

ЕЛЕНА ЗИМИНА

# ФЕНОМЕН ЭФИРНЫХ МАСЕЛ



КАК АРОМАТЫ МЕНЯЮТ ЖИЗНЬ

Елена Зими́на

**Феномен эфирных масел.  
Как ароматы меняют жизнь**

«Автор»

2023

**Зими́на Е.**

Феномен эфирных масел. Как ароматы меняют жизнь /  
Е. Зими́на — «Автор», 2023

Елена Зими́на, психолог, коуч и ароматерапевт, рассказывает, как эфирные масла и ароматы влияют на нашу жизнь, помогают обрести семейное счастье, решить проблемы со здоровьем и бизнес-задачи. Она делится секретами ароматерапии, своим личным опытом и примерами частных консультаций, а также знаниями, полученными в Британской школе высокой ароматерапии. Это книга для тех, кому интересен мир природных ароматов и его возможности. Она расскажет вам, как:– понять влияние окружающих ароматов на ваше состояние;– улучшить свое самочувствие;– снизить уровень тревожности;– разгадать ароматные ловушки маркетологов.

© Зими́на Е., 2023

© Автор, 2023

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Ароматы вокруг нас и их влияние на человека	8
Глава 2. Эфирные масла в Древнем мире	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Елена Зими́на**

## **Феномен эфирных масел.**

### **Как ароматы меняют жизнь**

#### **Введение**

Однажды на лекции в Московском институте психоанализа я разговорилась с молодым спортивным мужчиной. Михаил уже более пяти лет занимался личной психотерапией, посещал тренинги и семинары по личностному росту. Мечтал начать свое дело, но накопленные средства спускал на бесполезные покупки, потому что, по его словам, только шопинг помогал ему расслабиться и на время избавиться от повышенной тревожности, которая внезапно появлялась несколько раз в неделю. Он понимал, что для нее вроде и не было объективных причин, но справиться с зависимостью никак не мог.

Я рассказала ему об эфирных маслах и их воздействии на организм. В его случае индивидуальный аромат мог бы стать первым шагом и к снижению уровня тревожности.

Михаил никогда не слышал о таком способе решения проблемы, но с радостью согласился попробовать и уже через месяц почувствовал себя гораздо спокойнее. Через некоторое время ему удалось скопить приличную сумму денег, и наконец он открыл свой бизнес.

Раньше я тоже не знала, что эфирные масла могут помочь решить проблемы со здоровьем, изменить настроение и даже повлиять на бизнес. Покупала их в аптеке и особо не задумывалась о качестве. Не помню, чтобы тогда испытывала большое удовольствие от аромата эфирных масел, толком не знала, как их правильно применять, и никакого результата, соответственно, не получала.

С натуральными эфирными маслами впервые познакомилась на приеме у ароматерапевта около пяти лет назад. Поразила четкому и верному описанию моего состояния и настроения, которое было сделано лишь на основе моего выбора эфирных масел. На той встрече я поняла, что качество масел имеет решающее значение, а ароматы могут рассказать больше, чем сам о себе знаешь.

С той поры я окончила Британскую школу высокой ароматерапии и уже несколько лет работаю ароматерапевтом, провожу авторские мастер-классы по всей России, выступаю на конференциях в качестве приглашенного спикера и веду свой блог о здоровье и эфирным маслам.

А качественные натуральные эфирные масла стали частью моей жизни. За это время отношения с мужем стали более романтичными, несмотря на 14 лет брака и троих детей. В доме появилось больше цветов, подаренных им без повода. Мы стали чаще проводить время вместе – например, ходить на свидания друг с другом, играть в большой теннис раз в неделю и после рабочего дня гулять по вечерам в парке. Появились поездки только для нас двоих в Сочи, Абхазию, Питер и Дубай.

Положительные изменения в личной жизни происходят не только у меня, но и у моих клиентов независимо от их возраста.

Так, недавно ко мне на прием пришла очень ухоженная женщина лет пятидесяти Галина Викторовна, руководитель крупной фабрики. Об эфирных маслах она совсем ничего не знала, а мою консультацию получила в подарок от подруги. Она решительно вошла в кабинет и с видом начальника заняла место на мягком диване. Когда после знакомства мы начали диагностику эфирными маслами, Галина Викторовна изменилась. Ее напряженное лицо расплылось

в улыбке, взгляд смягчился, изначально сжатые кулаки постепенно раскрылись, и даже строгие интонации исчезли. Я узнала, какой у нее молодой и звонкий смех.

