа – это вершина пирамиды наших по-

требностей. Она требует собранности. Просто так попасть на эту вершину довольно сложно. Невозможно оказаться в культовой группе, пока не будет создана база здоровья как физического, так и психологического, пока не произойдет трансформация и не появится способность решать жизненные задачи. Культовая группа раскрывает человека. На второй план уходит половая принадлежность; мы осознаем свою душу, которая имеет предназначение, миссию. В тот момент, когда мы принимаем в себя эфирные масла культовой группы, начинаем переживать высшую трансформацию. Чтобы перейти к новому видению себя, требуются некоторое время и богатый опыт по применению эфирных масел.

Знакомство с эфирами следует начинать по нарастающей, от простых к сложным.

В представленной книге приведены данные о наиболее популярных видах эфирных масел. Вы найдете здесь информацию о том, как добывается тот или иной эфир, о его свойствах и методах применения. Список эфирных масел для вашего удобства составлен в алфавитном порядке.



# Глава 1

## Бергамот. Энергия жизни

Динамичный и многообразный – так можно охарактеризовать бергамот. Стоит только открыть бутылочку с этим эфирным маслом, как пространство вокруг сразу наполняется свежим, ярким ароматом с ноткой горчинки.

Бергамот способен успокаивать, тонизировать и очищать. В чистом виде эфирное масло несет множество оттенков аромата. При разведении чувствуется тонкий шлейф.

Насыщенный, пряный аромат бергамота создает праздничное настроение. Вдыхая его, вы как будто переноситесь в сказочную Италию, где жизнь бьет ключом и ценятся простые человеческие радости. Эту гастрономическую достопримечательность страны называют «зеленым золотом».

Сам бергамот – это плодовое дерево рода цитрусовых из семейства рутовых. Оно вырастает до 4–4,5 метров. Бергамот – единственный цитрус, который не употребляют в пищу. Его выращивают для производства эфирных масел, для парфюмерной, фармацевтической отраслей, для ароматизации при помощи корочек растения.

Терпкие и пикантные нотки бергамота присутствуют в огромном количестве женских парфюмов, в том числе в знаменитых Eau de Cologne и Chanel № 5. Добыча бергамото-

вого масла началась в Реджио-ди-Калабрии в XVII веке, а в 1709-м оно было включено в рецепт «кельнской воды», известной нам как одеколон. Его изобретатель, Джованни Фарина, итальянец по происхождению, писал, что аромат одеколona напоминает весеннее утро в Италии после дождя, запах апельсинов, лимонов, грейпфрутов, бергамота.

Большую часть в составе данного эфира (до 55 %) суммарно занимают линалилацетат и линалоол, на лимонен же приходится лишь 23–32 %. Чем чище, качественнее эфирное масло бергамота – тем богаче его состав.

Чистота эфирного масла зависит от производителя. Бергамот, или *Citrus bergamia*, – название, которое вы должны увидеть на флаконе с натуральным эфирным маслом.

Масло бергамота используют при лечении болезней, имеющих психосоматические причины, а также при воспалительных процессах в мочевыделительной системе, кандидозе.

Бергамот особенно полезен, если его выбрал ваш нос как подходящий аромат.

Это масло принятия себя, своего тела, масло успеха, собственного наполнения.

### **Особенности:**

- Насыщенный аромат. Цитрусовый, пряный, с ярко выраженной цветочной ноткой.
- Успокаивающий эффект.
- Используется ингаляционно, наружно, а также применя-

ется внутрь.

### **Способ сбора:**

- Холодное прессование/отжим.

Добывают из кожуры плодов методом холодного прессования, то есть прямым холодным отжимом.

### **Часть растения, используемая для производства эфирного масла:**

- Кожура.

### **Основной состав:**

- Лимонен, линалилацетат.

# Свойства

## Эмоциональный фон

Бергамот – это один из лучших вариантов эфира для людей, ведущих активный, деловой образ жизни. Он дает энергетическую подпитку. Данный эфир идеально подходит для ораторов, инфлюенсеров, лидеров мнений, то есть для тех, кто говорит с аудиторией, выводит себя и своих последователей на новый уровень. Эфир вдохновляет, задает правильный тон, создает нужные эмоции.

Также масло бергамота снимает умственную усталость, поднимает настроение. Активизирует творческие способности, стимулирует на активность, повышает самооценку.

После применения бергамота самочувствие улучшается, и потому становится легче выстраивать уверенную коммуникацию со всем миром. Если наблюдается застой в чувствах, и вы ждете каких-то обновлений, бергамот – масло номер один, чтобы сдвинуть с мертвой точки застоявшиеся процессы. Особенно это актуально, когда застои сопровождаются ограничивающими убеждениями.

Бергамот – это лучший выбор для движения вперед. Эфирное масло способно повысить коммуникабельность, усилить воображение. Оно подойдет для тех, кому необхо-

димом сфокусироваться, сосредоточиться на деталях.

## **Целебные свойства**

Эфирное масло бергамота – мощное антипаразитарное средство. Именно с этой целью его и применяют внутрь. Возможно лечение курсом для проведения более глубокой терапии. Результаты научных исследований подтверждают эффективность лечения бергамотом.