Через две недели использования индивидуальных духов Галина Викторовна написала, что у нее появился любимый мужчина. И это после трехлетнего одиночества!

Эти чудеса подтверждают научные данные. Натуральные эфирные масла терапевтического класса вместе с индивидуальным ароматом проникают в кровь и меняют ее биохимию. В зависимости от задачи организма эфирные масла могут:

- нормализовать гормональный фон;
- поднять настроение и повысить уровень энергии;
- улучшить общее состояние здоровья;
- снизить тревожность и даже избавить от депрессии.

Кроме того, натуральные эфирные масла способны повышать вибрации и энергетику человека, а следовательно, притягивать в жизнь приятных людей и положительные события. А это уже связано с исполнением желаний.

Так получилось и у меня. Когда я стала активно пользоваться ароматами эфирных масел, то осуществила свое заветное желание съездить на ретрит в Крым. Это было мое первое путешествие после замужества без детей и супруга – только для меня, в совершенно новом окружении.

В тот же год сбылась и моя давняя детская мечта – я побывала на Байкале. Это была удивительная поездка, где наибольшим сюрпризом для меня стало посещение Иволгинского дацана, которое я даже не планировала. Там я получила неожиданное наставление от бурятского святого Хамбо-ламы, к которому приезжают паломники со всего мира.

И это далеко не все чудеса, которые произошли со мной в первый год прихода в мою жизнь натуральных ароматов.

Они помогли мне кардинально сменить сферу деятельности: от школьного преподавателя английского языка к собственному делу в сфере ароматерапии и психологии.

Мысли «о выживании» сменились мыслями о важности обретения гармонии, ценности жизни, здоровья, ресурсного состояния, самореализации и пользы для общества.

В мою жизнь пришли новые люди – предприниматели, коучи и писатели.

Мы стали больше путешествовать всей семьей за границу и по России.

У меня появилась машина бизнес-класса, о которой я даже не мечтала.

А главное – у меня есть любимое дело, которое приносит большое удовлетворение и хороший доход.

Все эти изменения я связываю с появлением в моей жизни ароматов натуральных эфирных масел.

Очень хочу, чтобы вы тоже изменили свою жизнь к лучшему и исполнили свои мечты. Для этого на страницах книги поделюсь своим опытом и знаниями:

- расскажу вам об истории появления эфирных масел, их применении и пользе;
- объясню, как правильно определить настоящие эфирные масла;
- дам психологические практики для снижения уровня тревожности и увеличения ресурсного состояния;
- поделюсь бытовыми семейными рецептами, которые помогают справиться с проблемами со здоровьем;
- расскажу интересные факты и легенды про эфирные масла;
- приведу примеры проблем своих клиентов, решенные с помощью эфирных масел на личных консультациях и мастер-классах;

- покажу и объясню ароматные ловушки маркетологов, чтобы уберечь вас от ненужных денежных трат;
- расскажу о новых возможностях, которые дают натуральные эфирные масла современному человеку для поддержки его ресурсов, внутренней гармонии и раскрытия собственного потенциала.

Если вы примените описанные в книге практики, то одно только это поможет вам справиться со стрессом или просто стать спокойнее. Тем более что эти рецепты и практики не требуют литров эфирных масел, достаточно нескольких капель для каждого применения.

После прочтения этой книги вы сможете более осознанно относиться к ароматам, которые вас окружают, и понимать их влияние на вас, а значит, качественнее управлять своей жизнью и наслаждаться ею во всех отношениях.

Обещаю – будет увлекательно. Пускаемся в плавание в мир ароматов!

## Глава 1. Ароматы вокруг нас и их влияние на человека

Давайте прогуляемся по улицам динамичной Москвы, интеллигентного Питера, романтического Парижа или, быть может, пройдемся по улицам небольшого уютного города в самой глубинке России. Представьте в своем воображении, куда бы вы хотели попасть прямо сейчас. Ведь каждый город – это неповторимая атмосфера и аромат. Я писала книгу в самом начале лета, пусть это будет июнь, девять часов утра. Детализация поможет нам ярче представить обстановку. Пойдемте?

Смотрите, какая милая кондитерская. Проходя мимо нее, я почувствовала аромат свежей выпечки: круассанов и домашнего ванильного пирога. Мне сразу захотелось зайти и купить что-то для себя и близких в этом уютном месте. Рядом кофейня. Оттуда доносится аромат свежесваренного кофе – невозможно не зайти. Тем более что компанию для кофе в виде круассана я уже купила.

Иду с капучино и миндальным круассаном дальше, наслаждаюсь запахом свежего утра и ароматом бодрящего кофе, как вдруг оказываюсь на оживленном перекрестке, где одна за другой проезжают машины. Морщу нос от едких выхлопных газов и быстрее сворачиваю в переулок. И тут снова меня настигают неприятные запахи – тухлых продуктов, пота, табака и грязи. Это местный рынoчек-развал. Хочется только одного – быстрее пройти мимо.

Заскакиваю в магазинчик с красивой светлой витриной, как в спасательную шлюпку. Здесь дорогая обувь, сумки и аксессуары. Приятная прохлада, аромат натуральной кожи, и вот уже мысли о новой покупке. Выхожу и направляюсь дальше, разглядывая витрины магазинов и кафе, наслаждаясь легким летним ветерком.

Вдруг мне захотелось обернуться. Мимо прошла женщина, благоухая очень знакомыми духами. Такими пользовалась моя подруга, с которой мы первый раз поехали за границу. Мне тогда было 19 лет, и наше путешествие оставило много ярких воспоминаний. Все они промелькнули передо мной под воздействием того самого аромата.

Прошло всего двадцать минут нашей прогулки, а я уже успела купить кофе с миндальным круассаном, свернула несколько раз с маршрута, чуть не выложила круглую сумму за ненужную мне вещь и погрузилась в воспоминания. Хотя изначально мы просто планировали погулять и не делать все вышеперечисленное. Что же заставило меня так поступать?

### Ответ в лимбической системе мозга

Я оказалась под влиянием ароматов и ее величества лимбической системы. Сейчас объясню подробнее.

Лимбическая система (от лат. *limbus* – кайма, край) находится в головном мозге, а точнее, как оболочка, окружает ствол мозга. Термин «лимбическая система» ввел американский врач и нейробиолог Маклин (Paul D. MacLean) еще в 1952 году. Она включает в себя набор структур в мозге, которые играют важную роль в управлении настроением, памятью, поведением и эмоциями.

В 2004 году американские ученые Ричард Аксель и Линда Б. Бак получили Нобелевскую премию по физиологии и медицине «за открытие рецепторов запахов и организацию обонятельной системы». Согласно их исследованиям, запах за доли секунды попадает в лимбическую систему через носовую полость по обонятельному нерву, проходит моментальную обработку, анализ и выдает соответствующий физиологический ответ в виде изменения эмоций, настроения, поведения и даже погружения в воспоминания.



Это открытие давно взяли на вооружение маркетологи, которые с помощью определенных ароматов могут побудить людей совершать спонтанные покупки, сделки, увеличивать чек или даже заставить людей работать дольше и эффективнее.

### **Топ-10 ароматов, которые нравятся всем**

Какие же это ароматы? Приведу результаты одного исследования, опубликованного еще в 2005 году в научном журнале International Journal of Trade and Global Markets [3]. Ученые опросили постояльцев одного из отелей города Калькутты (Индия) и выявили запахи, которые нравятся людям больше всего, так как ассоциируются у них с удовольствием и счастьем.

В этом месте я попрошу вас сделать паузу и подумать: а какие ароматы лично у вас ассоциируются с удовольствием и счастьем? Просто закройте глаза, вспомните радостные моменты и почувствуйте ароматы этих событий. Может быть, это будет раннее утро у бабушки в деревне с ароматом только что испеченных в печке пирогов, первое свидание теплой весной в сиреновом саду или долгожданная встреча с морем.

Уверена, что вы уже погрузились в приятные воспоминания. И на вашем лице улыбка. Что это за моменты счастья? Какие ароматы с ними ассоциируются?

А теперь вернемся к результатам исследования. Интересно их сравнить с тем, что почувствовали вы?

Итак, ароматы, которые вызывают самое сильное ощущение счастья у большинства людей:

1. Свежеиспеченный хлеб.
2. Чистое постельное белье.
3. Морское побережье.
4. Свежескошенная трава.
5. Цветы.
6. Молотый кофе.
7. Воздух после дождя.
8. Ваниль.
9. Шоколад.
10. Жареная рыба, картофель фри.