Кроме того, он является и естественным антисептиком, который обладает выраженным заживляющим действием. Этим эфирным маслом можно обрабатывать почти любые раны.

Еще одно уникальное свойство бергамота – стабилизировать состояние при неизлечимых заболеваниях, таких как витилиго, пигментные пятна, которые никак не поддаются коррективке. Наносая бергамот на тело, довольно скоро можно убедиться в его положительном воздействии. Болезнь отступает, а цвет кожи выравнивается.

В результате научных исследований была доказана эффективность бергамота как болеутоляющего для людей, которые трудятся в сложных, стрессовых условиях. В эксперименте принимали участие медицинские сестры, работающие в отделениях неотложной помощи и интенсивной терапии.

Частые приступы головной боли считаются довольно актуальной проблемой для представителей этой профессии.

Данные предыдущих исследований подтверждают, что при применении эфирных масел головные боли затихают. При проведении указанной процедуры специалисты преследовали главную цель – выяснить, каким образом эфирное масло способно еще более эффективно облегчить многие симптомы, так как это напрямую влияет на качество жизни указанного медперсонала.

Участники, а именно все медицинские сестры с головными болями, работающие в отделениях неотложной помощи и интенсивной терапии, получали аромавоздействие в течение 28 дней путем ношения аромакулонов. Для статистики были собраны анкеты, которые включали в себя демографические данные и показатели, указанные в таблице, связанные с головной болью, дневник головной боли, индекс инвалидности при головной боли, специальный опросник по мигрени и Копенгагенский опросник выгорания. Для анализа полученной информации использовались повторные измерения, но уже без ношения аромакулонов.

В результате было зафиксировано значительное улучшение качества жизни, связанное с облегчением головной боли. Вдыхание эфирного масла оказало положительное влияние на самочувствие испытуемых. Итоги этого исследования подтвердили эффективность ароматерапии при различных формах мигрени.

# Применение

• Самый популярный способ – ароматизация чая. Для этого необходимо выбрать хороший ферментированный черный чай с насыщенным запахом. Затем добавить по капле эфирного масла бергамота на крышку и дно банки. Перемешивать периодически в течение 1–3 дней, энергично встряхивая баночку. В результате получается благоуханный, естественно ароматизированный чай с бергамотом. Все, кто пробовал такой чай, говорят, что испытали потрясающие ощущения, которые не сравнимы с теми видами напитка с бергамотом, которые предлагает масс-маркет.

• Еще один популярный способ применения бергамота – его использование в качестве ресурсных духов. Рекомендуются духи не в моноварианте, а в смеси вместе с пачули. Для их приготовления нужно смешать 2 части бергамота и 1 часть пачули. Смесь можно протестировать таким образом: аромат бергамота чуть выше, пачули – чуть ниже. Оцените для себя, как звучат ароматы совместно. Если нравится – с удовольствием пользуйтесь хоть каждый день.

• Аромат таких духов – это:

– эликсир успеха;

– стимулятор финансовой стабильности;

– стимулятор памяти, позволяющий сделать речь более яркой;

- помощник в формировании позитивного взгляда на жизнь;
- аромат праздника;
- аромат деятельного, лидирующего и ярко проявляющегося человека.

- Бергамот обладает мощным противогрибковым свойством. К примеру, если в доме завелась плесень, то просто прокапайте это место эфиром бергамота.

Где-то в течение суток вы уже заметите, как плесень исчезает, превращаясь в сухую пыль.

- Самый простой способ применения бергамота – ингаляционный. Капните на ладони эфир бергамота, добавьте второй эфир, например пачули, без разведения и проведите руками по волосам. Вдыхайте с ладоней. Это именно тот способ, который помогает настроиться на коммуникацию. Попробуйте. Быть может, это станет вашим любимым способом применения.



## Глава 2

# Бессмертник. Золотое сердце

Бессмертник (*Helichrysum italicum*) – это небольшое многолетнее травянистое растение с узкими серебристыми листьями и цветками, которые образуют золотисто-желтые шаровидные соцветия.

Название *Helichrysum* произошло от греческих слов «гелиос» (солнце) и «хрисос» (золото), напоминающих об окраске цветков этого растения.

Еще в Древней Греции бессмертник широко использовался в народной медицине, и до сих пор это растение высоко ценится и остается по-прежнему востребованным из-за своих целебных свойств.

Бессмертник известен практически в каждой культуре. В Индии бессмертник дарят на свадьбу молодым. Это связано с трогательной легендой о том, что двое влюбленных поженились, и когда они пошли к родственникам мужа, их убил лев. На этом месте вырос бессмертник, который считается символом жизни, возрождения души.

Растение постоянно восстанавливается и цветет вновь и вновь. Так происходит трансформация. Таково оно, это растение, скромное, но яркое по аромату и цвету, к тому же долговечное.

Удивительно сочетание внешнего вида бессмертника, казалось бы, невзрачного растения, и его уникальных свойств в виде эфирного масла. Если понаблюдать за растением на протяжении нескольких месяцев, можно заметить, что оно совсем не вянет. Вначале распускаются желтые цветы, затем можно заметить семена, а после начинается второе цветение. Это потрясающее обновление с ярким, насыщенным ароматом!

# 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.