Ну, как вам список? У меня к первым девяти пунктам вопросов нет. А десятый пункт для меня совсем не актуален, возможно, потому что это исследование проводилось в другой стране с людьми, обладающими иным менталитетом и особенностями культуры.

Я убеждена, что у каждого человека есть свой список ароматов счастья. И даже если он выглядит немного иначе, часть ароматов, приведенных в этом исследовании, в нем точно есть.

### **Зачем в общественных местах распыляют ароматы?**

Замечали, что в кинотеатрах вкусно пахнет попкорном, в магазине с обувью – натуральной кожей? Внутри подержанного автомобиля распыляют аромат новой машины из салона, а при продаже квартиры перед приходом потенциальных покупателей готовят ванильный пирог.

В некоторых странах в кондиционеры в офисах добавляют аромат мяты или лимона. Многие магазины и гостиницы имеют свой фирменный аромат. Для того, чтобы его придумать и составить, нужно много времени, сил и средств.

Приведу конкретные примеры из личного опыта.

В 2023 году я впервые побывала в Дубае, где царит культ ароматов. На оживленной центральной улице я насчитала четыре парфюмерных бутика в 50 метрах друг от друга. Попробовать духи вам предлагают, даже когда вы проходите мимо. В номере отеля, в котором мы остановились, чувствовался аромат чистого постельного белья. Помните – он в списке топ-10 популярных запахов? А в шампуне, мыле, геле для душа содержались эфирные масла, что доставляло дополнительное удовольствие при их использовании.

При осмотре шоурума одного премиального жилого комплекса на западе Москвы я была просто покорена не только отделкой помещения, но еще и безупречным вкусом в выборе его аромата. Этот запах наполнял квартиру уютом и одновременно подчеркивал статус будущих владельцев. Квартиру мы там не купили, но до сих пор вспоминаю этот визит с особыми приятными ощущениями.

Теплый июньский вечер, утопающая в зелени летняя веранда, белый рояль и живая классическая музыка. Уютно, красиво, вкусно. Это все про ресторан Butler в Москве. Мне он понравился с первого взгляда, но, когда для нас провели небольшую экскурсию внутри здания, я окончательно в него влюбилась, ощутив в каждом зале свой еле уловимый приятный запах.

Как вы понимаете, такие ароматы создают и распыляют для того, чтобы посетители получили радость и удовольствие от пребывания в ресторане, отеле или покупки в магазине, чтобы они запомнили эти приятные ощущения и захотели посетить это место еще раз. Если аромат подобран правильно, то есть соответствует статусу и типу заведения, то цель достигнута.

Погрузившись в тему ароматов на профессиональном уровне, я совершенно по-другому стала оценивать пребывание в том или ином месте. Теперь намного больше прислушиваюсь к себе и своим ощущениям. Это оказалось очень ценно, ведь аромат мгновенно подключает к работе интуицию, и теперь мне гораздо проще и спокойнее принимать важные решения.

Но почему определенный запах, который большинство людей оценивает как невероятно приятный, у кого-то вызывает нейтральное отношение или даже отвращение? На тему восприятия ароматов у Зигмунда Фрейда есть целые научные исследования. Мы обязательно их затронем в следующих главах. А теперь предлагаю перенестись вместе со мной в далекое прошлое и посетить древние цивилизации. Ведь именно там зародилась культура применения ароматов.

## Глава 2. Эфирные масла в Древнем мире

Мое знакомство с эфирными маслами началось в подростковом возрасте, когда я прочитала исторический роман гениального Ивана Ефремова «Таис Афинская», где главным действующим лицом была гетера Таис. Это не выдуманный персонаж, а реальная личность. Тогда я была покорена добрым сердцем Таис Афинской, ее умом, красотой, образованностью и тайными женскими знаниями, в которых эфирные масла и душистые эссенции занимали не последнее место.

Действие романа разворачивается в Древней Греции, когда эфирные масла были доступны только высшим сословиям. Давайте погрузимся в этот мир античности и тайных знаний.

Вот как описывает Таис автор романа: «В семнадцать лет она – знаменитость. В Афинах это выше многих великих титулов полководцев, владык и философов окрестных стран. И нельзя стать ею, если не одарят боги вещим сердцем, кому с детства открыты чувства и сущность людей, тонкие ощущения и знание истинной красоты гораздо более глубокое, чем у большинства людей...» [1, 607].

«Прекрасная Таис – одна из величайших гетер, – реальная историческая личность и вдохновляющий женский образ. Это необыкновенная афинянка, известная далеко за пределами Афин, сочетала в себе красоту, мудрость, преданность и достоинство, божественное тайное знание» [1, 29].

Она обладала гораздо большими способностями, чем обычные девушки того времени, и умело пользовалась дарами природы для своего удовольствия или решения конкретных задач. Ведь нанесение благовоний на тело – это настоящее искусство, которым она виртуозно владела.

«Таис взялась за духи, надушив лишь чуть-чуть лицо и груди жасмином, локти, ладони и плечи – розовым маслом с миррой.

– Душиться надо лишь слегка, чтобы не подумал твой возлюбленный, будто ты хочешь скрыть собственный запах, – поучала афинянка, достав флакон с самым дорогим ароматом – маслом из цветов лотоса. Другой кисточкой она короткими, точными мазками надушила фиванку позади ушей, едва коснулась губ, горла, живота и внутренних сторон бедер» [1, 224].

Обожаемая многими мужчинами, но недоступная для них, Таис отдала свое сердце Александру Македонскому, который не только завоевал полмира, но и многое сделал для расцвета эпохи благовоний в Древней Греции.

Великий полководец Александр Македонский совершил победоносные походы в Малую Азию и Египет. Он заимствовал у персов традиции использования душистых эссенций не только для религиозных обрядов, как было ранее, но и для получения наслаждения от чарующих ароматов. По его просьбе в Греции возвели сад из редких растений, привезенных из разных стран, и стали записывать их целебные свойства. Сам Александр Македонский тщательно следил за чистотой своего тела. Его дыхание всегда было свежим, а тело было пропитано благовониями и источало приятный аромат.

### Первое применение ароматов человеком

Однако, по мнению ученых, ароматы растений и их целебные свойства люди использовали еще более 20 тыс. лет назад. Так, в пещерах Ласко (Франция, провинция Дардонь) были найдены наскальные рисунки первобытных людей, на которых изображены способы использования растений для оздоровления и лечения.

А на территории долины рек Тигр и Евфрат на юге современного государства Ирак ученые обнаружили клинописные таблички, оставшиеся от шумеров, первой цивилизации на Земле, существовавшей семь тысяч лет назад. В этих древнейших письменных документах говорится о целебных свойствах растительных запахов и описываются способы применения лекарств из растений.

В те времена эфирные масла считались продуктом для избранных и были доступны высшему сословию. А фараоны не раз предпринимали кровавые войны за обладание этими целебными ароматами.

### **Благовония Древнего Египта**

Мне важно подтверждать свои слова информацией, которой точно можно доверять. Поэтому ниже я описала одно из самых выдающихся археологических открытий в мировой истории, которое подтверждает факт, что фараоны применяли эфирные масла и благовония.

4 ноября 1922 года британский археолог Говард Картер обнаружил гробницу фараона Тутанхамона на юге Египта. Она оказалась единственной из всех гробниц фараонов нетронутой грабителями и сохранила сокровища до наших дней. Помимо золотого саркофага, ювелирных украшений, расписных ваз, оружия и тканей, в гробнице были найдены кувшины, сосуды, ларцы с драгоценными маслами, редкими благовониями, лечебными и ароматными притираниями.

Как использовали эфирные масла египтяне? Ответ в Папирусе Эберса, одном из самых древних и важных медицинских сборников в мире. Его восстановил немецкий египтолог Джордж Морис Эберс, в честь которого и назвали папирус. Это сборник египетских медицинских текстов, датируемых 1550 годом до н. э.

Из него стало известно, что в Древнем Египте благовония применяли жрецы для оздоровления и лечения заболеваний ароматными целебными ваннами, полосканиями, мазями и ингаляциями. Кроме того, у египтян после смерти тела подвергались бальзамированию с помощью ароматических веществ и пахучих смол. Древнеегипетские жрецы использовали эфирные масла не только для лечения физических недугов и бальзамирования, но с их помощью справлялись и с психологическими проблемами.

Так, в Древнем Египте создали эликсир «Кифи» из 16 ароматических веществ (его полный рецепт неизвестен), который способствовал достижению новых уровней духовного сознания. Египтяне умело применяли знания о способностях ароматических веществ воздействовать на психоэмоциональную сферу человека. Каждый фараон обладал благовониями для решения определенных задач: расслабления, подъема настроения, устранения нервозности, увеличения сил и сосредоточенности.

## **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.